

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА

С. А. Лазоренко

ІСТОРІЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Навчально-методичний посібник

Суми – 2023

УДК 37.091.4:769.011](1-87)(092)(075.8)

Л17

*Затверджено на засіданні вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 10 від 24.04.2023 року)*

Рецензенти:

Л. Я. Чеховська, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

А. В. Сущенко, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптативної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Лазоренко С. А.

Л 17 Історія наукової думки у фізичній культурі. Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. – 262 с.

Навчально-методичний посібник розраховано на здобувачів наукового ступеню доктора філософії, спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Інформацію у навчально-методичному посібнику представлено аналізом й узагальненням діалектики історичного процесу становлення світових та національних наукових думок у фізичній культурі від палеоліту до сьогодення. З точки зору системного підходу у дослідженнях, зазначені наукові результати є гносеологією (теорією пізнання) людської експериментальної діяльності у фізичному вихованні від емпіричних знань до їх теоретизації.

УДК 37.091.4:769.011](1-87)(092)(075.8)

© Лазоренко С. А., 2023

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023

© ФОП Цьома С. П., 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ВИНИКНЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ НАУКИ	7
Понятійно-термінологічний апарат сучасної науки.....	7
Значення наукових досліджень у фізичній культурі	16
Стратегія наукового дослідження.....	19
Обрання теми та конкретизація завдань.....	22
Визначення адекватних методів дослідження	24
Гіпотетичні передбачення наукового дослідження	26
Підбір контингенту для наукового експерименту	29
Організація умов наукового дослідження та оформлення його результатів.....	32
Аналіз та оформлення літературних першоджерел	33
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І ПРАКТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У БЕЗКЛАСОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ПЕРШИХ ДЕРЖАВАХ РАБОВЛАСНИЦЬКОГО ПЕРІОДУ (IV ТИС. ДО Н.Е.–V СТ. Н.Е.)	34
Теорії походження фізичних вправ і тренінгів	34
Формування педагогічних засад у фізичній культурі рабовласницьких держав	44
Давньогрецьке мислення та світоглядні тенденції у фізичній культурі.....	54
Започаткування спортивно-змагальної інституції – давньогрецької агоністики	77
Рефлексійно-раціональні думки античних філософів щодо фізичного виховання	91
Наукова думка фізичної культури Античного Риму.....	95
Формування наукової думки у фізичній культурі раннього періоду патристики (I–VIII ст.).....	100
Висновки.....	113
РОЗДІЛ 3. НАУКОВА ДУМКА У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ (V–XVI СТ.) ТА ЕПОХИ РЕФОРМАЦІЇ І КОНТРРЕФОРМАЦІЇ (XVI–XVII СТ.)	116
Методологія фізичного виховання раннього Середньовіччя...	116
Педагогічні засади фізичного виховання у епоху «Високого» Середньовіччя	124
Педагогічна думка у фізичної культури епоха Відродження ...	128

Педагогічні ідеї в фізичній культурі епохи Реформації та Контрреформації.....	150
Висновки.....	154
РОЗДІЛ 4. НАУКОВІ ПОГЛЯДИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ПЕРІОДУ ПЕРЕХОДУ ВІД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ ДО НОВОГО ЧАСУ (XVII–XVIII СТ.).....	156
Формування в Англії спорту «джентльменів»	156
Утворення Європейських гімнастичних систем	160
Висновки.....	173
РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ НАУКОВИХ ОСНОВ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Актуалізація пошуку сучасних наукових підходів у фізичній культурі.....	176
Історія становлення сучасного олімпізму	190
Історія археологічних досліджень олімпійського святилища.....	202
Легкоатлетичний Конгрес 1894 року та його історичне значення	205
Висновки.....	209
РОЗДІЛ 6. ІСТОРІЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ВІД ДОБИ УКРАЇНИ-РУСІ ДО ТЕПЕРІШНЬОГО ЧАСУ	212
Фізкультурна освіта в Київській Русі	212
Історія генезису наукових переконань у фізичній культурі козацької доби.....	224
Історія наукової думки у фізичній культурі в післякозацьку добу	239
Діалектика наукових суджень у фізичній культурі за роки незалежної України.....	244
Висновки.....	248
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК	251
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЖЧИК.....	254
ЛІТЕРАТУРА	258

ПЕРЕДМОВА

Інформація навчально-методичного посібника є результатом аналізу наукових досліджень науково-методичної літератури з погляду системного підходу. Його сукупність загальнонаукових, методологічних принципів, дозволила систематизувати в хронологічному порядку головні віхи становлення наукової думки у фізичній культурі. Нові дані посібника:

- доповнюють теоретичні аспекти формування галузі як самостійної складової загальної культури людства з власною методологією наукового пошуку: гносеологію пізнання, логіку мислення, інформацію про теорії походження фізичних вправ та первинних тренінгів, рефлексійно-раціональний апарат дослідницької діяльності, уточнення історичних фактів і явища тощо.
- доводять, з точки зору сучасних даних історії, антропології, генетики, археології, історії фізичної культури, вірогідність формування фізичної культури в надрах двох цивілізацій, незалежно одна від одної – неандертальської та кроманьйонської.
- конкретизують відмінності про фізичну культуру східних і західних деспотій у рабовласницькому суспільстві.

«Історія наукової думки у фізичній культурі» є однією із обов'язкових навчальних дисциплін підготовки докторів філософії спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Знання одержані під час вивчення предмету, нададуть можливість майбутнім науковцям отримати систематизовану історичну інформацію становлення наукових суджень галузі (світову та національну), засвоїти теоретичні засади методології формування науково-дослідницької діяльності у фізичній культурі і спорті з метою отримання наукових знань для подальшої педагогічної та творчої діяльності.

Метою вивчення предмету «Історія наукової думки у фізичній культурі» є наступні положення:

- формування системи теоретичних знань що пояснює процес виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичної культури, фізичного виховання та спорту;
- розвиток академічного професіоналізму майбутніх науковців у сфері фізичної культури і спорту;

- виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань молодих вчених, причетності їх до світової історичної спадщини та традицій у сфері фізичної культури і спорту.

Серед завдань вивчення дисципліни «Історії наукової думки у фізичній культурі» є:

- прищепити майбутнім докторам філософії навички наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури і спорту;
- навчити аспірантів практичному аналізу наукової, методичної літератури, історичної та нормативної документації, епістолярію, та критичне її осмислення через призму сучасних результатів наукових досліджень та пошуків;
- мотивувати молодих вчених адекватно, без плагіату, оформляти результати наукового пошуку у галузі фізичної культури і спорту;
- сформуванати професійні вміння застосовувати набуті знання у подальшій фаховій і науковій діяльності, для орієнтації у сучасних тенденціях розвитку фізичної культури і спорту, реальної оцінки спортивних подій тощо.

Мета написання навчально-методичного посібника заключається у діалектиці й акмеології процесу становлення закономірностей і механізмів, які забезпечили формування наукової думки у фізичній культурі, починаючи з часів безкласового суспільства до сьогодення.

Дані нашого наукового пошуку можна використовувати під час вивчення навчальних дисциплін «Історія фізичної культури», «Історія наукової думки у фізичній культурі», «Педагогіка спорту» та як ергономічний елемент допомогти молодим науковцям у організації та проведенні власних експериментальних досліджень.

РОЗДІЛ 1. ВИНИКНЕННЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ НАУКИ

Понятійно-термінологічний апарат сучасної науки

Від початку дамо визначення термінів, знання яких допоможе краще ідентифікувати, поданий у подальшому матеріал. Назва навчального предмету представлена трьома дефініціями (аспектами) – «історією», «науковою думкою» і «фізичною культурою».

Історія (від давньогрецького ἱστορία, «оповідь», «переказ про відоме, досліджене минуле») – наука, яка вивчає минуле людства, покладаючись при цьому на письмові та матеріальні свідчення минулих подій. Є багатофакторною наукою та виконує наступні функції: політичну (формує стратегію розвитку країни на основі власної історії); гуманістичну (вчить мирно співіснувати різні народи незалежно від їхнього віровподобання чи расової належності); пізнавальну (вивчає історичний шлях країн та народів); світоглядну (формує об'єктивні знання на основі отриманих фактів); педагогічну (виконує завдання освітнього процесу на основі історичних знань); виховну (формує якості громадянина та його моральність, патріотичні погляди тощо).

Наукова думка – здатність людини створювати ментальні образи навколо ситуації, об'єкта та сценаріїв. Наукова думка, фактично є філософською рефлексією формування антропологічних і соціокультурних суджень людини. Це діяльність, задумана у свідомості, де абстракції уяви та функції інтелекту становлять кінцеве призначення продукту. Відповідно до різних визначень, думку можна розділити за різними класифікаціями на основі її фундаментальних характеристик: аналітичні, дедуктивні, критичні, творчі, інстинктивні, системні, запитальні, раціональні та соціальні. Саме вони структурують теорію самої думки, їх також розглядають як типи наукових думок.

Фізична культура – частина загальної культури людства, суспільне та історичне явище творчої діяльності людини, яке виражається в удосконаленні її рухової активності та формуванні власної тілесності, у забезпеченні суспільства фізично розвиненими громадянами, у створенні матеріальних і духовних цінностей суспільства.

На теренах наукового сьогодення термін «**наука**» має два визначення, якими користується сучасна наукова парадигма: перший – особливий вид пізнавальної діяльності, що спрямований на вироблення об'єктивних, системно організованих і обґрунтованих знань про світ; другий – розглядає її як соціальний інститут, що забезпечує функціонування наукової пізнавальної діяльності. Перше визначення, як бачимо, академічне, а друге – більш динамічне, розкриває діалектику розвитку сучасної наукової думки. Наука має на меті виявляти закони, у результаті яких у людській діяльності об'єкти можуть перетворюватися. Від інших форм пізнання науку відрізняє предметний та об'єктивний спосіб розгляду та вивчення світу. Ці ознаки є найважливішими характеристиками науки.

Наука – це особлива форма людської діяльності, яка склалася історично і має своїм результатом цілеспрямовано відібрані факти, гіпотези, теорії, закони і методи дослідження. Слід мати на увазі, що наукове мислення є по суті запереченням того, що на перший погляд здається очевидним. Науковими слід вважати будь-які дослідження, теорії, гіпотези, які припускають перевірку.

Однією з головних особливостей науки є доказовість істинності наукових знань. Основна мета науки – отримання нових знань і використання їх у практичному освоєнні світу.

Система наукової діяльності – інтелектуальна творча діяльність, що спрямована на здобуття й використання нових знань. Вона включає етапи отримання нового:

- 1) збір фактичної інформації за темою дослідження;
- 2) аналіз та інтерпретація отриманої інформації;
- 3) постановка (виникнення) проблеми;
- 4) побудова гіпотез;
- 5) дослідницький етап, створення та впровадження нових методів дослідження, які спрямовані на доведення гіпотези або гіпотез;
- 6) узагальнення результатів наукової діяльності та формулювання висновків;
- 7) впровадження у практику результатів дослідження.

Наукова діяльність має наступні види: науково-дослідна, науково-організаційна, науково-педагогічна, науково-інформаційна, науково-допоміжна тощо.

Поряд з науковою діяльністю є і наукова теорія. Але першочергово, теорія – це комплекс поглядів, уявлень, ідей, які спрямовані на пояснення певних фактів та явищ. **Наукова теорія** – це найвища форма узагальнення і систематизації знань. Існує багато різних визначень теорії серед них:

Гносеологія – номінує теорію як узагальнення результатів багатовікової історії, впродовж якої предметно-практична і духовна діяльність людини розширювала напрям пізнання явищ природи, суспільства й мислення.

Логіка – розкриває структуру теорії та її співвідношення із закономірностями розвитку об'єктивної дійсності.

Методологія – визначає, що і як вивчається за допомогою теорії. Наукова теорія узагальнює предметно-практичну діяльність науковців, створює систему елементів, де визначальному елементу субординаційно підпорядковані всі інші, що пояснюють виникнення, взаємозв'язки, сутність і закономірності розвитку об'єкту вивчення.

Метод (грец. *metodos*) – «шлях до чогось» у широкому розумінні слова, шлях дослідження, алгоритм пізнання, теорія, вчення, спосіб досягнення результату, здійснення певної діяльності, план вирішення деяких задач. Він виступає як сукупність визначених правил, прийомів, способів, норм пізнання і дії.

До категорії загальнонаукових методів дослідження або методів емпіричного дослідження відносяться: спостереження, експеримент, порівняння, опис, вимірювання.

Спостереження – це цілеспрямоване вивчення предметів, що переважно спирається на дані органів чуттів (відчуття, сприйняття, уявлення).

Експеримент – це цілеспрямоване і активне втручання у хід процесу, що вивчається, відповідні зміни об'єкта чи його відтворення у спеціально створених і контрольованих умовах. Фактично це емпіричний метод пізнання.

Порівняння – це пізнавальний процес, що лежить в основі висновків щодо схожості чи відмінності об'єктів, або ступенів розвитку одного і того ж об'єкта.

Опис – пізнавальний процес, що полягає у фіксуванні результатів дослідження за допомогою певних систем позначень, що визнані наукою.

Вимірювання – це сукупність дій, що виконуються за допомогою засобів вимірювання з метою знаходження числового значення вимірюваної величини у прийнятих одиницях виміру.

Методи теоретичного пізнання:

- **формалізація** – це відображення знання у знаково-символічному вигляді (формалізованій мові);
- **аксіоматичний метод** – це спосіб побудови наукової теорії, при якому в її основу покладені деякі вихідні положення – аксіоми (постулати), з яких вся решта тверджень цієї теорії виводиться суто логічним шляхом, через формування доказової фактичної бази;
- **гіпотетико-дедуктивний метод** – це метод наукового пізнання, сутність якого полягає у створенні системи дедуктивно пов'язаних між собою гіпотез, з яких виводяться твердження щодо емпіричних фактів;
- **сходження від абстрактного до конкретного** – це метод теоретичного дослідження і викладу, який полягає у русі наукової думки від вихідної абстракції (однобоке, неповне знання) через послідовні етапи поглиблення і розширення пізнання до результату – цілісного відтворення у теорії предмета, що досліджується.

Загальнологічні методи і прийоми дослідження:

- **аналіз** – це поділ об'єкта на складові частини з метою їх самостійного вивчення;
- **синтез** – це об'єднання, реальне і розумове, різних сторін, частин предметів в єдине ціле;
- **абстрагування** – це процес мисленєвого відволікання від ряду властивостей і відносин явища, яке вивчається, з одночасним виділенням властивостей, що цікавлять дослідника. Існують наступні види абстракції: абстракція ототожнення, ізолююча абстракція, абстракція актуальної нескінченості, абстракція потенційного здійснення;
- **ідеалізація** – мисленєва процедура, яка пов'язана з утворенням абстрактних (ідеалізованих) об'єктів, що реально є принципово нездійсненими, але є такими, для яких існують прообрази у реальному світі;
- **узагальнення** – це процес становлення загальних властивостей і ознак предметів;

- **індукція** – логічний прийом дослідження, що пов'язаний з узагальненням результатів спостереження та експерименту і рухом думки від одиничного до загального;
- **дедукція** – це по-перше, перехід у процесі пізнання від загального до одиничного, виведення одиничного із загального; по-друге, процес логічного висновку, тобто переходу за тими чи іншими правилами логіки від деяких даних пропозицій-посилань до їх наслідків (висновків);
- **аналогія** – встановлення схожості в деяких властивостях і відносинах між нетотожними об'єктами;
- **моделювання** – це метод дослідження об'єктів на їх моделях.

Вірогіднісно-статистичні методи – ґрунтуються на врахуванні дії множинності випадкових факторів, які характеризуються стійкою частотою. Методи вірогідності спираються на теорію вірогідності, яку часто називають наукою про випадкове, а в уявленні багатьох вчених вірогідність і випадковість практично неподільні.

Методика – це фіксована сукупність прийомів практичної діяльності, що призводить до заздалегідь визначеного результату. У науковому пізнанні методика відіграє значну роль в емпіричних дослідженнях (спостереженні та експерименті). На відміну від методу у завдання методики не входить теоретичне обґрунтування отриманого результату, вона концентрується на технічній стороні експерименту і на регламентації дій дослідника.

Функції наукової теорії – пояснення, передбачення, фактичність, систематичність (передбачає спадкоємність знань), методологічність.

Розробка наукової теорії органічно пов'язана з наступними чинниками: 1) виникнення ідей, формулювання принципів, законів, міркувань, положень, категорій, понять; 2) узагальнення наукових фактів, використання аксіом, висування гіпотез, доведення теорем тощо.

Ідеї виникають раптово, як результат тривалих, напружених наукових чи творчих пошуків, виникають на основі практики і змінюються у зв'язку зі зміною суспільного буття. Передові ідеї сприяють прогресу суспільства, непрогресивні – гальмують його. Наукова ідея – це така форма думки, яка дає нове пояснення явищ.

Вона базується на знаннях, які вже накопичено наукою і розкриває раніше не помічені закономірності.

Принцип – головне вихідне положення наукової теорії, що виступає як перше і найабстрактніше визначення ідеї як початкової форми систематизації знань. Принцип не вичерпує всього змісту ідеї. Якщо в основі теорії лежить завжди одна ідея, то принципів може бути декілька. Ідеї та принципи створюють закони науки.

Категорії – найбільш загальні, фундаментальні поняття, які відбивають суттєві властивості явищ дійсності. Вони бувають загальнофілософськими, загальнонауковими і такими, що належать до окремої галузі науки. Принципи і категорії – становлять сутність наукової теорії.

Поняття – елемент висловлення наукових знань, форма мислення, яка відображає істотні властивості, зв'язки і відношення предметів і явищ в їхній суперечності і розвитку; думка або система думок, що узагальнює, виділяє предмети деякого класу за визначеними загальними, і в сукупності, специфічними для них ознаками.

З аналізом (поділом) і синтезом (об'єднанням) пов'язана вся експериментальна діяльність дослідника, до них зводяться всі види розумової діяльності.

Необхідність теорії виникає з природного прагнення встановити логічний зв'язок між окремими узагальненнями, гіпотезами і висновками тієї чи іншої галузі дослідження, перейти від індуктивних передбачень до дедуктивних висновків. На ранньому етапі дослідження накопичується та аналізується фактичний матеріал, що надає можливість для окремих узагальнень, висунення гіпотез і висновків. Оскільки на цьому етапі всі форми пізнання виступають опосередковано, то підтвердження чи спростування однієї з них не впливає на інші. Подальше завдання – це систематизація результатів, введення більш глибоких принципів, аксіом, постулатів, законів. Наукова теорія виникає як закономірне завершення всієї попередньої пізнавальної діяльності в певній галузі. Тому вона включає ті елементи й форми, з якими дослідник мав справу ще на емпіричній і початковій стадіях теоретичного пізнання. Оскільки теорія дає відбиток досліджуваного об'єкта в його цілісності, окремі поняття, які характеризують його з різних боків, мають бути об'єднані в систему.

Для цього необхідно піддавати їх раціональній обробці, уводити нові припущення, абстракції, ідеалізації. Це свідчить про те, що виникнення теорії – не просто кількісний приріст знань, а якісна зміна, перехід до більш глибокого розуміння сутності об'єкта.

Створена теорія вирішує цілу низку завдань: підтверджує істинність попереднього пізнання, чітко систематизує уявлення про сутність і зв'язки між об'єктами, розширює, поглиблює та уточнює ці уявлення, передбачає нові явища в досліджуваній галузі. У проведенні наукових досліджень обов'язково дотримуються також і методологічних принципів, про які ми скажемо нижче. Уся пізнавальна діяльність ґрунтується на відбитті, яке пов'язує буття і свідомість. Пізнання як складний багатоступеневий процес досягнення істини включає у себе два рівні: чуттєвий і раціональний. Чуттєве пізнання забезпечує безпосередній зв'язок людини з навколишньою дійсністю, проникнення її в розмаїття явищ природи. Раціональне пізнання ніби доповнює і відбиває чуттєве, сприяє усвідомленню сутності процесів, розкриває закономірності розвитку і «повертає» нове знання до емпіричного рівня у вигляді можливості практичного перетворення і подальшого чуттєвого пізнання.

Емпіричні знання – це наукова інформація (дані), які отримано з досвіду, шляхом спостереження та експерименту. Результати такого знання фіксуються органами чуттів або приладами, які їх замінюють, і дають уявлення про якості й відношення досліджуваних явищ. Ці уявлення викладаються у вигляді понять, категорій, знакових систем. Емпіричні знання – це базис для подальшого розвитку наукового знання.

Теоретичні знання відбивають об'єкт на рівні його внутрішніх зв'язків, закономірностей становлення, розвитку та існування. На теоретичному рівні пізнання узагальнює емпіричні дані, встановлює значущість і практичну цінність тих чи інших методів дослідження, виявляє справжнє співвідношення емпіричних даних та існуючих теорій, формулює нові узагальнення і висновки в межах теорій, які раніше існували. Суперечність між емпіричним фактом і науковою теорією можлива не лише через недосконалість теорії, а й тому, що даний факт не відбиває сутності досліджуваного об'єкта.

Теоретичний рівень пізнання забезпечує перехід від конкретного або конкретно чуттєвого дослідження до абстрактного, що дозволяє виявити і сформулювати суттєве, головне. Абстрагування стало на сучасному рівні розвитку науки одним з головних засобів проникнення в сутність явищ навколишньої дійсності.

Між емпіричним і теоретичним рівнями пізнання немає різкої межі, діалектика їх взаємодії виявляється у складному процесі виникнення й розв'язання нескінченних суперечностей. У своєму прагненні повніше й глибше зрозуміти природу наука накопичує все нові й нові емпіричні дані, які рано чи пізно вступають у протиріччя зі старими уявленнями. Навіть розглядаючи науку не в цілому, а лише яку-небудь з її галузей, можна виявити суперечність між емпіричними даними і відповідною теорією. Усунення такої суперечності вимагає нових наукових досліджень.

Розрізняють дві основні групи наукових досліджень: фундаментальні та прикладні.

Фундаментальні наукові дослідження – це наукова теоретична та/або експериментальна діяльність, спрямована на здобуття нових знань про закономірності розвитку та взаємозв'язку природи, суспільства, людини. Завданням фундаментальних наук є пізнання законів, що управляють поведінкою і взаємодією базисних структур природи і суспільства. Сфера проведення фундаментальних досліджень включає багато галузей наук. До них належать: велика група фізико-технічних і математичних наук, хімія, біологія, група наук про Землю, соціальні науки.

Прикладні наукові дослідження – це наукова і науково-технічна діяльність, спрямована на здобуття й використання знань для практичних цілей. Безпосередня мета прикладних наук полягає у застосуванні результатів фундаментальних наук при вирішенні пізнавальних і соціально-практичних проблем. Так на основі знань біології (яка є фундаментальною наукою) розвиваються спортивні і фізкультурні дисципліни: теорія та методика спорту, теорія та методика фізичної культури тощо.

Розвиток науки йде шляхом від збирання фактів, їх вивчення й систематизації, узагальнення та розвиток окремих закономірностей до зв'язної, логічно побудованої системи наукових знань, яка дозволяє пояснити вже відомі факти і передбачити нові. Шлях пізнання починається із живого спостереження з переходом до

абстрактного мислення, а потім до практичного втілення у життя. Процес пізнання включає в себе накопичення фактів, які повинні систематизуватися та узагальнюватися, логічно осмислюватись, без цих опцій не може існувати жодна наука. Факти систематизуються та узагальнюються за допомогою простих абстракцій – понять (визначень), які є важливими структурними елементами науки. Найширші поняття називаються категоріями.

Важливою складовою ланкою в системі наукових знань є наукові закони, які відбивають найбільш суттєві, стійкі, повторювані об'єктивні внутрішні зв'язки у природі, суспільстві й мисленні. Найвищою формою узагальнення і систематизації знань є теорія, тобто вчення про узагальнений досвід, практику, сформульовані наукові принципи і методи. Процес пізнання, як основа будь-якого наукового дослідження, є складним і вимагає концептуального підходу на основі певної методології, застосування певних методів.

Системний підхід у науці – це сукупність загальнонаукових методологічних принципів (вимог), в основі яких лежить розгляд об'єктів як систем. До числа цих вимог відносяться: а) виявлення залежності кожного елемента від його місця і функцій у системі з урахуванням того, що властивості цілого не можна звести до суми властивостей цих елементів; б) аналіз того, наскільки поведінка системи зумовлена як особливостями її окремих елементів, так і властивостями її структури; в) дослідження механізму взаємодії системи і середовища; г) вивчення характеру ієрархічності, притаманного даній системі; д) забезпечення всебічного багатоаспектного опису системи; є) розгляд системи як динамічної цілісності, що розвивається.

Подана вище інформація покликана полегшити молодим науковцям, не тільки галузі фізичної культури, а й іншим у написанні їх наукових публікацій і визначенні власних експериментальних пошуків та майбутніх наукових поглядів.

А тепер, проаналізувавши науково-методичну літературу, спробуємо дослідити історичні аспекти становлення наукової думки безпосередньо у фізичній культурі, від початку кам'яного періоду до сьогодення.

Значення наукових досліджень у фізичній культурі

Під час практичної діяльності вчитель закладу середньої освіти, викладач університету, тренер, інструктор чи методист дитячо-спортивної школи вирішують безліч завдань стосовно організації освітньої атмосфери, навчально-тренувального процесу, оздоровчих та виховних заходів. Якщо професійно-раціональна активність викладача, вчителя, тренера здійснюється у фаховому контексті і їх учні досить успішно засвоюють навчальний матеріал, то більшість фахівців, як показує практика, зазвичай, задоволені її результатами. Якщо педагогічна діяльність не приносить очікуваного результату, або педагог до учнів висуває досить високу планку освітніх вимог із фізичної культури чи спортивної діяльності, то їх розв'язання вимагає виконання наступного алгоритму:

- аналізу науково-методичної літератури і нормативно-правової бази організації освітнього середовища у фізичній культурі і спортивному тренуванні;
- ознайомлення з інноваціями у сучасній педагогічній науці;
- системного підходу щодо вивчення особливостей засвоєння навчального матеріалу окремих учнів або колективу (класу, навчально-тренувальної чи академічної групи тощо);
- дослідження навчального матеріалу спрямованого на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний та емоційний стан учнів або їх групи;
- вивчення зворотної інформації та детальний аналіз проведених уроків (тренувальних занять тощо);
- рефлексивний підхід щодо аналізу власної діяльності та вивчення прогресивно інноваційного досвіду роботи колег;
- вибір адекватних засобів, методів і форм навчання;
- перевірка ефективності їх застосування шляхом впровадження у практичну діяльність;
- визначення оптимальних параметрів фізичних і психічних навантажень для учнів (спортсменів) під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- забезпечення оптимальних педагогічних умов реалізації завдань фізичної культури або спортивного тренування.

Педагогічне дослідження – це детальний, свідомий, цілеспрямований, науковий аналіз будь-яких педагогічних явищ щодо удос-

коналення педагогічного процесу з використанням конкретної методології наукового пошуку. Демонстративна активність педагога у контексті педагогічного дослідження є науковою і має дослідницький характер. Будь-яке дослідження повинно мати деталізовану організацію, задекларовану мету, гіпотезу і виконувати окреслені завдання.

Для одержання теоретичних знань про складні об'єкти, які еволюціонують історично, використовуються специфічні методи дослідження. Такі об'єкти не реально відтворити у експериментальному дослідженні. До прикладу, неможливо експериментальним шляхом відтворити діалектику історичного формування античних Олімпійських ігор, утворення та історичний шлях Запорізької Січі, антропогенез людини тощо. Адекватними, у такому разі, є історичний і логічний методи пізнання. Історичний і логічний методи використовуються для дослідження складних соціальних об'єктів та процесів, які еволюціонують діалектичним або історичним шляхами. Зазначені методи використовуються тільки там, де так чи інакше об'єктом дослідження стає власне сама історія чи її явища, процеси, складові елементи.

Історичний метод дослідження – вивчення об'єкта шляхом його відтворення у всій багатогранності та багатофакторності з урахуванням усіх аспектів, обставин або ж епізодів його еволюції. Якщо дослідника цікавлять окремі події, діяльність окремих особистостей, їхні взаємини, вчинки тощо, у такому разі історичний метод є найадекватнішим. До прикладу, не можна отримати повноти картини історії розвитку окремого виду спорту, якщо абстрагуватися від тієї величезної кількості різноманітних фактів, що, власне, і складають цю історію.

Логічний метод дослідження – це спосіб інтелектуальної активної діяльності науковця чи їх групи, щодо пізнання та відтворення історичного розвитку об'єкта, який досліджується. Під час логічного дослідження об'єкта варто відволіктися від усіх історичних випадковостей, окремих фактів, деталей, викликаних тими чи іншими подіями. Сучасна історія це абстракція суб'єктивних, у більшості випадків, оцінок та об'єктивних фактів чи подій. Логічно ж відтворена історія – це повноважна історія, узагальнена, вивільнена від усього несуттєвого, випадкового,

дофантазованого через аналогію певних явищ. У ній зберігається тільки конкретне, важливе і закономірне.

Дослідник має право на реконструкцію, переформатування історії об'єкта, якщо для цього використовуються беззаперечні факти, якщо вибракковується тільки те, що, дійсно є несуттєвим, випадковим, та не змінює суті загальної логіки історичного процесу. Принцип діалектичної єдності історичного і логічного не допускає суб'єктивних спекуляцій, домислів, надуманих уявних конструкцій. Він вимагає, щоб логіка осмислення розвивалася паралельно з історичним процесом.

Об'єктивною основою логічного та історичного методів є їх глибокий внутрішній зв'язок, оскільки логічний метод за своєю суттю є тим же – історичним, тільки з конкретною деталізацією і систематикою історичних форм, подій, фактів тощо. З чого починається історія дослідження, з того і повинен складатися алгоритм теоретичних позицій наукової роботи. Виконання умов алгоритму, буде не що інше, як виконання завдань із метою досягнення дисертбельності наукового дослідження в абстрактній і теоретично послідовній формі. У фізичній культурі абстрактні константи повинні реалізуватися через результати педагогічного експерименту.

У процесі застосування логічного методу у фізичному вихованні, згадані закономірності виявляються і виступають у вигляді наукових напрямків та законів: про раціональне мислення; про здатності до адекватних міркувань; про шляхи аналізу об'єктів, суб'єктів чи окремих деталей; про свідоме сприйняття навколишнього світу тощо.

Історичний же метод допускає фіксацію закономірностей, і не зводиться до простого емпіричного опису подій у їхній діалектичній послідовності, а дозволяє їхню «реконструкцію» або ж «реставрацію», для забезпечення розуміння, осмислення та пояснення історичних фактів, з метою розкриття їхньої внутрішньої структури. Історична «реконструкція» та «реставрація» - це альтернативний спосіб теоретичного пізнання.

Завданням логічного відтворення історії еволюції об'єкта, що досліджується, є виявлення і виокремлення його фундаментального елемента – «хребта», або лейтмотива, який буде червоною ниткою усієї наукової публікації. Фактично лейтмотив буде представлений головними елементами

концентрації найбільш істотних сторін складної системи аналізу, результати якого нададуть можливість досліднику глибоко і чітко осягнути всі аспекти його наукового пошуку.

Зазначене вище, дає підстави зробити наступний висновок – історичний і логічний методи пізнання не тільки різняться, але і доповнюють один одного. Водночас важливо підкреслити, що ці методи – не замінюють, а тільки взаємодоповнюють один одного. Було б помилковим виділяти якийсь із них як головніший чи раціональніший. У залежності від алгоритму дослідження історичного об'єкта та завдань експерименту більш важливим і значущим може виявитися кожен із цих методів.

Стратегія наукового дослідження

Наукова діяльність в нашій країні законодавчо регламентована Законом України «Про наукову і науково-технічну діяльність» прийнятий 18 грудня 1991 року. Цей документ конкретизує правові, організаційні та фінансові засади розвитку науково-технічної сфери. А також визначає стратегію розвитку науки та технологію наукових досліджень.

Наукове дослідження – діалектичний процес, який охоплює всі процеси від оформлення ідеї до її втілення у вигляді нових теоретичних положень, створення нових технологій та обладнання.

Технологія наукового дослідження – спосіб досягнення його мети за умов фіксованого поділу функцій між технічними засобами і природними інформаційними органами людини, що відповідають можливостям перших та останніх, а також всановленій логіці дослідження.

Логіка наукового дослідження – сукупність таких складових, як пізнавальні завдання, структура інформації (перелік її видів та їх взаємозв'язків), необхідної для одержання рішення, засоби збирання й підготовки цієї інформації, процедури постановки завдань, пошуки шляхів їх вирішення та отримання результатів.

Враховуючи зазначені рекомендації, ми розробили загальний алгоритм наукового дослідження, який можна представити як багатофакторну систему, де кожна окрема підсистема виконує одне завдання:

- 1) Визначення наукового напрямку дослідження.
- 2) Обґрунтування актуальності обраної теми.
- 3) Постановка мети і конкретних завдань дослідження.
- 4) Визначення об'єкта і предмета дослідження.
- 5) Методологічна база дослідження.
- 6) Алгоритм дослідження.
- 7) Математико-статистична обробка результатів дослідження.
- 8) Обговорення результатів дослідження.
- 9) Формулювання висновків і оцінка одержаних результатів.

Наукові результати це фактично нові наукові знання, які представлені наступними видами: теоретико-методологічні (для теоретичних досліджень) та інструментальні (для прикладних та емпіричних досліджень). У фізичній культурі теоретико-методологічні наукові результати можна отримувати під час дослідження: впливу фізичної культури на показники здоров'я різних груп населення; оптимізації процесу фізичного виховання; розвитку фізичних якостей тощо. Інструментальні – розробляючи та доводячи ефективність застосування різноманітного обладнання для занять фізичною культурою. Процес наукового дослідження може бути обмеженим у часі, а може бути перманентним. Деякі науковці обмежуються дипломом про одержання фаху, деякі – дипломом доктора філософії, а деякі все своє життя присвячують науці.

Принципи наукової праці: комплексність, системність, спеціалізація, регламентація, стабільність, цілеспрямованість, творчість науковця.

Для молодого науковця важливо оволодіти технікою написання та опису результатів наукових досліджень: рефератів, статей, доповідей на конференціях, кваліфікаційних та дисертаційних робіт тощо. **Наукова стаття** – вид наукової публікації, який описує результати дослідження, чи групи досліджень, об'єднаних загальною темою. Опублікувати статтю – це означає зробити даний матеріал надбанням фахівців для використання в їхній роботі. Треба писати просто і зрозуміло, за задалегідь розробленим планом. У плані треба передбачити:

- вступну частину;
- останні дослідження і публікації, на які спирається автор, виділення невирішених частин загальної проблеми;
- формулювання мети та завдань;

- виклад власне матеріалу дослідження;
- висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.

Реферат – короткий переказ змісту наукової роботи, книги або вчення, оформлений у вигляді письмової публічної доповіді.

Наукове есе – фактичне обґрунтування певної позиції чи ідеї на основі аналізу інформації наукових, навчально-методичних чи інших першоджерел.

Структура написання реферату або наукового есе:

1. Титульний аркуш: назва закладу освіти, назва структурного підрозділу (навчально-науковий інститут, факультет, кафедра), назва, виконавець (П.І.П., академічна група), науковий ступінь, вчене звання, П.І.П викладача, який перевірятиме наукову роботу, місто, рік написання есе чи реферату .

2. Зміст (план).

3. Вступ або передмова.

4. Основні розділи і підрозділи з посиланнями на науково-методичну літературу, електронні джерела, епістолярій тощо, наведені у списку використаних першоджерел.

5. Висновки.

6. Список використаних літературних джерел, інтернет ресурсу, інших публікацій.

Методика підготовки доповіді на науковій конференції є дещо іншою. План доповіді – аналогічний плану статті. Проте, специфіка усного мовлення викликає суттєві зміни у формі й змісті. При написанні доповіді треба врахувати, що значна частина матеріалу викладена на плакатах (слайдах). На плакатах звичайно подають: математичні постановки, метод вирішення, алгоритми, структуру системи, схему експерименту, виявлені залежності у табличній або графічній формі й т. ін. Тому в доповіді викладають коментарі (але не повторення!) до ілюстративного матеріалу. Це дає змогу на 20–30% скоротити її.

Варто також пам'ятати, що за 10 хвилин людина може прочитати матеріал, розміщений на 4 сторінках машинописного тексту (кегель 14 та інтервал 1,5), тому обсяг доповіді зазвичай є меншим від обсягу статті.

Обрання теми та конкретизація завдань

Наукова тема – сфера наукових досліджень, завдання наукового характеру, що вимагає проведення наукового дослідження або низки експериментів. Вибір теми наукового дослідження починається з передбачення та детального аналізу літератури науково-методичного змісту, українських та зарубіжних авторів з обраного напрямку дослідження. І по суті є багатоступеневим, складним процесом, який складається з декількох етапів:

- перший – формулювання проблематики в загальних рисах на основі аналізу суперечностей напряму дослідження та передбачення очікуваного результату;
- другий – розробка структури проблеми, визначається тема, підтема, завдання тощо, дослідження яких вирішує окремі проблеми цілісної доктрини наукової роботи;
- третій – визначається актуальність проблеми дослідження, для цього до кожного завдання висувують кілька заперечень і на основі аналізу методом експериментального наближення виключають заперечення на користь реальності обраної теми.

Наступним кроком має стати розробка методики виконання наукової роботи. Розробити методику дослідження – це значить визначити тему дослідження, його конкретні завдання та відповідно до них завчасно намітити весь хід наукової роботи і створити необхідні організаційні і матеріальні умови для реалізації складених планів. Вище сказане є змістом діяльності науковця на першому рівні його наукової праці.

Загальні положення, які полегшать вибір теми дослідження:

Перше положення. Не можна забувати, що тему наукової роботи не потрібно шукати десь на стороні, за межами своєї фахової або практичної компетентності. Наукова активність майбутнього дослідника з'являється, як правило, у процесі участі його самого у практиці педагогічної діяльності або при безпосередній участі в ролі асистента у дослідницькій роботі фахівців із науковим ступенем чи званням. У фізичній культурі, майже кожне положення теорії і методики фізичного виховання, навіть не надто застаріле, може викликати критичну оцінку, і відповідно, може бути розглянуте з точки зору сучасних даних гуманітарних наук.

Друге положення. Обрана тема повинна бути актуальною для теперішньої і майбутньої практики фізичного виховання. Актуальність теми можна визначити за конкретним випадком, тобто, чи знайде тема своє місце в педагогічній практиці фахівців галузі фізичної культури. Тому пріоритетними напрямками наукового пошуку у фізичному вихованні мають стати напрями дослідження обумовленості цілей, завдань, засобів і методів об'єктивно існуючих потреб суспільства на кожній стадії його суспільного розвитку. Треба пам'ятати, що актуальність теми визначається не академізмом її назви, а практикою застосування щодо формування гармонійно розвиненої особистості, де ключову роль відіграє саме фізична культура.

Третє положення. Тема наукової роботи не повинна визначатися без участі майбутнього науковця. Ісаак Ньютон, коли у нього спитали як він здійснив свої великі відкриття, відповів: «Постійно думав про них». **Тема** – це консенсуальне рішення аспіранта чи пошукача і його наукового керівника та не виходити за рамки фахових компетенцій усіх учасників майбутньої наукової роботи.

Четверте положення. Для правильно вибраної теми характерна не широта поставлених питань, а глибина і досконалість їх розробки. Тема повинна мати чітко визначені рамки наукового пошуку. Об'ємна за змістом тема не має можливостей вивчати об'єкт дослідження у всіх його проявах та аспектах, що у свою чергу, веде до великого накопичення матеріалу, який детально опрацювати одній людині дуже важко.

П'яте положення. При виборі теми корисно враховувати фахову чи практичну компетентність дослідника. До прикладу, практичний досвід і знання особливостей освітньої діяльності в закладах середньої освіти, виявляться дуже цінними у вивченні закономірностей оптимізації фізичного вишколу школярів. Одночасно потрібно враховувати і власні особисті нахили, здібності, а також рівень теоретичних знань. Працюючи тренером дитячо-юнацьких спортивних закладів, можна експериментально довести позитивний вплив спортивної практики на розвиток фізичних якостей юних спортсменів та досліджувати інші теми. Живе спілкування молодого дослідника з колегами, консультації керівника наукового проєкту, поради вже відомих науковців повинні допомагати і убезпечувати його від хибних суджень та помилок.

Тема дослідження базується на дослідженні чисельних наукових питань. Наукове питання – дрібні наукові завдання, результати вирішення яких мають не лише теоретичні, але й практичні значення. Завдань у дослідженні повинно бути декілька, і кожне з них у конкретному формулюванні відображає загальну ідею наукової роботи. Потрібно відмітити, що визначенням завдань досягають більшої конкретизації теми дослідження.

Визначення адекватних методів дослідження

Одним із найбільш відповідальних етапів роботи на у підготовчій стадії є вибір методів дослідження. Для вирішення наукових завдань у фізичній культурі найбільш ефективними є наступні методи дослідження.

1. Філософські методи:

- уможлядно-філософський підхід .

2. Загально-наукові методи дослідження:

- методи емпіричного дослідження (спостереження, експеримент, порівняння , опис, вимірювання тощо);
- методи теоретичного пізнання (формалізація, аксіоматичний і гіпотетико-дедуктивний методи, сходження від абстрактного до конкретного, анкетування тощо);
- загальнологічні методи (аналіз, синтез, абстрагування, ідеалізація, узагальнення, індукція, дедукція, аналогія, моделювання, систематика, методи фіксації результатів експерименту тощо).

3. Вірогіднісно-статистичні методи (математично-статистичні методи обробки результатів наукового дослідження).

4. Аналіз документальних матеріалів, науково-методичних, літературних та інших першоджерел.

5. Міждисциплінарні методи наук – передбачають поглиблене дослідження об'єкту за допомогою методів з арсеналу інших наукових напрямків (психології, педагогіки, медицини, анатомії, фізіології тощо).

Вибір методів дослідження визначається перш за все конкретними завданнями наукової роботи на основі відповідних принципів (вимог) із метою успішного вирішення пізнавальних і практичних

проблем. Про значення вибору методу дослідження академік І. П. Павлов писав: «Метод – найперша і основна річ. Від методу, від способу дії залежить важливість дослідження. Вся справа у доброму методі. При доброму методі і не дуже талановита людина може зробити багато. А при поганому методі і геніальна людина буде працювати марно і не отримає цінних, точних даних. Цією істиною ви повинні перейнятися. Наслідок, будете мати справу з людиною, і якщо ви будете користуватись поганими методами, то ваша роль буде пуста, нікому не потрібна».

Отже, важливо знайти такі методи, які б були адекватні до тих об'єктів, явищ, фактів, які вивчаються, щоб методологічна база не була сконцентрована навколо одного способу проведення та організації наукового дослідження. Педагогічні методи – які можуть застосовуватись для розучування, до прикладу, рухових дій під час занять із фізичної культури не слід плутати з науковими методами дослідження.

Застосовувати ті чи інші методи, як інструменти вирішення окресленого завдання дослідження, потрібно для кожного конкретного випадку адекватно. Можна вказати про деякі загальні правила для застосування того чи іншого методу:

- адекватність та ефективність методу, який використовується, щодо якості та повноти розкриття конкретної мети чи вирішення окремого завдання;
- застосування не одного, а декількох методів дослідження, для об'єктивного вивчення явища чи об'єкта. Використання міждисциплінарних методів наукового дослідження;
- науковець зобов'язаний досконало володіти методологією використання методу до початку основних досліджень. Кожний новий метод повинен попередньо пройти апробацію на предмет виявлення його ефективності до початку застосування;
- кожний метод дослідження вимагає старанної попередньої організації, включаючи розробку документації для фіксації отриманих даних;
- при повторному використанні методу, обов'язково створювати ідентичні умови його застосування.

Гіпотетичні передбачення наукового дослідження

Наукові дослідження починаються з інформаційного пошуку. Потім переходять до наукового пошуку. Між інформаційним і науковим пошуком існує діалектичний взаємозв'язок, оскільки науковий пошук починається з висування гіпотези, яка перевіряється експериментом. Шлях до гіпотези пролягає через ідеї, поява яких можлива лише завдяки синтезу природничо-наукового й філософського знання. Отримане таким шляхом знання носить лише вірогідний характер і потребує практичної перевірки. Тому наступний щабель у переході від гіпотези до теорії – це аналіз і синтез, які є загальними для обох форм наукового дослідження, але розрізняються за функціями.

Теоретичною концепцією передбачення та розв'язання виявлених суперечностей є вербально висловлені ідеї дослідження, які у формі осмислення отриманих результатів експерименту відображаються в гіпотезах, що дозволяють здійснити перехід від теорії до практики. Без гіпотетичних суджень, взагалі не рекомендується розпочинати наукову роботу.

Гіпотеза – це припущення, яке перевіряють експериментально з можливих розв'язань проблеми. З погляду логіки, гіпотеза – прийом пізнавальної діяльності людини, форма мислення, що є здогадкою, тобто, положення, яке тимчасово вважається можливо істинним, поки не встановлена істина. У практичній площині гіпотеза може визначатися як форма розвитку знань, що є обґрунтованим припущенням, висунутим із метою з'ясування властивостей і причин досліджуваних явищ. Як правило, гіпотеза висловлюється на основі ряду спостережень (прикладів), котрі підтверджують її, і тому виглядає правдоподібно. Якщо гіпотезу доведено, то вона стає науковою теорією.

Наукова гіпотеза завжди потрібна в тих випадках, коли дослідження спирається на результати формуючого експерименту. Не потрібна вона у дослідженнях історії фізичної культури, при обґрунтуванні педагогічного досвіду, оскільки ці дослідження базуються на результатах констатуючого експерименту, а також на логіку і історичну мету дослідження.

Знання предмета дослідження вже на підготовчому етапі дозволяє побудувати так звану «робочу гіпотезу», передбачення

можливих шляхів і напрямків вирішення завдань та результатів вивчення даного явища, факта чи об'єкта.

Потрібно зазначити, що, отримавши «робочу гіпотезу», дослідник починає вибудовувати фундамент подальшої наукової діяльності. «Робоча гіпотеза» не є загальною догмою, вона розглядається лише як початок алгоритму і є відправною точкою для подальших наукових досліджень. Із приводу вивчення одного і того ж самого об'єкту, науковець може сформувати і декілька гіпотез, одна з яких підтвердиться в педагогічному експерименті, а інші – можуть створити умови щодо взаємовиключення непотрібних, або можуть бути відкинуті всі гіпотези, чи підтверджені дві, що буде свідчити, що поставлена мета з однаковою ефективністю може досягатися різними шляхами. Зрештою, і негативні результати можуть бути дуже корисними для розвитку педагогіки фізичної культури. Якщо гіпотези мають конструктивний характер, а дослідження проведене коректно і його дані підтверджені математичною статистикою, то негативні результати зможуть мати особливе значення для перегляду застарілих педагогічних суджень та уявлень.

Гіпотеза допомагає знайти реалістичні, експериментально підтверджені шляхи переходу теоретичних знань у практичні; сприяє появі нових наукових інновацій та ідей; формує предмет дослідження; дозволяє виокремити побічні факти; формує раціональний напрямок дослідницької активності.

Джерелами розробки гіпотези є:

- інформація про ступінь достатності вивчення об'єкту дослідження;
- результати аналізу науково-методичної літератури та інших першоджерел;
- практичний досвід науковця та аналіз існуючих наукових фактів;
- робота над колективною кафедральною темою, розробка грантів та інших наукових документів;
- внутрішнє переконання дослідника займатися науковою діяльністю.

Гіпотеза проходить три стадії розвитку:

- накопичення фактичного матеріалу і формулювання припущень на його підставі;

- формулювання гіпотези, та теоретичне обґрунтування шляхів вирішення зазначених припущень;
- перевірка припущень на практиці та їх уточнення за результатами цієї перевірки.

Методологічні вимоги, які висуваються до процесу формулювання гіпотези:

- логічна простота. В оформленні гіпотези не повинно бути зайвих слів. Її призначення – пояснити якомога більше фактів найменшим числом передумов. Наприклад, зайвим завжди є попередній вступ перед формулюванням гіпотези: «У результаті констатувального експерименту зроблено передбачення, що...», або: «Внаслідок попереднього вивчення піднятої проблеми та аналізу предмету дослідження висунута гіпотеза...» тощо. У цьому випадку доречним є вислів Йоганна Фольфганга фон Ґете «Заплутані думки для заплутаних цілей»;
- логічна несуперечливість. По-перше, гіпотеза має бути системою передбачень, у якій ні одне з них не заперечує іншого; по-друге, вона не суперечить наявним достовірним фактам; по-третє, відповідає усталеним в науці фактам;
- вірогідність. Головне передбачення гіпотези повинно мати можливості її реалізації;
- широта впровадження. Одержані результати вирішення задекларованої гіпотези повинні мати примінення і у різних практичних напрямках (у фізичній культурі, спорті, медицині тощо) та для дослідженні інших явищ чи феноменів.
- верифікація. Будь-яка гіпотеза може бути перевірена експериментальним шляхом. У педагогічній науці критерієм істини є педагогічна практика.

Гіпотеза не повинна втрачати власну актуальність через неоригінальність, її доведення не можна будувати на безсумнівних істинах чи постулатах. До прикладу, беззаперечним фактом є, перевірка гіпотези, згідно з якими «збільшення кількості уроків (повторень) повинно сприяти формуванню навичок учнів», «використання ігор на уроках позитивно позначиться на ставленні учнів до фізичного виховання» тощо. Вона завжди передбачає пошук чогось невивченого, малодослідженого в науці і практиці.

Гіпотеза педагогічного дослідження має формулюватися так, щоб її можна було довести експериментальним шляхом. Не

варто досліджувати перебіг певного педагогічного явища залежно від одночасного впливу багатьох факторів. До прикладу, не можна досліджувати залежність ефективності розвитку певних фізичних чи особистісних якостей учня, змінюючи одночасно зміст навчання чи виховання, організаційні форми занять, методи й прийоми навчання та виховання. Так як за таких умов не реально з'ясувати, що саме вплинуло на ефективність освітнього процесу. Будь-яку гіпотезу бажано доводити експериментально, щоб вона оформилась у наукову теорію.

Підбір контингенту для наукового експерименту

Позитивний результат наукового експерименту визначається адекватним підбором експериментальних і контрольних груп учасників дослідження. Їх вік, стать, рівень фізичної підготовленості, професійна належність обумовлюється перш за все спрямованістю наукової роботи.

Контингент наукового експерименту – сукупність осіб, що становлять однорідну з певного погляду групу, об'єднаних метою вирішення наукових завдань. Вибирати кількість учасників експерименту, можна за правилом «чим більше, тим краще», така умова дає можливість реалістично підтвердити отримані результати експерименту. До прикладу, помилкою є підтвердження результатів із застосуванням t-критерію Стюдента, коли кількість учасників у експериментальних і контрольних групах по двадцять осіб. На таких малих вибірках, зазначений критерій не приміняється. Але не можна захоплюватись великою кількістю на шкоду якості експериментальної роботи, не враховуючи умов дослідження і можливостей наукового співробітника. При виборі контингенту учасників експерименту потрібно враховувати навіть такі деталі, як режим їх життя і трудової діяльності. Тобто, умови перебігу дослідницької діяльності, повинні проходити у абсолютно однорідних за усіма параметрами характеристики, групах. Тільки в такому випадку буде організований збір об'єктивних даних.

Примусова участь людей в експерименті зводить гарантії успіху дослідження нанівець. Людина повинна свідомо і сумлінно ставитися до своєї ролі учасника експерименту. У такому випадку,

можна забезпечити об'єктивність збору фактичного матеріалу. У деяких педагогічних експериментах без використання фізіологічних методів можна організувати дослідження так, що всі, хто займається фізичними вправами, навіть не уявляють, що вони є учасниками експериментального дослідження. У такому випадку, як правило, досягається найбільша об'єктивність дослідження.

У тих випадках, коли наукові результати передбачають їх порівняння, створюють експериментальні групи, в яких застосовують новий елемент освітнього процесу і контрольні групи – у яких зберігається нормативно прийнята організація освітнього процесу.

Щоб досягти максимальної вірогідності очікуваних результатів, треба створити умови ізоляції об'єкту, який вивчається, від впливу інших величин. Так як, тільки в такому випадку можна бути впевненим, що отриманий результат дослідження є автентичним. До прикладу, підвищення рівня кінезіологічних показників у процесі навчання є наслідком тільки авторського методу, розробленого дослідником, а не якого-небудь іншого. В експерименті, в якому вивчається, наприклад, той або інший метод розвитку сили, групи комплектуються із осіб з однаковим рівнем розвитку цієї здібності. Учасники експерименту можуть бути ототожнені шляхом підбору в кожен із порівнювальних груп рівноцінних пар.

Спираючись на закони математичної статистики, можна рахувати, що найбільшою об'єктивністю при виборі учасників для експериментальних і контрольних груп є спосіб рандомного вибору (парні в одну, непарні – іншу, за картками з номерами прізвищ тощо). Випадковий вибір контингенту можна здійснювати за таблицями випадкових чисел. Завдання деяких досліджень потребують відбору учасників експерименту за вибіркоким методом. До прикладу, для вивчення й покращення атакуючих ударів у великому тенісі, формувальний експеримент, передбачає участь спортсменів, які відвідують відповідні відділення дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У математичній статистиці існує закон великих чисел, який обумовлює взаємопогашення випадкових відхилень і дає можливість знайти у масі явищ його об'єктивну дію. На дії цього закону, ґрунтується вибіркоким метод статистики, в якому вивчаються не всі одиниці тієї або іншої сукупності, а лише випадково відібрана їх частина. При цьому, характеристика

вибраної частини відноситься до всієї сукупності. Вибірковий метод підпорядковується двом положенням:

- перше, число випадків спостережень повинно бути достатньо великим, що дає можливість виконати значну за кількістю вибірку, на основі якої робляться загальні висновки;
- друге, різні характеристики явища повинні об'єктивно розсіюватись у вибірковій і генеральній сукупності; тільки в цьому випадку матеріали не перманентного спостереження будуть повністю відображати явище, яке вивчається.

Отже, вибірковий метод, який априорі не передбачає перманентне спостереження, дає можливість одержати потрібні статистичні відомості у більш короткі терміни, з меншими витратами праці і засобів, а також дослідити такі сукупності, суцільне вивчення яких неможливе. Але в ньому обов'язково повинні максимально відображатись риси генеральної сукупності, тобто вибірка повинна бути репрезентативною.

Разом із тим, кожна вибірка, як правило, відрізняється від загальної сукупності. Але ступінь відмінностей у числових характеристиках генеральної і вибіркової сукупності піддається виміру. Знання теорії помилок, володіння статистичною технікою обчислення помилок дають можливість виявити ту помилку, яка відрізняє числові характеристики вибіркової сукупності. Вияснення помилки здійснюється при обробці одержаного матеріалу. Організація вибіркового дослідження повинна бути такою, щоб не проявлявся суб'єктивізм особи, яка має намір написати наукову роботу. Будь-яка статистична техніка не спроможна виправити помилки, які допущені при зборі матеріалу.

Указана вище інформація, щодо вибору учасників констатувального дослідження, не може мати аксіоматичне значення досягнення повної однотипності складу експериментальних і контрольних груп, який бере участь дослідженні. Можна вирівняти вік, стать, рівень рухової підготовленості тощо, але не можна вирівняти рівень розумового розвитку. Будь-які спроби використання тестів розумового розвитку суперечать природі освітнього процесу.

Організація умов наукового дослідження та оформлення його результатів

Організація умов наукової діяльності, вимагає від науковців, створення оптимальних та раціональних обставин, які відповідали б завданням дослідження. Особливо важливо створити однакові й однорідні умови при проведенні повторних експериментів. До прикладу, недопустимо проводити початкові дослідження фізичних якостей на відкритому повітрі, а кінцеві – у приміщенні.

Експериментальна частина наукового дослідження розділяється на три структуровані етапи:

- **констатувальний експеримент** – спрямований на встановлення фактичного стану показників контингенту на момент проведення дослідження. До прикладу, визначення рівня рухової активності школярів на початку експерименту ;
- **формувальний експеримент** – спрямований на вивчення всіх тих же показників, після впровадження у практику освітнього процесу авторської методики, методу, комплексу заходів тощо;
- **контрольний експеримент** – здійснюється за необхідності після двох попередніх, з аналогічною контрольною групою учасників експерименту для порівняння результатів.

Суттєве значення для успіху дослідження мають своєчасна підготовка необхідного обладнання (механічного, електронного), потрібних засобів та інвентарю, що покликані підвищити дисертательність наукової роботи. Алгоритм експерименту складається з багатьох аспектів, які взаємодоповнюють один одного і відсутність одного з вступних елементів може призвести до порушення ходу усього дослідження, або взагалі його зірвати. До прикладу, під час хронометражу фізичних операцій вийшов з ладу секундомір, а іншого немає. У такому випадку все дослідження перетворилось у дарма витрачений час. При використанні велоергометрів, динамометрів, спірографів, секундомірів та інших приладів, необхідно періодично перевіряти термін придатності щодо їх експлуатації та правильність їх показників.

Аналіз та оформлення літературних першоджерел

Кожна наукова робота – монографія, наукова стаття, дисертація або студентський реферат, магістерська або курсова робота у обов'язковому порядку повинна супроводжуватись бібліографічними списками використаних науково-методичних та нормативно-правових першоджерел. Бібліографічні списки, фактично є дзеркальним відображенням аналітичної діяльності науковців, які в такий спосіб акумулюють теоретичні знання для визначення більшої кількості наукових протиріч, щоб легше потім виокремити раціональність результатів експериментального пошуку і подальших наукових комунікацій. Культура оформлення наукових робіт передбачає і адекватне складання бібліографічного апарату. Є наступні види бібліографічних списків:

- прикнижкові – списки, що вміщуються у виданні після основного тексту перед допоміжними покажчиками (спочатку указуємо перелік літератури, а потім іменні чи термінологічні покажчики тощо);
- списки літератури до окремих розділів – подаються, як правило, після основного тексту під рубриками «До розділу...», «До глави...»;
- при статейні бібліографічні списки – розміщуються після тексту статті.

Знайомство з книгою необхідно починати з назви. Корисно ознайомитися з вихідними даними книги (довідкою про авторів, у якому місті вона видана, видавництво, рік, яким накладом тощо). Це допоможе оцінити сучасність книги, її характер (навчальний, науковий, популярний тощо). Варто переглянути довідковий апарат книги, список рекомендованої літератури, глосарій, термінологічний та іменний покажчики. Те, що опрацьовує читач, необхідно записувати, узагальнювати та систематизувати (бажано вести картотеку записів). Є такі форми запису:

- цитування;
- план (лаконічне викладення основних питань, що розглядаються у публікації);
- тези (розшифрування кожного пункту плану);
- конспект (викладення матеріалу без аналізу).

РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І ПРАКТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У БЕЗКЛАСОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ПЕРШИХ ДЕРЖАВАХ РАБОВЛАСНИЦЬКОГО ПЕРІОДУ (IV ТИС. ДО Н.Е.–V СТ. Н.Е.)

Теорії походження фізичних вправ і тренінгів

Фактично, наукова думка у фізичній культурі, почала формуватися з того моменту, коли стародавні люди змогли відокремити специфічні рухові навички та вміння, необхідні для полювання, від загальних, всіх відомих, на той час вправ. Наші пращури, через власну рефлексію, вибраковували непотрібні, а залишали виключно ті, які під час полювання наближали вдаль та позитивні результати. За словами Ласло Куна, це сталося 80–8 тисяч років до н.е. Саме в цей час фізична культура почала виокремлюватись у самостійний, специфічний і багатофакторний вид людської діяльності. Емпіричні знання отримані від первинного спостереження та аналізу через експериментальність, яка була у вигляді первинних тренінгів – сформували основи стародавньої протонауки, яка, у подальшому, зможе формалізуватися у сучасну галузь знань – фізичну культуру і спорт. Знання у безкласовому суспільстві передавалося із покоління в покоління в усній і практичній формах, до моменту коли буде винайдено письмо. За словами Г. Спенсера, в часи, коли наші давні пращури не були задіяні задля підготовки до полювання чи самого полювання, старійшини навчали підлітків життєвим мудростям, які допоможуть їм вижити в сурових та важких умовах навколишнього середовища, в якому вони жили як біологічні об'єкти. Адже на непідготовлену до життя в важких умовах молодь, постійно чатувала небезпека з боку агресивних хижих тварин, змін кліматичних умов, різноманітних природних катаклізмів (землетруси, виверження вулканів, повені, низькі температури тощо), воєнізованих конфліктів із сусідніми племенами, захист власної території та мисливських угідь. Тому навчання дітей та підлітків знанням, які накопичувалися багато тисяч років, було головною запорукою виживання у мінливому та швидкоплинному житті. Боротьба за

існування в жорстких умовах оточуючого середовища, вже у ті далекі часи, мала свої власні правила. На війні, на полюванні, при розподілі здобичі дуже важливими були наступні фізичні якості як швидкість, сила, витривалість, спритність та координація.

Цікавим фактом є те, що у наші дні, австралійські тубільці як метод полювання використовують переслідування антилоп, кенгуру та інших тварин бігом до того моменту, поки тварина не стає знесиленою повністю. Окрім цього, їхній фізичний стан повністю залежав від тренувань. Корінне населення червоного континенту регулярно вишколює майстерність у метанні бумерангу та спису, стрільбі з лука, у стрибках у довжину та бігові, а також у різноманітних іграх. І чоловіки і жінки, окрім зазначеного, ще естетично танцюють ритуально-обрядові танці.

Давні африканські племена займалися фізичним вихованням власних дітей. Вони вчили їх фехтувати за допомогою палиць, бігати з обтяженням (вантажем), боротися, перестрибувати з дерева на дерево, використовуючи ліани. Дуже витривалими були племена бушменів. Інколи, вони цілими днями змагалися з бігу по пересічній місцевості. Завдячуючи таким тренуванням, мисливці могли тривалий час переслідувати власну здобич, а після полювання, приносити трофеї додому. Досить енергійними були і ритуальні танці народів чорного континенту.

А тепер проаналізуємо наукові погляди науковців, недалекого минулого, які мали власну наукову думку, щодо відокремлення фізичної культури і формування її в самостійний і оригінальний вид людської активності.

Теорія магії (автор С. Рейнах (Рейнак)). **Саломон Рейнах** (1852–1932 рр.) – французький археолог, філолог, історик мистецтва, фахівець із питань релігії. Вніс значний вклад у вивчення культури Східного Середземномор'я, досліджував археологічні об'єкти Малої Азії та островів Егейського моря. Автор більше 600 наукових публікацій. Саломон Рейнах вважав, що фізична культура зародилась у надрах проторелігійних культів і була основною складовою ініціативних обрядів.



Саломон Рейнах

Підтвердженням актуальності теорії С. Рейнака, у нас час, є існування релігійного культу народів бвіті, що мешкають на Африканському континенті. Їхня релігія зародилась тисячі років до нашої ери, десь у надрах мезоліту, і є життєво необхідною і в нас час. Анімалістичний (**анімістика** – віра у існування душі і духів, віра у духовність природи) культ, який зародився в джунглях Західної Аф-

рики, повністю пов'язаний із вживанням коріння галюциногенної рослини – ібоги. Ібога – вічнозелений кущ із сімейства рослин кутрові, що росте у лісах Західної Арики. Вживання настою в невеликих дозах викликає стимулюючу дію, у великих – викликає галюцинації (видіння). Але головним обрядом релігії народу бвіті є ініціації – підвищення соціального статусу молодих людей до рівня повноправних членів роду чи плем'я. Тільки той, хто пройде ініціацію зможе отримати звання «баанзі» – буквально, той хто побачив інше життя. Тільки «баанзі» по праву вважаються дорослими членами свого соціуму і тільки вони можуть створювати власні родини. Обряд проводить шаман (н'ганга) в спеціальному приміщенні, у якому ініціант доводить, що він не чаклун і не вбивця. Тільки отримавши достовірну інформацію про молоду людину, шаман починає окурювати приміщення димом із листя ібоги, а ініціант починає вживати подрібнені шматочки коріння цієї рослини, змішані з медом.



Ібога



Майбутній баанзі

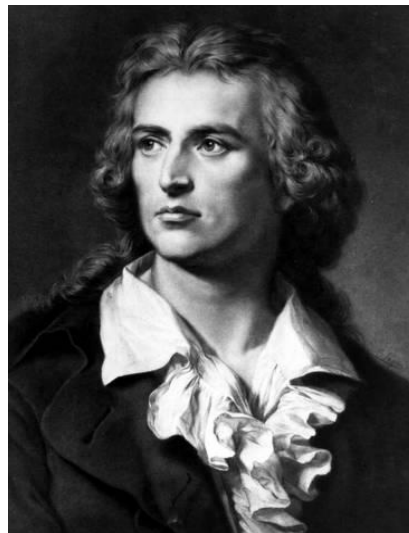
Десь за годину, в ініціанта розпочинається порушення координації, прискорюється частота серцевих скорочень, загострюються діяльність усіх органів відчуття. Учасник обряду начебто спить, але душа його починає мандри в інші невідомі світи, у нього починаються галюциногенні видіння, він бачить душі предків, спілкується з ними, бачить власні негативні моменти власного життя, намагається змінити їх на краще. Весь час, із майбутнім «баанзі» знаходиться н'ганга, який коментує присутнім неадекватну поведінку ініціанта. У кінці обряду, такого переродження, молоду людину будять після мандрів у долину сновидінь, дають їй доросле ім'я на все подальше життя. Вважається що «баанзі» повністю переоцінить власну поведінку у подальшому житті, ставлення до власного життя, змінить ставлення до людей, видалить із власної душі усі негативні прояви – чорні думки, підлі вчинки, прояви меркантилізму тощо. Таке нелегке випробовування може пройти лише фізично здорова людина у повному розумінні цього словосполучення. Так як зазначена ініціація інколи закінчується летальними випадками і їх пояснюють покаранням за злі думки чи недостовірну інформацію про себе на початку релігійного обряду. Але ж ми розуміємо, що таке випробовування не під силу людині з слабким здоров'ям і нестабільною психікою.

Теорія гри (авторів Карла Грооса та Фрідріха Шиллера). **Карл Гроос** (1861–1946 рр.) – німецький психолог, доктор філософії, професор. К. Гроос вважав, що виникнення ігор викликано недостатністю вроджених механізмів у людини, що зменшує адаптацію до довкілля. Гру спонукає не минуле, а майбутнє, вона є підготовкою організму до життєвих випробувань. Головний механізм гри – фізичні вправи.

Фрідріх Шиллер (1759–1805 рр.) – німецький поет, філософ, професор історії, військовий лікар. У філософській праці під назвою «Листи про естетичне виховання» розкрив феномен гри у культурі і мистецтві та у творчому початку людини. Він поєднав красу тілесності і гри, як альтернативу творчого розвитку особистості.



Карл Гроос



Фрідріх Шиллер

Традиція визначати найкращих у певних видах демонстрації фізичних якостей, або змагання чи гри, які ми називаємо терміном «спорт», зародилась давно. Історія фізичної культури не має точної дати проведення людьми перших протистоянь визначення найкращого атлета. Але ми можемо говорити про сучасні заходи, історія яких сягає архаїчної доби. Індіанці Південної Америки проводять власні «олімпіади» з церемонією відкриття, де олімпійське вогнище запалюється не від променів Сонця, а від звичайного, але освяченого верховним шаманом багаття. В цих іграх беруть участь 49 етнічних груп тубільців, які змагаються з бігу звичайного і з колодою на плечі, з веслування на каное, перетягуванні линви, у метаннях дротиків і списів, у стрільбі з луку в ціль (ціллю є намальовані контури акули). Найбільша кількість учасників збирається на футбол, на звичайний і на його різновиди. Є ігри де дозволяється бити м'яч тільки головою, або ж грати палаючою кулею (вогняна улама) голими ногами, або ж ключками.

Всесвітні ескімосько-індіанські олімпійські ігри проводить і корінне населення Північної Америки. По суті це – щорічний захід, спрямований на збереження культурної спадщини корінних народів Аляски. Учасники змагаються у силі, спритності та витримці у традиційних ескімоських та індіанських іграх, а також демонструють навички виживання у суворих приполярних регіонах. Ігри проводяться щорічно в середині липня (зрідка на початку серпня) у найбільшому місті Аляски Анкориджі. Спочатку ігри проводилися у Фербанксі, але 2007 року було перенесено до Анкоридж.



Вогняна улама



Змагань ескімосько-індіанських олімпійських ігор

Тапаті Рапа-Нуї – історично традиційні змагання, в яких бере участь населення Чілі і острова Пасхи. Фактично це свято вшановування пращурів, у якому змагається все чоловіче населення. Під час Тапаті, сильна половина людства змінюють звичайний одяг на настегнові пов'язки і розфарбовують власні тіла, як це робили воїни далекого минулого. Тубільці змагаються протягом свята з веслування на каное з очерету, швидкісному спуску з гори на санчатах із бананових стебел (швидкість інколи буває 80 км/год), і з бігу з великими банановими гронами.



Біг із бананами під час змагань Тапаті



Герберт Спенсер

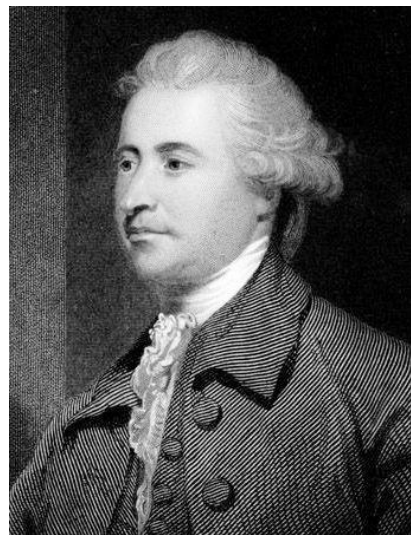
Теорія надлишкової енергії (автор Г. Спенсер). **Герберт Спенсер** (1820–1903 рр.) – англійський філософ і соціолог, засновник теорії еволюціонізму. Науковець вбачав, що зайва енергія, яка вивільнялася у стародавніх мешканців нашої планети, використовувалася для різних рухових дій (ігрових, танцювальних, фізичних), що сприяло удосконаленню та оптимізації процесу їх виконання.

На різьбленні хлоритового глечика, ранньої бронзової культури Джирофт (III–I тис. до н.е.), яка існувала на межі впливів шумеро-вавилонської та індо-харапської цивілізацій ми бачимо атлета, який стоїть на голові між двох прив'язаних до дерева биків. Стародавні майстри акробатики навчалися своєму мистецтву багато років і потім демонстрували публіці свої навички та вміння. Щоб досягти вершин такої майстерності, треба багато зайвого часу і великої кількості енергії, що є прямим свідченням актуальності теорії Г. Спенсера.



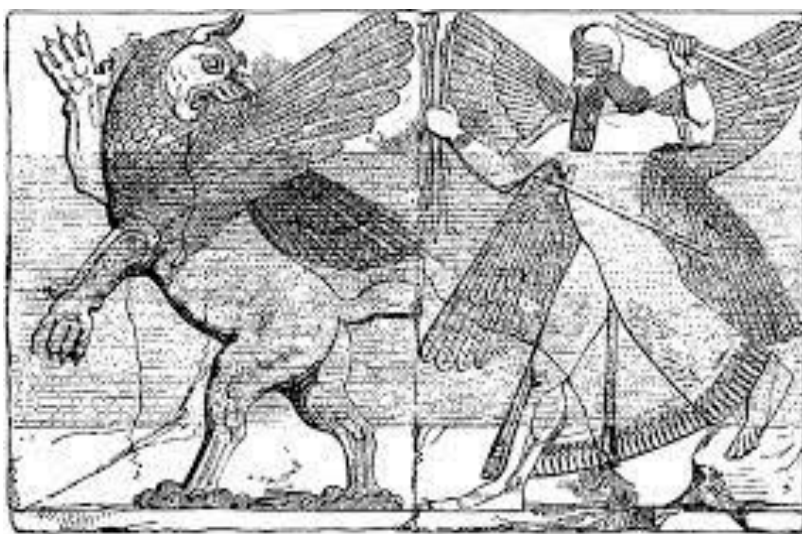
Джирофтський хлоритовий глечик

Теорія війни (автор Едмунд Берк).
Едмунд Берк (1729–1797 рр.) – англійський і ірландський політичний діяч, публіцист, мислитель. Політик, доводячи походження фізичної культури і спорту, через підготовку до війни, указував, що саме остання сприяла виділенню особливого виду діяльності, присвяченого розвитку фізичних якостей та навчання, необхідним у війні руховим діям і навичкам.



Едмунд Берк

Усі святково-спортивні заходи Архаїчної доби – Ігри на честь бога Мардука у Вавилоні (проводилися на честь перемоги бога над уособленням світового хаосу богинею Тіамат); Античного періоду



Мардук і Тіамат

загальної історії – Ігри на честь Зевса в Олім্পії, змагання на честь Посейдона поблизу Коринфа в Греції тощо, обов'язково включали

до своєї програми види випробовувань військово-прикладного змісту: фехтування, метання спису, стрільба з луку, кулачний бій, боротьба, перегони колісниць, біг у військовому спорядженні – гоплітодромос тощо.



Гоплітодром

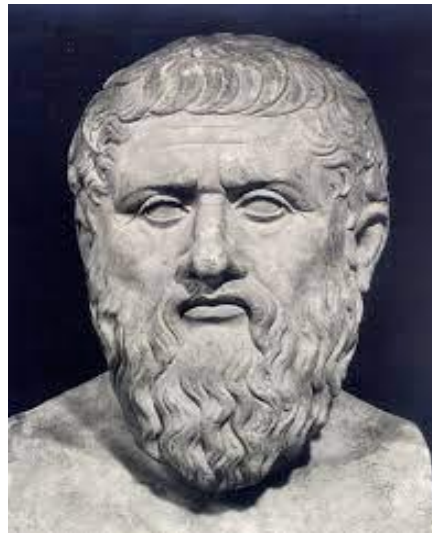


Микола Пономарьов

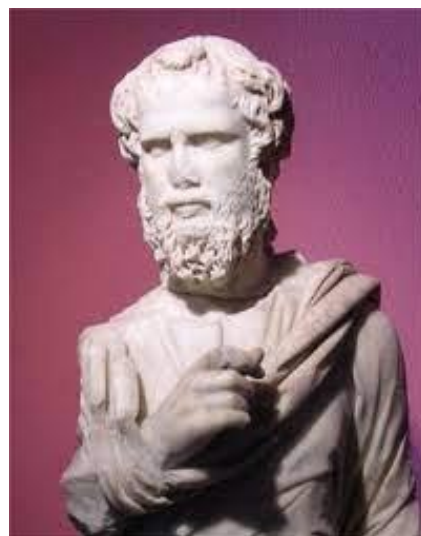
Теорія праці (автор Микола Пономарьов). **Микола Іванович Пономарьов** (1922–2004 рр.) – вітчизняний фахівець у галузі фізичного виховання і спорту. На його думку, більшість сучасних видів фізкультурно-спортивної діяльності мають своє започаткування у надрах трудової діяльності. Серед мальовничих рівнин шотландських гір містечка Бреймар із далекого середньовіччя дійшли до нас високогірні олімпіади. Спортивні фестивалі – данина кельтським традиціям підготовки до сезону польових робіт, ігри, які мають свій початок із XI століття. Після того, як показове міжкланове протистояння звелось нанівець, олімпіада набула чисто спортивного контексту в історичному симбіозі з народними гуляннями. На сьогоднішній день змагання нараховують близько 50-ти номінацій і розпочинається марафонським забігом, а закінчуються народними танцями під акомпанемент традиційного шотландського духового інструменту – волинки. Серед спортивних змагань, слід відзначити види спорту в яких демонструється відвага і сила

атлетів – національні види боротьби (бекхольд), кулачні поєдинки одноосібні та групові; а також дужання прикладного контексту – штовхання каміння, метання вилами снопа сіна, ковальського молота, стовбура дерева тощо. Ігри серед шотландців не втратили популярності і по цей час.

Теорія антропологічної необхідності (автори Платон і Філострат). **Платон** (428/427 чи 424/423–348/347 рр. до н.е.) – афінський філософ, засновник платонівської наукової школи, Олімпійський чемпіон античних Олімпіад. **Флавій Філострат Луцій** (172–250 рр.) – історик та софіст елліністичної доби. Давньогрецькі мислителі вбачали об'єктивну генетичну передумову зародження фізичних вправ і рухової діяльності, яка є природною потребою людини. Кожен індивідум народжується з прагненнями щодо удосконалення власних кінезіологічних навичок і вмінь. Тому його активний пошук у житті призводить до організації відокремлених від інших видів рухової діяльності, занять фізичним вихованням і спортом. А рефлексійно-раціональне мислення дозволило вибракувати непотрібні рухові локомотії і сформувані у майбутньому теоретичні засади фізичної культури.



Платон



Філострат

Теорія еволюції кулінарних вподобань людини (автор В. Леонард). **Вільям Леонард** – професор Північно-Західного університету (США), автор багатьох наукових публікацій з біологічної антропології, адаптивності, розвитку людської цивілізації, еволюції харчування тощо. Науковець вважає, що фізична культура і спорт у житті людей з'явилися як результат впливу еволюції способу харчування на саму людину. Це, у свою чергу, призвело до переходу від низькокалорійних продуктів до



Вільям Леонард

висококалорійних, які наші пращури почали вживати 2 мільйони років тому. Після початку способу пересування біпедально (на нижніх кінцівках), верхні кінцівки починають виконувати нові незнайомі, але ефективні рухові дії, інформація про які, призвела до збільшення об'єму головного мозку. За інформацією автора, наш мозок використовує 16–18% енергії, яку продукує організм людини. І цей факт є об'єктивним поясненням, чому саме низь-

кокалорійні продукти харчування вже не задовольняють потреби наших давніх пращурів у їжі. В цей період еволюції, майбутня людина починає шукати нові шляхи втамування голоду. І звертає увагу на те, що хижаки після харчування, тривалий час відпочивають і не перебувають весь час у процесі пошуку їстівних продуктів. Тому ми знаємо достеменно, що австралопітеки вперше оцінили переваги вживання м'ясної їжі і почали активно вести полювання на тварин, яких могли вполювати, або ж вживати рештки тварин, вбитих великими хижаками.

А потім еволюційні процеси розвитку гомінід призвели до надання сакральних ознак процесу підготовки до полювання. А у кінці палеоліту на початку мезоліту (80–8 тис років до н.е.) фізична культура відокремилась від загальної трудової практики і стала невід'ємною складовою загальної культури людства.

Формування педагогічних засад у фізичній культурі рабовласницьких держав

Що стосується наукової думки, то зміна соціального статусу поняття «знання» було причиною виникнення у безкласовому суспільстві нового типу освіти у вигляді протонауки. Ця передумова конкретизувалась і набувала конкретного характеру на шляху формування особливих суспільних форм виховання, які передбачали навчання різним більш практичним знанням

успадкованим, або відкритим знову. Так поступово протонаука починає шлях трансформації у новому суспільстві, де головними були класові стосунки, де антична грецька філософія з її логікою стають вершиною академічних знань і науки. Саме античності ми вдячні за виникнення історично першої форми науки – науки античного світу. Саме тут в надрах натурфілософії зароджувались сучасні фундаментальні та прикладні науки – математика, фізика, географія, геологія, історія, медицина, військова справа, інженерія, архітектура тощо. Фізична культура зазначеного періоду стояла на позиціях виховання військовослужбовців, ремісників, скотарів і землеробів та захисту основ установ рабовласницьких держав із деспотичним режимом.

Із появою класових економічних відносин, у кінці IV тисячоліття до н.е., стався потужний прорив у античній науці, мешканці Стародавнього Шумеру почали формалізувати необхідну інформацію у вигляді символічних знаків – клинописні глиняні таблички. Так з'явилася перша в світі писемність і саме такими були перші друковані матеріали. Велику кількість таких табличок знаходять сучасні археологи в районі між історичними річками Тигр і Євфрат – територія сучасного Іраку. Проте, якою була фізична культура і спорт у той час, ми дізнаємось саме з таких «друкованих матеріалів» і завдяки особливій обробці тогочасних глиняних табличок. Тому що, фізична культура раннього рабовласництва була невід'ємною частиною релігійних свят, а спортивні змагання проводилися у контексті вшанування богів-покровителів, яких мало кожне античне місто-держава, а в деяких – аж по двоє. То ж релігійні глиняні таблички мали використання мінімум двічі на рік протягом століть. Тому їх термічно обробляли для більш тривалого використання, а не висушували на сонці, як усі інші.

Досить прогресивною для свого часу, була асирійська наукова думка, яка дозволила цьому народові створити першу в історії імперію, та впливати на весь Близький Схід. Результати археологічних розкопок, дають право вченим вважати, що саме асирійці винайшли стиль плавання, який нагадує сучасний вільний стиль та спосіб плавання під водою, дихаючи повітрям, яким наповнювався бурдюк із овечої шкіри. Про цей факт розповіли нам рельєфні малюнки, висічені на камені, які датовані 1200 роком до н.е. Початковою освітою, в ті далекі часи, у бага-

тьох країнах, займалися батьки та всі виховні функції покладалися на родину. Усі примудрощі подальшого життя підлітки отримували у військових таборах, де вони вивчали військову справу, тактику і стратегію ведення військових кампаній та інші необхідні для цього науки, математику, астрономію, географію, метеорологію, медицину тощо.



Ассирійські військові плавці

Перси (VI–IV ст. до н.е.) давали своїм дітям освіту у так званих «виховних будинках», в яких навчались діти і підлітки у віці 7–16 років. Цей факт знайдено у записках давньогрецького історика Геродота із Ксенофонту. Такі освітянські заклади працювали при дворах сатрапів. Педагоги навчали учнів верховій їзді, легкоатлетичним вправам, стрільбі з луку, фехтуванню, метанню списа, боротьбі та правдивості. Згодом «виховні будинки» трансформувались у будинки розвитку сили, що проіснували аж до наших днів, коли в сучасному Іракові почала розвиватись шкільна фізична культура і створюватись спортивні організації. Після «шкільного віку» юнаки закінчували освіту демонстрували свій вишкіл на полюванні, під час змагань із кінного поло (гра носила назву «чауган»). Виникла вона з примітивної гри в м'яч з биткою. Популярною грою серед перського населення була запозичена у Індії гра «шатранг шахматанг» – інтелектуальна гра, яка розвиває стратегічне мислення, родоначальниця сучасних шахів.



Приблизно 2800 р. до н.е. – вік бронзової скульптури, що зображає боротьбу на пасках, демонстраційний матеріал Багдадського музею

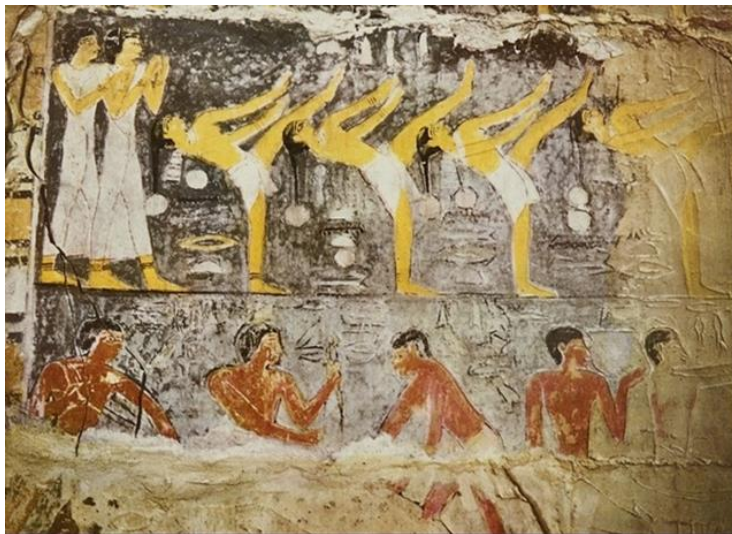
У Стародавньому Єгипті збереглася об'ємна письмова традиція, яка дозволяє судити, що освіта переписувачів мала високі цілі і претендувала на «повне виховання характеру і душі, яку по праву можна назвати мудрістю». Про це свідчать численні тексти в жанрі повчань, створювані в період від V до XXV династії. Нащадки благородних родин пишалися навичками грамотності, проте високопоставлені чиновники мали бути воїнами – лучниками і колісничими, мисливцями і борцями. Розвиток наукової думки у фізичній культурі і спорті Єгипту тісно пов'язується з релігійним культом. Інформація про фізичну культуру надходить до нас у вигляді малюнків на стінах єгипетських храмових комплексів. Один із таких малюнків розповідає нам про перемогу Джосера (2778–2723 рр. до н.е.) у культовому забігові, який надав можливість переможцю очолити трон Верхнього і Нижнього Єгипту і отримати статус «Царя-Бога». Трохи згодом цар-бог мав показати свій вишкіл, демонструючи майстерність із одноборства, що нагадував сучасний вид спорту – вільну боротьбу. Про це розповідають нам малюнки гробниці Фіохотена в Саккрі (III тис. до н.е.). Окрім боротьби царі були вправними в танцях, акробатиці та полюванні – демонстрація всім безмежності своєї влади. Ритуальні танці, мета яких возвеличення єгипетських божеств, були схожими на акробатичні та гімнастичні вправи з



Давньоєгипетська гімнастика

божества політеїстичного пантеону Єгипту. Освіта була зосереджена у Храмових комплексах. У період Середнього царства разом зі зміцненням рабовласництва, в країні відбуваються політичні зміни. Фараони в цей час зміцнюють середній прошарок суспільства, збільшується влада жерців, вельмож та аристократії. Відбуваються реформи і у фізичній культурі, тепер вона стає привілеєм заможних

переворотами через руки, опусканням на гімнастичний «місток», та рухами рук, які нагадують елементи сучасного веслування. Виховання майстрів ритуальних танців покладалося на жерців культу того чи іншого



Давньоєгипетська гімнастика

заняття акробатикою. Вони набули такої популярності в країні, що в книгах, які описують правила прийому гостей рекомендували розважати останніх акробатичними номерами.

людей. Хоча база фізичної культури розширюється, але займаються нею чиновники, жерці, родова знать. Створюються навчальні заклади, де готуються танцівники для культових містерій Ісиди, Осіріса, Гора та інших богів. Дуже популярними стають

Про силу стародавніх єгипетських важкоатлетів говорить багато усних народних переказів. Неабиякою силою були наділені герої Синухе і Ретену. До наших днів збереглися фрески із усипальниць єгипетських царів і фараонів, на яких зображено підняття своєрідної античної «штанги».

Про вправність та майстерність єгипетських борців ми дізнаємось з робіт грецького філософа Платона, після відвідин ним Єгипетської Александрії. Це говорить про неабияку популярність цього виду спорту у Єгипті.



Давньоєгипетські зображення борців

Це підтверджує і факт участі єгипетських борців в Олімпійських іграх у грецькій Олімпії. У 125 році двох спортсменів з Африканської країни Дідаса і Сарапаммона було публічно оштрафовано еладоніками (організаторами ігор на честь Зевса) за махінації під час борцівського турніру. На ці кошти були встановлені дві статуї Зевса біля підніжжя статуї батька Громовержця – титана Кроноса, поряд із входом на Олімпійський стадіон. Іншого борця із Єгипетської Александрії – Аполлонія, за спізнєння на змагання (був задіяний на інших), організатори не допустили до участі у олімпійському турнірі. Після чого накинувся з кулаками на Геракліда, який стояв на чемпіонській бронзовій тринозі, щоб увінчатися оливковим вінцем переможця Олімпійських ігор. Хоча факти і негативні, але все ж таки говорять про популярність боротьби в Єгипті та намагання атлетів з цієї країни дужатись із спортсменами інших країн тільки указує на їх силу і впевненість.

Теорія і практика фізичного виховання розвивалась і у країнах східної півкулі, але дещо іншим шляхом. Якщо наукова думка західних імперій і держав із деспотичними режимами розвивалась у напрямку удосконалення людської тілесності з її гіпертрофованими м'язами, бо прикладний зміст мав переваги на духовність, то східні країни – навпаки. Фізична культура Сходу була менталізована глибоким бажанням пізнати внутрішній світ людської душі і її внутрішнього світу. Якщо фізична культура Заходу поступово звільнялася від релігійних ознак, то на Сході ці взаємини тільки поглиблювались. Тому ми відмічаємо велику кількість в Індії та Китаї духовно-оздоровчих практик.



Кушті

видами самозахисту без зброї (**каларі-паятт**у), національним видом боротьби (**кушті**), ритуальними танцями та основами релаксаційного і лікувального масажу.



Каларі-паятт

яка має на меті використання стародавньої методики в оздоровчих цілях. Пізніше танцювальні вправи лягли в основу іншої оздоровчої системи під назвою «його». Про зародження та розвиток цієї системи немає точної дати. Лише кам'яна плита, знайдена у індійському штаті Пенджаб із III тис. до н.е., змальовує людину сидячу у позі «лотос». Відомості про оздоровчу систему «його» можна зустріти й у священних писаннях «Ведах» вік, яких більше шести тисяч років. Формування оздоровчих знань «його» в єдину оформлену цілісну систему пов'язують з іменем древнього індійського мислителя Патанджалі, який жив у II тис. до н.е. Слово «його» перекладається з санскриту дослівно як «єднання» людської душі з вселенським

Перші згадки про історію становлення наукової думки у фізичній культурі Стародавньої Індії надійшли до нас з староіндійських трактатів, датованих III тис. до н.е. Вони розповідають нам, що корінне населення Індії, до завоювання індо-арійцями, володіли знаннями з ритуально-оздоровчої гімнастики, національними

Танцювальні вправи регулювали дихання та викликали психофізичні зміни у танцюриста, що призводило до оздоровчого ефекту. Беззаперечним є і той факт, що зараз в усьому світі розвиваються танцювальні школи, в основі яких лежить індійська танцювальна система,

розумом. Перш за все «**йога**» – це релігійно-філософська система, яка за допомогою специфічних вправ та «сан» наділяє людину надприродною енергією і паралельно з дисципліною душі і розуму приводить до ідеальної досконалості. Суть її було розкрито у шостій частині індуїстської філософії «Махабхараті» – «Бхагавад-гіті».

Активний початок онтогенезу індивідууму не є характерною ознакою обумовленого життя, розвиток людини перш за все залежить від процесу пізнання нею власного «внутрішнього світу» – душі. Без душі, матеріальне тіло не може навіть поворухнутися. Тіло – це лише неживий механізм, який спонукається до дії вічністю душі, яка завжди знаходиться у активному стані і завжди спрямована у бік активного існування. Щоб досягти такого рівня досконалості, Бхагавад-гіта рекомендує наступні практики – **санкх'я-йогу** (гносеологія природи душі і матерії) та **буддха-йогу** (пізнання бога Крішні). Тільки за умови усвідомлення матеріального і метафізичного та осягнувши Творця, людина зможе покращити і власну тілесність – говорить п'ятий текст третьої глави. По суті ці дві практики йоги тісно пов'язані одна з одною, як релігія і філософія. Релігія, не маючи філософського підґрунтя, перетворюється на фанатичну доктрину, а філософія без релігійної підтримки залишається на рівні примітивних суджень. Тому уся релігійно-філософська система «йога» ще раз підкреслює духовну ментальність фізичної культури сходу.

Інша духовно-оздоровча практика, що дійшла до наших днів – **Аюрведа** («наука життя», «āyus» – життя і «veda» – «знання» (санскрит)), походить із Південної Азії та зараз практикується і в інших районах світу в якості альтернативної медицини. Аюрведа детальна інтеграція оздоровчих елементів у цілісну систему, описаних у всіх чотирьох напрямках Ведичних манускриптів. Найранішні описи аюрведичної оздоровчої практики у індійській



Зображення на кам'яній плиті людини сидячої у сані «лотос» (Індія, штат Пенджаб, III тис. до н.е.)

науковій літературі пов'язані з найстарішими арійськими текстами, зокрема в таких авторитетних текстах із медицини як Сушрута-Самхіта і Чарака-Самхіта. Аюрведичні знання, перш за все, зорієнтовані на профілактику хвороб людини та містять рекомендації щодо здорового способу життя у гармонії з природою. У Західному світі Аюрведа має неабияку популярність, кількість її прихильників постійно зростає, з її арсеналу великим попитом користуються наступні практики: фітотерапія, гідропроцедури, стоун-терапія, різноманітні узливання. Масаж і йога можуть використовуватись і по одинці, хоч зазначені методи і не є унікальними для цієї системи.

Методологія фізичної культури Стародавнього Китаю починає формуватись у III тис. до н.е., і розвивалась за декількома напрямками: різні види бойового мистецтва («**кугнфу**», «**ушу**»); фізкультурно-оздоровчі системи («**кунгфу**», лікувальна і дихальна гімнастики, танці тощо); оздоровча медицина (масаж, акупунктура, герудотерапія). У 2698 р. до н.е. була написана книга «Кунгфу», яка містила знання з лікувальної гімнастики, масажу, бойових і ритуальних танців, медицини. Фізичною культурою в цей час юнаки займалися в спеціальних навчальних закладах.

Під час правління першої династії Шан (XVI–XI ст. до н.е.) були систематизовані лікувально-терапевтичні вправи та військова фізична підготовка. Популярними видами змагань були стрільба з луку, фехтування, метання спису, перегони колісниць, сутички між вояками без зброї, атлетика. Лікувальні танці в цей період могли лікувати навіть безпліддя у жінок, військові танці відображали військові подвиги предків, перемоги богів. Із різних письмових свідчень тих часів, ми дізнаємося, що свого розквіту старокитайська фізична культура набула за роки правління династії Чжоу (XI–III ст. до н.е.). Саме в цей час у Китаї з'являються великі міста. І для того щоб стати «мандарином» – так звалися чиновники у Піднебесній, треба було скласти іспит, де претенденти повинні були продемонструвати свою розумову та фізичну досконалість.

У IV ст. до н.е. в Китаї починають організовуватись даоїстичні школи, де учні вивчали філософські писання китайського мислителя Лао-цзи, який жив у VI–V ст. до н.е. та гімнастичні вправи засновані на міркуваннях філософа. Ця гімнастика носила оздоровчий принцип і благотійно впливала на різні функції людського організму. Великої

популярності набувають різноманітні ігри: «цуцзюй» (гра з м'ячем набитим пір'ям) та її різноманітні варіації «чжу-ке» та ін. Із моменту заснування, гра набула популярності серед заможних верств Піднебесної та у армії, так як вважалась тренувальним елементом для військової кавалерії. Серед простого населення цуцзюй набирає популярності за часи правління династії Хань (206 р. до н.е.– 220 р. н.е.).



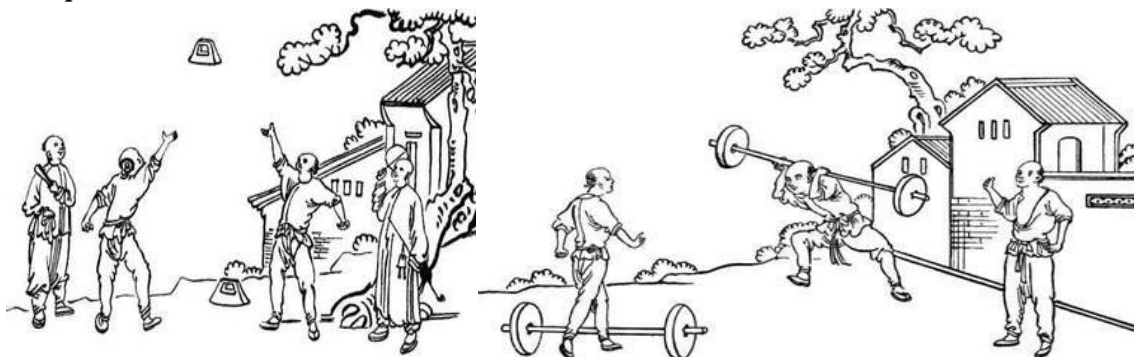
Хоча останній вислів, це можна сказати, гучна заява, так як змагання з цуцзюю проводилися на спеціальному майданчику біля імператорського палацу. А імператор У-Ді (156–87 рр. до н.е.) був гарним гравцем і любив пограти у «китайський футбол».

Китайські чоловіки грають у цуцзюй



Цінувалися серед китайського населення і вправи де була демонстрація фізичної якості – сили. У навчальних закладах Пекіну, учні багато часу приділяли заняттям гирьовим спортом та важкою атлетикою.

Китайські жінки грають у цуцзюй



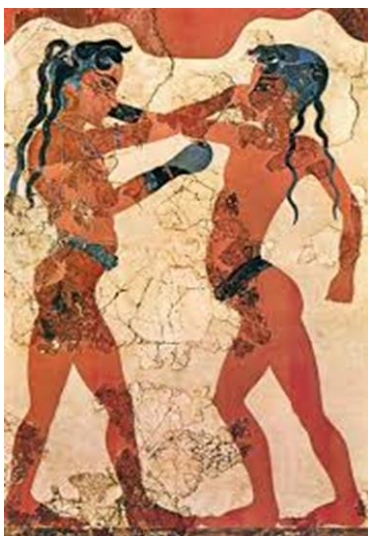
Не цуралися китайці гирьового спорту та важкої атлетики

Фізичне виховання в Стародавньому Китаї стосувалось тільки юнаків і дорослих. Жінки готувались до сімейного життя і

вчилися шити, готувати різні страви, грати на музичних інструментах та танцювати. Наукова думка у фізичній культурі Піднебесної мала глибокий вплив на формування методології й інших країн регіону – Кореї, Японії, Кхмерської імперії.

Давньогрецьке мислення та світоглядні тенденції у фізичній культурі

Підґрунтям теоретичних засад грецької фізичної культури послужили автохтонні крито-мікенські традиції тіловиховання, які сформовані в басейні Егейського моря у III тисячолітті до н.е. Вчені з інституту історії Макса Планка з'ясували, що мінойська і мікенська цивілізації були засновані нащадками людей часів неоліту, які проживали на території Греції та західної Анатолії. Дослідники проаналізували ДНК, виділену з стародавніх рештків мешканців цієї території і констатували зазначений факт. Мінойська цивілізація існувала на острові Крит у 2600–1100 рр. до н.е. і вважається, що вона була першим у Європі суспільством, яке мало писемність. Мікенська цивілізація (1700–1050 рр. до н.е.) виникла на материковій Греції і була частиною мінойської культури, її лінійне письмо є ранньою формою грецької мови.

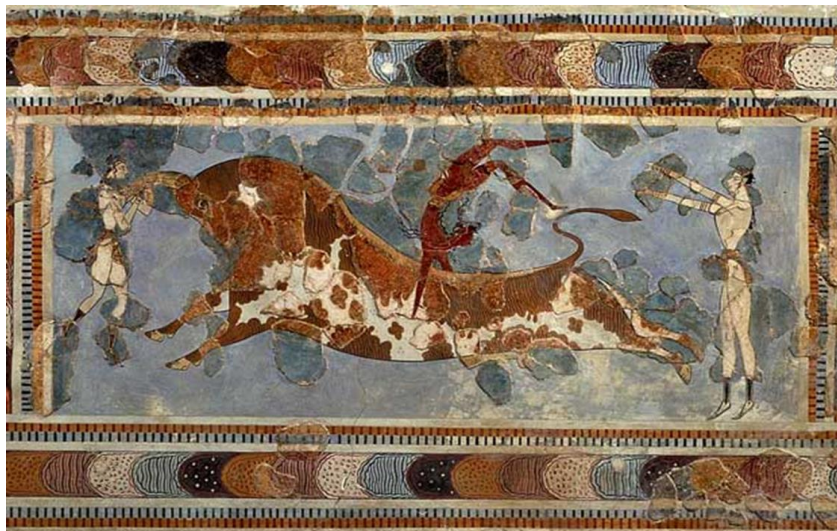


**«Кулачні бійці» –
фреска з острова
Санторіні,
II тис. до н.е.**

Про фізичну культуру критян не збереглося письмової інформації, тому ми не маємо цілісної картини, якою вона була насправді. Настінні малюнки, скульптури, гончарні вироби та інші артефакти, що збереглися до наших днів, дають змогу лише оцінити загальний характер фізкультурно-спортивної діяльності древніх острів'ян. Їхня фізична культура носила ритуально-обрядові ознаки, спортивні заходи входили до загальнокрітських релігійних свят, як складова частина містерій, що вшановували того чи іншого отця божества – покровителя жителів середземноморського острова. Серед молоді були популярними

воєнізовані танці, «тавромахії», кулачні бої, атлетика, акробатика, боротьба, метання спису, стрільба з луку. Знаті і царствені особи демонстрували свій фізичний вишкіл під час полювання на великих хижаків. Жінки – були хранительками культів різних богинь та вшановували їх ритуальними танцями.

Ізольований процес еволюції чоловіків острова Крит, відсутність військових кампаній, призвели до втрати ними маскуланістичних ознак. Андрогінний вигляд критських чоловіків прекрасно поєднується з їх дивною миролюбністю, сприймається вона як якась аномалія на загальному тлі суворих реалій бронзового віку. Якщо приймати всерйоз свідчення, які надійшли до нас (пам'ятники образотворчого мистецтва), нам неминуче доведеться визнати, що демонстрація релігійного благочестя, тобто участь у всіляких обрядах і церемоніях, займала в житті чоловіків незрівнянно більш важливе місце, ніж війна і полювання – виключне заняття для сильної половини людства. Зображення на фресках Кносського палацу, залишаються практично відомими до наших днів. Отже, є підстави вважати, що природна чоловіча агресивність, войовничість і любов до авантур у критському суспільстві штучно стримувалися. У всякому разі, їх демонстративні прояви не заохочувалися. Існували лише дві можливості демонстрації удалі і хоробрості, які мабуть, не засуджувалися, а навпаки, заохочувалися громадською думкою – під час військових походів та під час змагальних заходів.



Тавромахія (фреска Кносського палацу)

До змагань можна віднести кулачні бої і так звана таврокатапсія (грец. Ταυροκαθάρσια) – «гра з биками». Обидва ці суперництва вельми популярні на всій території острова. Охоплені

впливом релігії, зображення атлетичних змагань, містили в собі якийсь не зовсім доступний нашому розумінню «сакральноміагічний» підтекст ритуальних дій у найважливіших обрядових святах річного циклу. Про ритуальні стрибки через бика ми дізнаємося з численних зображень на стінах палацу, що збереглися на острові Крит, предметів побуту та ювелірних виробів.

Наскільки дозволяють судити ці зображення, ігри з биками в мінойській цивілізації були пов'язані зі смертельним ризиком для їх учасників і не обходилися без серйозних людських жертв. Цілком ймовірно, що їх кінцевою метою було примирення божества, якому в процесі змагання надавалася можливість вибору бажаної йому кривавої жертви. Трагічний результат таврокатапсії, як правило, залишається прихованим від нас. Тема смерті якщо і присутня в сценах тавромахії, то найчастіше лише приховано, неявно. І в цьому, як нам здається, знайшло своє вираження настільки характерне для жіночої психіки острів'ян прагнення піти від занадто похмурих і важких сторін дійсності, зробивши вигляд, що вони взагалі не існують у природі. Ця тенденція, тим більше показова, що жінки явно не хотіли поступатися пальмою першості представникам «сильної статі» навіть і в цих своєрідних коридах, які безсумнівно, вимагали від їх учасників величезної фізичної сили, спритності та відваги.

Ігри з биками влаштовувалися, як правило, на центральному дворі Кносського палацу, тобто в самому «серці» цього величезного ритуального комплексу, що вже саме по собі може свідчити про їх абсолютну винятковість та релігійну значимість. Займаючи одне з ключових місць у традиційній обрядовій практиці критян, тавромахія є свого роду священнодійство і жінки, як головні жриці Великої Матері, не поступалися чоловікам, це важливий засіб спілкування з потойбічним світом. Якщо визнати виправданим висловлене вище припущення про фемінізацію чоловічої половини мінойського суспільства, то, мабуть, не менше правомірною була б і здогадка про зустрічний процес маскулізації мінойських жінок. Отже, пояснення цього загадкового феномену може дати тільки аналіз тієї конкретної історичної ситуації, яка склалася на Криті в період становлення і розквіту мінойської цивілізації, тобто у другій половині III – першій половині II тис. до н.е.



Танці критських жінок

Популярними у мешканців Криту були різноманітні азартні ігри серед яких антична гра, що нагадує собою китайську гру «го», або ж відомі всім «шашки». До наших днів збереглася «шахівниця» цієї гри.



Експонат археологічного музею в Іракліоні

Взагалі видовищність та масові заходи у житті критян мали особливе значення. Театральні вистави, спортивні заходи, релігійні культи з одного боку детермінували самоідентифікацію нації, робили її єдиною і нероздільною, регулювали взаємовідносини з богами-покровителями і у такий спосіб приносили їм офіру, прискорювали глобалістику та урбанізацію процесів на острові. Нещодавно, на Криті археологами були знайдені прекрасно збережені скульптури давньогрецьких богів Аполлона і Артеміди. Знахідки були виявлені в ході робіт поблизу

античного міста Аптера в районі Іракліону. Твори мистецтва є унікальними, через вражаюче прекрасний стан скульптур. У Артеміді, наприклад, збереглися обидві руки, в одній вона тримає лук. Мета таких заходів полягала у звеличенні богів-покровителів міст. Критяни, в такий спосіб стверджувати власне право на життя задобрюючи богів у такий спосіб.



Артеміда



Аполлон

У середині II тисячоліття до н.е. Кносс було зруйновано і Крит втратив своє панівне становище внаслідок невстановленої катастрофи – чи то землетрусу (що супроводжувався потужним вулканізмом), чи то зовнішнього нападу, чи то внутрішніх міжусобиць. Продовжувачем острівної культури та центром ранньої грецької цивілізації стає місто Мікени (місто у північній частині Арголіди), де мешкали греки-ахейці. У кінці II тисячоліття до н.е. мікени очолили війну греків проти міста Трої в Малій Азії. Приблизно в XII ст. до н.е. греки-ахейці були витіснені племенами греків-дорійців, які переселилися з півночі Балканського півострова. Останні стояли на нижчому рівні розвитку. Вторгнення первісних племен дорійців спричинило занепад міст і політичного життя, втрату ранньогрецької писемності.

Відомості про фізичну культуру мікенського періоду носять розрізнений характер і не вибудовуються у цілісну систему. Надбання у фізкультурній практиці мешканців острова Крит, повністю асимілювались у мікенській культурі тілового виховання. Молодь отримує фізичний вишкіл від атлетики, акробатики, боротьби, кулачного бою, стрільби з луку та ін. Мікенські вояки були вправними вершниками та вміло керували колісницями, з

яких вправно стріляли з лука та влучно метали спис. Видовищними були дужання людей і тварин та тавромахії.



Дужання людини з тваринами та тавромахія – зображення на ювелірних прикрасах з Мікен

Іншим центром мікенської культури було місто Іолк, про яке ми дізнаємося з давньогрецьких міфів. Широкому загалу відома оповідь про мандрівку аргонів до Колхиди за «золотим руном». Цар Іолку – Пелій, відрядив свого племінника Ясона у далеку і повну небезпек подорож, для якої Ясон власноруч відібрав найкращих мужів – представників Іолку. Критерієм відбору у команду аргонів (таку назву мандрівники отримали від назви вітрильника – «Арго») були спортивні звершення претендентів. До команди Ясона за свідченням **Аполлодора Афінського** (бл. 180 – після 119 рр. до н.е.) входило 45 аргонів, у **Діодора Сицилійського** (бл. 90 – 30 рр. до н.е.) їх було – 54, за інформацією **Феокрита** (бл. 300 – бл.260 рр. до н.е.) – 60. У інших давньогрецьких авторів кількість аргонів була в межах 50-ти. У **Валерія Анціата** (роки життя не встановлено, приблизно I ст. до н.е.) – 51, **Гая Юлія Гігіна** (64–17 рр. до н.е.) – 67, **Аполлонія Родоського** (бл. 295 – бл. 215 рр. до н.е.) – 55. Але у всіх списках співпадає 29 імен. Ця інформація надає нам можливість, із повною впевненістю, говорити про спортивні змагання за часів мікенського домінування в Античній Греції.

До команди аргонів увійшли відомі на всю Грецію атлети, чемпіони похвальних ігор на честь царя Іолку Пелія: Астерій – син Комета, переможець у перегонах колісниць, Аргос – син Арестора, човняр, який будував вітрильник, що названий його ж іменем, на іграх змагався з дромосу, Амфіарій – син Екла, переможець у стрибках у довжину, Акаст – син Пелія, брат Ясона, організував після

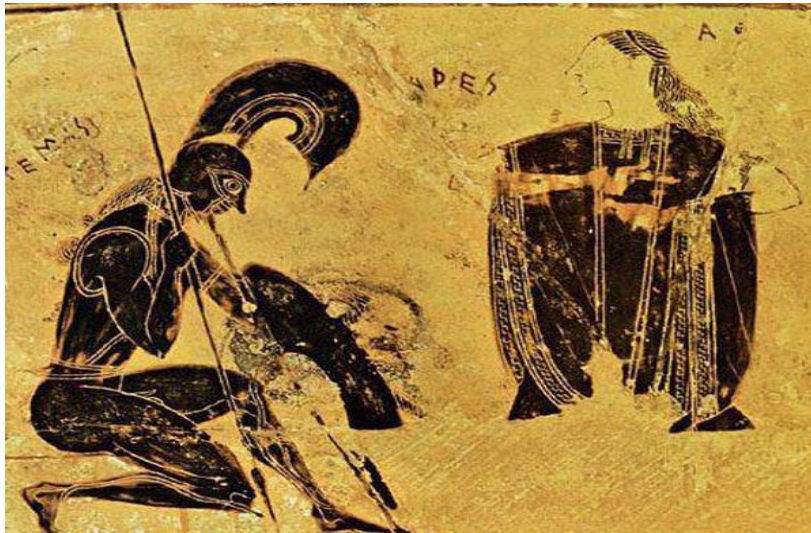
смерті батька змагання на його честь, Геракл – син Зевса, олімпійський чемпіон, відродив славу ігор в Олімпії, підготував олімпійських чемпіонів братів-близьнюків Полідевка і Кастора Діаскурів, переможець ігор у бою на витривалість, Главк – син Сізіфа, учасник ігор у скачках, у фіналі яких був переможений Іолаєм, Ерібот – син Телеона, чемпіон у метальній диску, Кікн – син Ареса, відомий давньогрецький атлет, панкратіаст, кулачний боєць, боєць поєдинків зі зброєю, переможець ігор, загинув у двобої з Гераклом, Мелеагр – син Осіпея, чемпіон у метанні спису Теламон – син Еака, переможець ігор у метанні диску; та учасники ритуальних змагань: Адмет – син Фарета, кулачний боєць; Євфем – син Посейдона; Іфікл – син Фестія; Мопс – син Ампіна, кулачний боєць; Пелей – син царя Еака, борець був переможений Аталантою; Фалер – син Алкона, учасник ігор із дромосу, разом із Тесеєм брав участь у війні з кентаврами. Поховальні ігри на честь відомих греків, з одного боку є підтвердженням глибокої релігійності змагальної традиції, а з іншого – демонстрацією способу збереження пам'яті про людину. Ритуальні змагання були акцією звеличення волі богів на землі, щоб останні дали можливість героям добре жити у потойбіччі.

Змагальні традиції аргонавти розповсюджували протягом важкої подорожі на теренах усього Середземномор'я. Мандрівники у пошуках «золотого руна», були засновниками ритуальних ігор на честь царя доліонів Кізіка, який доброзичливо зустрів мандрівників, а потім, сплутавши їх з пеласгами, вступив із ними в бій, у якому й загинув. Після поховання Кізіка, аргонавти на його честь започаткували спортивні ігри і самі ж взяли в них участь. Еврит – син Гермеса, брат-близнюк Ехіона, став переможецем у стрільбі з луку, Ерібот – син Телеона, переміг у метанні диску; учасниками ігор були: Ідас – син Афарея, Іфіт – син Навбола, відомий атлет, Талай – син Біанта та інші герої.

До Колхідського походу долучились також Анней – син Лікурна, відомий у Греції бігун і метальник спису, Аміфеон – син Крефея, свого часу організатор ігор у олімпійському святилищі, Автолік – син Гермеса, відомий у Греції крадій, дід героя троянської війни Одиссея, навчав Геракла примудрощам боротьби, Авгій – син Геліоса, в місті Піси проводив перегони колісниць, із його іменем пов'язана традиція проведення античних олімпійських ігор, Евріал – син Мекістея, учасник ігор із бігу на честь Ахіллеса, Іолай – син Іфікла,

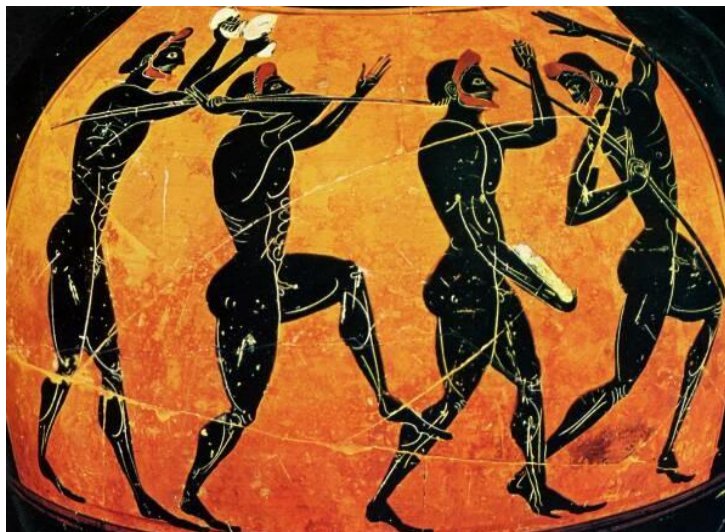
переможець олімпійських ігор, після їх відродження Гераклом, у перегонах колісниць, Іфікл – син Філака, володів незвичайною прудкістю ніг, переможець багатьох загальногрецьких змагань із дромосу, Іфіт – син Евріта, відомий лучник, подарував свого лука самому Гераклу, Ефалід – син Гермеса, теж відомий лучник, Ергін – син Посейдона, переможець змагань із дромосу у місті Лемносі, Зет і Калаїд – сини бога північного вітру Борея, за версією Акусилая Аргоського (VI ст. до н.е.), загинули від рук Геракла, після того, як обігнали його в дромосі, Кефал – син Деїона, переможець у метанні з пращі на іграх в Іолку та Аргосі, Нелей – брат-близнюк Пелія, син Посейдона, разом із братом були засновниками ігор в Олімпії, Нестор – син Нелея, герой троянської війни, учасник ігор на честь Гектора, тренер Антилоха у перегонах колісниць, Пеант – син Філака, відомий грецький лучник, вбив Талоса (мідний воїн, який був подарований Європі для захисту острова Крит, на якому вона мешкала після її викрадення громовержцем у фінікійського царя Агенора), Піріфой – син Іксіона або Зевса, за свою спритність і швидкість мав прізвисько «швидкий як водотік», товаришував із Тесеєм, дружба яких була прикладом для багатьох поколінь греків й оспівана грецькими письменниками, Тесей – афінський герой, син Зевса та Егея, мав двох батьків, після воцаріння в Афінах започаткував грандіозні спортивні свята, Тидей – син Ойнея калідонського, відомий палестрит (борець), переможець змагань у місті Немеї, Філоктет – син Пеанта, відомий лучник, герой троянської війни, сам Геракл перед смертю подарував йому свій лук і отруєні стріли, однією з яких Філоктет вбив Паріса – сина Пріама, у змаганнях лучників переміг самого Одісея. У храмі Аполлона у місті Фурії зберігались його стріли.

По завершенні мандрівки, аргонавти змагаються у поховальних іграх на честь царя Пелія, який загинув через підступні дії чаклунки Медеї, коханої жінки Ясона. Переможцями ігор стають вже відомі нам мандрівники за «золотим руном»: Евфем у перегонах колісниць-двійок, Полідевк із кулачного бою, Менеагр у метанні спису, Пелей був чемпіоном у боротьбі, Зет та його брат Калаїд одержали перемогу у короткому та довгому дромосі відповідно, Геракл отримав пальму першості у бою на витривалість, Іолай виявився кращим за опонентів у перегонах квадриг, а Кікн здолав усіх конкурентів у двобої у військових обладунках.



Ясон із «золотим руном», чорно-фігурний вазопис

Саме аргонавти були родоначальниками давньогрецького пентатлону (дромос, метання спису і диску, стрибки у довжину з місця та боротьба), який був популярним видом спорту на багатьох іграх античної Греції, на основі пентатлону була побудована і система фізичного вишколу в навчальних закладах старої Еллади.



Давньогрецький пентатлон , чорно-фігурний вазопис

Наступницею практичних і теоретичних надбань фізичної культури Крито-Мікенської доби, стала цивілізація материкової Греції. Об'єктивним критерієм оцінки чоловічої довершеності в Греції архаїчної епохи була філософська інституція «арете», яка на верхній щабель ставила військові чесноти, нерозривно поєднані з атлетичною вишуканістю і мистецтвом полювання.



Учасники змагань із бігу та панкратію, чорно фігурний вазопис

Офіційної військової підготовки у античні часи (тактичного і стратегічного вишколу) не існувало, проте фехтування мечем і списом (спис був основною зброєю грецького гопліта), володіння щитом і військові танці в обладунках були поширені для формування бойового духу та виховання почуття за долю побратимів. Мистецтво володіння луком і стрілами носило двоякий характер: з одного боку – ця зброя була необхідною під час полювання, а з іншого – потрібною на полях військових битв. Лук і стріли мав широкий спектр застосувань, але чомусь військова спеціальність лучників у полісному війську була не такою актуальною у порівнянні з кіннотою та гоплітами (важко озброєні піхотинці, що мали за зброю великий щит – «гопліт»). У тексті 25-ї пісні «Іліади» про завершення земного шляху побратима Ахіллеса – Патрокла, згадуються протистояння стрільців із лука, перемогу у яких здобув Меріон – син Мола за однією версією, зі іншою – нащадок бога війни Ареса. Як бачимо, процес ритуалізації спортивних змагань був актуальним і під час Троянської війни. Програма ігор пам'яті Патрокла була представлена й іншими видами спорту – у перегонах колісниць і двобої списами переміг Діомед – син Тідея, найкращим кулачним бійцем виявився Епей – син Панопея, у боротьбі була визнана нічия між Одисеєм – сином Лаерта й Еантом – сином Теламона, серед бігунів кращим був, вже згадуваний нами Одісей, Поліпет – син Піріфоя став кращим дискоболом, найдалше метнув спис Атрід – син Агамемнона.

Але надалі стрільба з лука, не була включена до програми жодних Ігор давньогрецької агоністики та інших панеллінських змагань архаїчної і класичної епохи (Дельфійські, Немейські і Істмійські ігри, Гераклеї, Гереїди тощо).



Діомед



Одісей

У міфології вправними стрільцями були боги, напівбоги, герої, аргонавти, до цієї когорти потрапили відомі на усю ойкумену імена – Геракл, Філоктет, Ясон, Темей, Одісей і навіть сам Аполлон – це, безперечно, результат статусності лучників-аристократів у архаїчному грецькому суспільстві. Жінка одвічного мандрівника Одісея, за відсутності інформації про чоловіка, намагалася обрати нового за умови, якщо її наречений натягне тетиву одісеївського лука. Уміння керувати колісницею і їздити верхи, входило до переліку навчальних занять дітей заможних греків та, водночас, слугувало демонстрацією їхнього родового статусу. Колісниці у I тисячолітті до н.е. використовувались як окремий вид регулярного грецького війська, але згодом втратили свою ефективність і як данина минулій славі, змагання колісниць були включені до програми змагань божественних Ігор, на зразок Олімпійських. У перегонах квадриг (колісниця запряжена чотирма кіньми) брали участь раби або наймані візничі. Ініціативно-релігійні заходи й обряди збереження слави видатних воїнів і героїв античної доби стали найважливішим механізмом освіти та одночасно ритуалом для визначення фізичних здібностей молодих еллінів. Такі заходи в античній Греції носили назву – **агони**, які у VI століття до н.е. поширилися по всіх теренах античної ойкумени. Антична агоністика сприяла згуртуванню і формуванню групової самосвідомості аристократичної молоді, а також виховувала в учасників божественних Ігор дотримання правил, дисципліни та тренувального режиму. Показовим є той факт, що програма Ігор не містила командних змагань, агоністи (учасники змагань)

виборювали першість у індивідуальних видах програми, це були бігуни, стрибун, метальники, кулачні бійці, борці та вершники.



Доріфор



Юнак-діадумен

Під час агонів на честь героїв та Богів враховувались і естетичні сторони перемог, інколи груба сила вважалася вже недостатньою для досягнення рекордних результатів. Атлети, готуючись до змагань, тренувалися в оголеному вигляді в супроводі музичного інструмента подвійної флейти – авлоса.

Така підготовка формувала у спортсменів культ тілесної краси, повагу до гіпертрофії м'язів, виховувала уявлення, що досконале тіло є показником як еротичної привабливості, так і соціального статусу. Не дарма казали греки, що той хто має привабливі м'язи живота, той має розвинену тілесну мускулатуру. Хлопчики, юнаки та дорослі чоловіки у добу глибокої античності здобували фізичну освіту разом, підтримуючи таким чином спадкоємність поколінь. Розподіл агоністів за віковою ознакою став практикуватися за класичної грецької епохи та у більш пізнішу добу. Фізичне виховання не обходили і жінки, про бігову майстерність та борцівські уміння представниць слабкої статі Спарти, писали свого часу Платон і Геродот. На всю Аттику лунала гучна слава жіночих містерій на честь Артеміді, до програми яких входили творчі елементи – хори та співи, танці, а також біг, який вимагав від учасниць фахової підготовки. Фізичне виховання з



Авлосист

етичністю поєднував у своїх творах видатний Гомер, не кажучи вже про пізніших авторів. Поет виокремлює безліч видів людської досконалості, але етичну й естетичну, він вважає обов'язковими не тільки для богів і героїв, а і для звичайних мешканців держав-полісів. Із літературних джерел, що збереглися до наших днів, можна реконструювати різні і несумісні одну з одною педагогічні моделі. Кентавра Хірона вважається у філософа **Ксенофонта** (бл. 430–бл. 356 рр. до н.е.) вчителем більше 20 героїв, а в будинку Пелея (син егінського царя Еака та Ендеїди, брат Теламона, володар фтійських мірмідонян, що мешкали у Фіссалії) веде себе як невихований гість. Кентавр Хірон, є другом і наставником відважного героя Троянської кампанії Ахіллеса (кіммерієць, натуралізований греками), причому останній звертається до нього як до батька і, водночас, вчить воїна антигуманно ставитись до полонених і незаможних. Однак міфологічний Хірон є персонажем контрастним, який поєднав у собі професіоналізм вчителя, який живе окремо від царського двору і реалізує власну навчальну програму, яка поєднує божественний зв'язок із світом героїв, де цінуються військові чесноти. З віршів «Одісеї» ми дізнаємося що Теламахові, сину Одісея, батька замінив його товариш – Ментор, який передавав царевичу правила поведінки у світі дорослих. За припущенням англійського вченого Марка Гріффіта, фігури Кентавра Хірона та Ментора представляють модель виховання і освіти, яка, ймовірно, була поширеною в Античній Греції практикою.

Фундаментальні принципи системи виховання юного аристократа, що носила назву – **курор**, значною мірою базувалася на засадах наслідування героїчного життєвого шляху грецьких воїнів та старшого покоління. Героїчний приклад греки називали **«парадигмою»**. Майбутні воїни, в гомерівському епосі, виконують функції прислуги у досвічених воїнів, і цим вони пишались. Зазначений статус дає їм можливість навчитись керувати колісницею, подавати вино на бенкетах і спільно брати участь у хорах присвячених Аполлонові, колективних танцях і змаганнях з ораторства та стрільби з лука.

За класичного періоду (V–IV ст.) – початкова освіта у Греції включала тріаду навчальних напрямків: граматики з елементами арифметики та малювання, мусична школа (де вчилися грати на струнному інструменті кіфарі і духовому авлосі) та «гумнастика»

– (загально-фізична підготовка з елементами військової справи). Читання та письмо викладалося в будь-якому приміщенні, а музика і фізична культура – у спеціально організованих громадських місцях: гімнасіях і палестрах, на стадіонах і навіть у храмах.



Геракл



Тесей

Історія подальшого виживання античних держав-полісів, класичної грецької доби, повністю залежала від фізичної підготовки та громадянської ініціативи кожного вільного громадянина, так само, як і репутація самого громадянина залежала від його особистих звершень і заслуг. Примітним фактом виглядає те, що давньогрецька мова архаїчної і класичної епохи не мала чіткого шкільного термінологічного апарату, навіть Платонівські діалоги «Протагор» не містять терміну, який би означав «похід до навчального закладу» взагалі, а завжди конкретизується, що учні йдуть до вчителя письма, музики, наставника з гімнастики. Відсутнім був і термін, який би указував на тренувальний процес, казали що агоністи відвідують гімнасії або в палестру. Зате красномовними були виступи філологів на урочистих зібраннях. Афінський ритор Ісократ (436–338 рр. до н.е.) написав більше 60 епічних промов (15 урочистих), із них до нас дійшла лише 21. Найвідомішою його промовою, яку він писав 10 років – була «Промова на всееллінських зборах» («Панегірик»), написана у 380 році до н.е. для виступу на зборах учасників Олімпійських ігор.



**Педагог і хлопчик,
грецька терако-
това статуетка, III
ст. до н. е.
(художній музей
Волтерс (США))**

Арістотель сформулював загальне завдання навчання: повідомлення фундаментальних знань із багатьох предметів і вироблення здатності до судження. Приблизно в IV ст. до н. е. в Афінах створено сталу освітню систему, яка загалом проіснувала до кінця античності, була сприйнята християнами, і в своїх найважливіших рисах передана в Середньовіччя — як грецька, так і латинська. Арістотель сформулював категорію античної філософії «пайдейя» – процес підготовки громадян в античному полісі, гармонійного тілесно-духовного формування людини, який реалізує всі її здібності. Фактично зазначена категорія є тотожною сучасному терміну «освіта». Елементарне навчання в Афінах мало за

мету прищепити навички письма, читання і рахунку, паралельно із заняттями гімнастикою і музикою.

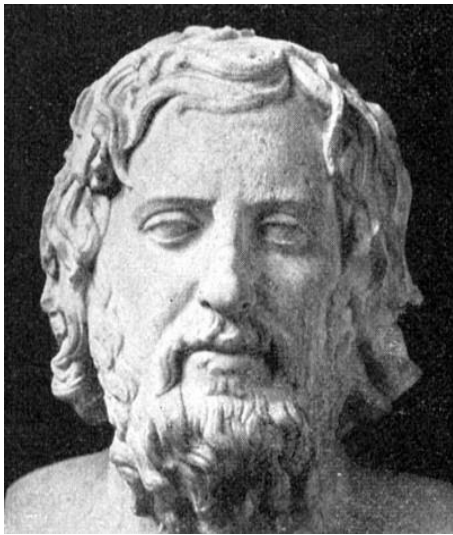
За роки Афінської демократії, яка дозволила доступ незаможним верствам до матеріальних і нематеріальних цінностей, але зберегла статус аристократії і простолюдинів, до освітнього простору. Діти заможних афінян здобували освіту за трьома напрямками, які були інтеграцією фізичного, риторичного та інтелектуального навчання з акцентом на виразності читання філософських та релігійних текстів і вишуканості та досконалості усного мовлення. Важливими для афінян були гуманістичні чесноти у поєднанні з фізичною досконалістю, які надавали можливість вільному громадянину захищати себе в суді або виступати на народному зібранні. Вони відкривали вільний доступ до тренувань у палестрі та відпочинку в лазні. При цьому інтелектуальні досягнення особистості оцінювалися не кількістю написаного, а умінням красномовно висловлюватись, а активна життєва позиція була фактором злетів і падінь публічних персон. У середині IV ст. до н.е. грецький культурний ідеал набуває популярності серед вільного населення Афін. Щоб йому відповідати греки які мають кошти, починають самотужки організовувати своє дозвілля,

відвідують лекції відомих науковців, читають, займаються фізичною культурою. Демократизація освіти, в цей час, була тісно пов'язана з рухом софістів (Продік, Протагор, Горгій, Антифонт, Гіппій), які за словами Сократа і Платона виступали як небезпечні варвари, що хочуть навчати «арете» жителів Афін. Софісти, по суті своєї діяльності, були мандрівними викладачами «вищої школи освіти», завдяки роботам Платона, набули дурної слави, через те, що брали кошти за надання освітянських послуг. Найголовнішим результатом творчої активності софістів стала підготовка афінського суспільства до інтелектуалізації освіти та формалізації усних виступів. Це у свою чергу не скасовувало масової фізичної підготовки дітей вільних громадян, які тим самим залучалися і до участі до Панафінейських (загальноафінських) і Панеллінських (загальногрецьких) ігор.

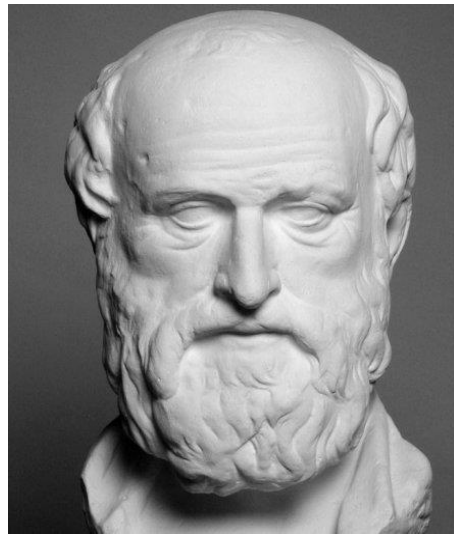
Діти незаможних верств населення більше приділяли уваги спортивному тренуванню, за інформацією Ніка Фішера, на Олімпійських іграх регулярно виступали громадяни з доходами гопліта (давньогрецький солдат) або нижче, щоб покращити своє матеріальне становище. При цьому, моральне виховання на Іграх у честь богів, зберігалось повною мірою, оскільки відповідно до філософської концепції – «калокагатії», фізичні досягнення не могли не супроводжуватися вихованням духовної складової учасника змагань. Вартість навчання у грецьких школах, ймовірно, була цілком доступною для звичайних громадян, історичні хроніки з Мілета і Теоса (III ст. до н.е.) свідчать, що вчитель заробляв 1–2 драхми на день, що відповідає доходам робітника або ремісника.

Жінки Афін вимушені були здобувати освіту самотужки і самотійно. Фактично це була домашня освіта основам ведення домашнього господарства. Переважна більшість представниць жіночої статі грецьких полісів здобували домашню освіту виховувалися як майбутні домогосподині. Платон у «Державі», попри свою «мізогінію» (зневажливе, упереджене ставлення греків-чоловіків до жінок), зазначав, що жінки є кращими кулінарами, а ніж чоловіки. Серед танагрських артефактів збереглась досить показова статуетка, яка демонструє жанрову сцену – жінка, що клопоче по домогосподарству, а поряд її донька, намагається наслідувати прикладові матері. Існує думка, що в 7-річному віці сини покидали гінекей (жіноча половина грецького

помешкання), а доньки залишалися з матір'ю аж до повноліття і отримували домашнє виховання. Згідно з «Ойкономікою» **Ксенофонта** (431–354 рр. до н.е.) в обов'язки матері входило і моральне виховання дочки. Така освіта включала наступні жіночі чесноти: помірність, стриманість, подружню вірність і слухняність. Про це досить часто можна прочитати на надгробкових епітафіях і є об'єктом обговорення у одній із промов **Лісія** (459–380 рр. до н.е.). Оскільки дівчата рано ставали жінками, виходячи заміж у 15-ти річному віці, то подальше навчання молодої дружини покладалося на матір чоловіка. Ще з гомерівських часів, суто жіночою справою було шиття, прядіння і ткацтво, які у міфах розглядалися і як обов'язок, і як жіноча чеснота, котра розповсюджується як на богинь, так і на рабинь.



Ксенофонт



Лісій

Що стосується одвічних конкрентів Афін, у всіх напрямках соціального розвитку у політиці, економіці й освіті – Лакедемону (Спарта), то їх підхід до освіти був доволі жорстким у порівнянні з іншими освітянськими системами міст-полісів класичної Еллади. Спартанські законотворці, ймовірно, були піонерами у педагогіці, які організували централізоване державне виховання майбутніх громадян. Іншим було і становище жінок у Спарті, вони мали широкий доступ до загальновійськової фізичної активності і навіть мали право голосу в суді з критикою чоловіків-воїнів. Жінки Лакедемону були майстрами бігу, вправно керували колісницями, володіли холодною зброєю і виставляли своїх коней для участі в Іграх на честь Зевса. З «Лакедемонської політії» Ксенофонта, а

також деяких фрагментів праць Фукідіда, ми дізнаємось про фізичну освіту прикладного змісту, як юнаків, так і дівчат.

Відмінності освітніх концепцій Афін і Спарти, що порівнювалися ще Фукідідом, заключалися в існуванні державного міфу про богообраність афінської держави і відсутності такого у спартанської, заснованої після



Статуетка спартанської дівчини, що біжить (VI ст. до н.е.)

вторгнення дорійців на півострів Пелопоннес. Таким чином, спартанська освітянська система сприймалися не як дана землею і богами, а як результат збереження власної ідентифікації у боротьбі з оточуючими народами. Тому найважливішою перевагою загальнодержавного рівня спартанців була підтримка незмінності, сталості у всьому, про це переказує і Фукідід, говорячи про винятковість спартанських законів і порядків, які начебто, не змінювалися протягом 400 років

Військова освіта спартанців була хоровою (один із видів чоловічих релігійних союзів), у якій величезну роль грали колективні співи і танці. За інформацією Плутарха, у виховних цілях, юним спартанцям демонстрували під час колективних естетичних занять п'яних ілотів, яких змушували танцювати і співати, як елемент аморальної поведінки. Загальногрецькі «симпосіони» (бенкети) в Спарті були під суворою заборонаю, у платонівських «Законах» можна прочитати наступні рядки, спартіат міг бути підданий побиттю, якщо його бачили п'яним, навіть під час релігійних свят. Колективні трапези старших вояків із молодшими **«сиситії»** – важливий виховний елемент, який дозволяв подолати протиріччя між різними віковими категоріями спартанців. Досить поширеною практикою виховання підростаючого воїна, був **«криптії»** (грец. прихований) – елемент партизанської війни, яку вели між собою спартанці й ілоти (землероби Лакедемону). По суті, це випробовування, яке має ініціативне походження, давало можливість юнаку ставати справжнім воїном і бути повноправним

членом спартанського соціуму. Для цього озброєні молоді «**ейрени**» (підлітки 14–15 річного віку) групами потайки вночі проникали в поселення ілотів, або вдень на поля, де працювали землероби і вбивали найсильніших у фізичному сенсі, або ж тих, які не погоджувались з політикою в місті-полісі. Фактично, це були акти показового терору, які дозволяли воякам не вагатися вбивати і гартувати психіку молодого бранця.

Специфіка спартанської освіти була продиктована життєвими обставинами, серед яких висока смертність спартанських воєначальників у бою, яка описана усіма філософами класичної доби та пояснювалася страхом осуду жінками і дітьми за недостатньо хоробру поведінку під час бойового походу. Спартанська «лаконічна» риторика була результатом потреби військового командування у точній передачі військової оперативної інформації та була цілком протилежна афінському краснореччю. Книги у освіті лакедемоняни намагалися взагалі не використовувати, тому в античній літературі досить мало інформації про спартанських науковців, письменників і поетів.

Жіноча грецька емансипація дозволила організувати спортивні змагання для представниць слабкої статі, це були ігри на честь дружини Зевса – Гери, які проводилися в Олімпії і за словами **Павсанія** (бл. 510–470 рр. до н.е.), проводилися виключно для незаміжніх дівчат. За інформацією грецьких істориків – ігри мали локальний характер, а єдиним видом змагань був біг (дромос) на дистанцію довжиною дві третіх від чоловічого **стадію** (класичним вважається стадій 128 метрів 27 сантиметрів). Це єдине достовірне підтвердження участі жінок у публічній активності, за виключення жінок Спарти, аж до римського завоювання Греції. Жіночий дромос був задокументований малюнками на гончарних виробах і скульптурними творами. Більш за все традиція жіночих змагань носила ритуальний характер і була пов'язана з дрослішанням і шлюбним циклом представниць прекрасної половини людства.

Спробу реалізації філософсько-рефлексійної концепції – «пайдеї» у жіночому середовищі можна спостерігати в світі гетер (тип повій у Стародавній Греції, що, окрім надання сексуальних послуг, працювали співрозмовником і поради-ком клієнта). На відміну від простих гречанок, були високо-



**Жінка, яка пече хліб, танагрська
статуетка (V ст. до н.е.),
Лувр (Париж, Франція)**

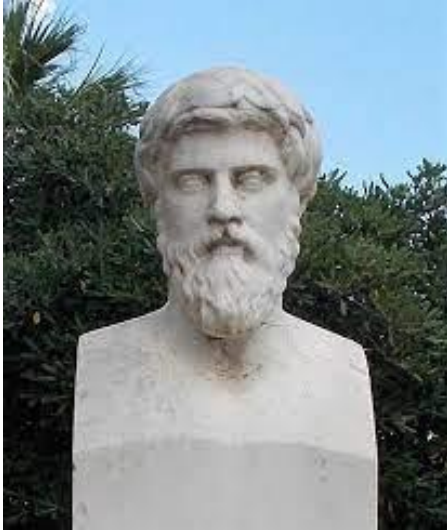
освіченими і мали право виступати на симпозіях, ймовірно їм навіть дозволялось брати участь у риторичних змаганнях, та суто чоловічих іграх, найчастіше це був «коттаб».

Коттаб (грец. κότταβος) – популярна у Стародавній Греції в V–IV ст. до н.е. гра, змагання на влучність потрапляння рештками вина в ціль, якою розважалися давньогрецькі чоловіки на симпозіях. Іноді коттаб вважають антиалкогольною грою, яка була покликана зменшити кількість споживання вина (за аналогією з тим, що вино у Греції розбавляли водою – нерозбавлене вино вважалося ознакою варварів).



Гравець у коттаб

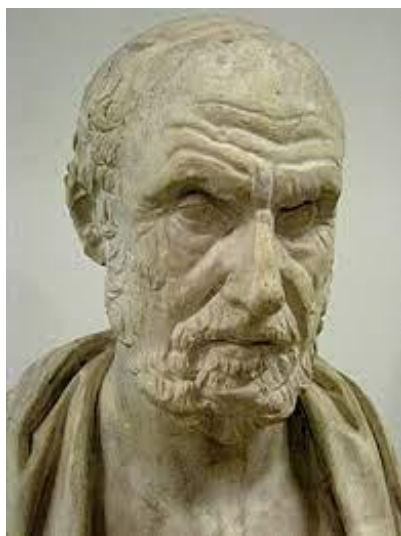
Що стосується академічної освіти жінок Лакедемону, то практично всі давні автори підкреслювали публічний аспект жіночого виховання, аналогічний чоловічому. Спартіаток готували до сурових життєвих випробувань, жінки заміняли чоловіків, які пішли воювати, а інколи воювали поряд з ними. Те, що **Плутарх** (бл. 45 або 50–119 або 125 рр. н.е.) та інші автори стверджували, що спартанки «демонстрували стегна» і як чоловіки, брали участь у деяких церемоніях



Плутарх

оголеними до пояса, указує на існування рівноцінної системи соціалізації спартанських жінок, яка має агональний (змагальний) характер. Філософ стверджував, що жінки Лакедемону обирали собі майбутніх чоловіків, за умови, якщо останній – переможе майбутню дружину в змагальному випробовуванні. На протистояння спартанських чоловіків і жінок звертає увагу і Платон, він пише: «Що спартанок не навчали ткацтву, а жага до змагань їм передається з молоком матері», хоча це виглядає як метафоричне перебільшення. Хоча за інформацією Павсанія, саме спартанські жінки раз на рік оновлювали хітон для статуї Аполлона в Аміклах.

Характерною відмінністю освіти елліністичного періоду від попередніх – архаїчної і класичної був її дозволений державою характер. Свого часу, педагог і мислитель, вчитель Александра Македонського – Арістотель у «Політиці» указував правителям оформляти навчальну систему особливим законодавством, так як освіта не повинна існувати поза нормами держави. Тому на всій території імперії Александра Великого якість освітнього процесу контролюється державою. Повний цикл освіти в елліністичних навчальних закладах, тривав від семи до дев'ятнадцяти-двадцяти років. Арістотель, втілюючи власні педагогічні ідеї у середовищі



Гіппократ

дітей македонської знаті, використовував періодизацію, автором якої був **Гіппократ** (бл.460–бл.377 рр. до н.е.). Від народження вихованням дітей займалися батьки, навчання в цей період більшою мірою протікало на жіночій половині будинку. Після семи років до повноліття тривав етап повної освіти у державних навчальних закладах, які організовувалися за грецьким зразком. До програми виховання дітей, в цей час, входила гімнастична освіта. На етапі

середньої освіти учень відвідував граматичну та мусичну школи і «педотриба» – тренера з атлетики. Наступний етап був завершальним і носив назву «ефебія» – періодом обов'язкової військової служби («ефеб» від грец. – юнак, що досяг повноліття), яка фактично оформлювала цивільну і військову зрілість людини та розкривала шлях у доросле життя. Режим дня учнів був суворо регламентованим. І дорослі чоловіки, і юнаки, які одержували освіту, починали свій день на ранньому світанку і проводили більшу частину світлової доби у навчальних будинках, гімнасіях та палестрах.



Палестра – сучасний вигляд

Молодих людей, які мали намір вступити до рядів ефебів, перевіряли та оцінювали їхню готовність публічними ініціативними заходами (зокрема й інтелектуальними), що проходили під керівництвом «стратега» (головнокомандувача військом).



Палестрити – таку назву мали борці в Античній Греції

За відсутності біометричних документів, як бачимо, фізична культура виконувала функції посвідчення, що вказує на віковий статус молодшої особи. В епоху еллінізму іспитів у навчальних закладах не існувало, проте учнів періодично заохочували до агональної (змагальної) конкуренції, час від часу влаштовуючи їм поетичні й мусичні випробування, а в палестрах і гімнасіях – спортивні. Агони проводилися, як показує аналіз елліністичного календаря, у дати релігійних свят, які греки проводили з величною помпезністю, вшановуючи божеств покровителів їхніх міст, яких кожний поліс мав обов'язково не менше двох, а то і більше. Інколи такі агони набували статусу панегеричних свят – поєднання релігійного і змагального елемента у одному святковому заході.

Імперія Александра Македонського 18 червня 323 року до н.е. розпалася на декілька діадохій (держави, утворені генералами полководця): Сирію, Віфінію, Македонію, Пергам та Єгипту, які і були представниками культури елліністичного світу. Останній став центром культури і науки усього середземноморського регіону. У Єгипті, за доби правління **Птолемея I Сотера** (367–283/282 рр. до н.е.), початок ефебії розпочинався з 14-ти років і тривав до 20-ти, в Афінах період становлення вояків був коротшим, з 18-ти до 20-річного віку. Роки між настанням статевої зрілості і вступом в ефебію Ісократ і Арістотель включали до циклу повної освіти, який мав мету сформувати освічену молоду людину, гідного носія грецької культури. Головним елементом якої є фізична досконалість, що вважалась фундаментом повної освіти. До програми останньої входили й інші навчальні дисципліни, серед яких риторика, філософія, мусична освіта, геометрія та медицини. В Александрії, Пергамі та Афінах (в римську епоху) почали створюватись науково-освітні установи «**мусейони**», в яких кваліфіковані вчені уми, що мали державний статус, вели дослідження і передавали знання учням. У Єгипті освітянська галузь носила санкціонований характер та була підзвітною царській владі. За винятком столиці – Александрії, в державі Птолемеїв статус поліса мали Навкратіс, Птолемаїда і Паретоній. Школи і гімнасії в цих містах перебували під царським заступництвом та утримувалися за кошти громад і спонсорства колишніх випускників. Однак, після втрати македонського впливу в регіонах, інституція ефебії, яка в основному носила військові функції,

швидко втратили значення і перетворилася на установу інтеграції аристократичної молоді до дорослого суспільства.

Започаткування спортивно-змагальної інституції – давньогрецької агоністики

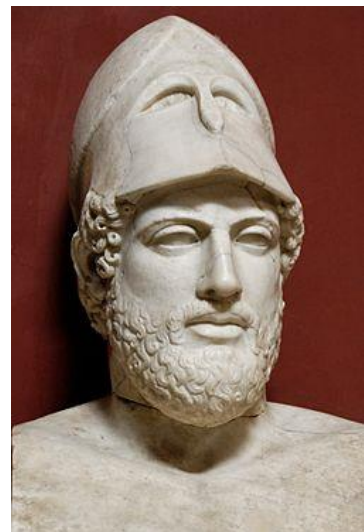
Уже більше двох століть археологи досліджують і відтворюють історію стародавньої Греції, проводячи розкопки древніх міст-держав, поселень, некрополів, амфітеатрів та спортивних споруд не лише на території Еллади, а й на теренах усього Середземномор'я та Північно-причорноморського регіонів. Це територія північної Африки, Малої Азії, південь Італії, Іспанії, Франції та все узбережжя Чорного моря. За роки плідної і кропіткої роботи учені зуміли відтворити багато сторінок історії, економіки, релігії та культури еллінських міст-держав. Однак все ще є малодосліджені сторони старогрецького буття. Мова ідеться про вивчення античних свят та містерій, що становили найважливішу частину життя кожного елліна древніх часів.

Свята – одна з головних форм суспільного життя і культури будь-якого народу. У давнину регулярні та екстраординарні свята і містерії відігравали набагато важливішу роль, ніж у період сьогодення. У Стародавній Греції свята і містерії були пов'язані з релігією. Вони об'єднували людей перед лицем шанованих отцевських богів і були структуротворчим чинником суспільного життя.

Афіняни, до прикладу, пишалися великою кількістю свят і це відбилося у знаменитій промові Перікла (495–429 рр. до н. е.), записаній грецьким істориком Фукідідом (близько 460–396 рр. до н. е): «Більше, ніж який-небудь інший народ, ми надаємо відпочинок душі людини, вносячи до обряд-



Фуکیدід



Перікл

ності нашої релігії щорічні змагання і торжества... рідкісність яких навертає смуток». Сучасні вчені визнають, що вивчення того, як відбувалися свята і як ставилися до них усі члени суспільства, характеризує народ аж ніяк не менше, ніж пряме вивчення його політичної, економічної чи воєнної історії.



Страбон

Життя древніх еллінів складалося з трудових буднів і святкових днів. Про значення святкових містерій неодноразово писали античні автори. Ось що говорив римський і грецький історик та географ **Страбон** (63 р. до н. е.–23 р. н.е.): «Спільним для греків і варварів є звичай виконувати священні обряди, поєднуючи їх зі святковим відпочинком. Адже відпочинок відволікає розум від людських занять і навертає дійсно вільний розум до божественного». Греки не

виробили канонічних релігійних догм, таких як християнська «Біблія», мусульманський «Коран» чи буддистська «Буддга-дгарма». Їхня віра виражалася, зазвичай, у процесуальних діях містерій, структуру яких зберігали хранителі культу того чи іншого отця божества. Такими діями були різноманітні жертвоприношення й узливання, спів гімнів, культові танці під музику духових та струнних інструментів, принесення божественних дарів, феєричні процесії, мусичні та спортивні змагання (**агони**).

Саме спортивно-змагальна практика для греків була основою складовою калакагатії – давньогрецької естетики, що виражає ідеальне поєднання фізичної краси та духовної досконалості – як ідеал виховання людини. Одна з особливостей релігії та культури греків полягала у проведенні загально грецьких свят, що звалися **панегеріями** – урочистості з нагоди вшановування культу того чи іншого божества, покровителя старогрецького міста-держави, тобто всенародні заходи. Елліни збиралися на ці заходи, щоб вшанувати бога-покровителя і подивитися святковій містерії. До речі у цих процесіях брали участь усі греки незалежно від їхнього статусу і фінансового статку. Стародавні елліни не мали семиденного тижня (робоча п'ятиденка та два вихідні) і панегерії

, які проводилися декілька днів, слугували для незаможних греків тогочасною відпусткою, під час якої вони мали відпочинок і набиралися сили для подальшої важкої фізичної роботи. Все населення міста під час панегерій було задіяне для проведення святкових процесій, містерій, жертвоприношень, а більша частина брала участь у мусичних, атлетичних і кінних агонах – головних заходах усіх релігійних свят. Уся змагальна практика античних еллінів об'єднувалася однією назвою – агоністика.

Агоністика – (грец. agonisticos) здатність до боротьби, один із найголовніших елементів старогрецького буття і культури, принцип змагальності, творчий початок у діяльності людини. Агоністика – прагнення до самостверджуючих перемог в атлетичних та інших змаганнях, що вимагало від еллінів постійно і цілеспрямовано тренувати фізичні якості: силу, витривалість, швидкість, спритність, формувати міць і велич власної душі. Іншими словами, змагальна діяльність була невід'ємною частиною існування стародавніх греків. Змагання античності проводилися для чоловіків і жінок, для юніорів та юніорок. Протягом багатьох століть агоністика, заняття фізичною культурою та зустрічі в гімнасіях були невід'ємною частиною життя еллінів не тільки метропольної, а і колоніальної Греції. У гімнасіях греки збиралися також для бесід на філософські теми. Там читали лекції вчені та філософи, виступали хори, співаючи оди та хорову лірику, місцеві поети і ритори, і загалом обговорювалися політичні, економічні та інші питання. Нагадаємо, що Академія Платона та Лікей Арістотеля також існували при афінських гімнасіях. У багатьох із яких, були бібліотеки, в яких зберігалися твори філософів, драматургів, ораторів і, як правило, поеми Гомера.

Однак чомусь давньогрецька агоністика, з точки зору сучасних наукових знань, асоціюється лише з іграми у старогрецькій Олімпії. Хоча, є велика кількість історичної інформації про інші спортивні свята в античних еллінів, і до речі, не менш знаними і популярними, аніж агони присвячені Зевсові Олімпійському.

Протягом олімпіади спортивні свята проводились, як на теренах метрополії, так і на теренах грецьких колоній. Найбільш значущими в Стародавній Греції вважались Олімпійські ігри, які проходили в Олімпії на честь Зевса Олімпійського. Однак були не менш популярні серед еллінського населення змагання, що

носили загальногрецький характер. До нас дійшли відомості про Немейські, Піфійські, та Істмійські ігри, Гераклеї тощо, які були досить популярними у греків за часів античності.

Розглядемо інші Давногрецькі спортивні свята детальніше.

Немейські ігри (Немеї), як і Олімпійські, проводились на честь



Античний стадіон у місті Немея

бога Зевса. Перші такі ігри відбулись у 573 році до н.е. в місті Немея, і з того часу проходили регулярно, кожні два роки: весною – другого, та осені – четвертого року олімпійського циклу.

Під час проведення археологічних

розкопок у місті Немея були знайдені рештки фундаментальних спортивних споруд – стадіону з трибунами для великої кількості глядачів, плавального басейну, гімнасія, а також рештки готельних споруд, лазень тощо. Розвинена структура спортивних споруд та споруд, що обслуговують спортивні заходи указують на неабияку популярність серед греків змагань у цьому еллінському місті. Програма ігор була представлена бігом, боротьбою давньогрецьким **пентатлоном** (античне п'ятиборство – змагання з бігу, метань спису і диску, стрибків у довжину з місця та боротьби). Переможців цих змагань увінчували вінцем з плюща або селери.

Піфійські ігри (Піфіади, або Піфії) відбувалися в Дельфах у Крисейській долині в середині серпня на третій рік Олімпіади, для вшанування бога Аполлона. Назву ігри отримали завдяки перемозі Аполлона над змієм Піфоном. Ігри започатковані 586 р. до н.е. і проходили один раз на чотири роки. Про зв'язок ігор із культом бога Аполлона говорить і той факт, що на початку заснування ігор до програми входили тільки мусичні агони – виступи співаків, хорів, танцюристів, музикантів, покровителем котрих був божественний Аполлон. Але, як говорить давньогрецька легенда, 586 року до н.е., після однієї з воєн між грецькими містами-полісами в пам'ять про загиблих у Дельфах

вперше були проведені перегони колісниць, а з 582 р. до н.е. Піфії набули загально-грецького характеру. Нагородою переможцю були спочатку яблука, а згодом – вінець із лаврових гілок.



Істмійські

Античний стадіон у місті Дельфах

ігри (Істмії) були

організовані для вшанування володаря морів бога – Посейдона. Вони проходили в сосновому борі на Коринфському перешийку (Істмі) поблизу міста-поліса Коринфа з 581 року до н.е. кожні два роки: восени – другого та влітку четвертого року Олімпіади. Програма Істмій складалася з виступів флейтистів і кіфаристів та спортивних змагань: бігу, боротьби, панкратію, перегонів колісниць та скачок. Коринф був великим, впливовим і знаним у античній Греції містом, тому спортивні свята проходили завжди з відповідною величчю та помпезністю, що привертало велику кількість спортсменів. Переможців Істмійських ігор, як і ігор у Олімпії оспівували величні грецькі менестрелі Піндар і Вакхлід. Нагороджували чемпіонів вінцем із соснових гілок.

Досить поширеними в Стародавній Греції змаганнями були **Гераклеї** (на честь давньогрецького воїна-героя Геракла), які проходили в різних містах півострову Пелопоннес. Гераклеї проводили у місті Фіви (батьківщина Геракла), у місті Сікіоні, на островах Кос і Мендос. Переможців цих ігор нагороджували вінками з плюща або вічнозеленого лавру.

Серед досить популярних змагань слід віднести **Панафінейські ігри** (Панафінеї) в Афінах на честь богині Афіни – покровительки однойменного



Геракл

міста-поліса, які святкувалися один раз на п'ять років у липні – серпні, впродовж 6 днів. Свято складалося з урочистої процесії (помпи) усіх громадян міста, принесення пожертви у вигляді 100 голів худоби (гекатомби) і загальної трапези, спортивних, кінних та мусичних змагань. Переможець указаних змагань, як нагороду отримував особливу, так звану панафінейську амфору, наповнену олією, і вінок із листя священної оливи.

На острові Делос восени проходили **Делійські ігри** (Делії), на них приїздили представники з усіх староеллінських полісів. Меншими за форматністю, але теж популярними були **Алкотаї** – чоловічі змагання в місті Мегери – спортивні свята в Спарті на честь героя Троянської війни Ахіллеса.

Мешканці Аргосу пишалися змаганнями демонстрації сили та тілесної досконалості. Портове місто було організатором **Сфенейських ігор** (від грец. «сфеней» – бути сильним), які проводилися для майстрів боротьби. Після напружених поєдинків, палестрити (так в Греції називали борців) брали участь ще й у конкурсі на кращу тілобудову, змагання з античного бодібілдингу. По закінченню змагань, після проголошення переможців, влаштовувалася урочиста хода вулицями Аргосу, що супроводжувалася під акомпанемент авлосів і хоровими співами. Очолювали ходу, увінчані вінками і одягнені у яскраву одягу чемпіони. За ними – музиканти і хоревти, які співали гімни на славу тих, чиї голови були увінчані лавровим вінком. Закінчувалась процесія глядачами змагань. Потім кращі поети складали на їхню честь урочисті гімни, а музиканти писали на їхню честь урочисту музику. У такий спосіб митці піснями і танцями звеличували спортсменів, які стали національною гордістю усієї Еллади.

Головними змаганнями старогрецької Олімпіади, все ж таки, вважались у еллінів ігри, які проводились у кінці літа, агони що проходили на початку і в середині року, за виключенням Піфійських, вважались підготовчими до Ігор на честь Зевса (таблиця 1).

Таблиця 1

Спортивні свята старогрецької Олімпіади

Олімпіада (роки)	Час проведення ігор		
	лютий-березень	травень-червень	серпень-вересень
I	Делії	Гераклеї в Фівах	Олімпійські ігри
II	Немеї	Гераклеї в Сікіоні	Істмії
III	Гераклеї (о. Кос)	Піфії	Панафінеї
IV	Гераклеї	Істмії	Немеї

Особливою шаною та повагою в ті далекі часи, користувався переможець чотирьох головних змагань року Олімпіади. Чемпіона Піфійських, Немейських, Істмійських та Олімпійських ігор називали – періодоніком. Періодоніки були знаними у всіх містах-полісах Греції античних часів. Навіть не всі заможні греки користувалися **ісополітією** – рівними правами на батьківщині і в дружніх містах-полісах, зате такою шаною користувалися знані чемпіони.

Зародження спортивних змагань сягає доби XVI–XV ст. до н.е., коли з давніми ахейцями, царя яких Еномая міф називає володарем давньогрецького міста Піси, об'єднався народ пеласгів. Останні прийшли в Еліду під проводом Пелопса, в пам'ять про якого, пізніше засновані поховальні ігри, що відбувалися на берегах Алфея і поєднувались із ритуалами шанування пеласгічного Зевса. Ігри та культ Зевса збереглися і після того, як сюди прийшов легендарний Геракл (його ім'я служить міфічним виразом доричного впливу). Відтепер Геракл вважався засновником Олімпійських свят, відновником ігор Пелопса і засновником тих установ, завдяки яким Олімпія стала головним агоністичним осередком не тільки Пелопоннесу, але і всієї Греції.

Історичний час ігор починається з моменту, коли три грецькі царі – **Лікурґ** зі Спарти, **Клеосфен** (Клейстен) із Піс та **Іфіт** з Еліди уклали священний союз, яким встановлювався порядок Олімпійських ігор. Текст цієї події, був написаний на бронзовому дисківі, який за свідченням **Плінія Старшого** можна було побачити принаймні у 200 році до н.е. Дата підписання угоди, на сьогоднішній день, точно не визначена. У навчальних посібниках з «Олімпійського спорту» написано, що ця подія сталася за 27-ій Олімпіаді від Ігор 776 року до н.е. За підрахунками це 884 рік до Різдва Христового, але цікаво що в цей час ніхто з підписантів навіть не народився. Тому будемо чекати нових історичних і археологічних даних.

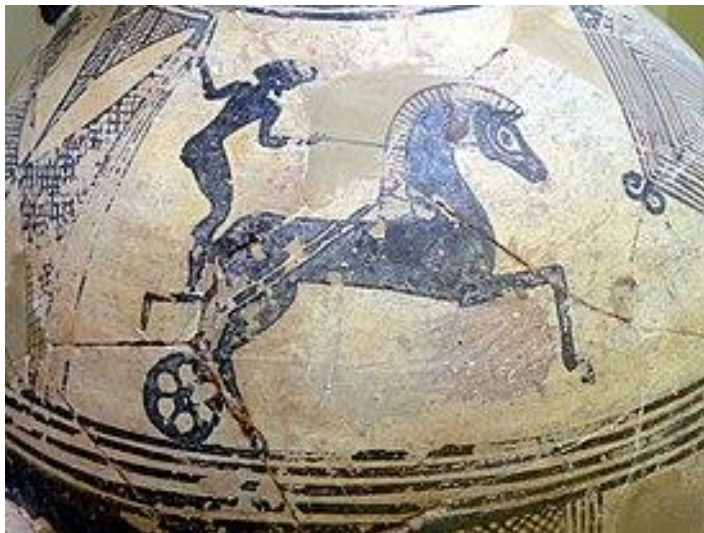
Учасниками Ігор у Олімпії могли бути вільні греки – чоловіки та юнаки, які не порушували закон. До Ігор не допускалися варвари (чужоземці), раби та жінки (окрім однієї жінки – хранительки культу богині **Деметри**). Атлети, які бажали взяти участь у Олімпіадах, зобов'язані були прибути до Еліди за місяць до Ігор. Перш ніж отримати дозвіл на виступ у Олімпії, учасники мали провести тридцять днів тренування в Еліді. **Елладоніки** (судді

змагань) були присутні на всіх заняттях агоністів перед Іграми. Саме вони і визначали остаточний список учасників Ігор, визначали послідовність виступів атлетів на змаганнях у Олімпії. Під час Ігор елладоніки у пурпурних шатрах урочисто розміщувались на спеціальних підвищеннях і стежили за дотриманням правил і порядку проведення змагань. Таким чином, організатори забезпечували цікаві і захоплюючі змагання. Спочатку їх було двоє, а надалі – до десяти осіб, яких обирали жеребкуванням серед мешканців святилища. Судді були досить компетентними і володіли необмеженими правами. Судді могли вилучити з Ігор будького, хто не відповідав вимогам, накласти штраф на порушників правил змагань, покарати за підкуп суперника. Завданням елладоніків було прийняття таких рішень, які б забезпечували високий авторитет Ігор. На кошти отримані за штрафні санкції виготовлялися бронзові статуї Зевса, які називалися «**занісами**». Заніси встановлювалися поряд зі стіною скарбниць, перед входом на олімпійський стадіон. Також до обов'язків суддів належало оголошення переможців і їх нагородження, та ведення архіву олімпійських чемпіонів – **олімпіоніків**.

Переможці Олімпійських ігор нагороджували вінком із гілок священної оливи – **каллістефаноса**. Тільки грецький хлопчик, не сирота, мав право зрізати золотим ножем гілки оливи у священному гаю **Альтіс**, для виготовлення вінка чемпіону Зевсових ігор. Оливкові вінки переможців до церемонії нагородження зберігалися у храмі Гери на столі зі слонової кістки та золота. Після закінчення Олімпійських змагань переможців увінчували оливковим вінком, пов'язували на голови червоні стрічки та вручали гілку пальми, яка символізувала мир. Проголошення олімпіоніків та їх нагородження відбувалося у останній день Олімпійських змагань. Олімпійські чемпіони ставали героями у себе на батьківщині. На них чекала безсмертна слава не тільки у своєму рідному місті, а й у всій грецькій ойкумені. Ось, наприклад, слова зі скульптури **Арістодама** (початок IV століття до н.е.): «Немея, Дельфи, Олімпія вінчали мене п'ятикратно, всюди перемогу здобувала моя спритність, а не сила. Фрассія син, еллінський борець Арістодам».

Майбутній учасник Олімпійських ігор давав клятву перед статуєю Зевса. Він повідомляв, що за своїм походженням є греком, народжений від вільних батьків, не перебував під судом, обіцяв

змагатися чесно, не порушуючи правила, не застосовуючи нечесних прийомів для досягнення перемоги над суперником. Жінкам, як сказано вище заборонялося брати участь у чоловічих змаганнях. Проте, діви царського походження мали право виставляти своїх коней для участі у перегонах. Цим правом скористалась донька спартанського царя **Агесилая II** (444/443–358 рр. до н.е.) **Кініска** – перша олімпійка, увінчана вінком зі священної оливи. Її колісниця двічі перемогла на іграх Олімпіади 396 та 392 років до н.е. Кініска



Еврілеоніда, чорнофігурний вазопис

стала першою жінкою-переможницею Олімпійських ігор. У Олімпії було встановлено пам'ятник як переможцю Ігор. Другою і останньою переможницею Ігор на честь Зевса вважається спартанка **Еврілеоніда**, квадрига якої перемогла на змаганнях 368 року до н.е.

У перших Іграх брали участь виключно елідські атлети. З часу 15 олімпіади участь в Іграх стала більш загальною, з 30 олімпіади – Ігри поширилися на всю Грецію, а з 40-ї – учасниками ігор стали малоазійські греки, греки Великої Греції і Сіцилії, а згодом на Олімпійські ігри приїздили навіть представники грецьких колоній. Період розквіту Олімпійських ігор тривав до 90 олімпіади і довше. З часу 84 олімпіади увійшло у звичай читати на Олімпійських іграх літературні твори і виголошувати вірші. Так, **Геродот** читав в Олімпії уривки зі своєї історії перських воєн. Хвилювання Ахейського союзу не переривали їх, так само, як і панування римлян, навпаки, зокрема римські імператори Тиберій і Нерон самі брали участь в Олімпійських іграх. В Олімпії звучала мудрість філософів **Фалеса**, **Геракліта**, **Платона**, **Сократа**, **Діогена**, урочисті **епінікії** (хорові пісні) **Архілоха** і **Піндара**, трагедії **Софокла** і **Евріпіда**.

Були в Стародавній Греції і свої багаторазові Олімпійські чемпіони. В історії збереглися імена бігуна **Леонідаса** з Родосу, який дванадцять разів вшановувався оливковим вінком, борця

Мілона із міста Кротон (південна колонія, що на території нинішньої Італії), який шість разів перемагав на Олімпійських форумах. І доречно сказати про те, що Мілон готувався до змагань під керівництвом Олімпійського чемпіона Піфагора сина Кратета, а не Піфагора сина Мнесарха, який був засновником піфагорійської школи філософів і відомим математиком. Були цілі сімейні родини, які брали участь у Олімпійських іграх, це родина **Діагора** з міста Родос, котра протягом декількох десятиріч здобувала для свого міста олімпійські перемоги. А також фіксувались і олімпійські рекорди: той же **Мілон** обв'язував голову мотузкою і рвав її, напружуючи м'язи на скронях; силач **Полідамант** міг голими руками вбити лева та зупинити колісницю; Бібон однією рукою підняв камінь вагою 143,5 кг, а атлет **Файл** стрибнув у довжину на 16 м, що в півтора рази більше за сучасних рекордсменів.

Присуджувалось чемпіонство на Іграх і посмертно. Так олімпійський чемпіон із панкратію **Арріхон** із Фігалії у фінальній сутичці Ігор дужався зі спортсменом, який примудрився захопити чемпіона на удушливий захват. Після чого Арріхон вивернув супротивникові великого пальця на нозі, від болю той визнав себе переможеним, але на той момент панкратіаст із міста Фігалія вже остаточно задихнувся. Й елладони переможцем фіналу визнали тіло Арріхона.

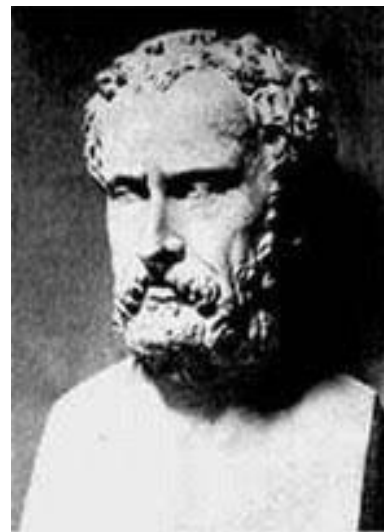
Олімпійські ігри за часів їхнього розквіту були найбільшими давньогрецькими форумами, роль і значення яких виходили далеко за межі спортивних змагань. Часто вони використовувались як арена для різноманітних політичних акцій. Тут укладались важливі політичні договори та документи, відбувались акції політичного протесту. Наприклад, саме на Олімпійських іграх був укладений «тридцятирічний мир» між Спартою й Афінами (V ст. до н.е.). На Іграх софіст **Горгій** (483–375 рр. до н.е.) засудив погоджувальну політику Спарти по відношенню до Персії (408 р. до н.е.). Представники Метилени виступили з акцією протесту проти політики Афін і вимагали своєї автономії. Багато відомих політичних та військових діячів брали участь у Олімпійських іграх заради підняття свого престижу. Філософи, артисти, оратори намагались одержати перемогу у олімпійських «змаганнях умів» і їхня перемога розцінювалась як пік творчого пошуку. Дуже багаті представники грецького населення робили на Олімпійських іграх пожертвування,

таким чином здобуваючи собі популярність. Серед Олімпійських чемпіонів ми можемо зустріти імена не грецького походження. **Вараздат** (вірменський цар із роду Аршакідів) із Артаксати (стародавня столиця Вірменії) переміг на 291 іграх 385 року.



Вараздат

Були в ті далекі часи і люди, які виступали проти Олімпійських змагань. Деякі філософи критикували однобокість фізичного виховання, що на їхню думку наносить шкоду всебічному розвитку людської особистості, особливо інтелектуальному. Лікарі застерігали молодих людей від фізичних навантажень, говорячи, що це призводить до ослаблення і виснаження молодого організму. У своїй роботі **Ксенофан** із Колофона (бл. 570 – після 478 рр. до н.е.) засуджує той факт, що Олімпійських чемпіонів дуже вшановують, хоча їхні заслуги набагато менші за заслуги вчених людей; неможна підносити силу і спритність вище за думки філософів, від досягнень бігунів і метальників спису в Олімпії не наповняться зерносковища і не процвітатимуть міста, «...той, хто на Олімпійських іграх виходить переможцем у перегонах, у заїздах колісниць, у кулачному бою, звичайно, буде визнаний публікою і перетвориться в почесного громадянина рідного міста. Але все рівно він буде таким почесним як я. Бо важливішим за людську силу і силу коней є наша мудрість. Одне єдине і справедливе, що можна протиставити силі, – наші знання» – пише Ксенофан.



Ксенофан

Олімпійські ігри – найвдаліший винахід Стародавньої Греції, де люди могли продемонструвати велич спортивних можливостей, красу своєї тілесності, поспілкуватися з політиками й нововладцями, почути мудрість філософської думки, помилуватися творіннями художників і скульпторів та подивитися трагедії

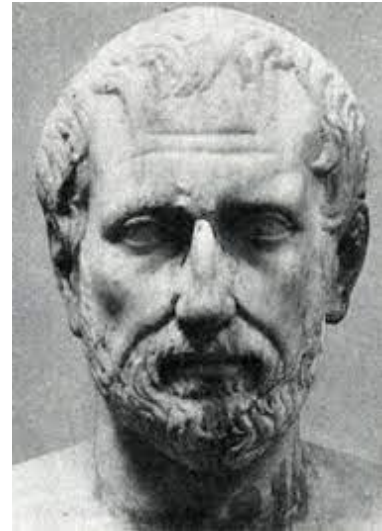
славетних трагіків. Поступово слава цих спортивних змагань рознеслась по всьому середземноморському регіонові. І вже в більш пізніх Іграх в дусі мирної боротьби змагаються представники інших держав: Сирії, Вірменії, Олександрії, Вавилону та ін.

Підготовка учасників до спортивних заходів у стародавній Греції складалася не лише з повсякденних тренувань, окрім фізичного вишколу майбутні агоністи (учасники змагань) приносили офіру, молилися і в такий спосіб вшановували богів-покровителів міст-полісів, де проходили змагання. З підготовкою до агонів розпочиналась і **екехирія** – інституція, яка забороняла всім містам-полісам вести війни під час Олімпійських ігор і не тільки. До речі, ця традиція має сенс і в наш час. Період перемир'я в древній Елладі продовжувався десь близько трьох місяців щороку, цього було досить, задля того щоб атлети підготувались до спортивних поєдинків. До участі у іграх допускались всі вільні грецькі громадяни (окрім рабів) при умові, якщо ті протягом 10–12 місяців до змагань будуть напружено готуватись до спортивної боротьби у себе на батьківщині.

Після анексії Греції Римом, освіта першої не зазнала суттєвих змін. Головними предметами, які читалися у гімнасіях, у цей час, були риторика, філософія й обов'язково тілесні вправи, які були основою естетичного виховання. Грецька модель освіти стала стверджуватися в Римській державі від II ст. до н.е. й остаточно оформилася в латинському світі до початку нашої ери. **Катон Старший** у творі «До сина» стверджував, що громадянин Республіки повинен бути воїном під час війни, а під час миру – гідним хліборобом. Йому були потрібні знання військового мистецтва, агрономії, лікування і красномовства. В епоху Імперії на перше місце висунулися юридичні науки. Вивчення мов і літератури (латинської та грецької) велось паралельно з вивченням історії, яка вважалася головним аспектом риторичних знань. До компетенцій освіченості входили також вміння користуватися холодною зброєю, їздити верхи на коні та плавати. Римські громадяни, які хотіли здобути вищу (риторичну) освіту, як правило, завершували її у найвідоміших грецьких навчальних закладах Афін або Олександрії у Єгипті.

У VI ст. до н.е., з розвитком колоніальної системи, розпочинається експансія грецької культури на теренах Північно-Причорноморських земель. Відбувається інтеграція мілетської агоністики (жителі міста Мілети першими почали освоєння Кримського півост-

рова) і фізичної культури скіфів. Остання, на момент колонізації мала власні автохтонні напрацювання, особливо в аспекті військово-прикладного сенсу. Поступово ініціації кочовників втрачають обрядовість і лишаються у побуті скіфів релігійними спортивними святами. В цей же час, стрільбу з луку на дальність у скіфів запозичили греки-олівіополіти. І під час спортивних свят в Ольвії лучники користувалися скіфським, а не еллінським луком, останнім греки користувалися лише на полюванні, за інформацією філософів **Платона і Теофраста** (бл. 370–288/385 рр. до н.е.). На островах Самос і Теос та в деяких грецьких містах знайдено тексти із згадками про змагання лучників. У олівійському написі, датованого IV ст. до н.е., названо дивовижний рекорд лучника Анаксагора, який пустив стрілу на відстань 282 оргії (близько 540 м). Греки-олівійці виготовляли свої луки за скіфським зразком.



Теофраст

Мешканці Ольвії відродили занедбану славу спортивних змагань (Ахіллесів дромос) на честь славетного кіммерійця, героя троянської війни **Ахіллеса**. Ігри на його честь носили назву **Ахіллеї**, які із місцевих піднялися до рівня регіональних. Від початку програма ігор була атлетичною і не змінювалась протягом усього періоду їх існування, про це згадував Еврипід, говорячи про розмічені стадії на Ахіллесовому дромосі – бігові доріжки. На острів Зміїний приїздили молоді греки, які приносили офіру своєму кумиру біля жертівника Ахіллеса та заодно позмагатися у бігові на витривалість. Молодий кіммерієць, за свідченнями міфів, разом зі своїм наставником кентавром Хіроном, щодня пробігали до 60 стадій.



**Бюст Ахіллеса,
скульптор Джорж Ренні**



«Стела Гермеса»

Для молоді спортивні свята проходили в гімнасіях місті Горгіппії на честь бога Гермеса. Керівники гімнасіїв влаштовували **Гермеї** – щорічні торжества на честь покровителя спортивних шкіл і всіх атлетів – бога Гермеса. Про такі свята з різноманітними агонами відомо в багатьох грецьких містах-державках. У Північному Причорномор'ї Гермеї згадуються в епіграфічних пам'ятках Ольвії та Херсонеса. Горгіппійські гімнасіархи (керівники гімнасіїв) готували до щорічних Гермей чотири вікові групи: хлопчиків 12–15 років, юнаків і дівчат 16–17 і 18–19 років і дорослих – старших 20 років. У останній групі найчастіше перемагали чоловіки 26–30 років, а найстаршому переможцю, за інформацією що збереглася з сивої давнини, виповнилося 48 років. Із цього можна зробити висновок, що в агонах брали участь громадяни, принаймні вік яких досягав 50 років.

У Горгіппії знайдено велику мармурову стелу з написами імен переможців у «доліхосі» – довгому бігові, під час свята на честь Гермеса (стела Гермеса). Цей не повністю збережений каталог містив імена кількох сотень чемпіонів у різних видах змагань, що проходили протягом кількох століть, починаючи з кінця IV ст. до н.е. Горгіппійський напис показує, як із хлопчиків виростали дорослі переможці. Наприклад, призери у короткому бігові серед хлопчиків через кілька років вигравали довгий біг у старшій віковій категорії. Це підтверджують імена викарбувані на стелі. Серед чемпіонів зустрічаються і прізвища родин братів, батьків та синів. Вони, ймовірно, належали до заможних родин, члени яких могли приділяти тренуванням багато часу, так як бідняки цілий день, коли був відкритий гімнасій, працювали.

Еталоном для спортивних заходів у різних містах метрополії і колоніальної Греції зазвичай була програма змагань та їх порядок, встановлений на іграх у Олімпії: біг на одну дистанцію, подвійну і довгу, п'ятиборство, боротьба, кулачний бій, панкратій. Далі виступали вершники та візничі на колісницях, запряжених парою або четвіркою коней. Але все ж таки до традиційної програми змагань, організатори агонів старогрецьких міст-полісів намагалися додати

національного та етнічного колориту. Таким чином, намагаючись виокремити своє спортивне дійство з загалу старогрецьких спортивних свят, надавши йому особливого значення. Деякі агони вирізнялися рідкісними і навіть унікальними видами змагань: мешканці міста Ольвія – грецької колонії на березі Чорного моря, змагалися у стрільбі з лука скіфського, а не грецького типу, а в Горгіппії нагороджували атлета, який мав найміцніше і найкраще тіло, у Херсонесі (грецьке місто-колонія на березі Чорного моря) проводили більше ніде не відому **анкіломахію** – судячи з назви, метання кулі або дротика з петлі.

Рефлексійно-раціональні думки античних філософів щодо фізичного виховання

У грецькій філософії, золоті доби, одними з най виразніших представників були **Демокрит** (460–370 рр. до н.е.), **Сократ** (469–399 рр. до н.е.), **Платон** (428/427 або 424/423–348/347 рр. до н.е.) і **Аристотель** (384–322 рр. до н.е.). Перший, із великої філософської четвірки, був представником матеріалістичного напрямку в давньогрецькій філософії. На думку багатьох сучасних вчених, Демокрит був найбільш яскравим виразником матеріалізму давнини. Він був вченим-енциклопедистом, який займався математикою, фізикою, анатомією, медициною, історією та іншими науками. За свідченням давньогрецьких письменників, йому належало до 70 різних творів. На жаль, із них повністю не збереглося жодного. Зараз уривки і цитати Демокрита ми можемо зустріти у роботах античних, середньовічних і сучасних авторів. У них є дуже багато цікавих висловлювань із питань виховання майбутніх представників грецьких полісів. Демокрит одним із перших висловив думку про необхідність узгодити процес виховання з природою внутрішнього світу дитини. Зіставляючи важливість повідомлення дітям різноманітних знань і розвитку в них мислення, він віддає перевагу другому. Йому належить висока оцінка ролі вправ (математичних і фізичних) у вихованні та навчанні. Вважаючи допитливість дітей головною пружиною навчання, він все ж вважав, що не можна обійтися і без елементів примусу. Виключно велике значення у вихованні дітей Демокрит надавав впливу батьків. У праці «Фрагменти про вихован-

ня» філософ визнає, що «розсудливість батька є найдієвішою настановою для дітей». Діти в сім'ї можуть завдати багатьох проблем, і якщо є успіх, то це результат надмірних зусиль, значної праці та піклування. Якщо ж не досягти успіху, то це горе, не порівнюване ні з чим. «Виховання дітей – значний ризик, оскільки в разі добрих результатів – досягнуто ціною праці і піклування, у разі негативного результату – горе не порівнюване ні з яким іншим» – зазначає Демокрит У своїх праці учений чітко обґрунтовує шляхи, засоби ефективного виховання дітей: словесні переконання; високоморальні вчинки дорослих у ставленні й розумінні інших, зокрема дітей; подання прикладу мужності й прямолінійності; спрямування дітей на працю з метою засвоєння грамоти, музики, гімнастики; виховання дітей на засадах добра. «Якщо б діти не змушувалися до праці, то вони б не навчилися ні грамоті, ні музиці, ні гімнастиці, ні тому, що найбільш зміцнює чесноти – сорому. Бо через переваги таких знань, зазвичай народжується сором». «Від неї (освіти) ми отримуємо добро, від того самого ж ми можемо одержати і зло, а також засоби уникнути зла. Так, наприклад, глибока вода корисна у багатьох випадках, але, з іншого боку, вона небезпечна, так як існує велика вірогідність потонути в ній. Разом із тим віднайдений спосіб (унезбезпечити себе) – навчити плаванню» – пише Демокрит.

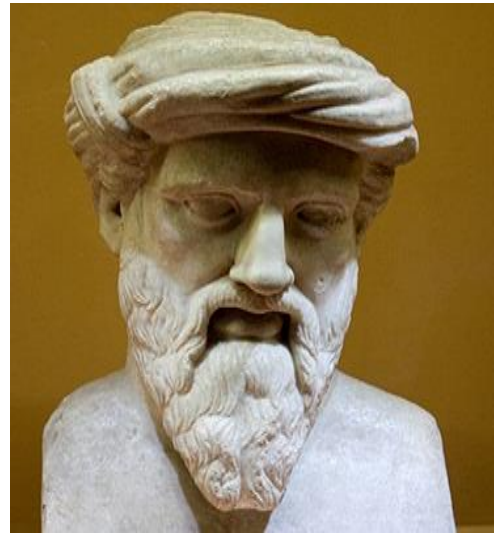
Славнозвісний Сократ говорив (мовою оригіналу): «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы». Людину, яка не вміла писати і плавати, в Стародавній Греції вважали «тілесною і розумовою калікою». Тому в V ст. до н.е. мешканці Афін пишалися тим, що серед них не було неписьменних.

Учень Сократа, теж не менш відомий науковому загалу філософів, Платон у молодості носив ім'я **Арістокл** і був дуже гарно розвиненим фізично, що дозволяло йому успішно виступати на Істмійських та Олімпійських іграх із боротьби. У своїх роботах «Закони» і «Держава» він писав (мовою оригіналу): «Дитя должно находится в непрерывном движении», а «гимнастические упражнения обязательны для всех мальчиков и девочек», «телесные упражнения, выполненные даже против воли, нисколько не повредят телу».

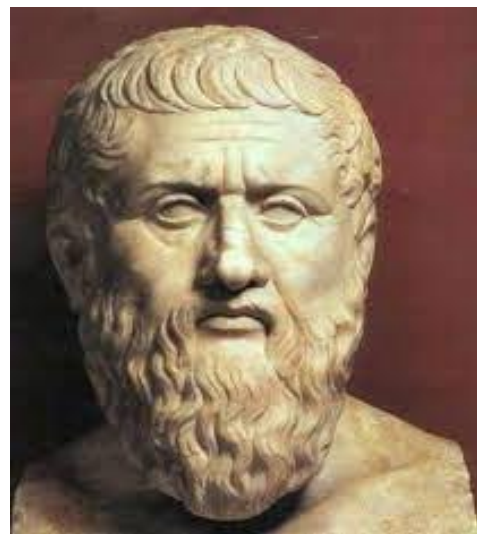
Інший видатний вчений і філософ античності Аристотель – учень Платона, учитель Олександра Македонського, стверджував,

що фізичне виховання повинно передувати розумовому. Сам вчений був противником «атлетичного» напрямку у фізичному вихованні, він критикував спартанську систему виховання. Аристотель писав (мовою оригіналу): «слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье». Важкі фізичні навантаження у дитячому віці завчасно виснажують організм, і в майбутньому такі діти не зможуть демонструвати високі результати у спортивній діяльності.

Відомий філософ і математик **Піфагор** (бл.570/569–бл.497/495 рр. до н.е.) назвав фізичну культуру і спорт важливими помічниками в розумовій діяльності людини. В університеті Піфагора в м. Кротон співом починався і закінчувався учбовий день, із метою очищення й активізації розуму після сну, заспокоєння; урочистий спів призначався для звільнення душі від ірраціональних впливів; у день весняного рівнодення співали у хороводі під акомпанемент ліри; хвороби духа, душі і тіла лікували декламацією віршів Гомера і Гесіода під музику. Про фізичну культуру філософ писав наступні рядки «Не зневажай здоров'ям свого тіла. Давай йому вчасно їжу і пиття, і вправи яких воно потребує». Інколи, навіть приписують Піфагору, філософу, перемогу на Олімпійських іграх із кулачного бою. Насправді чемпіонство на Іграх Зевса здобув інший Піфагор, теж родом із Самоса, але батьком його був Кратет, а науковця – Мнесарх. І син Кратета увінчався олімпійським вінцем за 16 років до народження математика.



Піфагор



Платон

У поглядах перших вчених-медиків, багато уваги приділялося питанню фізичного виховання у світлі тогочасних медичних знань. Так, давньогрецький лікар **Гіппократ** (460–377 рр. до н.е.) додержувався думки, що заняття фізичними вправами слугує профілактичним засобом лікування різних хвороб, а через надмірне заняття фізичними навантаженнями може призвести до небажаних наслідків (мовою оригіналу): «У предавшихся гимнастическим упражнениям чрезвычайно хороший внешний вид тела становится опасен, когда достигает своих пределов, ибо он не может оставаться в том же состоянии и при этом сохранить совершенное равновесие, и не имея возможности всё улучшается, он по необходимости склоняется к худшему». Гіппократ відмічав позитивні наслідки тілесного загартування: «Что касается состояний погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным, сообщают ему хороший цвет, изощряют слух».

Що стосується теорії та методики підготовки античних агоністів (спортсменів) до агонів (змагань), то у 220-х рр. н.е. виходить у світ перший посібник з теорії та методики спортивної підготовки **Флавія Філострата Луція** «Про гімнастику», в якому автор описує комплекси гімнастичних вправ, пропонує методичні рекомендації підготовки до спортивних змагань і навіть до Олімпійських ігор. Флавій Філострат Луцій у трактаті, після вступного тексту, розмірковує про саму гімнастику, наступний розділ тексту присвячує вихованню спортсмена-гімнаста, опису гімнастичних вправ, якими повинен володіти спортсмен тощо. Але саме головне автор описує чотириденні цикли (**тетради**) підготовки агоністів, які сучасна теорія і методика підготовки спортсменів називає мікроциклами.

Античні греки уявляли собі фізичне виховання як різнобічне заняття різноманітними фізичними вправами, які в свою чергу сприяють більш гармонійному розвитку їх тілесності. І знову варто згадати слова Гіппократа (мовою оригіналу): «Тем, которые занимаются гимнастикой, полезно зимой бегать и бороться, а летом – мало бороться и совсем не бегать, но можно гулять в прохладе. Те которые утомляются от бега, должны бороться, а которые утомляются борьбою, тем должно бегать, ибо таким образом какая-либо часть тела, утомлённая от трудов, лучше всего может согреться, укрепиться и отдохнуть».

Наукова думка фізичної культури Античного Риму

Усю історію Риму, можна розбити на три періоди: царський (754/753–510/509 рр. до н.е.); республіканський (509–27 рр. до н.е.) та часи імперії (27 р до н.е.–476 р. н.е.). Теоретичні і методологічні засади фізичної культури Риму почали формуватися десь приблизно за 1000 років до н.е. Вічне місто було побудовано на семи пагорбах, одним із яких був Палатин. Цей географічний об'єкт у X ст. до народження засновника Християнської релігії, облюбували пастухи, які приганяли сюди на пасовище свійських тварин. **Палатин** – це пагорб де була печера (лат. Lupercal), у якій Капітолійська вовчиця (лат. Lupa Capitolina) доглядала і вигодувала власним молоком братів близнюків Ромула і Рема. Останній буде засновником міста, яке створить наймогутнішу імперію Античного світу – Римську. Зображення вовчиці, яка годує близнюків, із давніх часів є символом Риму і є одним із найбільш пізнаваних образів античної міфології. Ще в IV ст. н.е., на Палатині зберігався намет пастуха Фаустула, який знайшов і виховав близнюків. Кожного року, 15 лютого, на пагорбі перші поселенці Риму, проводили ініціативні заходи – «**Луперкалії**» (назва змагань походить від назви славнозвісної печери), де оголені «**луперки**» (учасники заходу), бігали навколо Палатину, щоб отримати статус чоловіка і воїна.

У VIII ст. до н.е. на Апеннінському півострові з'явилися племена етрусків (тірренів), які зі своїх лав обирали правителя протягом усього царського періоду. Фактично, Етрурія в цей час, є союзом дванадцяти великих міст, від яких залежали невеличкі міста. Серед цього дванадцятиграддя виділялися Вейї, Каісра, Тархна, Велзна, Вульчі, Руссели, Клузій, Перузія, Ватлуна, Велатрій, Аррецій та Куртун. Цей союз остаточно сформувався у кінці VI століття до н.е. Збори представників зазначених міст призначалися щовесни і вирішували усі нагальні питання: першочергово розглядалися мир і війна, потім усі інші – економічні, соціальні, релігійні та ін. Зібрання проводилося біля храму верховної богині – **Вольтумни**. У дні таких з'їздів обов'язково проводилися релігійні вшанування богів та спортивні ігри. Етруські поховання, виявлені у XVIII ст., відкрили цікаві сторінки древньої культури. Стіни усипальниць покриті розписами, часто відображають різні сторони етруського життя, у тому числі і спортивного характеру. Настінні розписи та знайдені побутові пред-

мети свідчать про те, що фізичні вправи займали одне з головних місць у ритуалах та обрядах етруської цивілізації. Тірренам був відомий біг, метання диска і списа, боротьба, кулачний бій, верхова їзда, змагання колісниць, стрибки, а також плавання і стрибки у воду. Як бачимо, майже ті види спорту, що входили до програми античних Ігор у Грецькій Олімпії. Цей факт вказує на неабиякий вплив грецької агоністики на спортивну діяльність етрусків.



Гробниця «Олімпійських ігор» у Тарквініях

Сцени спортивних змагань можна спостерігати також на знайдених вазах й амфорах. Збереглося кілька статуеток, що зображують стрибуну у воду, металника списа. Широко поширеним є зображення кулачних бійців, руки яких озброєні цестами (протекція на руках кулачних бійців), що збільшують силу удару.

У гробниці «Авгурів», приблизно такого ж віку, зображена боротьба, за якої стежить суддя з палицею в руці (**агонофет**), фігури бігунів із тренером й акробата, що виконує сальто через дерев'яний бар'єр. Власники гробниці «авгурів» прикрасили стіни своєї «останньої домівки» сценами з боротьби та кулачного бою.

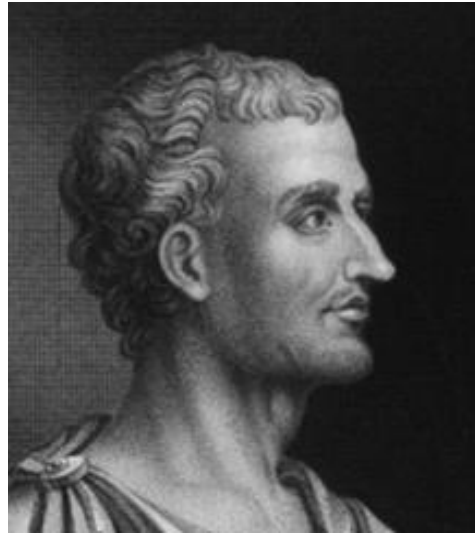


Малюнки в гробниці «Авгурів» у Тарквініях

Крім атлетичних ігор у етрусків популярні були поєдинки людини з тваринами (биками, собаками, великими хижаками), що носили характер жорстоких розваг господарів і рабів Стародавнього Риму. На одному малюнку з гробниці у Тарквініях зображено нерівний поєдинок між людиною і розлюченою собакою. Чоловік, відбивається палкою від розлюченого звіра. На тілі раба видно чисельні рани, з яких тече кров. І все ж таки він приречений на загибель, так як очі його закриті, на його голову одягнений мішок. Керуючись лише інтуїціями та слухом, важко здолати розлючену собаку. Малюнки розповідають, що не лише собаками цькували рабів, для розваг використовували і більших хижаків, таких як леви, тигри, леопарди, ведмеді та ін. тварини.

Змагання тірренів носили публічний характер. Часто змагання зображуються разом із глядачами, що свідчить про публічність ігор. Так, наприклад, на малюнках в усипальниці в Тарквініях досить детально зображена трибуна з сидіннями для глядачів на високих підпорах, що призначалася для аристократів. Представники нижчих верств сидять на підлозі під трибуною. **Тіт Лівій** (бл. 64/59 рр. до н.е.– бл. 12/17 рр. н.е.) у своїй «Римській історії від заснування міста» також повідомляє про трибуни для глядачів під час публічних ігор, що влаштовувалися в Римі етруським царем **Тарквінієм Пріском** (616–579 рр. до н.е.). У них міг взяти участь кожен, хто цього бажав.

За республіканського Риму, теорія і практика фізичної культури належала до рамок сімейного виховання. **Марк Порцій Катон Старший** (234–149 рр. до н.е.) пишався тим, що сам отримав сімейну освіту й відточив



Тіт Лівій

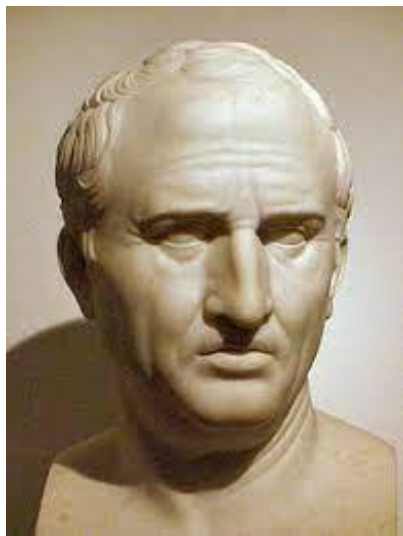


Тарквіній Пріск

красномовство, відвідуючи судові засідання. Сина він розвивав фізично вправами з метання списа, боротьби та плавання; ймовірно, частина його особистого досвіду (зокрема рекомендації щодо дієти, медицини та шаблони юридичних контрактів) увійшла до трактату «De Agri Cultura».

Цицерон рідко згадував про свої фізичні заняття, але відомо, що він вправлявся у грі з м'ячем, бігу, плаванні та метанні списа; військова служба його була короткою.

Наукова думка у фізичній культурі царського періоду Риму була досить актуальною у житті перших його мешканців – етрусків. Фрески з їх гробниць указують на досить велику популярність за-



Цицерон

нять фізичною культурою і спортом. Одна з таких у Тарквініях, названа гробницею «Олімпійських ігор», так як стіни усипальниці прикрашені малюнками бігунів, метальників, стрибунів у довжину, та сцени з зображенням перегонів колісниць. Гробниця «Авгурів» розповідає нам про популярність серед етрусків боротьби і кулачного бою, які проходили під наглядом агонифета. Цей факт указує на те, що проведення таких змагань не носили випадкового характеру.

За часів республіканського Риму будуються **«сферистеріум»** (спортивні за-ли) за зразком давньогрецьких «палестр».



Горацій

Інформацію про тренування в них, ми можемо отримати з листа Сенеки до свого товариша: «Звідусіль навколо мене лунає хаотичний шум. Уяви собі все, що неприємно для сприйняття на слух. Деякі виконують виснажливі вправи чи піднімають важку вагу, якщо ж вони стомляться чи зображають стомлення, то скільки вже разів вони зітхнуть, стільки раз чую, як вони пихтять і задихаються, якщо ж хтось робить собі масаж, я чую, як ляскає у ньому рука,

причому звук цей змінюється залежно від того, розкритою чи зігнутою долонею б'ють тіло. Якщо до цього приєднується ще гравець із м'ячем, який рахує свої удари, то горе мені» – пише римський філософ. Багато відомих римських громадян – у тому числі відомі сенатори **Цицерон** (107–43 рр. до н.е.) і **Квінт Горацій Флакк** (65–8 рр. до н.е.) багато часу проводили в грецьких гімнастичних залах. А останньому належать слова: «Бігай, поки здоровий, а то будеш бігати коли захворієш».

На початку нашої ери, в Римській імперії, починають проводитись спортивні змагання за грецьким зразком. Під час проведення консульських свят відбувалися масові змагання з боротьби, бігу, верхової їзди, веслування, перегонів колісниць тощо. **Імператор Октавіан Август** (63 р. до н.е.–14 р. н.е.) відродив Троянські ігри в цирку, які при ньому стали проводитися досить часто і за спеціальним планом: 4–5 квітня – спортивні ігри на честь Богині Кібели; 12–18 квітня і 28 квітня–3 травня – на честь Богині Флори; 6–13 липня – на честь Бога Аполлона; 20–30 липня – на честь перемоги Цезаря в громадянській війні; 4–19 вересня – Римські гри; 3–12 жовтня – на честь Бога Мітри; 27 жовтня–1 листопада і 4–7 листопада – Плебейські ігри. За зразком ігор у Олімпії, імператор заснував Акційські ігри, а **Доміціан** (51–96 рр.) – Капітолійські.



Рештки стадіону Доміціана

Із настанням нового відліку часу, освітянська система Римської імперії піддається критиці з боку видатних філософів того періоду. **Луцій Анней Сенека** (4 р. до н.е.–65 р. н.е.) указує на формалізм римської педагогіки, зневажання її завданнями морального виховання майбутнього представника Великого Риму. Сенека у своїх трактатах

указує на недоліки у вихованні інтелекту, а не естетики і в цьому контексті недостатнє гартування людської тілесності. **Марк Аврелій** (121–180 рр.) своє бачення римської освіти описав у нотатках «Наодинці з собою. Роздуми», знайдених й опублікованих вже після смерті імператора. В основі його філософії лежить самоаналіз із метою самовдосконалення, духовного і фізичного. Досить оригінально виглядає робота **Публія Корнелія Тацита** (бл. 50–120 рр.) «Германія», у якій історик протиставив республіканській зманиженості римського громадянина, силу і видатну тілесність племен із Європи.

Формування наукової думки у фізичній культурі раннього періоду патристики (I–VIII ст.)

Із появою монотеїстичної релігії – християнства, науковий вектор у фізичній культурі Риму дещо змінив свій напрямок. Фізична культура почала виражати святково-реалістичний характер народного світогляду. Спортивні фестивалі і свята повертаються до зразка давньогрецьких. У школах того часу, з метою підвищення ефективності й естетичності фізичних вправ, нерідко почали використовувати музичний супровід, за зразком грецьких мусичних агонів. Музика активно застосовувалася під час тренувальних занять, спортивних змагань або занять фізичними вправами. Основи тогочасної римської педагогіки були описані у творі видатного педагога зламу віків – **Марка Фабія Квінтіліана** (бл. 35–100 рр.) – «Виховання оратора».



Марк Фабій Квінтіліан

Квінтіліан вважав за необхідне, ранній розвиток природних здібностей дитини, необхідність навчання для батьків, оскільки сім'я є атмосферою формування знань дитини, відзначав переваги шкільної освіти над домашньою тощо. Фактично, впроваджував фізичну культуру у навчальний процес римської школи, так як вбачав ефективним чергування інтелектуальної освіти та фізичного вишколу. Зміни занять і відпочинку у вигляді фізичних вправ чи

ігор активізують пізнавальні та індивідуальні здібності школярів – так вважав Марк Фабій Квінтіліан.

На початку нової ери, для населення імператорського Риму влаштовувалося безліч спортивних змагань, статусних столичних і менш популярних провінційних змагань (Ludi Publici – публічні ігри), які проводили частіше за все багаті місцеві аристократи, з метою самореклами на виборні керівні посади. Нерідко в таких змаганнях брали участь і жителі імперії, що сповідували християнську віру. Це пов'язано з тим, що раннє християнство не було таким аскетичним у поглядах на заняття фізичною культурою і багато в чому відрізнялося від пізньої християнської догми. На той час, релігійні чесноти зовсім по іншому трактували ставлення до універсалу людської тілесності, не як до фізичної оболонки душі. Для ранніх християн не було характерним зневажливе ставлення до культури тіла, гріховність, якого буде визнана пізніше. Ці уявлення сходять від апостола Павла (5 або 10–64 або 67 рр.), викладених в його «Посланнях...» до мешканців Ефесу, римлян, жителів Коринфу.



Апостол Павло

Ранні адепти нової релігії, які по-своєму піклувалися про тілесне безсмертя, не ставилися так суворо до всього плотського, як це трапилося у пізні часи православ'я, коли непристойно було вживати слова «любов», бо філософія віри боїться і нехтує цим плотським почуттям, «естетичним милуванням», що охопило Адама, який побачив створену для нього Єву. Метафізика тілесності супроводжувалася в ранньому християнстві її високою оцінкою. Апостол Павло говорив, що «тіла ваші суть члени Христові (1 Кор. 6:15). Тому, мабуть, перші християни, уявляючи людину в єдності тіла й душі, перевагу надавали тілу, бо «думка є актом тіла». Тіло гідне поваги, тому що воно створене за образом і подобою Божою, а Бог не міг помістити рідну йому душу в погано побудоване тіло. Програма удосконалення людини в Євангелії від Матвія з її закликом: «Будьте

досконалі, як досконалий Батько ваш Небесний» (Матв. 5:48) – орієнтована, звичайно ж, на духовність і фізичну досконалість.



Папа Іоанн Павло II



П. С. Гуревич

І ніхто й ніколи не має сумніву в тому, писав **Папа Римський Іоанн Павло II** (1920–2005 рр.), що про досконалість людини значно об'єктивніше говорять її моральні цінності та її вчинки, їх фізична сила та краса. І це визнають і ті, хто сам швидше сильний або красивий, ніж добрий і добродішній. Зауважимо, що в словах Понтифіка, який підносить внутрішні чесноти людини на перше місце, немає неповаги до тіла людини – тому йому відводиться почесне друге місце. Раннє християнство не мало уявлень про безтілесну сутність особистості, що довгі роки помилково (або тенденційно) приписувалося йому сучасною теософською літературою. Саме органічна плоть, відповідно до християнської теології, надала змогу, зауважує сучасний філософ, культуролог і соціолог **Павло Семенович Гуревич** (1933–2018 рр.) у «Філософській антропології», створити людину як істоту, яка відрізняється від усіх інших природних створінь. За всієї своєї «другорядності» саме тіло людини разом із її духом неодмінно бере участь у реалізації

християнської концепції людини як втілення божественного задуму з його спрямованістю на виховання досконалої людини в єдності її духовних і тілесних властивостей, зокрема і її фізичної досконалості. Тобто, повністю адаптований до вимог молодого монотеїстичної релігії, давньогрецький естетичний принцип «калокагатія».

Ранньохристиянські апологети, у своїх теософських трактатах не висловлювалися з деструктивною критикою щодо універсаму людської тілесності. **Квінт Септимій Флоренс Тертуліан** (155/165–бл. 240 рр.) – один із найвідоміших представників ранньохристиянської патристики, письменник та теолог, автор

40 трактатів, із яких до наших днів дійшов – 31. Його судження заперечували поєднання наукових думок філософії та християнського віровчення, тієї фундаментальної лінії, лейтмотив якої був сформульований у «Посланнях апостола Павла» і наголошував, що християнське одкровення «усуває мудрість світу всього». Його батько був відомим війсьначальником у Карфаген, керував сотнею бійців, що охороняли місто, тому ранні роки Тертулліана пройшли в атмосфері тлумачень, щодо удосконалення власного фізичного гарту. Карфаген, на той час, був осередком науки і культури у державі. Звісно, що Тертулліан здобув глибоку і якісну освіту. Досконало вивчив грецьку мову та одержав наукове звання з риторики і права. У 195 р. він одружився, однак це не завадило йому стати католицьким священиком – пресвітером.



Тертулліан

Тертулліан захищав тіло від осудження, що за його часів було всюди звичайною справою, особливо в середовищі теософів. Тіло, мовляв, матеріальне, уразливе, скінчене, а дух вічний. Порочною є не сама плоть, вважав Тертулліан, а плотські прагнення і непривабливі справи людські. Гармонійно розвинене тіло – «є плодом божественного ліплення», прикрасою душі. Православна аскеза теж не «гребує тілом, але оскільки воно більше постраждало від гріха, ніж дух, то його треба дисциплінувати». Але ранньохристиянські адепти церкви, насамперед, були запопадливими прихильниками духовного і не уявляли людину в єдності тіла й душі, постійно вагалися між осудом гарного тіла з його «пристрастями» та поклонінням йому і навпаки. До афоризмів належать й інші вислови Тертулліана (мовою оригіналу): «Всё, что существует, есть тело особого рода. Нет ничего безтелесного, кроме того, что не существует»; «Душа не может обрести спасения, если она не уверует, пока обитает во плоти. Итак, плоть есть якорь спасения»; «Судить следует только душу – за то, как она пользовалась сосудом

плоти. Сам сосуд, конечно, не подлежит приговору». Помер видатний філософ і церковний діяч близько 240 р. у своєму рідному місті, залишившись загадкою як для своїх сучасників, так і для нас.

Тіло Творця ранньохристиянські мислителі не наділяли красою, щоб було зрозуміло, чому той дозволив людям власне розп'яття. У римському суспільстві тієї пори образливим діям могла піддаватися тільки людина-невіглас. Римляни високо шанували тілесні чесноти (їхні Боги були фізично досконалі), і жоден представник римського суспільства не міг би діяти образливо щодо людини, яка мала надзвичайне тіло. А знехтуване тіло «царя іудейського могло бути запльоване і зганьблене».

Спасителя з нікчемним тілом можна й на хресті страчувати (за своєю фізичною неміччю він не міг нести на собі свій хрест, як того веліло рішення прокураторського осуду), а коли Христос з не атлетичним тілом, то й шанувальникам його не пристало піклуватися про силу і красу свого тіла, а, можливо, й нехтувати ним взагалі. Це – причина вагань в апологетиці і ранній патристиці від поклоніння тілу до його осуду. Але в пізній патристиці тіло однозначно зазнає



Оріген

осуду. Таку точку зору обстоював **Оріген** (бл.185–254 рр.) – грецький християнський теолог, філософ, вчений. Один зі східних церковних апологетів, засновник біблійної філології, автор терміну «боголюдина». Початкову освіту майбутній філософ отримав від неоплатоніка Амонія Саккаса, потім навчався в Александрійській богословській школі, де очільником був Климент Александрійський. Оріген розпочав педагогічну діяльність з 203 року, викладаючи у рідній школі

філософію, теологію, діалектику, фізику, математику, геометрію, астрономію. Після того як Климент залишив навчальний заклад, Оріген очолив школу і був її наставником протягом 217–232-х років. За роки педагогічної кар'єри виступав прихильником ідеї відновлення колишньої досконалості людини і світу – апокатастасису.

До наших днів не збереглась його головна праця «Гексапла» – колосальний за обсягом науковий твір, у якому автором було

здійснено компаративний аналіз текстів Старого Заповіту з метою вірогідності текстової інформації до перебігу історичних подій, описаних в ньому. Теософія Орігена формувалася під впливом християнської догматичної уяви. Його рефлексійно-ірраціональні погляди були, фактично, першим системним переказом ідей християнства у філософському контексті. Судження теософа мали академічний вплив на наукові погляди наступних мислителів: Євсевія Памфіла, Григорія Богослова, Григорія Нісського, Василя Великого та інших. Оріген оцінив примат тілесності, говорячи про боротьбу Якова з Божим посланцем (мовою оригіналу): «Человек, может быть, никогда не может победить противную силу сам по себе, не пользуясь божественной помощью. Потому и говорится, что ангел боролся с Иаковом (Быт., 32, 34). Мы понимаем это так, что борьба ангела с Иаковом – не то же, что борьба против Иакова».

Критично до фізичної недосконалості людини, як творіння Божого, ставився Аврелій Августин Іпонійський або **Блаженний Аврелій Августин** (354–430 рр.) – християнський філософ, родоначальник історії церкви, виразник ідей західної патристики, єпископ міста Гіппон Регій (сучасна Аннаба, Алжир).

Аврелій Августин створив онтологічне вчення про Бога як абстрактне буття, наслідував онтологію неоплатонізму, виходив не з об'єкта, а від суб'єкта, від самодостатності людського мислення. Ірраціоналізм філософа проявився у гносеологізмі Буття і Бога. Згідно із вченням Августина, Бога можна пізнати безпосередньо із самопізнання людини, а буття речей – ні. Августин визнаний святим Католицькою, Лютеранською та Православною церквами. При цьому в православ'ї, зазвичай, іменується з епітетом блаженний, що означає високий релігійний статус, а не нижчий ступінь, як розуміється це – у католицизмі. Його пам'ять відзначається Католицькою та Лютеранською церквами 28 серпня, Православною церквою – 15 (28) червня.

Щодо тілесного виховання, то погляди релігійного діяча мінялися з роками і залежали від життєвого досвіду. Аврелій Августин



**Блаженний Аврелій
Августин**

(який пребагато вкусив, за його визнанням, від плотських утіх у молоді роки) запекло таврує тіло, що є матеріальним носієм первородного гріху, осередком зла і всілякої скверни, знаряддям диявола, що розбещує душу. А на схилі років вектор його думок змінив напрямок – Августин вже не погоджується з тілесною квалістю (мовою першоджерела): «Скорбь есть печаль о телесном несовершенстве. Совершенство есть знание человека о своём несовершенстве».



Григорій Ніський

Своє ставлення до фізичного удосконалення висловив у наукових публікаціях **Григорій Ніський** (бл. 335–після 394 рр.) – богослов, філософ, екзегет, разом із **Василем Великим** (330–379 рр.) і **Григорієм Богословом** (бл.325–389 рр.) належить до трьох великих «каппадокійців». За його ініціативою на II Вселенському Соборі був доповнений Нікейський символ віри – до якого додали, наділивши святістю, Сина Божого. Григорій Ніський канонізований християнською церквою.

Був палким і найбільшим поборником аріанства, виступав за оголошення йому анафеми. Отримавши пристойну освіту, був, у свій час, педагогом красномовства. У 372 році був рукоположений святим Василем Великим очолити єпископство міста Ніси.

У 379 році помер його брат святий **Василь Великий**. Григорій важко переживав втрату свого наставника. У тому ж році святий Григорій брав участь в Антиохійському Соборі проти єретиків, що не визнавали непорочності Божої Матері, і тих, хто поклонявся Богоматері як божеству. Він був вибраний Собором для огляду церков в Аравії і Палестині і утвердження православного вчення про Пресвяту Богородицю. По дорозі назад святий Григорій відвідав Єрусалим. У 381 році був одним із головних діячів II Константинопольського Вселенського Собору, на якому було засуджено філософію Платона, вчення Орігена про попереднє існування людської душі, Євагрія Понтійського, єресі Македонія, за його ірраціональне трактування природи Святого Духа тощо. Доживши до глибокої старості, святий Григорій Ніський помер, незабаром після Константинопольського Собору.

У своїх трактатах Григорій пише (мовою оригіналу): «[Иные] хотя признают верным, что изнемогшее в пороке естество посещено Божественною силою, но с неудовольствием взирают на способ посещения, по незнанию, что всякое устройство тела само по себе имеет равную цену, и ничто содействующее в нем поддержанию жизни не заслуживает осуждения как что либо нечестивое или дурное. (...). Как прочие органы поддерживают в человеке настоящую жизнь, (...) так родотворные органы имеют промысление о будущем, вводя собою преемство естеству. (...) Ибо не глазом, не слухом, не языком, не другим каким чувственным органом непрерывно продолжается род наш; все это, как сказано, служит для настоящего употребления, а в тех органах соблюдается человечеству бессмертие».



Боротьба Якова й Ангела (художник Олександр Луї Лелуа)

А що з приводу універсалу людської досконалості говорить Святе Письмо? У Біблії є чимало віршів, у яких прославляються тілесна сила і краса; могутні і прекрасні юні Самсон та Давид. Також фізично привабливі старці – 85-літній Халев (воєначальник Мойсея) і Мойсей, який помер у 120 років, але зберіг силу й гостроту молодого зору. Сильний, як Бог, 50-ти літній Яків (третій біблійський патріарх): «І залишився Яків один. І боровся Хтось із ним, до появи зорі; І побачивши, що не здолає його... сказав: відпусти Мене; тому що зійшла зоря... ти боровся з Богом, і людей долати будеш» (Бут, 32:24–28). Але Старозавітна легенда більшою мірою спрямована на демонстрацію не фізичної сили, а сили віри і духовності. Шанується у Святому писемі не тільки сила, але й технічна майстерність: «Із усього народу цього було сімсот чоловік обраних, які були

шульгами, і всі ці, кидаючи із пращ камені у волос, не кидали мимо» (Суд. 20:16). Є ставлення до тіла як до цінності: «Тіло ж не для блуду, але для Господа, і Господь для тіла» (1 Кор. 6:13) – і любовне споглядання сильного тіла: «Слава юнаків – сила їхня» (Притч. 20:29).

Зазначається у святому письмі й необхідність фізичного удосконалення: «Краще бідняк здоровий і міцний силами, ніж багатій із виснаженим тілом; здоров'я і добробут тіла дорожчі за всяке золото, і міцне тіло краще від незліченного багатства» (Сірах 30:14–16) – і попередження про шкоду фізичної бездіяльності: «Дурний сидить, склавши свої руки і з'їдає плоть свою» (Еккл. 4:5). Біблія акцентує увагу і на прагнення не тільки бути сильним, але й кращим: «Чи не знаєте, ті, які біжать на арені, біжать усі, але лише один одержує нагороду? Так біжіть, щоб одержати» (1 Кор. 9:24). При цьому варто лишатися скромним: «Так не хвалиться мудрий мудрістю своєю, і так не похваляється сильний силою своєю» (Іерем. 9:23).

Не можна сказати, що Біблія містить явний заклик до фізичного удосконалення. Але їй імпліцитно властива гуманістична орієнтація на уважне, шанобливе, дбайливе ставлення до людського тіла. Разом із тим слідування православному способу життя охоплювало й тілесні іспити, до яких треба спеціально готуватися, як, наприклад, носіння вериг ченцями, дотримання строгих постів тощо. Увага до тілесного виховання осіб духовного звання зумовлена, очевидно, й тим, що в християнстві завжди було особливе, відмінне від інших релігій – сприйняття людського тіла.



**Антоній Великий
(зображення на іконі)**

Святий Антоній Великий
(251–356 рр.) – засновник християнського відлюдницького чернецтва, єгипетський анахорет, творець пустельництва й ініціатор аскетичного життя у християнстві.

Канонізований християнською церквою і зарахований до лику святих, прагнув не скасування своєї плоті, а, як він сам говорив, обожнення плоті (мовою оригіналу): «Итак, будем и мы мудро и благоразумно ослаблять тело свое, чтобы получить духовную крепость. Если мы будем умерщвлять и

порабощать тело свое душе, то с сим умерщвлением и порабоощением тела умертвятся вместе и плотские мысли, которые враждебны Богу; душа наша просветится и сделается храмом Божиим». «Чтобы погасить в душе огонь, которым питаются все добродетели, диявол возбуждает в ней многообразные страсти и особенно производит в теле леность и склонность к удовольствиям» – акцентує Антоній.

Ідентичні думки можна знайти і в інших біблійних текстах, написаних у перші віки, коли молода монотеїстична релігія боролася за право бути першою з політеїзмом, який був панівною релігією багато тисячоліть. Але в середині християнства теж розгорнулися ідейні протистояння між лідерами багаточисельних общин, і думки щодо культу тілесності починають істотно трансформуватися. Апологети церкви поступово закінчують земний шлях і до керівництва християнськими сектами приходять лідери нової формації з абсолютно новими трактуваннями Святого письма зі своїми рефлексивними ідеями, що активно вселяються пастві в публічних проповідях. Частіше за все, це робилося в інтересах влади заможних шарів суспільства і для оптимізації процесу маніпуляції віруючими. Внаслідок таких ідеологічних метаморфоз, християнство все більш і більш ідеалізується думкою самозречення життєвих переваг заради можливості потрапити в Царство Боже після смерті. Зміцнюється віра в каятті, спокуті гріхів, у звільненні духа від тлінної плоті й піднесення його до Божественних вершин. Прививається до свідомості пастви необхідність суворого аскетизму і презирства до тіла, гріховність фізичних вправ і спортивних змагань. На початку IV ст. був створений стратегічний союз Римської імперії з Батьками православної релігії, який набрав до того часу, значну суспільну й політичну силу. Позитивізм діяльності союзу оцінив Імператор **Костянтин Великий I** (272–337 рр.), коли дійшов виснов-



Костянтин Великий I

ку, що набагато вигідніше використати імператив християнської віри в інтересах імперії, ніж вести з нею нескінченну і виснажливу боротьбу.

У 313 році спеціальним Міланським едиктом було припинено всіляке гоніння adeptів віри Ісуса і християнство визнавалося як державна релігія Великої Римської імперії. Одразу, після підписання імператорського розпорядження, почала стрімко зростати кількість віруючих у християнських общинах, до яких передбачливо приєднувалася основна маса середніх верств населення та аристократії Римської імперії. За підтримки Костянтина Великого, з невеличкої секти християнство блискавично перетворилося на панівну релігію. Прибічники його доктрини, що висловлювалися проти «гріховної тілесності» і які проповідували ідеї суворого аскетизму, почали ініціювати питання про заборону фізичної культури серед простого населення, у якій вони вбачали поганські звичаї і як такі, що потребували негайного викорінення. Боротьба з

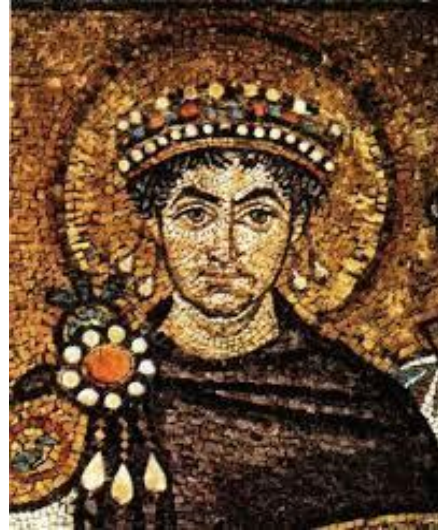


Феодосій Великий I

політеїзмом розгорталася важка і непримирена. Філософія соціального ненасилля, що була романтичним захопленням раннього християнства, виявилася тепер тактично не вигідною і була придана забуттю. Наслідком цієї боротьби було підписання нового едикту 394 року імператором **Феодосієм Великим I** (347–395 pp.), у якому зазначалося, що підлягають забороні Олімпійські ігри, як змагання на честь поганських богів, а також підлягало санкціям ведення олімпійського архіву.

Масові спортивні змагання дозволяли проводити тільки у святкові дні, дати народження імператора та його сходження на престол. Місце проведення колись грандіозних і форматних олімпійських змагань стало зазнавати частих нападів варварів, поступово занепало і перетворилося лише в пункт паломництва ортодоксальних прихильників розвитку античної фізичної культури. Однак переконати імператора і його апарат чиновників, у неефективності фізичних вправ, як засобу збереження здоров'я людей, християнській церкві все ж таки до кінця так і не вдалося. Її ідеї гріховної тілесності ще довгі сторіччя приходили у

непримиримій боротьбі з колишньою системою життєвих цінностей, етичних й естетичних норм із тисячолітніми традиціями високо-розвиненої агоністики античного світу. Особливо відчутним опір релігійним обмеженням і централізованій забороні фізичної культури виявлявся у східних провінціях Римської імперії. А в деяких містах, навпаки, прогресивне керівництво весь час зверталося до імператора, щодо продовження незабутніх спортивних традицій. На що імператорська влада була вимушена дозволяти час від часу офіційне проведення широкомасштабних спортивних ігор, які проводилися за зразком Ігор у Олімпійському святилищі. Римські хроніки IV–VI ст. повідомляють про періодичну видачу дозвільних імператорських грамот на проведення таких змагань. Останній документ, що дозволяв проведення ігор за подобою Олімпійських, був виданий імператором Візантії **Флавієм Петром Саватієм Юстиніаном** (483–527 рр.) у 520 році.



Імператор Юстиніан

Катарсис масових змагань, які проводилися під егідою імператора, спонукав численні натовпи глядачів й учасників до особливого душевного хвилювання й емоційного піднесення, яке не тільки розряджало соціальне напруження, але і прославляло та виховувало людську велич і красу. Але історія розпорядилась по іншому, імператор вже не міг нівелювати гострі політичні, економічні і соціальні проблеми, що актуалізувалися після занепаду Римської імперії і спортивні об'єкти, які використовувалися для мирних баталій, ставали центрами виразу людського невдоволення.

У цих умовах стадіони і цирки, що були невтомними пропагандистами чеснот фізичної культури, почали перетворюватися в осередки поширення масових протестів і народних повстань. Наприклад, у 529 році на стадіоні міста Неаполя виникає цілий ряд народних заколотів, спрямованих проти догм християнської церкви. З метою попередження подальшого поширення протестів Юстиніан вимушений був закрити майже всі легалізовані державою заклади й установи фізичної культури, за винятком Візантійського

іподрому. Під дію імператорської заборони потрапив популярний тієї пори Афінський гімнасій, педагогічний колектив якого, побоюючись переслідування, переїхав до Персії, яка не забороняла тілесне виховання у своїх освітніх закладах – «будинках сатрапів».



Нарсес

Невдовзі, народні повстання охопили і Візантійський іподром, на якому спалахнуло масштабне повстання з символічною назвою «Ніка» (на честь богині покровительки перемог і переможців, поплічниці самого Зевса), яке буквально приголомшило імператора, під яким захитався трон у прямому сенсі. Юстиніан вже зібрався втікати з Константинополя, але досвідчений політик євнух **Нарсес** (478–573 рр.), розуміючи психологію бідного люду, спромігся підкупити частину заколот-



Велізарій

ників і кинув їх напризволяще. Учасників повстання було заблоковано на іподромі і жорстоко розбито загонами військових найманців **Флавія Велізарія** (505–565 рр.). Загинуло близько 30-ти тисяч чоловік. Ця перемога над повсталими, означала одночасно й активізацію процесів довготривалого переслідування ініціаторів відродження спортивної слави ігор античного світу, блокування розвитку самої фізичної культури та її педагогічних ідей на багато століть вперед.

Проте, прихильникам церковних обмежень так і не вдалося досягти остаточної заборони різноманітних народних форм фізичних вправ і змагань, які з незламною завзятістю передавалися людьми з покоління в покоління протягом усього тернистого шляху становлення наукової думки у галузі фізичної культури і спорту.

Філософська діалектика говорить, що нічого не зникає, а переходить на інший рівень існування. Пройде багато років і

відродяться Олімпійські ігри, які мають тисячолітню історію, і які не втратили своєї актуальності і в наші дні.

Уся історія первісного християнства, пише **Володимир Францевич Ерн** (1882–1917 рр.) – філософ початку минулого століття, у статті «Християнське ставлення до властивості», сповнена прагненням до святості плоті. Перші християни ставилися до свого тіла релігійно і вважали його необхідним учасником життя за Христом не тільки тут, на землі, але й там – у майбутньому житті, у воскресінні мертвих. Тому піклування за власною плоттю вважалося церковними діячами пріоритетним завданням земного життя.

Висновки

Як бачимо з наведеного вище, більшість сучасних фізичних вправ, які дійшли до наших днів, зародилися у далекому минулому, за три тисячі років до нової ери, не маючи наукового підґрунтя. Така тенденція у науці, накопичення знань у вигляді фактів, отриманих через методи емпіричного дослідження та їх аналізу, продовжувалася до VIII століття до нашої доби. Саме в цей час відбувся інтелектуальний стрибок і в Давній Греції сформувалися ті раціональні структури, якими ми оперуємо й донині. Саме в Давній Греції виникли такі форми пізнавальної діяльності, як систематичне доведення, раціональне обґрунтування, логічна дедукція, ідеалізація, з яких надалі могла розвиватися більш потужно тогочасна наука.

Відомий німецький філософ-ідеаліст **Георг Вільгельм Фрідріх Гегель** (1770–1831 рр.) свого часу писав: «Греки, спершу самі перетворили себе у прекрасні форми, а потім об'єктивно відобразили їх у мармурі та на картинах». Звертає на себе увагу виражена естетика гіпертрофії м'язів «Дискобола» автор Мирон, «Лаокоон» майстра обробітку каменю з Родосу Агесандра, який заклав фундамент традицій у скульптурі, включаючи епоху середніх віків й епоху Відродження, «Доріфор», якого створив



Дискобол



Доріфор

Поліклет – автор так званого «Поліклетівського канону». Під впливом піфагореїзму Поліклет прагнув обґрунтувати і практично втілити закон ідеальних пропорційних відношень, що виражається в його прагненні до ясної пропорційності окремих частин гармонійно складеного, прекрасного людського тіла. Найяскравіше художнє бачення Поліклета проявилися в його статуї Доріфор (близько 440 р. до н. е.), де естетично протилежні стани зовнішнього спокою і прихованого руху, внутрішньої напруги перебувають у підкресленій рівновазі.

Перераховані вище факти, указують на глибоке осмислення ролі фізичної культури у часи безкласового та класового суспільств. Фізична культура була рушієм людської цивілізації, який допоміг зберегти її ідентифікацію, з моменту коли представники вищих приматів почали підкоряти оточуюче середовище, ставши соціальними об'єктами.

Зайнявши вершину харчової піраміди, людина починає одноосібно панувати на планеті Земля, використовуючи закони природи на власний розсуд і підкоряє інших живих істот. Але так було не завжди. Виживання у важких умовах середовища існування призвело до інтелектуального сприйняття і переробки зовнішньої інформації. Цей процес послужив каталізатором, який запустив механізм когнітивності перших людських об'єднань. І тому помилково виглядає той факт, що неандертальці не могли чітко аналізувати і використовувати потік зовнішньої інформації. За даними сучасних наукових досліджень, рівень рефлексії у неандертальців був набагато вищим, ніж ми вважали. Тому що холодний клімат, у якому тривалий час жили «печерні люди», спонукав їх до активного життя, щоб підвищити адаптаційні функції виживання в умовах низьких температур. Тому ми з повною впевненістю можемо констатувати факт зародження фізичної культури як у цивілізаціях неандертальців, так і – кроманьйонців, незалежно одна від одної. Приблизно 80 тис. років люди виокремили фізичні дії у окремий вид їхньої діяльності, відкинувши непотрібні локомоції.

Із появою писемності емпіричні факти протонауки змінюють свій статус на теорію у фізичному вихованні і спорті, основи якої формувалися на даних світоглядних пошуках, без глибоких знань у анатомії, фізіології, медицини, гігієни тощо.

Педагогіка фізичного вишколу перших держав із деспотиним режимом не була стихійним явищем. Науковці і мислителі Шумеру, Ассирії, Аккаду, Китаю, Індії сформували методологічну базу навчального предмету фізична культура, відзначаючи її позитивний ефект на здоров'я та емоційний стан учнів. Шумерські **«еддуби»** – будинки табличок, можна назвати першими навчальними закладами рабовласницького світу, де навчали учнів писемності та у яких користувалися попитом фізичні вправи для верхніх кінцівок, так як ранніми канцелярськими приладами були клиноподібна загострена паличка і глиняні таблички. У навчальних закладах Персії фізична культура займала рівноправне місце серед інших навчальних дисциплін. У закритих жрецьких школах Єгипту хлопчиків, окрім канонів служби богам, навчали фехтуванню, акробатиці, танцювальному мистецтву та військовій справі, так як інколи жерці були бодігардами фараона.

Уся інформація, отримана в результаті життєвого досвіду та прикладної практики попередніх цивілізацій, трансформувались за часів розквіту античної грецької натурфілософії і логіки у широкомасштабні та змістовні тлумачення значення фізичних вправ для зміцнення здоров'я громадян грецьких полісів. Видовищність та естетичність, регламент спортивних ігор, які прославляли богів-покровителів, в часи, коли боги мали людську подобу і були такими ж атлетичними як і прості смертні, багато століть, і зараз, служать взірцем спортивної етики та естетики (Олімпійські ігри). Історичний процес ідеалізації у галузі фізичної культури і спорту відбувався через узагальнення ознак і явищ вибраних древніми людьми. То ж з великою долею вірогідності ми можемо констатувати про високий рівень наукової думки у сфері фізичної культури і спорту в Античній Греції та Римі.

РОЗДІЛ 3. НАУКОВА ДУМКА У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ (V–XVI СТ.) ТА ЕПОХИ РЕФОРМАЦІЇ І КОНТРРЕФОРМАЦІЇ (XVI–XVII СТ.)

Методологія фізичного виховання раннього Середньовіччя

Виникненню нових поглядів у середньовічній освіті передували ряд змін не тільки у сфері економічно-політичних відносин, а передусім у світоглядній орієнтації тодішнього суспільства. Набуття потужності новою релігією, призвело до перемоги Християнства, яке стало панівною ідеологією на віки, не тільки в Європі, а й в усьому світі. Монотеїстична релігія, як і будь-яка інша теософія, прагнула до філософського обґрунтування власних догматичних ідей. І такою спробою, знайти відповідь на велику кількість філософських питань – стала ранньосередньовічна патристика, яка через Божественний примат, проникла у всі сфери людського життя, і в тому числі у освіту.

Фізична культура періоду раннього Середньовіччя, фактично виконувала феодалське замовлення країн і не тільки. Наукові здобутки галузі з військово-прикладного напрямку екстраполювали у політику процесу становлення сфер впливу тогочасних релігій. З одного боку – фізична культура адаптувалась до політичних вимог нових економічних відносин, відійшовши від канонічних функцій рабовласництва, і почала більшою мірою виконувати військово-прикладні завдання. Фізична культура почала готувати військових, на яких був великий попит, так як раннє Середньовіччя ознаменувалося постійними війнами за території після розпаду Священної Римської імперії 476 року та для захисту меж вже сформованих молодих державностей. А з іншого – теоретичні і практичні аспекти фізичного виховання повністю були підконтрольні релігійним догмам молодих релігій, християнства та мусульманства. Дві, абсолютно різні з моральної точки зору релігії намагалися якомога більше привернути на свою сторону adeptів і зайняти панівне становище.

У VI столітті в країнах Західної Європи організовуються навчальні заклади – школи (монастирські, соборні, кафедральні (єпископські)). Основами чернецького навчання у яких, стала ідея аскетизму. Мета останнього – підвищення моральної і духовної сили людини. Засобами аскетичного виховання були піст, покаєння, самобичування, тривалі виснажливі фізичні вправи, відмова від плотських бажань, відлюдництво, зречення від усього світського. Перші школи раннього Середньовіччя були засновані орденом монахів – бенедиктинців, які протягом наступних шести століть будуть найпоширенішими та найвпливовішими у Європі. У навчальному статуті ордену було визначене значення практичної діяльності (навчальної, фізичної, переписування книг, читання молитов) для морального виховання майбутніх ченців та братів ордену. Щоденно за статутом призначалось сім годин на фізичну працю, від двох до п'яти – на читання Святого письма.

У Середньовіччі в VIII-IX ст. у Західній Європі формується нова інституція соціально-економічних відносин, різних за економічним рівнем суб'єктів – васалітет, яка проіснувала до XIII-XIV ст., закріплюючи феодальну ієрархію. Указана форма відносин, передбачала залежність феодал, що одержував земельні володіння («феод», звідси і назва «феодал») та був залежним від іншого, більш когутнього феодала-сеньйора (сюзерена). Васал мав по відношенню до сюзерена ряд повинностей, зокрема, надавав йому військову та грошову допомогу, брав участь у суді й нарадах сюзерена тощо. Стосунки між васалом і сюзереном створювали систему васалітету. Васалітет в умовах феодальної роздробленості був формою політичної організації класу феодалів для панування над залежним селянством. Саме прогресивна, для нової доби, економічна структура вимагала й інновацій у вихованні нової соціальної формації. Життєва практика дозволила французькому лицареві Жоффруа де Прейлі розробити та втілити у життя лицарську систему виховання молодих людей, які за романтичним покликом, у майбутньому, повинні були отримати бажаний титул лицаря. Лицарська система виховання ввібрала в себе усю тогочасну прогресивну педагогічну думку і поєднала інтелектуальне, духовне, фізичне, естетичне і етичне у одну цілісну концепцію, яка формувала взірець громадянина – лицаря, котрий завжди міг прийти на допомогу не тільки сюзерену, а людям, що потребували фізичного захисту. Лицарі середньовіччя,

це аристократія, яка весь час була у пошуку авантюрних і романтичних подвигів. Цей факт, у XI ст., спонукав Жоффруа де Прейлі заснувати лицарські турніри, де молоді вояки могли продемонструвати свої вміння у володінні зброєю у вільний від походів час. Лицарські турніри пізнього Середньовіччя матимуть такий же шалений успіх, як і гладіаторські поєдинки Риму, Франції, Німеччині, Англії, Італії, Чехії. Питання фізичного вишколу, у контексті формування фізичного здоров'я людей, турбувало видатних мислителів епохи раннього Середньовіччя, серед яких Боецій, П'єр Абеляр, Альберт Великий, Фома Аквінський, Роджер Бекон та ін.



Боецій

Блажениý Боециý (480–525 pp.) – римський філософ-неоплатонік, автор праць із математики, теорії музики – своїми трактатами і коментарями до творів Аристотеля і Порфірія з логіки справив великий вплив на середньовічну схоластичну філософію. Зокрема, він чітко розмежував поняття буття (існування) і сутності. За Боецієм, сутність й існування як поняття співпадають тільки в Богові, який є простою субстанцією; що ж стосується створених речей, то вони за своєю природою не

прості, а складні; щоб сутність отримала існування, вона повинна стати актом творіння Божої волі.

Широкою популярністю користувався трактат Боеція «Про музику» в п'яти книгах, який містив виклад музично-теоретичних вчень стародавніх греків – від Піфагора й Арістоксена до Птолемея. Цей трактат став головним джерелом пізнання античної музичної теорії. Боецій був поборником підкорення релігійному (католицькому) світогляду всіх сфер людського життя – держави, економіки, права, літератури, мистецтва, науки. Ставлення до культури тілесності можна знайти у його концепції «superata tellus» – земна тягота, яку можна здолати двома шляхами: силою духу, або ж фізичним тілом. Якщо у першому випадку земне тяжіння можуть лише окремі люди то у другому – «до зірок» можна дістатися через тілесне посоромлення, що є покликанням кожного. В роботі Боеція «Розрада філософії» можна зустріти наступні рядки:

Тож, коли маєш глузд, то повчить себе сам людини образ:
Неба ти зором сягнув і чола свого до землі не хилиш –
Отже, й дух піднімай, щоб обтяжений, зверненням додолу,
Нижче бува, не осів, ніж саме твоє виструнчене тіло.



Ісидор Севільський

Ісидор Севільський (570–636 pp.) – архієпископ Севільї у вестготській Іспанії, останній латинський отець церкви і зачинатель середньовічного енциклопедизму. Компілятор мосарабського (загальна араб-

ська назва християн, що жили у мусульманській (Мавританській) Іспанії у VIII–XV ст.) богослужбового обряду. Автор енциклопедії «Етимологія», яка є результатом багаторічної роботи Ісидора, увібрала в себе знання з семи вільних мистецтв, медицини, законів і хронології, книг Біблії, небесної та земної ієрархії, етимології, анатомії, зоології, світу та його частин, фізичної та політичної географії тощо. У другому томі «Етимології» – автор дає оцінку мистецтву пластики тілесних рухів, естетичності танцювальних практик у такт музичних ритмів. Вісімнадцятий том присвячений термінам війни, праву і публічним іграм. Двадцятий – культурі вживання їжі та наслідки переїдання. Як бачимо, енциклопедія Ісидора користувалася надзвичайною популярністю в середні віки: до нашого часу збереглися понад тисячу її рукописних примірників. У 1598 році його канонізовано Католицькою церквою. З 1998 року Ісидор Севільський вважається покровителем Інтернету.

Жоффруа де Прейлі (дата народж. невідома – 1066 pp.) – французький лицар із історичної області Провансу, автор лицарської системи виховання. У IX ст. основою європейських армій були воїни, які звались лицарями. За видатні заслуги під час бойових дій, за хоробрість та мужність відважних вояків королі нагороджували почесним званням «**лицар**» – у перекладі з

німецької «вершник». Пізніше, коли посвята набула ритуалізації, одним із критеріїв прийняття до лав лицарства була умова про закінчення повного курсу лицарської освіти. Розпочиналась вона, молодими юнаками на службі у статусі «пажа», а згодом зброєносця у відважного сеньйора. В цей час підлітки знайомились зі зброєю воїна, тримаючи її в належному стані, навіть коли лицар не був задіяний у військовій кампанії. Жоффруа де Прейлі указав на сім навичок для дітей-аристократів, які готувались прийняти почесне звання – лицар: 1) гарно їздити верхи; 2) добре плавати; 3) вміти полювати; 4) гарно володіти луком; 5) хоробро битися; 6) вміти грати на музичному інструменті; 7) гарно співати, танцювати і писати вірші. Окрім цього молоді юнаки ще повинні були дотримуватись семи чеснот: 1) вірно служити церкві та сюзерену; 2) проявляти особисту хоробрість; 3) додержуватись правил лицарських турнірів; 4) дотримуватись своїх обіцянок; 5) проявляти великодушність до переможеного та незаможного; 6) аристократично, з благородством, відноситись до світських дам; 7) поважати честь лицаря. А далі наступав обряд посвяти у лицарі.

Освіту молоді юнаки здобували при дворах видатних аристократів. Батьки віддавали своїх дітей на службу до знатного лицаря. Заняття фізичними вправами зводилось до ігор, фехтування, полювання, верхової їзди та танців, змагальний елемент – це участь у лицарських турнірах (про них ми дізнаємось трохи згодом). До речі, турніри проводились дуже часто на честь славних перемог, чи то з нагоди релігійного свята. Турніри були парними – де змагалися лицарі один проти одного та групові, де очолювані лицарями імпровізовані армії воювали також між собою.

На думку відомого історика фізичної культури та спорту **Ф. І. Самоукова**, лицарська система виховання складалася з трьох ступенів вивчення мистецтва використання різної зброї. У відповідності до віку юнака були два обов'язкових ступеня і один необов'язковий, котрі вели молодого вояка до високої честі – до посвяти в лицарі. Перша стадія – вік від 7 до 14 років, друга від 14–21 року, а потім посвята в лицарі. Принцип навчання був концентричним, одна і та ж програма вивчалась постійно, але умови і методи змінювались у відповідності до мети, яка ставилась перед молодими юнаками. У 7 років підлітки приїздили до двору сеньйора і ставали «пажами», і були ними до 14 років. У цей період діти

набували фізичної сили, швидкості, спритності, хоробрості, витривалості – проходили психофізичну підготовку. Вони займалися стрільбою з луку, метанням каміння та спису, стрибками, бігом, боротьбою, плаванням та верховою їздою на конях.

Здобуті навички у віці пажів, послідовно удосконалювались на наступному етапі підготовки, і вже з 14 років підлітки ставали зброєносцями сеньйора. Вони вже більше уваги приділяли фехтуванню мечем, стрільбі із луку, метанні спису, тобто вивчали більш досконало військову справу.

По закінченню другого ступеня, молодих вояків посвячували в лицарі, після цього обов'язкова освіта закінчувалась. З цього часу лицарі готувалися до турнірів і військових походів, але для більшості юнаків – лицарство було лише розвагою. Кожен лицар мав право посвятити молодого юнака у лицарі – цей обряд посвяти носив назву – **«акольда»**. Акольда проходила завжди вишукано за встановленим ритуалом. Напередодні молодий юнак вимивався, одягав білу сорочку, червоне «сюрко» (довгий простий плащ із гербом власника), коричневі **«шоси»** (короткі, мішкуваті чоловічі штани з тканини або оксамиту з вертикальними прорізами), золоті шпори. Після цього самий відважний лицар одягав на юнака зброю і долонею бив його по зашийку і казав: «Будь хоробрим» – це один удар в житті лицаря, який він повинен був пережити. Після цього новоспечений лицар демонстрував свою силу та вправність.

У більш пізній термін дещо сам ритуал посвяти в лицарі модифікується. Обряд починають проводити в святкові дні – на Паску, Різдво, Трійцю. Йому передують лицарська школа, в останній день напередодні – строгий пост, всенародна сповідь, потім умивання і одягання у нове вбрання на верх, якої одягалась «епанча» (довгий, важкий і широкий плащ із капюшоном) із гербом. Після цього сповідь у вітваря, давання клятви захищати сиріт та незаможних і після діалогу з лицарями про мету вступу до лицарства одержував зброю із рук світської дами. Кінцева посвята завершалась покладанням меча на плече молодому юнакові поважним лицарем зі словами: «В ім'я Боже, Святого Михайла і Святого Гаврила роблю тебе лицарем. Будь чесним, сміливим та благородним». Підвищенню лицарства, як соціального класу сприяло створення лицарських орденів.

Лише для небагатьох, в основному для заможних лицарів, існував останній третій етап підготовки. На цій стадії була лише індивідуальна підготовка, до палаців запрошувались викладачі-професіонали з фехтування, боротьби, стрільби з луку, танців, верхової їзди тощо, яким вони і навчали лицарів-аристократів. Така освіта в європейських країнах проіснувала до початку XVI ст. У наступному столітті, створюються перші навчальні заклади – колегії, де раз на тиждень у рекреаційний день проводились заняття фізичними вправами та іграми на свіжому повітрі. В колегіях навчались в основному діти середнього прошарку населення. Для дітей аристократів існували дворянські академії, де фізична культура була представлена іграми, фехтуванням, полюванням, верховою їздою та танцями. Найвідоміші академії того часу в Кольберзі (1653 р.), Люнебурзі (1655 р.), Вольфенбюттелі (1687 р.) та Бранденбурзі (1704 р.).

У IX ст. лицарі Провансу (історична область Франції) уперше почали проводити лицарські турніри. Відомо, що першою людиною, котра написала правила проведення таких турнірів був вже знайомий нам лицар Жоффруа де Прейлі. Свого класичного вигляду лицарські турніри набули у XII ст., тоді ж і виникла їхня назва, а до цього вони називались «гальськими боями».

У комплекс лицарських турнірів входили різні протистояння зі зброєю, як правило з негострою, хоча інколи використовувалась і

бойова зброя. У Франції на той час були популярними турніри, де дужались вершники і піші, з мечами, списами, сокирами, булавами через перешкоду і без неї. Супротиви були одиночними і груповими, але найпопулярнішим видом змагань був поєдинок вершників, озброєних списами.

Такі поєдинки розпочинали і закінчували турніри лицарів. Два вояки сідали на коней і ставали на різні сторони бар'єру (перешкодою був дерев'яний тин висотою 1,3 м.), розганяли коней і мчали один на одного. Мистецтвом лицарів вважалось вміння вправно володіти конем і зброєю. Списом треба було влучити чи то в суперника, чи то в щит, збити його з



**Лицарський
поєдинок на турнірі,
середньовічний
малюнок**

коня, або зламати спис супротивника. Кінець списа був тупим, щоб зменшити травматизм на таких змаганнях, хоча як ми вже згадували, інколи використовувалась і бойова зброя. Вершники під час турнірних поєдинків не мали спеціальної протекції і змагалися у військових лаштунках. Якщо після сутички лицарі лишались неушкодженими, вони повертались на початкову позицію, міняли списи і коней та продовжували поєдинок. Кожен такий міні-турнір передбачав три заїзди, якщо лицарі були доволі майстерними. Дуже видовищною була сутичка, коли супротивники ламали списи обоє і залишалися на конях.

Сутички вершників були досить небезпечними, і вони конче вимагали удосконалення військових лаштунків до умов проведення лицарських турнірів. Так, згодом, покращився щит, який спеціально розробили для того щоб краще відкидати і відбивати удари противника, шолом почали з'єднувати зі сталевим нагрудником ззаду і спереду, міцні лати захищали праву руку, до сідла прикріплювали форцуг, щоб захистити ноги вершника. Після ряду удосконалень, у XV столітті лицарі-вершники перетворилися на механічні машини для нанесення ударів списом. Спис також тримався на кронштейні, який виставлявся на потрібну висоту. І взагалі в цей період обладнання було настільки вдосконалене, що вершник міг одержати тільки травму, лише впадши з коня.

У 1460 році, деінде у Франції, можна було зустріти поєдинки на турнірах без перешкоди, але вони все ж втрачали свою актуальність. Турніри через перешкоду були не тільки військовою вправою, де молоді лицарі демонстрували свій вишкіл, вони були демонстрацією помпезності і величі воєнних облаштунків. Після звичайних дужань, організатори турнірів проводили поєдинки з так званого **«хитрого дотику»** (англ. fox touch) або **«в підборіддя»**. У першому змаганні, супротивникам треба було збити на облаштунках один у одного якусь додаткову деталь (це могла бути пов'язка або хустина). Такі герці були популярними у Фландрії (історична область Франції). В інших поєдинках лицарям пропонувалось збити ударом спису елемент із тканини, який кріпився на підборідді у одного і другого учасників. Інколи замість тканини кріпили металеву деталь. Такі поєдинки вимагали суттєвого вишколу у лицарів, тому в них змагалися тільки досвідчені учасники. Лицарські турніри у Франції проіснували аж до середини XVII ст.

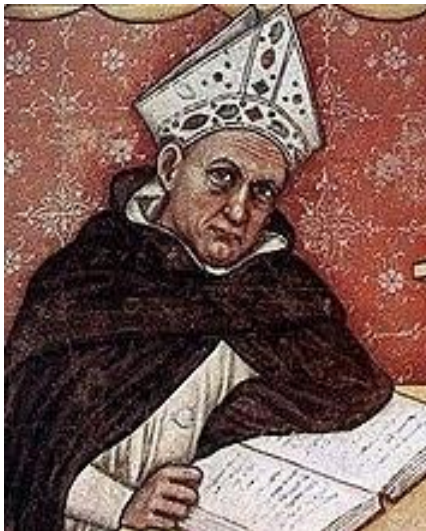
Педагогічні засади фізичного виховання у епоху «Високого» Середньовіччя



П'єр Абеляр

П'єр Абеляр рідше **Абелар** (1079–1142) – французький богослов, філософ-схоласт і поет. Працював над питаннями логіки і теології. Автор «Історії моїх страждань», «Так і ні», «Діалектика», «Введення в теологію», «Пізнай самого себе» тощо.

Одним із перших філософів Середньовіччя описав етапи становлення та розвитку філософської рефлексії фізичної культури та інших, пов'язаних з нею явищ. Дав їй детальну характеристику з точки зору філософського аналізу спорту, фізичного виховання, тілесності людини тощо. Лише такий аналіз дає можливість у вирішенні філософських проблем «спортивної науки» використовувати досвід розв'язання аналогічних проблем, накопичений за всю історію людського пізнання інших наук – анатомії, фізіології, медицини, логіки, діалектики та педагогіки.



Альберт Великий

Святий Альберт Великий (бл. 1193–1280 рр.) – німецький католицький теолог, філософ і природознавець, чернець-домініканець, наставник Фоми Аквінського, канонізований у 1931 році, видатний схоласт (схоластика – педагогічний метод, який був актуальним у навчальних закладах феодальної доби, синтез богослов'я XII–XIII ст. та логіки Аристотеля). Завдяки коментарям Альберта праці Аристотеля стали надбанням середньовічної культури. Він не тільки систематизував знання античних й арабських вчених у галузі природознавства, етики та естетики

(в її контексті величі і краси тілесності), але й провів також власні дослідження на основі спостережень і досвіду, удосконалив методику хімічного експерименту тощо.

Альберт Великий був прихильником педагогічної думки Античних мислителів щодо поєднання музики та гімнастики. Ритм та гармонія краще за все проникають у глибини душі, породжуючи нову красу. Саме така точка зору, була лейтмотивом педагогіки Святого Альберта, саме її схоласт вважав головним засобом розвитку особистості. Формування примату тілесності через красу танцювальних па, через естетичні рухи під акомпанемент високої музики, через екстраполяцію витонченості танцю на тілесну досконалість. Альберт Великий, можна сказати, заклавав основи педагогіки музичного виховання, а в його контексті і фізичний вишкіл молодих учнів на багато століть вперед.

Томас (Фома) Аквінський, Аквінат (бл. 1224–1274 pp.) – відомий як «Doctor angelicus» – видатний середньовічний філософ, представник «золотої доби» схоластики, богослов, засновник одного з двох пануючих її напрямів – томізму. Його роботи заклали підґрунтя і розвивалися вже після смерті самого автора та знайшли відображення у новій філософській течії XIX–XX ст. – неотомізмі.



**Томас (Фома)
Аквінський**

Філософія тілесності – «антропологія» Фоми Аквінського будується на розумінні людського індивідууму як особистісне поєднання душі та одухотвореного нею тіла. Душа нематеріальна і само існуюча, тобто станційна, проте сама по собі ще не є завершеною людиною і отримує своє виправдання лише через власне тіло. Цю ідею, схоласт, протиставляє постулатам Платона та Августина, які ігнорували примат тіла, відкидаючи суть і реальність власної душі на користь єдиної інтелектуальної душі – усієї наділеної душею Вселеної. Фома Аквінський вважав, що тіло бере участь у виключно духовній діяльності людини, і навіть мотивує останню. Коли душа полишає тіло в ній залишаються дві суттєві потенції: мислення і воління. Людина – є єдність й особистість. Розумна душа, основа людської особистості, проте, особистістю постає тільки цілісна людина. Хоча в ієрархії тваринного світу, людина посідає досить високу сходинку, але в ієрархії інтелектів та духовних якостей людська душа займає останнє місце. Бо тільки в Бога

інтелект є сутність, у людини – це тільки потенція сутності, отже, не інтелект мислить у людини, а цілісна духовно-тілесна людина мислить за допомогою інтелекту. «Здатність до пізнання тим більша, чим більш оформленим є тіло, чим більше воно підпорядковано душі. Людині властиві чуттєве й інтелектуальне пізнання» – говорить Фома Аквінський. У основних працях теософа «Сума теології», «Сума проти поганства» Фома намагається підвести підсумки теологічно-раціоналістичних пошуків зрілої схоластики, поєднати віровчення із формами (істинами) здорового глузду, наблизити християнство до людської свідомості, для оптимального сприйняття Творця звичайною людиною. Але творець, за задумом автора, повинен відповідати певним критеріям, і ці вимоги анонсує у фресках стелі Сікстинської Капелли легендарний Мікеланджело Буонаротті.



Роджер Бекон

Роджер Бекон (бл. 1214–1292 рр.) – англійський філософ, науковець, викладач Оксфордського університету, монах ордену францисканців. У 1266 році за пропозицією свого товариша Папи Климента IV почав писати енциклопедію науки свого часу, «Велику працю» (*Opus maius*) – конспект всіх галузей знання. У 1268 році він послав її разом із «Малою працею» (*Opus minus*) та іншими статтями до Ватикану. Педагогіч-

на думка Роджера Бекона стала символом передової ідеї у тогочасній науці. Філософ, одним із перших, піддав критиці схоластику, закликаючи освічені уми до досвідченого вивчення природи.

Роджер Бекон обґрунтовує необхідність експериментальних наук і виступає як філософ нової формації, який критикує заангажовану церквою схоластику. За що, не раз, мав запроторення за таке вільнодумство до в'язниці. Вчений вважав, що характерною рисою людини повинна стати – віротерпимість із такими чеснотами як любов до бога, до самої людини (фактично ставши фундатором ренесансівського гуманізму), осуд воєн, можливість та необхідність фундаментальних змін людини за допомогою передових технологій

із метою ліквідування страждання, старіння і смерті, значно посилити фізичні, розумові і психологічні можливості індивідуума.

Ханс Тальхоффер (до 1420–1470 чи 1490 рр.) – німецький майстер фехтування (нім. *Fechtmeister*), який служив «майстром зброї» швабському лицарю Лойтольду фон Кьонігзегге, васалу графа Еберхарда Бородатого. Автор принаймні шести трактатів із фехтування, у яких розглядалися різні методи бою зі зброєю, рукопашного та верхом на коні.

У документах він уперше згадується у 1433 році, як представник архієпископа Зальцбурзького Йоганна Рейсберга. У наступному 1434-му зазнав арешту

у справі нюрнберзького аристократа Якоба Ауера, звинуваченого в братовбивстві, але, ймовірно, був виправданий і звільнений, завдяки заступництву свого пана. У 1437 році Ханс згадується як службовець канцелярії в Хоенбурзі, а на початку 1440-х років стає відомим як майстер меча.

Свій перший рукопис із фехтування «*Talhoffer Fechtbuch*» (пер. «Підручник фехтування Тальхоффера») написав близько 1443 року, мабуть, для особистих потреб. Значну частину підручника, замість тексту представлено наочним матеріалом, що складається з ілюстрацій, які зображують бойові і тренувальні пози, приватні, турнірні і судові поєдинки та дають досить точне уявлення про способи поводження з різною зброєю, що існувала в його часи.

У 1459-му він створює нову розширену версію свого трактату, що зберігся в рукописі з Копенгагену. Він продовжував викладати фехтування в 1460-ті та 1470-ті роки, а в 1467-му створив свій останній трактат «Посібник із фехтування на 1467 рік» (нім. «*Fechtbuch aus dem Jahre 1467*»), призначений для графа Еберхарда Вюртемберського, який заплатив Хансу Тальхофферу 10 гульденів та, за домовленістю, міру вівса та жита. Хоча лицарського звання Х. Тальхоффер, мабуть, не мав, лев на його гербі дозволяє припускати, що він міг бути членом, або навіть, засновником фехтувальної гільдії Франкфурта – «Братства Св. Марка», перші відомості про яку датовані 1474 роком.



Ханс Тальхоффер

Педагогічна думка у фізичної культури епоха Відродження

Важливим елементом піднесення культури у XIV–XV ст. було розширення освіченості, вихід її за межі виключно духовенства. Організація міського життя диктувала потребу в письменних людях. Збільшується кількість шкіл, з'являються міські, єпископальні, а також приватні школи. Поступово виникає їх спеціалізація. Наприклад, у Болоньї були юридичні школи, в Солерно – медичні, визнаним центром філософії вважався Париж.



Піко делла Мірандола

Філософія епохи Відродження заклала глибоке підґрунтя для гуманізму подальшого часу. Видатний мислитель другої половини XV ст. **Піко делла Мірандола** (1463–1494 рр.) так розумів людину: «Бог дав людині свободу волі і таким чином людина сама має вирішувати власну долю, визначати своє місце в світі. Людина не просто природна істота, вона творець самої себе і цим відрізняється від решти природних істот. Людина

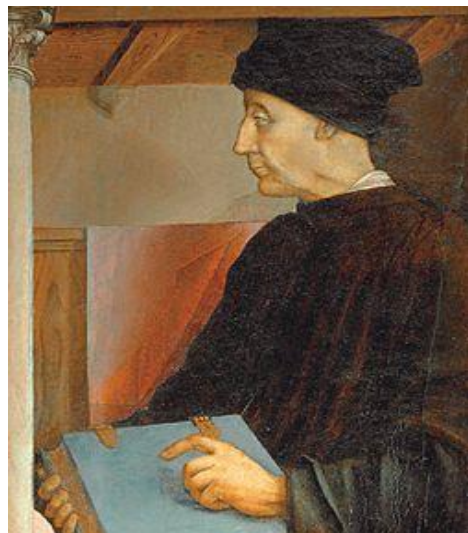
стає хазяїном природи внаслідок усвідомлення себе творцем власного життя та волі». І це вже виходить за рамки трансцендентності, людина все більше починає використовувати закони природи на власну користь. А щоб відповідати указаним стандартам, вона повинна демонструвати успіхи у гносеології та мати відповідний фізичний статус.

Якісно новий етап у розвитку системи освіти – виникнення вищих навчальних закладів. У XIII ст. виникають **університети** (лат. «універсум» – загальність, сукупність). Перші з них з'явилися в Італії. Багато в чому типова організація Паризького університету. Він отримав королівську грамоту 1200 р. До його складу входили викладачі, учні, а також книгопродавці, посильні, аптекарі, навіть шинкарі. Викладачі об'єднувалися в особливі організації – **«факультети»** (лат. «здатність», тобто здатність викладати який-небудь предмет). У Паризькому університеті їх було чотири: один

«молодший», на якому навчали читанню, письму і вивчали «сім вільних мистецтв», та три «старших» – медичний, юридичний і богословський. Викладачі вибирали голову факультету – «**декана**» (лат. – десятник). Учні – «**студенти**» (лат. «студере» – старанно навчатися) – слухали і записували лекції, брали участь у диспутах. У XV ст. в Європі було вже 60 університетів.

Навчальні заклади середньої освіти – школи, протягом раннього середньовіччя відкривалися тільки при церквах і монастирях. Для яких ченці формували шкільну програму, яка не мінялася потім віками. До неї входили «сім вільних мистецтв»: три вступні дисципліни – «**тривіум**» – граматики, риторика (оволодіння ораторським мистецтвом), діалектика (тобто формальна логіка); чотири дисципліни вищого циклу – «**квадріум**» – арифметика, геометрія, астрономія, музика. Саме до останньої і входили заняття з фізичної культури.

Одним із перших педагогів, що звернув увагу на фізичне виховання дітей у навчальних закладах, як на навчальний предмет був італійський педагог епохи Відродження **Вітторіно да Фельтре (Рамбольдіні)** (1378–1446 рр.). Він навчав дітей у школі міста Мантуї, заснованої 1425 року під патронатом знатного італійського роду Гонзага. Спочатку де Фельтре навчав тільки дітей цього роду, а згодом і талановитих дітей із бідних сімей. Вітторіно відмовився від тілесних покарань, в освітянській діяльності чергував інтелектуальну роботу з фізичною. На заняттях із фізичного виховання діти займалися фехтуванням, верховою їздою, стрільбою з луку, боротьбою, іграми в м'яч, відточували танцювальну майстерність.



Вітторіно да Фельтре

Вітторіно да Фельтре залишив після себе не багато письмових робіт, його педагогічне надбання було викладено у трактаті «Будинок ігор» та продовжене учнями не менш талановитими італійськими педагогами П'єтро Паоло Верджеріо, Маффео Веджо, Гваріно де Верона, засновником Феррарського університету Ніколо Перотті.

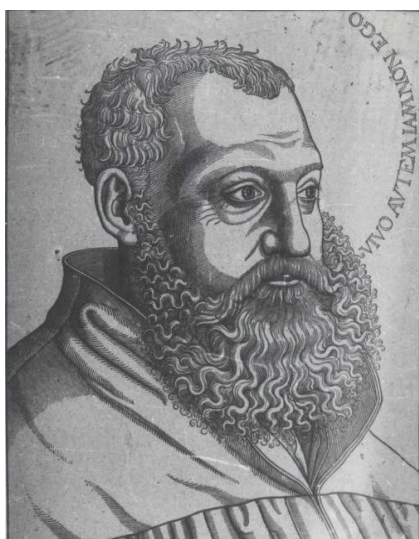


Гваріно да Верона

Гваріно да Верона (1370 або 1374–1460 рр.) – італійський педагог, поет, перекладач, гуманістичні погляди і педагогічна майстерність якого, випередили свій час. Разом з Вітторіно да Фальтре вважається родоначальником «гуманістичної педагогіки». Всі свої педагогічні теорії італійські гуманісти прагнули перевірити на практиці. Перші практичні досвіди Гваріно да Верона та Вітторіно да Фальтре отримали після заснування під Мантуєю школи «Casa Giocosa» («Радісний будинок»).

Це був перший гуманістичний навчальний заклад, що є яскравим прикладом творчого підходу до проблем виховання дітей. Поєднуючи науковий і творчий початок, педагоги-новатори розвивали як логічне, так і художнє мислення, вони орієнтували учнів на земне цікаве життя з активною позицією. До програми освіти в «Радісному будинку» входили наступні предмети: історія, філософія, граматики, поетика, музика, арифметика, природознавство, медицина, право. Знайомство з усіма сферами знання, вважали вчителі, корисне кожному учню, але поглиблене вивчення тієї або іншої науки повинне передбачати особливу схильність до неї.

Фізичне виховання розглядалося як необхідний елемент виховання взагалі. Гваріно да Верона та Вітторіно да Фальтре указували на адекватність фізичного навантаження, з огляду на особливості віку і природної будови тіла, аби не стомлювати надмірно учнів тому, що головне – виховання міцної духом і тілесно здорової людини, а не підготовка атлетів.



П'єтро Паоло Верджеріо

П'єтро Паоло Верджеріо Старший (1370–1444 рр.) – італійський гуманіст, медик, правник, державний діяч, учень Колуччо Салютаті, автор однієї з перших ґрунтовних праць із питань виховання та освіти Ренесансу – «Про шляхетні вдачі та вільні науки»,

яка вийшла у світ 1402 року. П. Верджеріо освіту здобув в університеті міста Падуая. Потім переїхав до Флоренції, де продовжив навчання та познайомився з Колуччо Салютаті. У 1388–1390 роках П'єтро Верджеріо викладав у Болонському університеті. У 1398 році вирушив до Флоренції, де мав намір оволодіти грецькою мовою в Мануїла Хрисолора – відомого на той час педагога.

Трактат «Про шляхетні вдачі та вільні науки» неодноразово перевидавався і набув популярності в міському середовищі Флоренції. П. Верджеріо відстоював морально-соціальні завдання чесноти освіти: «Жодних гарантованих скарбів, або надійнішого захисту у житті не зможуть батьки підготувати дітям, ніж навчити їх шляхетним мистецтвам та вільним наукам». До останніх, він зараховував не лише традиційні «*artes liberales*» (сім вільних мистецтв), особливо вирізняючи роль риторики, але й так звані «цивільні науки» – історію та філософію. Мету освіти П'єтро Паоло Верджеріо вбачав у набутті багатофакторних знань, що формують вільний розум та високу моральність, допомагають у життєвих справах. Його ідеал – гармонійно розвинена особистість, що поєднує істину знань, чесноти та фізичну міцність. У методах виховання, за Верджеріо, важливі авторитет батьків та вчителя, інтерес самого учня до занять, а не примус чи покарання.

Маффео Веджо (1407–1458 рр.) – автор трактату «Про виховання дітей та про їх гідні звички», яка була написана у період між 1445–1448 роками, але у дійсності не був педагогом. Здобув освіту в найстаріших університетах Італії – Міланському та Павійському, де вивчав право і діалектику. Знав та любив античну культуру. Був досить успішним поетом, вірші якого читали у Ватікані. У своїй педагогіці звертався до виховання не тільки учнів (тільки хлопчики та юнаки), а їх батьків. Його дидактика заключалась у поведінкових рекомендаціях майбутнього громадянина-гуманіста, які пов'язані з моральною поведінкою, з такою, яка орієнтована на зовнішнє схвалення оточуючих, на їхню повагу та любов. Але суспільство за часів М. Веджо було ще класовим, а в рекомендаціях гуманіста це не враховувалось. Спираючись на античні і ранньохристиянські тексти, він говорить про «гідну» поведінку, яка відповідає демонстрації «королівської величі» (метафорично), відмову від поведінки «рабської душі» (у прямому сенсі); з іншого боку, Маффео проти гордовисті та пихи в поведінці, так само як і проти лицемірства. Словом,

автор обстоює концепцію поведінки людини не обмеженої класовою свідомістю, а людини вільної і гідної, якою вона бачилася гуманістам. Ця ідея відображена М. Веджо у принципі «нічого занадто» і підтверджуючи її, приводить приклади подібної поведінки учнів, який є правилом «золотої середини»: «Отже, за будь-яким жестом, позою, ходом, способом сидіти і лежати, нарешті, за будь-яким рухом обличчя, очей і рук ми будемо ретельно спостерігати, але найбільш похвальною з усього буде та середина, коли ми не будемо виглядати ні зманіженими та розслабленими, ні суворими та грубими». Науковець порушує тему ненажерливості, культури поведінки під час обідів і бенкетів й осіб, що беруть у них участь, засуджуючи через мірне вживання їжі і пияцтво, які шкодять здоров'ю і тіла, і душі. Як бачимо, Маффео Веджо продовжує традиції Античногрецької доктрини – «калокагатії». Еталон людини майбутнього повинен включати не тільки гуманістичні принципи, а містити фізичний вишкіл, що відповідає зазначеним аспектам. Трактат «Про виховання дітей та про їх гідні звички» перерахував і Еразм Роттердамський, який захоплювався ним і використовував педагогічні інновації М. Веджо у власній практиці.



Ніколо Перотті

Ніколо Перотті (1429 або 1430–1480 рр.) – італійський вчений гуманіст, педагог, перекладач та засновник латинського напрямку освіти епохи Ренесансу. У 1443 році почав відвідувати школу Вітторіно да Фельтре в місті Мантуї, потім школу Гуаріно да Верона у – Феррарі. Закінчив університет в Падуї, викладав у Болонському університеті латину, риторику та поезію. У віці 18 років познайомився з англійським гуманістом Вільямом Греєм, який згодом став єпископом Елі.

Перекладав роботи грецьких філософів (Аристотеля, Платона, Плутарха) та письменників (байки Федра) на латинську мову. Зрозуміло, що під дією імперативу думок зазначених вчителів, світогляд Ніколо Перотті обрав вектор гуманізму. Як викладач університету, організував власну наукову школу, яку залюбки відвідували студенти. Зневажливо ставився до шкідливих звичок учнів, закликаючи їх до здорового

способу життя, критикував черезмірне вживання їжі й алкогольних напоїв, активізував студентів до фізичних вправ, які позитивно впливають на інтелектуальну діяльність, щодо засвоєння навчального матеріалу.

Французький письменник **Франсуа Рабле** (1494–1553 рр.) у своєму романі «Гаргантюа і Пантагрюель», який вважається пам'яткою французької літератури епохи Відродження, піддає жорсткій критиці середньовічний аскетизм і пропагує гуманістичні ідеали свого часу. Молодий



Франсуа Рабле

Гаргантюа вдало вправляється з верхової їзди, вправно володіє списом, займається гімнастичними вправами з гантелями тощо. Автор порівнює свого героя із грецьким атлетом Мілоном. Не маючи глибоких знань у фізіології людини, Ф.Рабле вбачає позитивні результати від змін розумового і фізичного навантаження.

Іспанець за походженням, лікар, філософ і педагог, гуманіст, який заклав фундамент сучасного психоаналізу **Хуан Луїс Вівес** (1492–1540 рр.) жив і працював у Лондоні. Почав здобувати освіту у Валенсійському університеті, через переслідування Інквізиції, переїздить до Парижу, де і здобуває фах лікаря. Після закінчення Університету Сорбони дістається столиці Англії.



Хуан Луїс Вівес

Оселившись в Англії, він був призначений кардиналом Вослі «Лектором коледжу Корпус-Крісті» та «Канцлером короля Англії Генріха VIII». Саме тоді, коли англійська знать була покровителем, Хуан Луїс Вівес зміг повністю присвятити себе своїм

дослідженням та гуманізму. Мислитель і педагог, Епохи Відродження, у своїх наукових працях присвячених вихованню дітей («Про викладання навчальних дисциплін») проповідував відмову від тілесних покарань, доброзичливе ставлення до учнів, індивідуальний підхід до кожної дитини.

Головним приматом педагогіки Х. Вівеса була концепція всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Мета виховання – створення умов для розвитку її кращих задатків. Людина – вінець світобудови, Бог створив її досконалою, однак силою обставин ця досконалість утрачається, добра, у своїй основі, природа людини псується. Тому й потрібне виховання, бо воно здатне, на думку Хуана Вівеса, викорінити або зменшити негативні пристрасті, розвинути позитивні природні орієнтири. Х. Вівес вважав, що окрім часу на навчання учні повинні мати і час на заняття фізичними вправами, які зміцнюють здоров'я учнів і підвищують розумову активність.



Ієронім Меркуріаліс

Відомий італійський гуманіст, професор медицини університетів Падуї, Болоньї і Пізи **Ієронім Меркуріаліс** (1530–1606 рр.) вивчав історії давньогрецької агоністики (грец. «агон» – змагання) і видав шеститомну роботу «Мистецтво гімнастики». Перші три томи були присвячені історії античної гімнастики, а в трьох останніх описаний ефект фізичних вправ, з точки зору, медичних знань. У вступі автор пише «... більше всього помиляється

той, хто стверджує, що фізичні вправи не сприяють підтримці здоров'я... ». Слід відзначити неабиякий вклад І. Меркуріаліса у відродженні давньогрецької гімнастики і поєднанні її елементів із середньовічними знаннями в медицині. Автор виділяє три види гімнастики – військову (необхідну під час військових походів), атлетичну (шкідливу для здоров'я) й істинну (лікувальну).

Німецький лікар, ботанік, прихильник гуманістичних поглядів у педагогіці **Йоахім Камерарій Молодший (Камераріус)** – (лат. Joachim Camerarius Junior, нелатинізована форма німецького прізвища Каммермайстер 1534–1598 рр.) у своїй роботі «Діалог

про 135іло вих» із медичної точки зору, першим окреслив позитивні звершення від занять фізичною культурою та заложив основи фізичного виховання як навчальної дисципліни у школах тогочасної Німеччини. Систематизував та описав чисельні ігри та фізичні вправи для приміщень навчального закладу і для використання на свіжому повітрі.



Іохім Камераріус

Англійський гуманіст **Роджер Ешем** (1515–1568 рр.) у книзі «Шкільний вчитель» (1570 р.) наполягає на включення фізичного виховання у навчальну програму англійських шкіл фізичне виховання. На думку Р. Ешема фізичний вишкіл повинен включати елементи верхової їзди, боротьби, бігу, танців тощо. Будучи палким прихильником фізичного виховання джентльменів, Р. Ешем категорично засуджував спортивні ігри як «негідні та недостойні види спорту». Така нелюбов стає загалом зрозумілою, коли в їхньому переліку, окрім гри в м'яч, ми зустрічаємо «кості» та інші азартні ігри, пов'язані з грошовим шахрайством. Такий осуд завжди здавався підозрілим дослідникам його педагогічної спадщини, вони указували на те,



Найбільш реалістичне зображення Роджера Ешема

що, а чи не був Роджер сам азартним гравцем. Як свідчить листування англійця з товаришами, виступаючи проти азартних ігор, сам Р. Ешем був якраз людиною азартною. Багато дослідників вказували на його пристрасть до півнячих боїв. Навіть намір, написати трактат із цього приводу не став у нагоді, саме в цьому і вбачали, дослідники його біографії, джерело його постійної бідності, на яку він нарікав, через азартну пристрасть. Пам'ять про Роджера Ешема дбайливо зберігають в Англії клуби та об'єднання спортсменів-

лучників і мисливців. У своєму ранньому трактаті «Стрілок із лука», написаному 1545 році, гуманіст описує справжню велич, граційність і красу цього виду спорту. Вдячні послідовники та любителі цього заняття досі називають ім'ям Роджера Ешема свої клуби, обладунки для зберігання стрілецького спорядження. У клубах встановлюють погруддя гуманіста, на жаль, не ідентичні, оскільки справжнього портрету науковця не збереглося, існують лише окремі замальовки олівцем, за якими відтворюють вигляд Роджера Ешема.



Мішель де Монтень

Французький філософ-гуманіст **Мішель де Монтень** (1533–1595 рр.) у книзі «Досліди» пропонує для зміцнення та укріплення здоров'я учнів використовувати фізичні вправи. М. Монтень вважав, що ігри для дітей є серйозним заняттям і тому автор пропонує ставитись до ігрової діяльності, як до заняття, що спря-

моване не зміцнення здоров'я учнів і поліпшую розумову роботу.

Одним із практиків, який розробив практичний курс



Річард Малкастер

фізичного виховання для шкіл Англії, був директор лондонської торгівельної школи **Річард Малкастер** (1530–1611 рр.), людина, яку називали творцем «уроку» і «футболу». Свій великий практичний досвід наставник учнівської молоді виклав у роботі «Дослідження всіх обставин, обов'язкових при навчанні дітей, чи мова йде про виховання духу чи тіла». Річард Малкастер відзначав важливість занять фізичними вправами для покращення системи кровообігу, харчової системи,

покращення емоційного стану, зміцнення м'язів тіла тощо. Для цього він рекомендував займатися бігом, робити піші прогулянки

на певні відстані, плавання, фехтування, верхову їзду, стрільбу з луку, танці та співи.

Томмазо Кампанелла (1568–1639 рр.) – італійський філософ, теолог і поет, один із найбільш яскравих представників раннього утопічного соціалізму. З юності, прагнучи до науки, він у віці 15 років вступив у чернечий орден домініканців і присвятив себе вивченню філософії і богослов'я. У



Томмазо Кампанелла

соціально-політичних переконаннях Т. Кампанелли центральне місце займає ідея створення єдиної світової держави, що призведе до усунення усіх конфліктів між людьми й установлення миру і щастя на землі. Впродовж 27 років Т. Кампанелла був ув'язнений за участь у змові проти іспанського панування. Перебуваючи в ув'язненні, Кампанелла написав твір «Місто Сонця», у якому зображував ідеальну державу, де немає приватної власності, де усі однаково працюють, мають можливості займатися науками і мистецтвами. Значне місце в книзі займає опис виховання дітей у місті Сонця. На думку Кампанелли, воно має бути організоване так, щоб у дітей була можливість розвивати як фізичні, так і розумові здібності.

Кампанелла вказував, що розумове утворення повинно поєднуватися з фізичним і моральним вихованням, за участю дітей в праці, з навчанням різним професіям. Слід підкреслити, що початкове навчання дітей у державі Сонця засноване на наочності, яку Кампанелла цінував дуже високо. Діти одержують елементарні знання про усі речі і явища під час прогулянок, розглядаючи намальовані на стінах міста картини, на яких зображені геометричні фігури, тварини, рослини, знаряддя праці і тому подібне. Т. Кампанелла мріяв про те, щоб чоловіки і жінки були рівноправні, звільнені від важкої фізичної праці, діти з двох років займалися фізичними вправами. Він описав фізичні вправи і

рекомендував правила моральної гігієни і здорового режиму «соляріям» – жителям міста Сонця.

Цінним внеском у розвиток гуманістичних ідей фізичного виховання стала діяльність видатного слов'янського педагога з Чехії,



Ян Амос Коменський

мислителя і педагога **Яна Амоса Коменського** (1592–1670 рр.). Після закінчення латинської школи й університету в Німеччині був проповідником, а потім і главою своєї релігійної общини. Займався педагогічною діяльністю в різних країнах Європи, писав підручники. Завдяки своїм підручникам Я. Коменсь-

кий став відомим ще за життя, по них вчилися у всьому світі. Він був основоположником педагогіки Нового часу. У його теоретичних працях із питань навчання і виховання дітей («Материнська школа», «Велика дидактика», «Новітній метод мов») розглянуті усі найважливіші педагогічні проблеми.

Відмінною рисою педагогічних переконань Яна Амоса Коменського було те, що він розглядав виховання в якості однієї з найважливіших передумов встановлення справедливих і дружніх стосунків між людьми і народами. Я. Коменський також прийшов до розуміння необхідності розвитку фізичного виховання. У його роботі «Велика дидактика» розглядалися питання виховання дітей дошкільного віку і підготовки підростаючого покоління. Доводилося ефективність правильно вибраних і дозованих фізичних рухів, що не лише допомагають збереженню здоров'я, але і сприяють подоланню втоми, пов'язаної зі шкільними заняттями. У зв'язку з введенням у школах розкладу уроків Ян Амос Коменський запропонував, щоб триваліші зміни і частина пообіднього часу використовувалися педагогами для занять фізичними вправами, тренувань і виховної роботи.

Велику увагу приділяв формуванню системи фізичних вправ. Серед рухливих ігор виділяв корисні, які доповнював військовою

підготовкою – бігом, стрибками, боротьбою, плаванням і попаданням списа в кільце. На основі висунених педагогом ідей, в освітніх закладах впроваджувалася система гуманістичних цінностей, етика фізичного виховання, яка, в зміненому вигляді з другої половини ХІХ ст., вплинула на розробку норм проведення змагань, тепер уже націлених на досягнення високих результатів.

Еразм Роттердамський (1466 або 1467–1536 рр.) – голландський вчений-гуманіст, богослов, письменник, філософ, перекладач, критик середньовічної схоластики, у роботі «Громадянство звичаїв дитячих» у пункті 150, рекомендує до загальнорозвиваючих фізичних вправ для



Еразм Роттердамський

учнів середніх навчальних закладів додавати ігри з м'ячем не тільки в школах, а і вдома. Еразм Роттердамський творив у найрізноманітніших галузях: від теології до педагогіки. У педагогіці і філософії він виступає як християнський гуманіст.

Основні ідеї, на яких побудована педагогіка Еразма: «Людьми не народжуються, але формуються шляхом виховання»; «Людиною робить розум»; людина має вільну волю і тільки тому можлива його моральна і юридична відповідальність; деструктивна критика будь-якого насильства і воєн.

Різно виступив проти жорстоких методів середньовічної освіти, які називав «камерою для катувань», де «нічого не почуєш, крім шуму різок і палиць, криків болю і ридань та шаленої лайки. Що інше може винести дитина звідси, крім ненависті до науки?». Указував на актуальність фізичного вишколу учнів: «Треба пам'ятати і про фізичний розвиток дитини, піклуватися про правильний режим, помірне харчування, спеціальні заняття й ігри, але все повинно бути в міру, без надмірностей». Учити треба граючи, метр педагогіки пропонує різноманітні ігри для навчання читанню, письму,

математиці, історії та попереджає, щоб інтелектуальні ігри не були надто складними.

Із наукових досліджень, що зробили великий вплив на розвиток фізичної культури, важливі були роботи по анатомії і біомеханіці **Леонардо да Вінчі** (1452–1519 рр.), по анатомії – **Андреа Везалія** (1514–1564 рр.) і фізіології – **Уільяма Гарвея** (1578–1657 рр.). Основи танцювального мистецтва заклали представники італійського Ренесансу **Доменіко да П'яченца (Феррара)** (1390–1470 рр.), **Бальдассар Кастільоне** (1478–1529 рр.), **Фабриціо Карозо да Сермонета** (1525–160 рр.) та **Чезата Негрі** (1530–1608 рр.). Їх праці, у подальшому, стали фундаментом для розвитку наукових основ фізичного виховання.

У середині XIV століття, у Північній Італії у Флоренції, в моду входить гра з м'ячем – флорентійське кально, яке нагадує давньоримський гарпастум. Правила гри: час протистояння 50 хвилин на піщаному полі розміром 100 на 50 метрів. Поле розділене білою смугою на дві половини, у кінці кожної знаходяться ворота, у які треба закидати м'яч, у разі промаху, зараховується лише пів-очка. Кожна команда складається з 27-ми гравців: 15 нападників, 5 півзахисників, 3 захисника та 4 воротаря. Завдання гравців закинути якомога більше м'ячів у ворота суперника. Флорентійське калчо досить жорстока гра, яка часто супроводжується масовими бійками гравців. Судді, що знаходяться за межею поля, інколи дозволяють бійки у форматі один на один, за згодою обох гравців. Першим



Джованні де Барді

навчальним посібником із цієї гри у Європі вважається публікація 1510 року авторства **Паоло Кортезі** (1465–1510 рр.). Сучасник Паоло Кортезі – **Антоніо Скаяно** у «Трактаті про гру в м'яч», окрім оздоровчого ефекту від гри, описав способи вирішення спірних питань, які виникали під час гри. У 1580-му році вийшов новий посібник із кально, видрукований **Джованні де Барді** (1534–1612 рр.), у якому автор розкриває методологію підготовки гравців у флорентійському футболі.



Флорентійський футбол (кальчо) – сучасна реконструкція

Розповсюдженою грою футбол був і в період англійського Ренесансу. Досить яскраво описав цю гру, англійський священик **Філіп Стаббс** (1665–1738 рр.). «Футбол – гра, в якій молоді юнаки б'ють ногами великого м'яча, катають його по землі, не підкидуючи у повітря, Можу стверджувати, досить недобра гра, і по-моєму, виглядає досить вульгарно, недостойно і бридко, ніж люба інша; вона рідко закінчується без шкоди, небезпечного випадку або ж інших ушкоджень гравців». Хоч оцінка і критична, але ж з точки зору популярності гри, заслуговує на увагу.



Філіп Стаббс

Про розвиток і популярність у Європі XVI ст. різноманітних ігрових практик говорять записки мандрівок Францією англійця Роберта Дарлінгтона (1560–1620 рр.). «У країні побудовано багато будинків для гри в м'яч. Їх тут більше ніж церков. Французи народжуються з ракеткою в руках». Мова йде про різноманітні варіації гри в теніс, у даному випадку про пристінний теніс.

До теперішнього часу, у більшості європейських столиць назви центральних площ мають назви, що зберегли історію середньовічних ігор: крікет, крокет, теніс тощо, наприклад, у Лондоні – Мейл-стріт, у Парижі – Пляс-дю-Май.



Середньовічний теніс У Франції

Із розповсюдженням ігрових практик у країнах Європи кінця XIII початку XIV століть, починають засновуватись і різноманітні школи та клуби одноборств (фехтування, боротьба, бокс тощо), де молоді джентльмени вивчали примудрощі володіння холодною зброєю та елементи самооборони. І досі, сучасні підлітки зачитуються книжками А. Дюма про видатних майстрів, володіючих шпагою, королівських мушкетерів Атоса, Портоса, Арамиса та Д'артаньяна. І це не є випадковістю, бо



Сальваторі Фабріс

були французькі майстри фехтування були законодавцями моди у XVI–XVII ст. Основи сучасних видів фехтування зародилися у Північній Італії. Шпага – рублячо-колюча клиновидна холодна зброя, з загостреним з обох боків клинком, була винайдена італійськими солдатами у XV ст., а вкінці – була популярною зброєю у Франції. Засновниками північноіталійського фехтування були **Сальваторі Фабріс** (1544–1618 pp.) і **Ніколетті Джиганті**.

Найбільш ранній, із відомих трактатів про фехтування, який частково описував мистецтво бою зі зброєю та без, відомий як «Квітка Битви» (італ. «Flos Duellatorum»). Цей італійський манускрипт, написаний **Фіоре де Лібері** в 1409 році, має розділи з рукопашними прийомами, використанням кинджала, короткого меча, довгого меча, алебарди та списа.



Малюнки з манускрипту Фіоре де Лібері

Ще один важливий трактат, написаний **Філіппо Ваді** між 1482 і 1487 роками, називається «De Arte Gladiatoria Dimicandi» («Про мистецтво гладіаторських боїв») був методичними рекомендаціями, які лягли у основу італійської фехтувальної школи. Незважаючи на те, що зброя і причини для її використання змінювалися протягом цих п'яти століть, фундаментальні основи італійського стилю все ж залишилися незмінними. Базові принципи будувалися на захисних елементах, почутті темпу й умінні швидкого переходу з оборонних дій в атакуючі. Вважається, що саме італійці створили пріоритет «вбивати уколом вістря, а не ударом леза».



Малюнки з манускрипту Філіппо Ваді

У Франції саме шпага указувала на належність її володаря до аристократичного прошарку. В XVI ст. у Парижі виникає французька фехтувальна школа на основі італійської та іспанської. У ці часи відбувається і розподіл фехтування на дуельне і спортивне. Дуельне

фехтування набуло в ці часи широкого розповсюдження у всій Франції і практикували дуелі не тільки чоловіки, а й жінки. Французькі дуелянти були знаними і за межами своєї країни. Це Сірано де Бержерак, це граф Монморансі та інших. Останнього за 16 перемог у дуелях було засуджено до страти, але граф втік за межі Франції. В червні 1627 року він повернувся на батьківщину і переміг у 17 дуелі, після якої вирок про його страту було виконано. Каталізаторами дуелі могли бути різні причини: ображена гідність чи образа жінки або дружини, нанесене пошкодження одягу чи майна аристократа тощо. Ображений надсилав своєму опонентові письмове звернення про дуель – «картель», де обговорювались місце проведення сутички та зброя. Зброя у обох учасників повинна бути однаковою і за довжиною, і за вагою, і за іншими параметрами. Фехтували опоненти без будь-якої протекції, інколи навіть взагалі роздягненими. На ранніх етапах становлення правил дуелянтам дозволялось проводити різні технічні дії і з боксу, і з боротьби. А вже в XVII ст. їм дозволялось користуватись лише зброєю. Перемога в поєдинкові повинна бути з явною перевагою одного з учасників, щоб потім не викликати ніяких непорозумінь. Принизливим було помилувати свого супротивника, а ще принизливішим було прийняття такої милості. Тому сутички закінчувались чи то смертю, чи то важкою травмою одного з учасників. Дуель «до першої крові» проводились, якщо образа була незначною. Переможець одержував зброю свого візаві після перемоги в таких сутичках.

Як тільки не боролась держава з дуелянтами після зростання кількості загиблих після таких «розваг», дуелянтів, які ослуhalись заборони, інколи засуджували до страти, як наприклад страта графа Монморансі. Генріх II у 1550 році видає наказ про те, що поєдинки мають проходити тільки під наглядом і дозволом полковника. І тоді фехтувальники їхали до військових таборів в'яснити свої стосунки. В період тотальних заборон фехтувальники примудрилися суперничати навіть вночі, вільною рукою тримаючи ліхтаря. Так виникли нічні поєдинки. Учасники нічних дуелей клали на землю плащ, ставили на нього ліхтар і за жеребом визначали кому битися з ліхтарем, а кому – з плащем. І плащ, і ліхтар мав свої переваги, плаща можна було намотати на руку і використовувати його, як протекцію, ліхтарем можна було, в потрібний момент, осліпити свого супротивника.

Існували вкінці середніх віків у французів «багаторівневі дуелі». Спочатку учасники стріляли один в одного з пістолетів, якщо ніхто з учасників не влучав у супротивника, то продовжували битись за допомогою шпаг, якщо і шпаги не визначали переможця, то в хід йшли кинджали.

Дуелі у Франції мали широке розповсюдження аж до початку XX ст. Не завжди шпага слугувала знаряддям вбивств чи нанесення травм, вона була і зброєю, за допомогою якої майстри демонстрували вправність фехтувальної техніки – це спортивне фехтування. Визнаними законодавцями моди у спортивному фехтуванні були саме французи і це не випадковість. Так створена у 1643 році Французька академія фехтування, її члени удосконалили прийому захисту й атаки, методи контратак, якими користуються і по сей день. Так за їх методикою шпагою не тільки атакували, але нею ж і проводили захисні акції. Тому на початку XVII століття ліву руку почали відводити назад, ставити на поперек, виключивши її застосування під час бою. Для захисних цілей кінець шпаги закінчувався металевою кулькою. В 1765 році з'явилась захисна маска з металевого дроту.

Майстри фехтування для заохочення учнів до своїх шкіл проводили майстер-класи просто неба чи публічні поєдинки – «ассо». Трохи згодом практика публічних боїв, трансформувалась у спортивні змагання. Роль Франції у становленні сучасного фехтування, як виду спорту, була визначною. На перших відроджених Олімпійських іграх 1896 року був проведений турнір фехтувальників, і цьому сприяла активна позиція П'єра де Кубертена – одного із найвідоміших майстрів фехтування свого часу. А в 1913 році в Парижі була створена Міжнародна Федерація спортивного фехтування.

Франція подарувала всьому світові сучасну боротьбу «класичного стилю», яка від нещодавно перейменована у «греко-римську». Свого часу боротьба була дуже популярною у кельтських та германських племен. В епоху Римської імперії вона набула системності, одержала правила ведення поєдинку, новий набір технічних дій. У середні віки боротьба швидко розповсюдилась серед лицарства, міського та сільського населення – боролись навіть королі. В історії збереглись свідчення про такий «королівський поєдинок» між французьким королем Франциском I та англійським – Генріхом VIII. 7 червня 1520 року в Баленгемі біля

Кале на півночі Франції розпочалась тритижнева зустріч Генріха VIII і Франциска I, яка, завдяки своїй надзвичайній пишності за участю 10 тисяч придворних, увійшла в історію під назвою «Зустріч на полі золотої парчі». Вона стала кульмінацією дипломатичного зближення одвічних супротивників, але не принесла бажаних результатів – вже через два роки війна Англії та Франції відновилась. Апогеєм дипломатичного заходу була боротьба між двома коронованими особами. За жеребом, правилами поєдинку було обрано французький варіант, що суттєво відрізнявся від – англійських, коли можна в боротьбі використовувати різноманітні підніжки, збивання суперника після захвату ніг тощо. Перемогу здобув Франциск I, тому до цих пір, терени Британії не «облюбувала» французька (греко-римська) боротьба.

Серед французького лицарства культивувалась «боротьба на смерть». У ній дозволялось ламати кінцівки, наносити удари кулаками і ліктями в обличчя, в низ живота й інші вразливі місця, виклювати очі, виривати волосся, кусати супротивника. Високо цінилась перемога прийомом «показати сонце», коли закидалась голова опонента назад і ламались шийні хребці, що призводило до смерті. В XV ст. «боротьба на смерть» трансформується в боротьбу вільного стилю, де дозволялося захватувати тулуб суперника вище поясниці, проводити больові прийоми на суглоби, підніжки, кидки за допомогою ніг. Така боротьба у Франції проіснувала аж до XIX століття.

У Бретані з VII ст. розвивалась національна боротьба бретонців – **«гурен»**. Гурен була і є невід'ємною частиною борцівських свят, які проходять і сьогодні в Бретані. На ці свята майже всі населені пункти області відряджають майстрів гурену. Поєдинки з цієї боротьби розпочинались з обоюдного захвату за комір чи за шию супротивників. Атлети були одягнені у короткі штани та спеціальну куртку. Потім за допомогою ніг збивали один одного на землю, борці дужались босими. Переможець одержував, як винагороду за свою майстерність, барана. До речі, з бретонської «перемога» перекладається буквально як «одержати барана».

У Парижі у X столітті був розвиненим різновид боротьби під назвою «клікет», який дещо нагадувала гурен. Борці змагались босими, у коротеньких штанах та сорочках. Із технічного арсеналу дозволялися підніжки, кидки за допомогою ніг, дозволялось також перечіпати ноги супротивника, захвати не заборонялися вище пояс-

ниці. Сутичка тривала два періоди по 10 хвилин, якщо вони не визначили переможця, то призначався додатковий період тривалістю 5 хвилин. Учасники в клікеті розподілялись на вагові категорії і перед початком клялись вести чесну за правилами, боротьбу.

На початку XVII ст. у Франції набула популярності, так звана «силова боротьба в стійці і партері» без захватів суперника нижче пояси та виключенням із технічного арсеналу всіх дій за допомогою ніг. Для перемоги треба було притиснути лопатками до землі свого супротивника. Ця боротьба запозичила найкраще у традиційних національних школах боротьби: бретонської **«гурен»**, бургундської, англійської. Завдяки французьким борцям-професіоналам, які виступали у складі циркових труп, що роз'їжджали Європою, боротьба набула популярності майже у всіх європейських країнах. І саме за це її почали називати «французькою». У 1893 році були офіційно затверджені міжнародні правила французької і внесено до програми перших Олімпійських ігор сучасності.

Серед населення більшості середньовічних країн світу, кулачні бої були дуже популярними ще з глибокої давнини. Дрались майже всі в містах: вулиця на вулицю, район на район, село на село, навіть мешканці одного селища виясняли стосунки між собою в такий спосіб. Дралися в день і в ночі, на святах і на турнірах та на весіллях. Так, здавна у жителів міст Турені та Пуату (Франція) під час одруження молодих людей, їх учасники нагороджують один одного стусанами, окрім молодят. І ніякої образи не повинно бути, бо такі стусани освячені традиціями народу. Особливого піднесення вуличні битви набули у XIV–XV ст., карний суд міста Фуа з населенням трохи більше трьох тисяч мешканців у 1401 році, за дев'ять місяців, розглянув 49 справ про побиття та нанесення тілесних ушкоджень. Кількість смертельних випадків під час вуличних бійок не враховано, бо їх розглядав королівський суд. У більшості населених пунктів Франції в середні віки звичай вирішувати конфлікти за допомогою бійок увійшли в традицію настільки актуально, що в деяких містах і селах вони трансформувались у своєрідні змагання. Кожного року, в один і той же день, у завчасно визначеному місті, сходились молодики двох прилеглих міст чи сіл і дужались, аж доки одна із команд учасниць не почне втікати.



Кулачний бій

Додали національного колориту та традицій французьким вуличним боям і бретонці, які свого часу переїхали з Британських островів жити до Франції. Бретонські поєдинки були схожі на ранній «англійський бокс», де дозволялись і борцівські прийоми, і різні захвати супротивника, а саме головне, це те, що можна було бити супротивника по ногам ступнями. Зазначену техніку ударів ногами вбере в себе пізніше «французький бокс».

У XIV ст. у перемісті Парижу виникає новий стиль вуличних боїв, який почав носити назву «сават» – із французької перекладається як старий черевик, а в переносному значенні «простолюдин». Бо одержав своє визнання серед незаможних верств населення середньовічної Франції: вантажників, робітників, жебраків, селян. **«Сават»** – це система бою ногами (коліном, носком, ступнею), руками (долонею, ребром долоні, ліктем). Бійці вдосконалювали свою майстерність у сутичках один на один, стінка на стінку. Згадує даний стиль боїв М. М. Ознобишин у своїй книзі «Мистецтво рукопашного бою», яка вийшла в світ 1930 року: «Сават народився поблизу застав великих міст, у робітничих кварталах, а удосконалювався – на паризьких вулицях під час масових боїв на голих кулаках».

Окрім «савату» у Франції мала місце й інша школа кулачно-ножного бою – «шоссон». Із французької, перекладається як черевик, або м'яке взуття без каблука. «Шоссон» завдячує своєму походженню «марсельській грі», яка була дуже популярною серед мешканців Провансу. Суть її полягала в наступному: учасники, обуті в черевики, ставали один проти одного й, імітуючи удари ногами, повинні були доторкнутися носком ступні до тулуба

супротивника вище пояса. Трохи згодом марсельські моряки почали використовувати елементи цієї гри під час бійок, так з'явилась нова техніка самозахисту без зброї.

Друге життя бокс отримав на Туманному Альбіоні. Бій на голих кулаках, як спосіб вирішення будь-яких спорів, і як вид змагань за приз, був не рідкістю в Англії XVI ст. У тогочасних хроніках, згадується бій в Ірландії 1588 року між представником англійської корони Джоном Перротом із місцевим лордом Абергавенні. Що вони не поділили не відомо, але британець переміг і суперечку було вирішено. А майже через сто років, у 1681-му відбувся перший офіційний боксерський матч. Його організував **Крістофер Монк** (1653–1688 рр.).



Крістофер Монк

Уже з 1698 р. в Англії почалися регулярні змагання. Лондон став центром боксу, куди почали з'їжджатися боксери з усієї країни. Матчі («зустрічі») відбувалися здебільшого на відкритому повітрі без рукавичок і без правил. Поєдинок закінчувався, коли боксер уже не міг продовжувати змагання. Зазвичай після падіння суперника на землю заборонялися будь-які акції.

Для епохи Відродження характерним є виникнення й поширення спортивно-ігрових (Англія) та гімнастичних (Німеччина, Швеція, Франція, Чехія, Данія тощо) систем фізичного виховання, які мали в різних європейських країнах багато спільного, проте кожна з них відтворювала економічні, військові, культурні особливості тих країн, у яких вони були представлені. Відрізнялося також і застосування, методологічні аспекти організації і форм проведення занять. Ці системи були модернізовані і пристосовані до нових умов кінця XIX – початку XX століть.

Загалом, характеризуючи вплив середньовічної методологічної основи фізичного виховання на сучасні концепції фізкультурної освіти, можна дійти таких висновків:

- видатними педагогами і мислителями у багатьох країнах світу навчальний предмет «фізична культура» знайшов відоб-

раження в освітній програмі поряд із філософією, риторикою, медициною, правом, поезією тощо, були розроблені теоретико-методологічні засади викладання фізичної культури, визначені методи та засоби її реалізації;

- елементи руху набули своєрідних стилізованих форм, які, вивільнившись від елементів ритуального характеру, створили фундамент для розвитку сучасної європейської фізичної культури і спорту;
- в епоху Ренесансу було створено умови для впровадження у навчальний процес вищих і середніх навчальних закладів предмету «фізична культура» ;
- більшість гімнастичних систем позбулися прикладного змісту, орієнтованого на підготовку військових кадрів;
- головні ідеї епохи реформації сприяли гуманізації фізичної культури, проте вони не зазнали системної реалізації в освіті молодого покоління;
- фізична культура та спорт почали змінювати статус обмеженості територіальними рамками окремої держави, завдяки комунікації між провідними умами того часу, та набувати загальноєвропейського характеру.

Педагогічні ідеї в фізичній культурі епохи Реформації та Контрреформації

Реформація (лат. *Reformatio* – перетворення) – церковно-релігійні й суспільно-політичні течії, спрямовані проти католицької церкви, які сповідували повернення до біблійних джерел християнства. Набула форми релігійної боротьби проти католицької церкви і папської влади – протестантизму. Криза папства у XIV–XV ст. заклала підґрунтя та стала передумовою до формування нових релігійних поглядів. Реформацію пов’язують з іменами Мартіна Лютера, Жана Кальвіна та Ульріха Цвінглі – і відповідно називають лютеранською, протестантською або євангелічною. Безпосереднім початком Реформації вважають поширення Мартіном Лютером персональних листів-звернень, у яких він доводив, що спасіння та Божя милість досягаються завдяки вірі, а не сповіді в гріхах. Торкнулась Реформація й освіти, більшість навчальних закладів

відмовлялась від латинізації науки і переходили до викладання рідною мовою. В середині XV століття, більшість науковців Європи починають трактувати інформацію Священного Писання на власний розсуд, за що потрапляють під переслідування церковної пенітенціарної системи. Саме такі вільнодумці і заклали фундамент буржуазних економічних стосунків майбутнього. Представником таких умів був французький протестантський проповідник, засновник кальвінізму **Жан Кальвін** (1509–1564) – рефлексія якого виходила за рамки розуміння феодалізму.

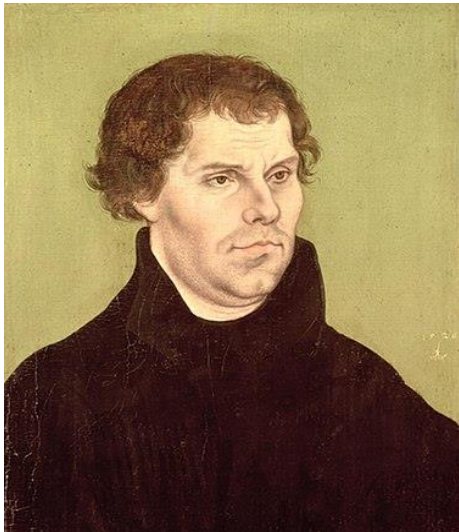


Жан Кальвін

Його французький «Катехізис» (1537 р.) широко використовувався у кальвіністів у якості основи для початкового релігійного навчання. Сповідуючи принцип «освіта для всіх», кальвіністи організували розгалужену систему, що складається зі шкіл, елементарних, загальноосвітніх коледжів і восьми гугенотських університетів. У проекті школи Женеви (1538 р.) Ж. Кальвін виклав систему початкової освіти на рідній мові з навчання читанню, письму, арифметиці, релігії, граматиці. Він організував у Женеві загальноосвітній «коледж», широко використавши гуманістичну навчальну програму в поєднанні з інтенсивним релігійним навчанням. У початкових класах навчали читанню, французько-латинській катехізисі і читанню латинських авторів; у четвертому класі починався грецький, навчали читати по-грецьки Новий Завіт й античних авторів. У старших класах навчали логіці і риториці, вмінню аналізувати, сперечатися, щоб захищати віру, вчили Псалми, молитви, проповіді і ретельно вивчали Біблію. Сотні випускників женевського коледжу ставали проповідниками кальвінізму. Зробивши початкову освіту доступною для всіх верств населення, щоб кожен міг читати Писання, кальвіністи забезпечили безкоштовне навчання для бідних: більшу частину плати вносила кальвіністська громада. Щоб втілити у життя свої ідеали, економні кальвіністи робили великі пожертви для створення системи релігійної, загальної освіти для всіх одновірців, багатих і бідних. Педагогічні ідеї Ж. Кальвіна переважали в країнах Північної Європи: в

Нідерландських університетах Лейдена (1575 р.), Гронінгена (1614 р.), Амстердаму (1632 р.) й Утрехта (1636 р.), у столиці Шотландії – Единбурзі (1582 р.). Пуритани, англійський кальвіністський рух, погляди наставника запровадили в університеті Кембриджу (1584 р.). Релігійно-етичні принципи вчення Ж. Кальвіна стверджують і стимулюють високу активність особистості, її інтелектуальний і раціональний підхід до справи, вольовий натиск у рішеннях, турботу про успіх справи при аскетичності власних бажань – і все це при твердій упевненості, що людина обрана Богом. Вчення Жана Кальвіна про порятунок і благочестя, яке включало етичні норми праці й уявлення про помірний аскетизм у світському житті, було націлене на виховання внутрішньої дисципліни, організованості, бійцівських якостей людини для ствердження ідей реформованої

релігії. Тому суворе життя в аскетичних умовах, фізична праця, обмеження у харчуванні, ведуть до формування загартованої до випробовувань долі особистості, так вважав Ж. Кальвін і його послідовники.



Мартін Лютер

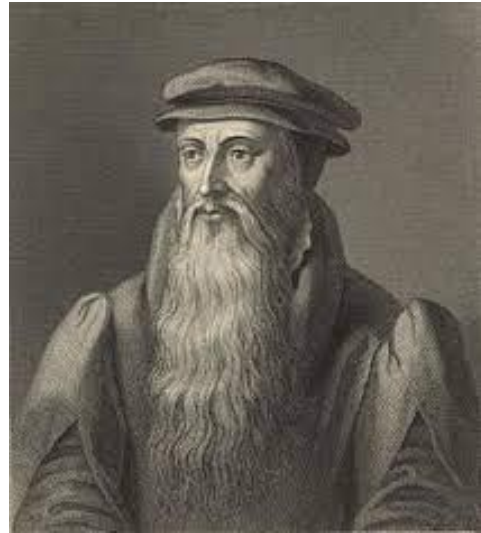


Ульріх Цвінглі

Відношення деяких релігійних діячів до фізичного виховання змінилося. Реформатори німецької церкви **Мартін Лютер** (1483–1546 рр.) та швейцарської – **Ульріх Цвінглі** (1484–1531 рр.) і їхні послідовники вважали фізичне виховання потрібною справою, тому що воно зміцнювало фізичні сили людини і відволікало молодих від дурних звичок. Вони пристосували своє навчання до потреб нової буржуазії. Католицька церква за допомогою чернечого ордену єзуїтів (заснований у 1540 р.) прагнула готувати сильних духом і тілом своїх захисників. У школах єзуїтів (у Німеччині, Польщі, Литві) заохочувалося фізичне виховання, яке супроводжувалося впровадженням у

душі учнів єзуїтської моралі, за якою ціль виправдує будь-які засоби (безцеремонність, шпигунство, доноси, обман тощо). Єзуїтам не вдалося широко розповсюдити свою ідеологію. Згодом служителі культу (католики, протестанти) стали більш широко використовувати фізичне виховання і спорт із метою надання свого впливу на молодь.

Джон Нокс (1505–1572 рр.) – голова Реформації у Шотландії, активіст, який сприяв заснуванню системи навчальних закладів, із національною мовою викладання, у Шотландії. Функції педагогіки Дж. Нокса, як й усіх реформістів, полягали у збалансованому поєднанні релігійних (модернізованих із точки зору реформ), освітніх і професійних знань. Провідними педагогічними ідеями у церквах Шотландії були: критика аскетич-



Джон Нокс

ного духу, сувора дисципліна, гуманне ставлення до учнів, зв'язок навчання з життям тощо. Освітня програма включала в себе наступні дисципліни: латинська, грецька, єврейська, шотландська мови, логіка, математика, історія, гімнастика та окремо фізичне виховання. Джон Нокс вбачав позитивні елементи впливу на здоров'я школярів гімнастичних і фізичних вправ, використовував фізичну культуру з метою розвантаження навчальної програми, для відволікання дітей від занять.

Із кінця 50-х років XVI століття Ватикан здійснює спробу «контратакувати» реформістів розширенням впливу католицизму на адептів віри засобами проповіді, сповіді і навчання за власними принципами. Головним інструментом такого впливу став орден Єзуїтів, заснований 1540-го року. Його заснов-



Ігнатій Лойола

ником вважається **Ігнатій Лойола** (1491–1556 рр.) – іспанський католицький священик, теолог, святий. Засновник Товариства Ісуса (Ордену єзуїтів), його перший генерал у 1541–1556 роках І. Лойола для педагогіки єзуїтських шкіл обрав наступні методи навчання: розповідь та пояснення вчителя, метод дрібних кроків, робота в парах та у групах з метою організації обговорення, діалектичний диспут та змагання. А також, звертає увагу на себе, метод фізичного вишколу – досягнення міцності, шляхом багаторазових вправ.

Як бачимо, конформісти не відмовлялися від фізичної досконалості, так як вони готувалися до тривалого протистояння поглядам гуманістів і реформістів.

Передові ідеї їхньої педагогіки заключалися у вивільненні шкільної освіти з-під впливу католицької парадигми, запровадження загальної елементарної освіти для дітей, незалежно до фінансового статку їхніх родин із метою привернути адептів до власної віри, розвиток середньої освіти на гуманістичних засадах для формування зразкового представника майбутньої генерації. Педагоги епохи Реформізму, намагалися запровадити навчання у своїх школах рідними мовами, відхиливши канонічну латину, дати належну оцінку ролі вчителя у житті суспільства. Враховуючи вищезазначене, ми бачимо що фізична культура у їхньому вихованні виконувала перераховані функції, виконуючи соціальне замовлення, поряд з академічними навчальними дисциплінами.

Висновки

Гносеологія багатівікової епохи Середньовіччя дозволила теоретично обґрунтувати та узагальнити предметно-практичні знання щодо формування наукової думки у галузі фізичної культури та процесу її викладання в зазначений історичний період. Середньовічні науковці і педагоги через призму емпіричних знань та власних наукових пошуків визначили методологію теорії актуальності та вивчення фізичної культури у навчальних закладах XIII–XVII століть. Теоретичні знання, у свою чергу, дали можливість узагальнити предметно-практичну діяльність педагогів, створити систему елементів, де головному – субординаційно підпорядковані усі інші: освітній процес, який представлений навчальними

предметами, серед яких рівноправне місце займає фізична культура. Головні вихідні положення наукової теорії, як абстрактні визначення педагогічних ідей дозволили сформувати принципи навчання у фізичній культурі, як складової методології, раціонально-рефлексивної свідомості, спрямованої на вивчення, удосконалення та розробку методів у фізичному виховання.

Наукова думка, у середні віки, була чи не єдиним чинником прогресивного розвитку суспільства, яка призвела до його політичного, економічного, духовного та інтелектуального зростання. Фізична культура формувала новий політичний вигляд карти Європи і світу, забезпечуючи збереження незалежності та ідентифікації багатьох країн земної кулі. Кожен народ формував власну систему фізичного вишколу, що носила військово-прикладний зміст для захисту своєї території від зазіхань із боку більш агресивних державностей із деспотичними режимами. Епоха Середньовіччя, у своїх надрах, створить усі передумови зміни феодалізму на буржуазні економічні відносини, повернувши історичну тенденцію щодо створення колоніальної системи та повернення до імперіалістичних традицій минулого.

Завдяки наполегливості видатних педагогів-гуманістів, фізична культура поступово, до кінця Високого Середньовіччя, звільняється з-під впливу релігії і сама окреслює шлях подальшого розвитку, здобувши незалежність серед таких навчальних дисциплін як риторика, філософія, логіка, математика, історія тощо. Епоха Ренесансу була часом розквіту наукової думки у фізичній культурі, часом коли остаточно сформуються теоретичні і методичні аспекти її викладання.

РОЗДІЛ 4. НАУКОВІ ПОГЛЯДИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ПЕРІОДУ ПЕРЕХОДУ ВІД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ ДО НОВОГО ЧАСУ (XVII–XVIII СТ.)

Формування в Англії спорту «джентльменів»

У кінці XVI століття питання фізичного вишколу і спортивної діяльності народу були делегованими повноваженнями коронованої особи. В Англії тривалий час існував звичай присвячувати недільні ранки християнському богослужінню, а після обіду – усі йшли дивитися спортивні змагання та ігри. Але пуритани (реформатори, що вимагали очистити англіканську церкву від старих католицьких обрядів) виступали проти занять спортом у неділю, вважаючи, що ігри є порушенням 4-х заповідей Священного Письма. Їхні забобони щодо спортивних змагань були набагато сильнішими, ніж в інших європейських реформаторських церквах. На початку XVII ст. пуритани стали переважною більшістю англійських міст та зуміли домогтися повної заборони недільних спортивних видовищ. У 1617 р. у Ланкаширі сталася особливо гаряча сварка між пуританами і місцевими дворянами щодо спортивних змагань у неділю. Суперечка набула такого розголосу, що Томас Мортон, єпископ Честерський, попросив короля винести рішення про допустимість спортивних розваг у неділю.



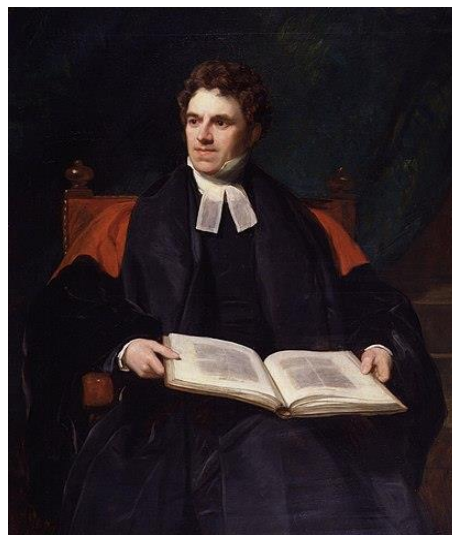
Яків I

У відповідь на це, **Яків I** (1566–1625 рр.) видав «Книгу про спорт» – декларацію, в якій говорилося, що в неділю дозволяється займатися лише певними видами спорту. Критикуючи думки пуритан і педантичних людей, король дозволив стріляти з лука, танцювати, стрибати у висоту, стрибати з трампліну або будь-який інший безпечний для здоров'я відпочинок у вихідний день. Та заборонив цькування ведмедів, биків та інших тварин, гру «**боулз**» (гра

в шари – традиційна англійська спортивна гра) тощо. Яків I наказав усім англіканським священикам прочитувати «Книгу про спорт» своїм парафіянам, проте архієпископ Еббот заперечив йому і наказав власному духовенству не читати її.

Англійська буржуазна революція XVII століття привела до затвердження капіталізму і встановлення буржуазних ідей в Англії. Будучи першою революцією європейського масштабу, вона відкрила еру краху феодальних основ у Європі, поклавши початок розквіту капіталістичної формації. До середини XVII ст. Англія досягла значних успіхів у розвитку промисловості і торгівлі. Основою економічного прогресу країни був розвиток нових форм виробництва – капіталістичної мануфактури. У цей час у Британії швидко починає формуватися клас заможної аристократії – джентльмени. Які почали виявляти зацікавленість до фізичної культури і спорту, як до постачальника трудових ресурсів, з одного боку, та як до елементу розваг – з іншого. Джентльмени починають фінансувати різні спортивні заходи, спортсменів, ігрові команди, тобто пасивно займатися фізичною культурою і спортом. Так в Англії починає розвиватися «спорт джентльменів». Теоретиками «спорту джентльменів» були Томас Арнольд та Чарльз Кінгслі.

Томас Арнольд (1795–1842 рр.) – англійський педагог, фахівець історії Античності, реформатор освіти Вікторіанської епохи, очолив коледж у місті Регбі 1827 року. Ставши ректором навчального закладу, Т.Арнольд мав вирішувати цілий ряд негативних питань, які процвітали у коледжах Великобританії того часу. Як зазначав сам ректор, учнівська молодь занурилась у густину моральної зарази: злочини і алкоголізм, паління і вживання наркотиків, брехню і приниження молодших учнів старшими, неповагу до викладачів й ігнорування шкільними правилами тощо. Після тривалих розмірковувань, над тим, як змінити стан речей у коледжі в кращу сторону, Томас Арнольд дійшов висновку, що треба формувати учнівські стосунки закладу відповідно до моделі



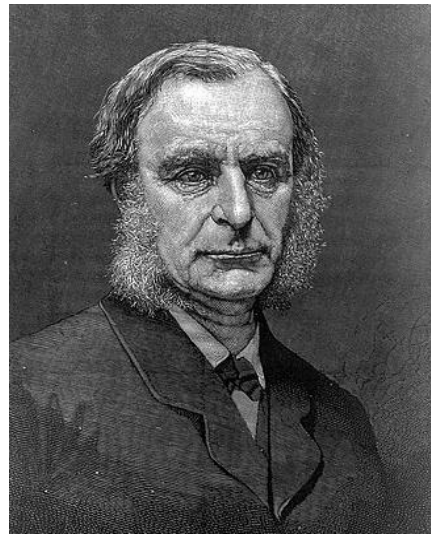
Томас Арнольд

взаємин, які склалися на ігрових майданчиках у відповідності до правил «чесної гри», що самі заснувалися за роки багаторічної ігрової практики. Стосунки між членами команд за межами ігрових майданчиків складаються так само, як і під час змагань. Найкращі гравці з крикету, регбі, футболу та інших іграх із м'ячем є формальними лідерами і у студентському житті. Тому Томас Арнольд вирішив змінити у своєму коледжі все, окрім стосунків гравців, моралі та принципів команди, що сформувались і витримали перевірку часом. Так склалась головна теза педагогіки Арнольда: завдяки фізичним вправам й емоціям, ігровій практиці, молодь здатна творити на спортивному майданчику та за його межами у позитивному сенсі, якщо з цим погоджується виховна практика навчального закладу, церкви та інтернату. Томас Арнольд запропонував проводити більше змагань між командами коледжу, в такий спосіб, відволікаючи молодь від дурного впливу шкідливих звичок і брехні. За 14 років на посаді ректора коледжу, Т. Арнольд досяг своєї мети, ним була розроблена концепція «християнського джентльмена» – ідеалу Британської імперії, яка наголошувала на тому, що кожна молода людина повинна відстоювати свою честь і гідність та честь Британської корони у будь-якому куточку земної кулі. Негативні устої, що прогресували у навчальному закладі міста Регбі були зведені нанівець. Педагогічна модель Арнольда була підтримана й іншими ректорами Англійських навчальних закладів. Ефективність моделі почала підтверджуватись змаганнями, які проводились не тільки в стінах коледжів, а й між навчальними закладами.

Так 1818 року відбулися перші змагання з веслування між студентами Ітону та Хірроу, 1819 року – між учнями Ітону та Вестмінстеру. З 1827 року регулярно проводяться матчі з крикету між навчальними закладами Оксфорду та Кембриджу, а з 1829 року – веслувальні перегони «вісімок» на річці Темзі. До речі, традиція останніх збереглася і до наших днів. На початку кожного навчального року студенти Оксфорду і Кембриджу визначають найкращих веслувальників. Щорічно з 1837 року починають проводитись легкоатлетичні змагання між усіма навчальними закладами Великої Британії. У більш пізню добу, щодо педагогіки Томаса Арнольда почнуть вживати термін – «арнольдизм».

Послідовником ідей «арнольдизму» був не менш відомий педагог, автор теоретичних основ реформування навчання у Британії,

канонік Вестмінстерського абатства **Чарльз Кінгслі** (1819–1875). Його бачення ідеалу джентльмена відобразилось у концепції «християнина-атлета», який поряд з розвитком розумових здібностей обов'язково мав удосконалювати і фізичні здібності. Його концепція полягала у наступному: адміністрація навчальних закладів паралельно з напрямком виховання не повинна забороняти традиційні для англійської молоді змагальні навички. «Адже спорт, це змагання – заявляв Ч. Кінгслі – де молодість людини демонструє найкращі фізичні якості: свою силу і спритність; є поприщем для молоді, де вона може творити власне майбутнє і суспільства. в цій боротьбі підростаюче покоління малою кров'ю загартується для великої арени життя».



Чарльз Кінгслі

Спільними діями церкви, школи, інтернату та спортивного майданчику можна виховати цілеспрямоване і послідовне покоління, яке у кожному куточку земної кулі зможе відстояти інтереси свої і своєї батьківщини. Свою англіканську педагогіку Ч. Кінгслі адаптував до вимог класичного капіталізму. Він дав теоретичне обґрунтування шкільному фізичному вихованню елітарного типу, заснованому на ігрових та спортивних заняттях, а також сприяв модернізації англійської моделі розвитку спорту.

Вплив ідей «арнольдизму» відчувався і у Британських колоніях. Під час проведення змагань його напрацюваннями користувалися організатори австралійських чемпіонатів із плавання, канадських – із крикету та регбі, американських – із бейсболу, голландських – із ковзанярського спорту, французьких – професійних змагань борців. Навіть Бенджамін Франклін (політичний діяч, дипломат, вчений, винахідник, письменник, масон. Автор Декларації незалежності та Конституції Сполучених Штатів Америки), проводячи реформи навчальних закладів Пенсільванії 1843 року, спирався на ідеї Т. Арнольда.

Як бачимо, у середині XIX століття, змагальна практика, завдяки колоніальній системі, розповсюджується теренами всього світу. Відбувається практичний обмін видами спорту, які культивувались

на різних континентах земної кулі. Так британський крикет, регбі, футбол, бокс та інші види спорту почали «мандрувати» світом, до Британії з Індії потрапляє хокей на траві, з Афганістану – кінське поло, з Канади – перегони байдарок та каное, які були популярні серед північноамериканських індіанців, із Франції – фехтування та французький бокс тощо. Починають проводитись континентальні першості та чемпіонати світу.

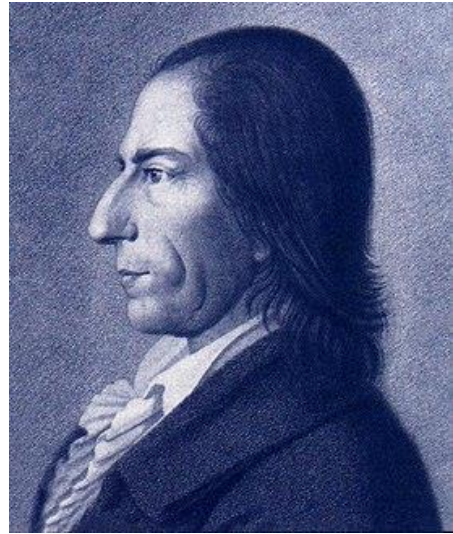
Цього ж століття з'являється явище професіоналізму у спорті, видатні спортсмени почали отримувати гроші й матеріальні винагороди за свої рекорди та майстерність. У 60-х роках XIX століття британські атлети почали виступати з ініціативою розмежування любительського та професійного спорту. У зв'язку з цим, 1867 року у Лондоні було створено «Любительський атлетичний клуб» в статуті якого зазначалося, що атлети та спортсмени, а також особи, які отримували кошти за змагальну діяльність будь-коли, навіть у минулому, та платні тренери не можуть брати участі у змаганнях любителів. Приклад атлетів взяли на озброєння і представники інших видів спорту у 70-х роках позаминулого століття.

Утворення Європейських гімнастичних систем

По-іншому розвивалась фізична культура та спорт на Європейському континенті. Німецькі філантропи (людина, що займається благодійною діяльністю) не пішли шляхом «спорту джентльменів», а взяли за основу фізичного виховання у навчальних закладах країни гімнастичні системи. Під впливом ідей передових педагогів і просвітителів фізичне виховання займає своє місце в шкільних системах виховання та освіти. З'являються школи нового типу — «філантропіни», які фінансуються коштом небайдужих до освіти заможних громадян. Перша школа відкрилася в Дессау (Німеччина) в 1774 році. Викладання будувалося на основі поєднання розумового і фізичного виховання. Філантропіни — класово-станові школи. У них навчалися учні трьох категорій: **«академісти»** — сини зі знатних родин, **«педагогісти»** — вихідці із середніх верств — майбутні вчителі та **«фамулянти»** (слуги) — діти простого люду. Вчителі цих шкіл використовували фізичні вправи, відомі їм із різних джерел, а деякі навіть писали книги,

узагальнюючи в них власний практичний досвід і те, що їм вдавалося дізнатися з книг. Найбільш відомими з цих вчителів були: Христіан Готгільф Зальцман, Герхард Фіт і Йоганн Гутс-Мутс.

Христіан Готгільф Зальцман (1744–1811 рр.) – німецький священнослужитель, педагог і письменник, засновник знаменитої школи в Шнепфенталі, яка була місцем роботи його дружини і дітей. Навчальний заклад був виключно для хлопчиків і мав зразкову репутацію. У навчальному закладі Х. Г. Зальцмана мріяла навчатись велика кількість бажаючих дітей з усієї Німеччини.



**Христіан Готгільф
Зальцман**

Особливості організації навчального процесу в школі полягали у відмові від фінансового статку учнів, освіта намагалася наблизитися до реалій життя, в освітньому процесі використовувалися наочні методи – екскурсії, спостереження, практичне застосування набутих знань тощо. Педагогіка школи в Шнепфенталі приділяла значну увагу фізичному вихованню як засобу зміцнення здоров'я учнів і їх емоційного розвантажувача.

У кінці XVIII-го на початку XIX-го ст. починає розвиватися і фізичне виховання у вищих навчальних закладах, розрізнені спроби педагогів дворянських академій впроваджувати фізичне виховання у навчальний процес своїх навчальних закладів, набувають системного підходу і стають об'єктом опікування адміністрацій європейських держав. Гімнастичні системи в цей час створюються під дією складних взаємопов'язаних суспільних передумов:

- технологізація виробництва вимагає від фізичної культури та спорту формування тих груп м'язів та рухових навичок, які необхідні для промислового виробництва;
- дослідження фізіології, анатомії та біомеханіки довели рекреаційний вплив гімнастичних вправ на здоров'я людини;
- корінні зміни воєнної техніки і тактики європейських армій, викликані перемогами прусського короля **Фрідріха II Пруський** (1712–1786 рр.) у семирічній війні (1756–1763). Воєначальники та полководці починають докорінно змінювати

свої армії за пруським зразком, особиста відвага солдат була



Фрідріх II Пруський

відсунута на другий план, на перший план виходять чіткі злагоджені дії підрозділів військ, вишкolenих до механічного виконання команд стратега.

Оптимальні передумови у XIX ст. для розвитку гімнастичних систем склалися у Німеччині, Данії, Швейцарії та Швеції. Політичне керівництво цих країн звертається до навчальних закладів з вимогою викладати фізичне виховання на основі гімнастичних вправ. Так, як тільки

виконання стройових вправ за чіткими командами, вільні вправи, вправи на гімнастичних снарядах надавали молоді попередню військову підготовку, а також гімнастика мала підтримувати військовий вишкіл солдат у час між військовими походами.

Основою для розробок національних гімнастичних систем були роботи німецького педагога Йоганна Кристофа Гутс-Мутса «Гімнастика для молоді», де автор пропонує фізичні вправи античної грецької гімнастики на основі національних рухливих ігор із додаванням вправ із трудової та військової практики та придворного вихователя віденських і паризьких королів **Арканджело (Аршанжа) Тукарро** (1536–1616 рр.) «Три діалоги про практику



Йоганн Кристоф Фрідріх Гутс-Мутс

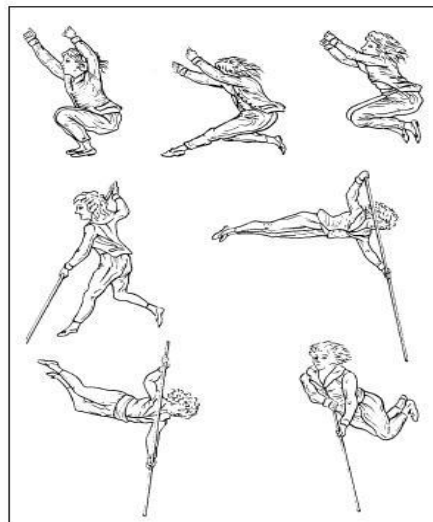
стрибків у повітря та поворотів» (1599 р.), у якій педагог зібрав у єдине різноманітні вправи для солдат, створив гімнастичні снаряди, намалював малюнки виконання вправ тощо.

Йоганн Кристоф Фрідріх Гутс-Мутс (1759–1839 рр.) — німецький педагог, науковець. Відомий як один із засновників (поряд із Фрідріхом Людвігом Яном) німецької фізкультурної педагогіки. Його книга «Гімнастика для

юнацтва» (1793 р.) була першим німецьким гімнастичним посібником. Крім того, німецькому педагогу належать підручник із плавання (1798 р.) та навчальний посібник з ігрових видів спорту під назвою «Ігри для тренування і відпочинку тіла і духу» (1796 р.), у якому, зокрема, міститься перший опис правил гри в бейсбол.

Герхард Ульріх Антон Фіт (1765–1836 рр.) — німецький педагог, модератор творчого підходу до викладання фізичного виховання у навчальних закладах Пруссії. З молодю захоплювався фехтуванням, верховою їздою тощо. Вміння аналітично мислити, а також знання мов допомогли йому створити двотомний твір «Досвід енциклопедії фізичних вправ» (1794 р.). Це була новаторська наукова робота, в якій автор зробив спробу узагальнити досвід розвитку фізичних вправ попередніх поколінь. Перший том є історичним дослідженням, основне місце в ньому займала розповідь про фізичну культуру в Давній Греції, зокрема опис Олімпійських та інших загальноеллінських спортивних свят. Особливу роль у розвитку фізичної культури Нового часу автор відводив середньовічним лицарським турнірам, іспанській кориді, англійським скачкам і боксу, практичному досвіду у системі навчання в школі міста Дессау.

Другий том присвячений систематиці, відомих Г. Фіту, фізичних вправ. У ньому автор дає визначення фізичним вправам, маючи на увазі «рух і використання сили з метою удосконалення тіла», підкреслюючи систематичність та необхідність багаторазових їх повторень. Г. Фіт ділив всі вправи на пасивні і активні. Активні – пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танці або ті, які відбуваються за допомогою сторонніх

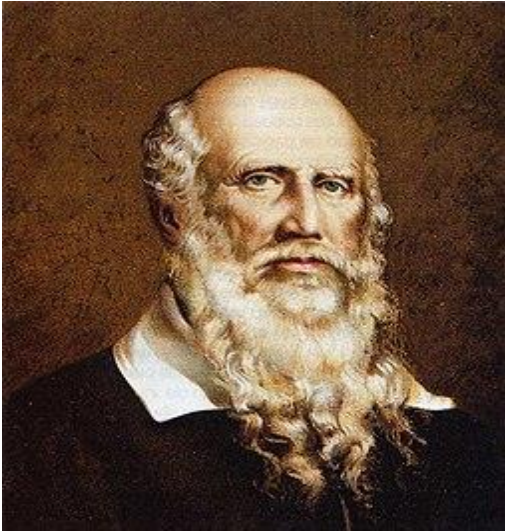


**Вправи гімнастики
Й. К. Гутс-Мутса**



**Герхард Ульріх Антон
Фіт**

предметів – підняття ваги, стрільба, боротьба, фехтування, верхова їзда тощо. Г. Фіт не тільки аналізував вплив фізичних вправ на тіло людини, а й описав техніку їх виконання.



Фрідріх Людвіг Ян

Розробниками німецької гімнастичної системи були німецький офіцер, педагог і політик, «батько гімнастики» **Фрідріх Людвіг Ян** (1792–1846 рр.) та німецький майстер гімнастики, фехтувальник і спортивний письменник **Ернст Ейзелен** (1772–1846 рр.).



Ернст

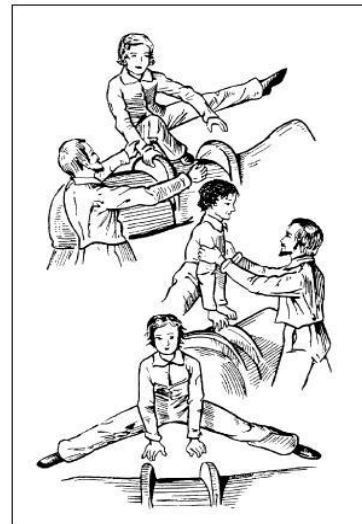
Комплекс фізичних вправ Ф. Л. Яна та Е. Ейзелена отримав назву «**турнен**» (нім. обертатися) та складався зі стройових вправ та вправ під час маршу на відкритій місцевості, вправ для подолання різноманітних перешкод, лазіння по канату, вправи на гімнастичних снарядах (гімнастична поперечка, паралельні бруси – винахід Ф. Л. Яна), підтягування на поперечині, силових вправ. Уперше гімнастика Ф. Л. Яна та Е. Ейзелена публічно була випробувана у 1811 році на лузі Хазенхайде поблизу Берліну. І одразу

ж гімнастична система була взята на озброєння німецькою армією. У битві під Лейпцигом 1813 року, німецька армія зміцнена двома тисячами солдат, підготовлених за системою Ф. Л. Яна та Е. Ейзелена, перемогла наполеонівських військовиків. У Гамбурзі 1816 року створюється гурток любителів гімнастики Ф. Л. Яна та Е. Ейзелена. Після наполеонівської війни, німецькі солдати почали вимагати демократичних змін, із якими вони познайомилися у Франції. На що пруське керівництво 1819 року, відреагувало заборонаю викладання гімнастики Ф. Л. Яна у навчальних закладах та арештом її автора, якого було ув'язнено аж до 1825 року. Заборона на гімнастику Ф. Л. Яна протрималась 22 роки. А більшість гімнастів

приєдналась до революційного повстання в Німеччині 1848 року, серед повсталих був і теоретик комунізму Фрідріх Енгельс.

Методику викладання гімнастики на основі німецької Ф. Л. Яна і Е. Айзелена, зробив та втілював у навчальний процес швейцарських шкіл німецький гімнаст і педагог **Адольф Шпісс** (1810–1858 рр.). Тому у гімнастичному словнику термінів зустрічаємо гімнастичну систему, яка має назву «гімнастика Яна–Ейзелена–Шпісса», яка включає в себе: розминку, ходьбу, біг, вправи з перешкодами, вправи на витягування, вправи на кільцях, різноманітні висипи, лазіння, вправи на розтягування та рівновагу тощо. Методологію своєї педагогічної думки А. Шпісс виклав у роботі «Вчення про турненське мистецтво», яка була видрукувана у Базелі 1840-го року. Педагог мріяв, щоб гімнастика стала надбанням усіх верств населення у Швейцарії, про що виклав думки у публікації «Думки про включення гімнастики в ціле народне виховання» (Базель, 1842 р.). Тому справедливо гімнастику «Яна–Ейзелена–Шпісса» можна назвати системою фізичного виховання, адаптованою для системи освіти кінця XIX століття.

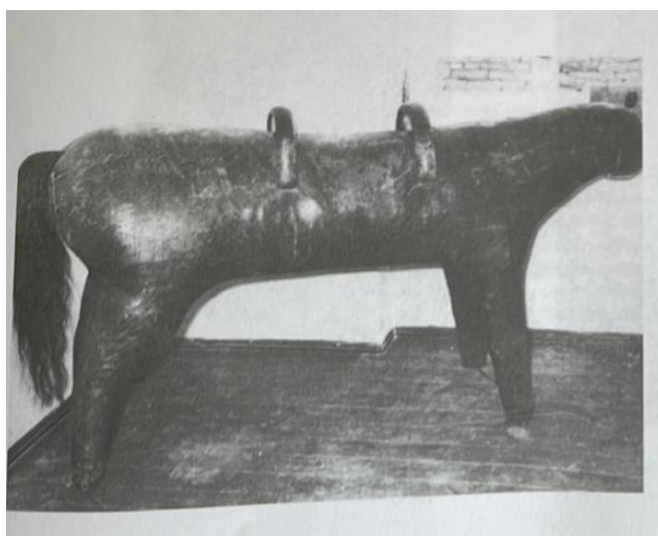
У Копенгагені **Франц Нахтегаль** (1777–1847 рр.) – педагог-новатор, прихильник обов'язкового викладання фізичного виховання в навчальних закладах Данії на основі гімнастики у 1799 році



**Гімнастика
Е. Ейзелена**



Адольф Шпісс



«Гімнастичний кінь» в музеї Ф. Л. Яна

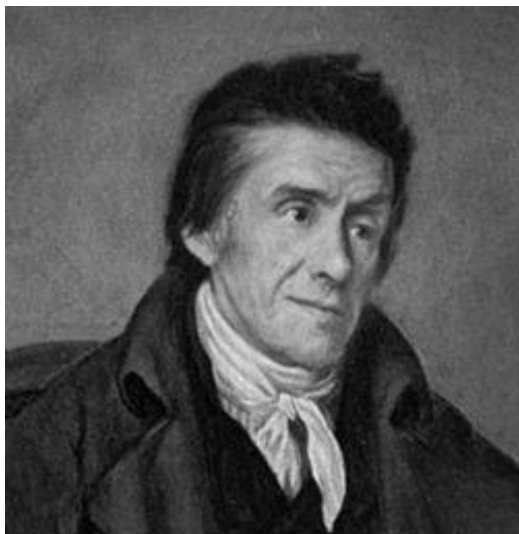
створив військове училище, яке очолив 1804 року. У ньому викла-



Франц Нахтегаль

далась військова гімнастика для солдат данської армії та організовувалися курси підготовки та перекваліфікації її викладачів. Із раннього дитинства, Ф. Нахтегаль захоплювався фехтуванням і стрибками у воду. Почав навчати гімнастиці після того, як познайомився з педагогічним доробком Й. К. Гутс-Мутса. У 1805 році підготував детальний методичний посібник із гімнастики для військових курсів. З 1807 року професор гімнастики Копенгагенського

університету. Завдяки плідній роботі та наполяганню Ф. Нахтегаль з 1829 року гімнастика почала викладатися у всіх навчальних закладах Данії.



Франсіско Аморос

За прикладом Данії, аналогічні зміни відбуваються у Швеції, Швейцарії, Австро-Угорщині, Північній Італії та Франції. У Франції ініціатором таких змін був **Франсіско Аморос** (1770–1848 рр.) – педагог, військовий діяч, організатор фізичного виховання в Іспанії та Франції. Його акробатичні вправи знайшли прихильників не тільки в Парижі, а і в інших країнах Європи XIX століття.



Гімнастика у Франції

Під час наполеонівських війн в Іспанії, Ф. Аморос підтримував французів і в 1816 році став громадянином Франції. Заснував систему фізичного тренування солдатів французької армії, яка отримала назву «французької гімнастики». Одним із перших усвідомив важливість ритму в гімнастиці, поєднував гімнастичні вправи з музикою і співом. Винайшов нові гімнастичні снаряди. Його військово-прикладні вправи включали ходьбу і біг, стрибки, плавання, стрільбу, фехтування, перенесення та підняття різної ваги, верхову їзду.

Спробу створити гімнастичну систему на основі життєдіяльності організму та давньої китайської гімнастики здійснив шведський терапевт, вчений, педагог, першовідкривач лімфатичної системи людини **Пер Генрік Лінг** (1776–1839 рр.). Здійснив мандрівку Європою, за результатами якої сформував власну педагогічну концепцію щодо викладання фізичної культури на основі гімнастичних вправ.



Пер Генрік Лінг

Свій погляд на основи шкільної гімнастики П. Г. Лінг виклав у праці «Загальні основи гімнастики», що вийшла в світ 1843 року, вже після смерті автора. Його концепція полягала у ствердженні аспекту про те, що фізичне виховання не повинно



**Шведські стінка (праворуч)
і лавка (ліворуч)**

спиратись на зненацька винайдені вправи, а має використовувати досвід занять, істинність яких ґрунтується на анатомічних і біологічних знаннях. Вправи треба підбирати ретельно і застосовувати таким чином, щоб вони забезпечували нормальне

функціонування організму. Розвивати ті групи м'язів, які формують поставу, сприяють діяльності внутрішніх органів, пропорційно розвивають тіло, попереджують шкідливі наслідки трудової діяльності та хвороб.

П. Г. Лінг мав намір розробити чотири види гімнастики: педагогічну, військову, лікувальну та естетичну. Та за життя спромігся створив тільки лікувальну та педагогічну. Далися в знаки хвороби, якими перехворів під час мандрів теренами Старого континенту. До шведської гімнастичної системи, яка увібрала в себе найкращі напрацювання вже діючих гімнастичних систем, потрапили біг, ходьба, стрибки вгору, вправи на рівновагу, вправи на гімнастичному обладнанні, акробатика тощо. Перераховані вправи використовувалися шведами дещо в іншому виді. Так стрибки вгору застосовувались лише для розвитку м'язів ніг, а не для досягнення високих результатів.



Ялмар Лінг

Син **Пера Генріка – Ялмар Лінг** (1799–1881 рр.) разом з однодумцями створили допоміжні снаряди для гімнастичних занять, відомі під назвою «шведських»: шведська стінка, колода, стрибковий місток, лавка з сідлом тощо. А також домоглися включення в шведську освітянську систему у кінці 60-х років позаминулого століття уроків фізичного виховання.



Франсуа Дельсарт

Були і інші підходи до формування гімнастичних систем. Французький педагог **Франсуа Дельсарт** (1811–1871 рр.), вивчаючи драматичне мистецтво, дійшов висновку, що кожна турбота людини супроводжується конкретними рухами її тіла. В кінці кінців Ф. Дельсарт створює власний гімнастичний напрямок «граматику художнього жесту». Пізніше його гімнастика виразних рухів почала використовуватися і у фізичній культурі, ставши підґрунтям для розвитку художньої гімнастики.

У цей же час найбільший вклад у розвиток зазначеного виду спорту здійснив професор Женевської консерваторії **Еміль Жак Далькроз** (1865–1914 рр.). Для розвитку у своїх учнях відчуття ритму він розробив систему фізичних вправ, за допомогою яких досяг повної адекватності фізичних рухів і ритмічних імпульсів. Свої вправи Е. Далькроз систематизував за трьома групами: ритмічні рухи, вправи



Еміль Жак Далькроз

для тренування слуху та імпровізовані рухи. Методика автора полягала у вивченні рухів від простих до складних.

А у 1910-му році Еміль Жак Далькроз вперше застосував термін **«ритмічна гімнастика»**, відкривши поблизу Дрездена одну з перших ритмічних шкіл. Згодом такі заклади з'являться у Швеції, Британії, Угорщині, Іспанії і за океаном, у Сполучених Штатах Америки.



Ритмічна гімнастика Еміля Жака Далькроза

Гімнастичні системи в різних країнах Європи допомагали поневоленим народам у боротьбі за свої права і незалежність, дозволяючи обстоювати думку провідних гуманістів епохи Відродження. Результатом боротьби за незалежність чехів стала «Сокольська гімнастична система» як втілення багаторічної визвольної боротьби слов'янського народу Європи за свою незалежність проти Габсбургської імперії. У 1850 році серед мешканців Праги набу-



Мирослав Тирш

вають неабиякої популярності гімнастичні вправи **Мирослава Тирша** (1832–1884 рр.) – педагога, митця, громадського діяча, засновника першого товариства «Сокіл» (1862 року), з метою пробудження національної свідомості народу та поширення фізкультури у навчальних закладах Чехії на зразок німецької гімнастики. М. Тирш та журналісти часопису «Народні листи» в середині XIX ст. починають створювати національну чеську

гімнастичну систему, яка базувалась на основі німецької – Яна-Ейзелена-Шпісса, доповнену національними вправами та традиціями у сфері фізичної культури. Ідеологію Празького гімнастичного товариства «Сокіл», із акцентом боротьби за незалежність, М. Тирш виклав на сторінках статті «Наші завдання, шлях та мета», де зазначив, що малі народи можуть стати повноцінною складовою частиною Європи з відповідною внутрішньою солідарністю. Водночас, наполягав на тому, щоб головним у навчанні та вихованні був національний принцип.



Франьо Бучар

Ідеї «сокольської гімнастики» швидко розповсюдились серед слов'янських народів Європи. У Словенії в 1863 році був створений гурток «Південний Сокіл». У цьому ж році письменник і популяризатор спорту, засновник олімпійського руху в Хорватії **Франьо Бучар** (1866–1946 рр.) у Загребі створює гурток «Сокіл». Який був аналогом чеської сокольської гімнастики. Також заснував цілу низку спортивних клубів і започаткував у Хорватії такі види спорту, як футбол, гімнастику, ковзанярський спорт, фехтування тощо.

Ф. Бучар видрукував цілу низку, написаних власноруч, підручників із теорії та методики різних видів спорту. У 1909 році Ф. Бучар був обраний першим президентом Хорватської

федерації спорту, а у 1919-му – заснував Югославський олімпійський комітет, який у період 1919–1927 років розташовувався в Загребі. У 1920 році був обраний членом Міжнародного олімпійського комітету і залишався у його складі аж до смерті у 1946 році.

Великий внесок для розвитку «сокольського руху» в Україні зробив відомий педагог, професор **Іван Миколайович Боберський** (1873–1947 рр.) – теоретик і практик української національної фізичної культури, організатор сокольно-січового руху, автор підручників із фізичного виховання молоді. Голова товариства «Сокіл-Батько» протягом 1908–1914 років. У 1932 році переїздить до Югославії, де і похований.



Іван Боберський

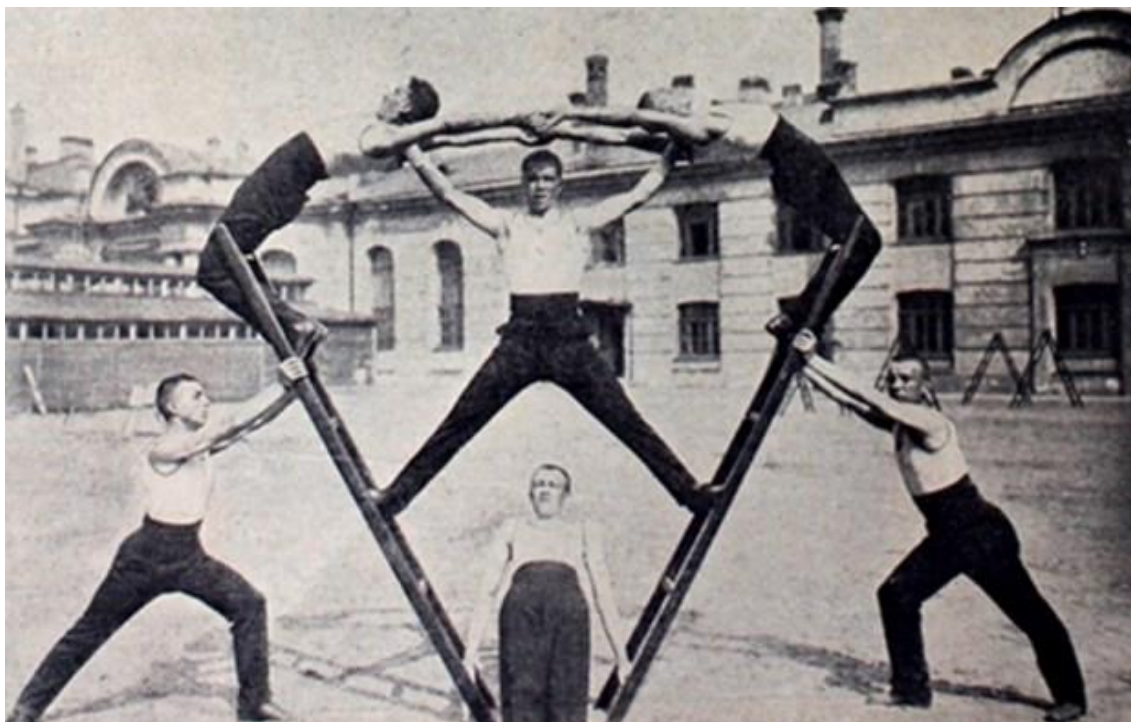
Іван Боберський був автором перших українських науково-методичних праць із теорії фізичного виховання і спорту: три частини «Забави й ігри рухові», які побачили світ у 1904-му, 1905-му та 1906-му роках відповідно; «Вільні вправи для пожежників «Соколів» (1908 р.), «Нові шляхи до тілесного виховання» (1911 р.) тощо. Видавав та редагував перші українські спортивні часописи: «Сокольські Вісті», «Вісті з Запоріжжя» та «Січові вісті». Із виступами про значення фізичної культури для українського народу, особливо для молоді і жіноцтва, об'їздив усю Галичину. Іван Миколайович після пошуків власне українського словесного окреслення нових і невідомих понять намагався зберегти у спортивній термінології рідні вислови і український дух. Зокрема, впровадив у навчальних закладах Західної України новоутворені визначення, такі як «**сітківка**» (теніс), «**відбиванка**» (волейбол), «**копаний м'яч**» (футбол), «**наколесництво**» (велоспорт), «**кошиківка**» (баскетбол), «**гаківка**» (хокей), «**лещетарство**» (лижний спорт), «**булавка**» (метання гранати), «**стусан**» (бокс) тощо, що були в широкому вжитку на західно-українських землях до 1939 року, а потім у діаспорі за кордоном.

Утім, Іван Боберський був не лише теоретиком спорту, а й практиком. На аматорському рівні займався різними видами спорту. Разом зі своїми учнями він грав на уроках у копаний м'яч, гаківку і сітківку, бігав, проводив у позаурочний час піші мандрів-

ки околицями Львова. 1909 року вперше в історії об'їхав на лещатах навколо міста Лева.

На 1903 рік припадають перші організаційні кроки у розвитку копаного м'яча на Галичині. З ним Іван Миколайович познайомився, коли навчався в австрійському університеті міста Грац. Під час викладання руханки в Першій академічній гімназії Львова, поступово почав вводити копаний м'яч у навчальний процес, ставши одним із перших популяризаторів гри на Галицьких землях.

У 1892 році, іще навчаючись у Львівському університеті, Іван Боберський відвідував збори, тоді ще офіційно не створеного руханкового товариства «Сокіл». До його організації вступив лише після повернення до Львова по завершенню закордонного навчання. Сталося це 3 жовтня 1901 року на засіданні старшини товариства, а вже 17 листопада того ж року на загальних зборах «Сокола» його було обрано другим заступником Голови. В серпні 1908 року Іван Миколайович обіймає посаду голови Старшини руханкового товариства «Сокіл» та центрального осередку «Сокіл-Батько». На цій посаді залишався до 1918 року. У навчальній групі при «Соколі» підготував перших українських учителів і вчительок тіловиховання. За час очільництва сокільського руху (у 1908–1918 роках) із його ініціативи створюються нові спортивні структури, набувають поширення та розвитку окремі види спорту, товариства, клуби не лише у Львові, а й за його межами.



Сокільська гімнастика

Мета гімнастики визначалася «батьками гімнастичної системи» в найзагальнішому вигляді – «зміцнити та зберегти людині здоров'я, зробити її невразливим, дати їй відвагу і холонокровність, силу і спритність, моторність, рішучість, сміливість, нарешті, відволікти від сірої буденності. Конкретизація зазначеної мети у вигляді приватних завдань була відсутня. Класифікація вправ у сокільській гімнастичній системі виходила з зовнішніх ознак рухів:

- вправи без засобів фізичної культури (ходьба, біг, стройові вправи, присідання, стійки, нахили, обертові рухи тощо);
- вправи із застосуванням засобів фізичної культури (булави, обручі, палиці, прапорці, штанги та гирі тощо);
- вправи на гімнастичному обладнанні (на перекладині, брусах, коні, кільцях, сходах, жердинах, колоді, шведській стінці);
- групові вправи (піраміди, масові виступи, ігри тощо);
- бойові вправи (бокс, боротьба, фехтування).

Заняття проводилися за наступним регламентом: спочатку вправи стройові, потім вільні рухи, вправи з засобами і бойові, далі йшли вправи на гімнастичному обладнанні в підгрупах (зазвичай у трьох із зміною гімнастичних станцій), потім загальні вправи (піраміди), нарешті, знову стройові, після чого заняття закінчувалися. Всі рухи, які виглядали неестетично, викладачами виключались із списку загальновживаних.

У методиці викладання сокільської гімнастики було багато нового, особливо в організації та проведенні занять, масових виступів, розробці наукової термінології і підготовці громадських інструкторів із фізичної культури. Не дивлячись на позитивні риси національних гімнастичних систем, кінець XIX-го початок XX століття ознаменувався її критикою з боку фахівців фізичної культури на зламі віків.

Висновки

У кінці XVIII-го на початку XIX століття, методологічні аспекти викладання фізичної культури на Британських островах і на теренах континентальної Європи набули суттєвих розбіжностей стосовно форм, методів і засобів її реалізації. В

метрополії в Англії та в колоніях, фізичний вишкіл, завдяки ідеям «арнольдизму» базувався на ігрових видах рухової активності. Регбі, сокер (футбол), крікет, крокет, теніс були популярними серед учнівської молоді не тільки в Британії, а і далеко за її межами. Результати перших спроб провести змагання у навчальних закладах Англії знайшли місце для впровадження у фізичній культурі заокеанських територій, які входили до складу об'єднаного королівства. Так, педагогічний талант Томаса Арнольда призвів до міжнародної змагальної практики та побудував фундамент відновлення Олімпійського руху сучасності.

У континентальних країнах Європи, в цей час, політичні, економічні та соціальні чинники призвели до формування національних гімнастичних систем, які на початку ХХ століття піддадуться критиці провідними умами тогочасної педагогіки – Робертом Спенсером, Анджело Моссо, Жоржем Демені та іншими фахівцями, за відсутність у них еволюційних процесів. І ці протиріччя не у самих гімнастичних системах, а у тому що до фізичної культури висувалися нові вимоги і вона набула нових підходів щодо її викладання в умовах Нового часу. Навчальний матеріал гімнастичних вправ все менше починає відповідати вимогам рухової активності нових видів трудової практики та військової підготовки. Вимоги до вишуканості та естетика гімнастичних вправ відходять на другий план, так як емоційні потреби нової доби, вимагали інших форм розваг акцентованих на ігрову активність. Практика гімнастичних занять у загальноосвітніх навчальних закладах не змогла своєчасно адаптуватися до вимог, висунутих прогресивними уявленнями педагогіки



Герберт Спенсер

початку ХХ століття. Все більше країн земної кулі починають визнавати вектор у фізичному вихованні саме через ігрову практику та спортивну діяльність.

Англійський філософ **Герберт Спенсер** (1820–1903 рр.) у своїй роботі «Виховання фізичне, інтелектуальне і моральне» дає оцінку гімнастиці як про непот-

рібне заняття. Автор рекомендує займатися більше спортом та іграми. Затронув Г. Спенсер і питання харчування спортсменів, зручності одягу під час занять фізичною культурою.

За прикладом Великобританії, Сполучені Штати Америки почали визнавати, що сучасний спорт – це тільки розвага, це один із методів фізичного вишколу і гарту та фактор формування здорового майбутнього покоління.

Фахівці у галузі педагогіки і фізичної культури кінця XIX століття, використовуючи знання природничих і суспільних наук, детально вивчали вплив на здоров'я учнів гімнастичних систем та ігрових практик, але не отримали бажаних результатів. Дослідження **Івана Михайловича Сєченова** (1829–1905 рр.) в фізіології діяльності головного мозку відкрили нові перспективи до визначення загальних закономірностей, які призвели до формування нових підходів у фізичній культурі і спортивному тренуванні.



І. М. Сєченов

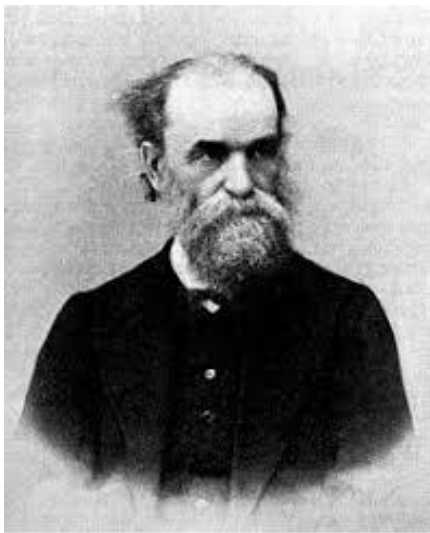
Дослідження функцій вищої нервової діяльності людини, життєдіяльності організму як єдиного цілого та його реакція на зовнішні подразники І. П. Павлова, вивчення процесів збудження та гальмування нервової і м'язової тканин – М. Є. Веденським та О. О. Ухтомським, фізіології побудови рухів – М. О. Бернштейном, реакції організму людини на фізичне навантаження – Г. В. Фольбортом та Д. В. Діллом, дали змогу обґрунтувати педагогічні закономірності фізичного виховання, окреслити методологічну базу навчання різноманітним рухам, розвитку рухових якостей не тільки в оздоровчих цілях, а й для спортивного удосконалення.

РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ НАУКОВИХ ОСНОВ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуалізація пошуку сучасних наукових підходів у фізичній культурі



Жорж Деміні



П. Ф. Лесгафт

Піонерами початку ХХ століття, які працювали у галузі фізичного виховання, над науковим обґрунтуванням форм фізичних вправ і рухів були фахівці **Жорж Деміні** (1850–1917 рр.) та **Петро Францович Лесгафт** (1837–1909 рр.). Взявши за основу результати дослідження паризького навчально-дослідницького інституту фізичної культури, науковці констатували, що система рухів у класичній німецькій і шведській гімнастиці не відповідає фізіологічним й анатомічним особливостям людини. Як зауважили фахівці, в них багато розбіжностей і формальних невідповідностей, результати їх взаємодії (гімнастичних систем і даних передових досліджень анатомії і фізіології) не мають абсолютно ніякої інтеграції.

На основі особистих наукових досліджень Ж. Деміні розробив наступну систему вимог, які висунув до фізичних вправ:

— перш за все фізичні вправи повинні мати динамічний характер та уникати статичних, не природніх положень. Швидкість виконання вправ повинна бути обернено пропорційна до маси рухомих частин тіла. До прикладу, вправи верхніми кінцівками можна виконувати з більшою, а нижніми та тулубом з меншою швидкістю та амплітудою;

- для досягнення позитивного ефекту, вправи треба виконувати з оптимальною амплітудою, не можна передчасно переривати її виконання. Якщо одна група м'язів під час виконання вправи, максимально скорочена, то інша група – повинна бути максимально розслабленою;
- рухи завжди повинні бути природними й амплітудними, а не кострубатими і манірними як у старих гімнастичних системах;
- м'язи, що не беруть участь у фізичних вправах, повинні бути максимально розслабленими;
- під час вивчення фізичних рухів, слід робити це поступово, за допомогою методів від простого до складного, від простіших рухів до складно-координаційних, від знайомих до невідомих тощо.

Жорж Деміні був автором і системи фізичних вправ для дівчат на основі особливостей фізіології й анатомії їх тілобудови. До жіночої гімнастики, педагог висував більшою мірою естетичні вимоги, а ніж фізичні. Науковий доробок Жоржа Деміні, є одним із найкращих у плані теоретизації процесу фізичної підготовки, навіть на теренах сьогодення. Але на початку XX століття, його педагогічні інновації не знайшли належного застосування, бо початок епохи ознаменувався Першою світовою війною і фізична культура занурилась у прикладний напрямок вишколу і підготовки вояків країн Антанти і Троїстого союзу.

Колега по фаху Ж. Деміні, Петро Францович Лесгафт, теж на основі практичного досвіду, висунув свою теорію щодо навчання учнів фізичним вправам:

- система фізичного виховання повинна враховувати закони фізіології людини. Паралельно з розвитком фізіології, треба оновлювати і систему фізичних вправ;
- фізичне виховання є чи не найважливішим аспектом формування гармонійно розвиненої особистості. За його словами, тільки гармонійно розвинена людина, у всіх напрямках існування, здатна на виконувати продуктивно, з найменшою затратою енергії у найкоротший час, різноманітні завдання;
- гармонійний розвиток, на його думку, це інтегральне поєднання фізичних і духовних сил людини під контролем її свідомості;

- навчальний матеріал у фізичному вихованні, по суті є продуктом компіляції історичного матеріалу, накопиченого людством у процесі своєї еволюції;
- оптимального рівня фізичного розвитку можна досягти лише за умови науково обґрунтованої системи фізичної освіти.

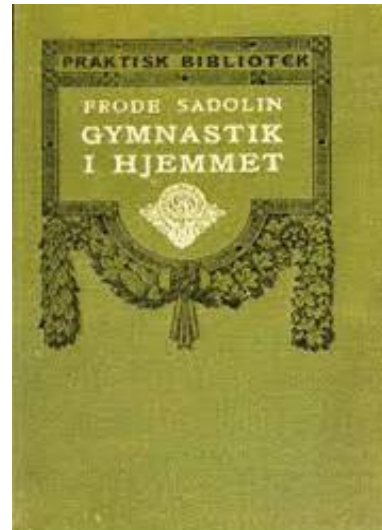
Головним завданням фізичної культури, на думку теоретика фізичного виховання, повинна стати цільова установка – прищепити дітям любов до праці, навчити діяти їх цілеспрямовано, продуктивно й економічно, з великою наполегливістю і напругою усіх сил. П. Ф. Лесгафт вважав, що у фізичній культурі використовується не весь матеріал фізичної освіти, а лише той, який легкий для засвоєння: ходьба, біг, стрибки, метання, боротьба, вільні вправи, ігри тощо;

- фізичне виховання є функцією закономірностей педагогічного процесу, під час якого слід звертати увагу на поступовість, послідовність, вікові особливості учнів та принципи почерговості.

Теоретик фізичної культури, у власній доктрині, не піднімав питання соціальних особливостей фізичної культури, відхиляв оздоровчий ефект від спортивних ігор та вправ на гімнастичному обладнанні, не підтримував заходи з показових виступів. «Уміння самотужки аналізувати ефективність фізичних вправ, свідомо керувати ними, застосовувати вправи адекватні перешкоді, які треба долати з максимальною спритністю та наполегливістю; іншими словами, навчитися з найменшими зусиллями за найкоротший відрізок часу свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу або ж діяти вишукано й енергійно» – такий лейтмотив педагогіки П. Ф. Лесгафта. Не беручи до уваги суб'єктивних думок науковця, його праці з теорії фізичної культури були настільними книгами багатьох поколінь вчених ХХ століття та не втратили актуальності і сьогодні. Першими дослідниками вивчення царини вікових особливостей і дитячої психології були Фроде Садолін та Георг Раціне, завдяки їхнім науковим пошукам, фізична культура отримала новий вектор розвитку.

Датський лікар **Фроде Садолін** (1866–1951 рр.), член Міжнародного комітету з фізичного виховання з 1902-го по 1914-й рік, у своїй педагогічній праці для учнів навчальних закладів «Гімнастика і діти», опублікованій в 1900 році, указав на суттєві відмінності у навчанні фізичним рухам між дітьми до 12 років й учнями старшого віку.

Фактично запропонувавши диференціацію фізичних вправ у фізичній культурі у відповідності до фізіології розвитку учнів з урахуванням їх психопедагогіки. Зовсім різна рефлексія у дітей молодшого шкільного віку у порівнянні з учнями старших класів. Ф. Садолін вважав особливо шкідливими використання складних фізичних систем, що потребують великих зусиль та цілком суперечать потребам дітей щодо їх рухової активності. Із такої системи вправ він виключив вправи на розвиток координації та локалізував вправи для сили, адекватні для молодшого шкільного віку. Як альтернативу гімнастичним вправам для молодших школярів Ф. Садолін запропонував ігрові форми, які розвивають дитячу активність і викликають масу позитивних емоцій.



**Обкладинка
підручника
«Гімнастика і діти»
Ф. Садоліна**

Французьким першовідкривачем психологічного напрямку фізичного виховання був **Георг Рацине**, який вивчав на зламі століть систему «природних» рухів та дійшов висновку про закономірності регламентування фізичного навантаження у відповідності до вікових особливостей людини. Прогресивну педагогіку у фізичній культурі він окреслив наступними аспектами:

- на заняттях із фізичного виховання дітей до 9-ти років, потрібно обирати вправи, що будуть забезпечувати розвиток систем внутрішніх органів, які Г. Рацине назвав «великі фізіологічні функції»: травлення, кровообіг, дихання. Викладач, який проводить заняття, повинен створити робочу позитивну емоційну атмосферу, яка покликана до кращого засвоєння навчального матеріалу. Бажано проводити навчання фізичній культурі на свіжому повітрі. Він включив до вправ багато ігрових елементів, танці і пісні;
- у віці від 9 до 13 років – мета фізичної культури повинна сконцентруватися на розвитку нервової, м'язової систем, органів відчуття та опорно-рухового апарату. Вправи мають бути підібраними так, щоб удосконалювати наступні фізичні якості: координацію, силу, витривалість та покращувати

функціонування зору і слуху. Заняття потрібно завжди починати із продуманої розминки.

- з 13-річного віку поступово необхідно підвищувати інтенсифікацію фізичних навантажень. Заняття з фізичного виховання, для даної категорії учнів, слід проводити у різних місцях та в різних умовах. Щодо гарту центральної нервової системи, педагог рекомендує прогулянки в лісі та гористій місцевості.

Георг Рацине звертав акцентовану увагу на поміркованість викладачів при розробці навчальних планів, у яких останні, повинні були адекватно дозувати фізичне навантаження учнів у відповідності до їх вікових особливостей, на вплив фізичного ви-

ховання на особистість і точне дотримання педагогічних настанов для кожної окремо взятої вікової групи.

На території Швеції педагогічні ініціативи Ялмара Лінга, щодо впровадження у навчальний процес фізичного виховання гімнастики, остаточно завершила **Елін Фальк** (1872–1942 рр.), яка була магістром цього виду спорту. Заради історичної справедливості, звертаємо увагу читачів на те, що Елін Фальк була жінкою, бо у багатьох навчальних посібниках з історії фізичної культури Ласло Куна, Бориса Голощапова, Віктора Григоревича та інших авторів, про неї пишуть як про чоловіка. Поєднавши багаторічний спортивний досвід у гімнастиці з колоритом національних фізичних вправ і систем, 1913 р. у світ виходить її публікація «Спортивна гімнастика від Стокгольмського фольклору», у якому авторка підсумувала вимоги стосовно цілей фізичного виховання, вибору навчального матеріалу, його розбору і регламентації. Велика увага приділялася проблемі запобігання характерних помилок під час навчання



Елін Фальк

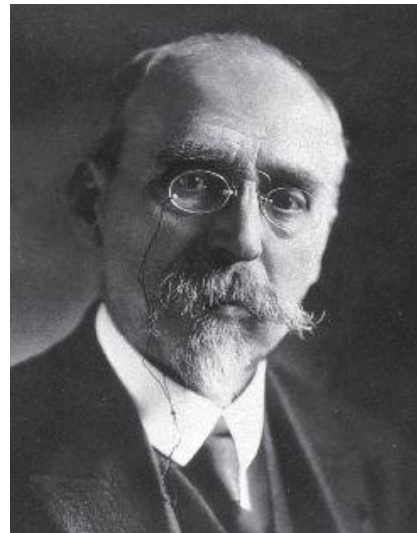


«Спортивна гімнастика від Стокгольмського фольклору» авторства Елін Фальк

фізичної культури. Заняття останньої, повинні органічно поєднуватися з іншими навчальними предметами, щоб не було інтелектуальної перевтоми та створювати емоційний настрій для більш кращого засвоєння навчального матеріалу.

Е. Фальк розробила власну систематику фізичних вправ, поділивши їх за принципом удосконалення фізичних якостей. Вона є авторкою багатьох сучасних фізичних вправ, які використовуються не тільки у фізичному вихованні, а і фізичній реабілітації.

Досить актуальною, для свого часу, була методологічна база викладання фізичної культури на основі даних загальної педагогіки **Фердинанда Едуарда Бюїссона** (1841–1932 рр.) – французького педагога-реформатора, громадського діяча, Лауреата Нобелівської премії миру (1927 р.). Ф. Бюїссон, був активним поборником ідеї повного відсторонення школи від впливу церкви, лейтмотивом його педагогіки був афоризм: «Світ через виховання».



**Фердинанд Едуард
Бюїссон**

Ф. Бюїссон вирішував проблеми системи та структури педагогічного знання і категоріально понятійного фонду педагогіки. У своїх книгах, статтях і промовах педагог обґрунтовував відділення школи від церкви (повний нейтралітет школи по відношенню до різних віросповідань). За редакцією Ф. Бюїссона, у кінці XIX століття був видрукований «Словник педагогіки і початкової освіти» в 4 томах.

Фердинанд Бюїссон, навчальний предмет «фізична культура», розглядав як інтегральну систему, в якій об'єднувалися дві підсистеми – шкільна навчальна гімнастика і ручна праця. Завдяки деструктивній критиці попередніх навчальних програм, які засновувалися на гімнастичних системах та ігрових формах активності, Ф. Бюїссон добився рівноправного становища для фізичної культури на рівні з іншими навчальними дисциплінами. Є автором навчальної термінології, яка не втратила актуальності і сьогодні.

Досить великою популярністю, на початку XX століття, користувалася натуралістична система французького військово-морського офіцера, інструктора з фізичної культури **Жоржа Ебера**

(1875–1957 рр.). За допомогою авторських методів, інструктор мав на меті розвиток та оздоровлення молодих людей в умовах впливу негативних соціальних факторів, швидко зростаючих міст



Жорж Ебер

Франції, виховання ідеалу представника майбутньої нації в дусі достойних її представників звичайних громадян, офіцерів, стійких до негативних впливів цивілізації.

Власну систему фізичних вправ Ж.Ебер розділив на вісім категорій: ходьба, біг, стрибки, вправи з обтяженням, метання, плавання, атакуючі і захисні акції. Крім зазначених, французький офіцер, використовував додаткові і підготовчі вправи з арсеналу спортивних ігор і ручної праці. Фактично,

натуралістична система, була результатом еkleктичного поєднання шведської гімнастичної системи з легкою атлетикою, плаванням та вправами на відкритій місцевості. Система Ж. Ебера, будучи теоретично не обґрунтованою, априорі, ефективно впливала на розвиток усіх функціональних систем організму людини, що дозволило їй бути актуальною протягом тривалого часу.

Найважливішими аспектами еkleктичної системи француза були наступні принципи:

- викладач фізичного виховання й учні повинні бути цілісною системою й існувати у одному просторовому та часовому вимірі. Розвивати фізичні якості слід адекватними, з точки зору фізіології, вправами;
- щоденна систематичність занять фізичною культурою, у якій додержуються аспекти регламентованості навантаження, поєднуються вправи у приміщенні і на свіжому повітрі, гартувальні та гігієнічні заходи тощо;
- на кожному занятті треба робити вправи щодо розвитку витривалості та вправи, що ефективно впливають на дихальну систему;
- учні на заняттях повинні бути з голим торсом, навіть на свіжому повітрі;

- фізична культура, весь час, має закінчуватись відновними (масажем) і водними процедурами;
- викладачі повинні вести статистику досягнень своїх учнів.

Більшість педагогічних напрацювань Жоржа Ебера, після реформи французької освіти 1916 року, були включені до навчальної програми вищих закладів освіти міст Жонвіля і Понта.

Одночасно з накопиченням практичного досвіду у фізичній культурі відбувалися і процеси його теоретизації. Першим навчальним посібником із теорії фізичної культури був підручник 1926 року, виданий пропагандистом спорту початку ХХ століття, **Георгієм Олександровичем Дюпероном** (1877–1934 рр.). До сфери впливу фізичної культури, автор включив не тільки процес виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, а й усі процеси життєвої діяльності, які впливають на стан здоров'я і тіла: сон, харчування, одяг, способи праці, гігієнічні заходи, загартування, масаж тощо. Завданнями фізичної культури Г. О. Дюперон вважав «лікування хворого організму, зміцнення його адаптивних можливостей, підтримка здорового та нормального організму».



Г. О. Дюперон

Перше завдання фізичної культури належить до діяльності лікаря та лікувальної гімнастики. Друге завдання, за задумом автора, конкретизувалося наступними положеннями:

- охорона і підсилення природного розвитку людини у дитячому та юнацькому віці;
- охорона і підсилення природного життя людини у зрілому віці;
- виправлення деяких вад організму, вроджених або набутих.

Третє завдання конкретизується:

- розвитком м'язової системи;
- удосконаленням нервової системи й органів чуття; виховання психічних якостей – мужності, відваги, почуття естетики тощо;
- набуття життєво корисних і професійних навичок.

Неповнота вихідних фактичних матеріалів і деякі інші причини зашкодили на початку ХХ століття, сформувавши загальну

доктрину теорії фізичної культури, як цілісної наукової системи. Розвиток отримала тільки її частина – теорія і методика фізичного виховання, яка за концепцією Г. О. Дюперона мала структуровану підсистемами систему:

- як побудована людина та як живе і працює її організм;
- точна мета застосування певної вправи;
- суть кожної вправи та її дія на організм;
- як необхідно практично застосовувати кожну фізичну вправу;
- у яких умовах її дотепніше застосовувати.



О. Д. Бутовський

На теренах України періоду другої половини XIX-го початку XX століття почала вирізнятися непересічна особистість **Олексія Дмитровича Бутовського** (1837–1917 рр.) – педагога, вченого й активного громадського діяча, який вніс вагомий внесок у розвиток вітчизняної освіти. Але на жаль, роки його найбільшого творчого пошуку, припали на час служби в Санкт-Петербурзі, так як О. Д. Бутовський був офіцером і залежав

від наказів високопоставлених військових чинів. Визначальним у педагогічній діяльності Олексія Бутовського були питання фізкультурної освіти і фізичного виховання підростаючого покоління. Він залишив значну педагогічну спадщину – посібники, програми, публікації в періодиці, методичні розробки, рукописи, епістолярій. Дослідження наукової спадщини О. Бутовського дозволило встановити, що пріоритетним напрямом роботи педагога на початку XX століття була науково-педагогічна та педагогічно-організаційна діяльність. Аналіз її змісту виявив, що в цей час він активно працював над розробкою теоретичних і методичних засад вітчизняної фізичної культури та впровадженням передових ідей та інновацій в педагогіку. Говорячи про фізичне виховання особистості, Олексій Дмитрович мав на увазі процес її фізичної освіти. Діяльність педагога в цей час була спрямована на вирішення завдань фізичної культури особливо у військовій її складовій:

- формування методологічної бази;

- розробка освітніх програм щодо підготовки майбутніх вчителів тілесних вправ;
- організація та проведення освітніх заходів для інструкторів та вчителів тілесності;
- пошук шляхів оптимізації процесу засвоєння слухачами важливих світоглядних ідей, що надало б можливість об'єктивної оцінки ролі необхідності рухової активності у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Для вирішення окреслених завдань, О. Д. Бутовський відвідує ряд європейських країн, де вивчає передовий досвід педагогів-новаторів у галузі фізичної культури. У Швеції педагог знайомиться з передовими поглядами щодо викладання фізичної культури Ялмара Лінга, в Англії – вивчає прогресивний доробок ігрової фізичної активності Томаса Арнольда. Одне з таких відряджень виявилось знаковим у житті офіцера, Олексій Дмитрович знайомиться з П'єром де Кубертенем, який навіртає його на думку про відновлення Олімпійських ігор сучасності. Використовуючи зарубіжні та вітчизняні педагогічні надбання, О. Бутовський розробив основи педагогічної доктрини «Гімнастику Бутовського» щодо формування здорового способу життя відповідно до специфіки фізичного виховання дітей та молоді.

Учений був переконаний щодо перманентності діалектики вчення про фізичне виховання. На думку педагога, досягти цього можна лише за умови удосконалення системи підготовки педагогічних кадрів шляхом проведення курсів, у разі браку часу, у вищих навчальних закладів для фахівців фізичної культури. Щоліта, О. Бутовський проводив курси з підготовки інструкторів для лав армії. Проект створення вищої установи був розроблений ним ще у 1894 році. Через 15 років ця ідея була частково реалізована. У 1909-му р. у Санкт-Петербурзі за його ініціативи було відкрито Головну гімнастичну і фехтувальну школу з підготовки офіцерів-інструкторів гімнастики, плавання та фехтування для військових частин (нині – Військовий інститут фізичної культури імені О. Д. Бутовського). Для слухачів-офіцерів, майбутніх керівників фізичної освіти педагог читав лекції з історії, теорії та методики фізичного виховання, брав участь у міжнародних конгресах із шкільної гігієни та фізичного виховання (1905-го, 1910-го та 1911-го років), проводив перевірку фізичної підготовки молодших і старших офіцерів вітчизняної армії,

очолював комісію Військового Міністерства з позакласної виховної роботи серед слухачів кадетських корпусів. У кінці педагогічної активності О. Бутовський активізувався низкою публікацій з теорії і методики фізичного виховання. Узагальнюючи педагогічний досвід, він сміливо поєднував результати творчих експериментів із науковими дослідженнями, аналізував взаємозв'язок педагогічних явищ тощо. Результатом такої активності стали наукові праці: «Питання фізичного виховання і спорту на міжнародному конгресі в Брюсселі, влітку 1905 року» (1906 р.), «Про шкільний товариський суд» (1907 р.), «Із читань з історії та методики тілесних вправ: фізична освіта в давні часи та середні віки» (1910 р., 1912 р.), «Питання шкільної гігієни та фізичного виховання на міжнародних конгресах у 1910 р.» (1911 р.), «Міжнародний конгрес зі шкільної гігієни в Парижі 2–7 серпня 1910 р.» (1911 р.), «Міжнародний конгрес із фізичного виховання в Брюсселі 10–13 серпня 1910 р.» (1911 р.), «Що таке фізичне виховання» (1911 р.), «Нотатки з історії і методики тілесних вправ» (1913 р.), «Війна і військовий побут у працях Анрі Калло і його сучасників» (1914 р.), «Освітні властивості тілесної вправи. Відомості, необхідні для викладання різного роду фізичної роботи» (1914 р.), «Виховання і тілесні вправи в англійських школах» (1915 р.), «Роки мого навчання в Петровсько-Полтавському кадетському корпусі» (1915 р.) тощо. Знаковою для розвитку олімпійського спорту була праця під назвою «Афіни весною 1896 року», фоліант якої зберігається у Олімпійському Музеї в Лозанні.

Помер Олексій Дмитрович 25 лютого 1917 р. у віці 78 років із-за серцевої недостатності. Але вдячні земляки увічнили його



П'єр де Кубертен

пам'ять, назвавши стадіон у Полтаві ім'ям метра та поставили його погруддя у центральному парку.

Не стояв осторонь проблем викладання фізичної культури у французьких навчальних закладах теоретик і практик сучасного олімпійського руху – барон **П'єр Фреді де Кубертен** – суспільний діяч, істо-

рик, літератор, соціолог і вчитель, талановитий військовий начальник, який народився в Парижі 1863 року в заможній дворянській родині. Освіту здобував у військовому училищі, але не закінчив його, заради навчання у Сорбоні, де вивчав історію Стародавньої Греції та Риму. Ідеями олімпізму молодий барон П. де Кубертен перейнявся у 1890 році, коли поспілкувався з британцем вже похилого віку Вільямом Пенні Бруксом (який з 1850 року проводив спортивні змагання у містечку Мач Венлок, на зразок Олімпійських ігор античності). Молодий француз із цієї розмови дізнався про розкопки стародавньої Олімпії у Греції, країні яка щойно звільнилася від Османського іга, про роботи просвітників епохи Відродження, які займалися відновленням історії стародавніх часів, зокрема давньогрецьких Олімпійських ігор і спортивних свят. І все своє життя присвятив розвитку міжнародного спортивного та олімпійського рухів на основі принципів античної агоністики.

Але на початку своєї діяльності П. де Кубертена хвилювало питання не відродження олімпійського руху, а незадовільний стан викладання фізичної культури в освітніх закладах Франції. І тому в 1880 році група однодумців на чолі з П'єром де Кубертенем створюють Національну лігу фізичного виховання, яка мала на меті будування спортивних споруд, покращення методики викладання фізичної культури, розповсюдження спортивної літератури. П. де Кубертен стверджував: «Що муштра вбиває фізичну культуру, основу на добровільних засадах, а профілювання фізичного виховання, побудованого на передових принципах педагогіки, відроджує спортивний дух у спорті». Але його погляди не розділяли тодішні керівники французької системи освіти.

В 1883 році П. де Кубертен їде до Великобританії, де вивчає англійську систему фізичного виховання. Розуміючи, що повністю втілити систему фізичного виховання Англії, у французьких школах не можливо, так як це може привести до ряду конфліктів, П. де Кубертен розробляє свою систему фізичного виховання на основі англійської. Але щоб втілити свої концепції у життя треба мати спеціальну організацію, та впливову особу, яка б могла впливати на державні чини. Так в 1887 році замість ліги фізичного виховання, складається Комітет по пропагуванню фізичного виховання на чолі з міністром освіти Франції **Жюлем Сімоном** (1814–1896 рр.).

Якраз за діяльності Комітету в 1887–1890 роках в односторонній барона виникає ідея відродження Олімпійських ігор.



Жюль Сімон

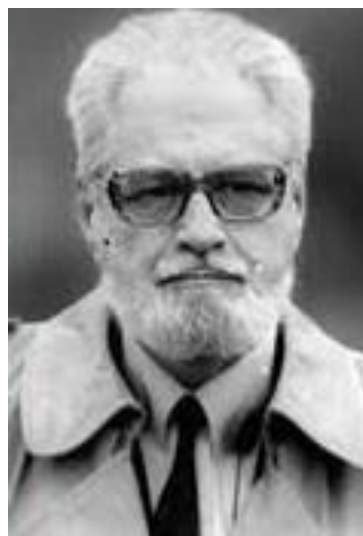
Помер барон у 1937 р. в Женеві та був похований у Лозанні – місті, де знаходиться штаб-квартира МОК. Його серце було поховане окремо, в монументі біля руїн древньої Олімпії.

Спортивна наукова думка другої половини ХХ століття побудована на теоретичних аспектах теорії періодизації спортивної

підготовки атлетів, теоретично обґрунтованої **Л. П. Матвєєвим** (1924–2006 рр.) та **Ю. В. Верхошанським** (1928–2010 рр.). Проаналізувавши більше тисячі спортивних біографій провідних спортсменів ХХ ст., Лев Павлович виокремив і теоретично обґрунтував аспекти, які є рушійними у підготовці спортсменів до відповідальних та офіційних змагань.



Л. П. Матвєєв



Ю. В. Верхошанський

Теорія періодизації у спортивному тренуванні (ТПСТ) – синтетичне вчення, в межах якого система визначень, законів, ідей, гіпотез та принципів сучасного тренувального процесу втрачає свої автономні цінності і стає елементами цілісної системи, головним завданням якої, є досягнення високих спортивних результатів та здобутків.

ТПСТ – це еквівалент планомірної, виваженої і систематичної підготовки спортсменів, який виражається у очікуванні позитивного, завчасно передбаченого кінцевого результату, спрямований на досягнення максимальної фізичної форми для одержання перемог на чемпіонатах, Спартакіадах, Кубках тощо, тобто змаганнях різного рівня. Головною формою у теорії періодизації спорту вважається система спортивного тренування.

Система спортивного тренування – сукупність наукових, теоретичних і практичних досягнень в окремо взятому виді спорту, безпосередня діяльність щодо організації, реалізації та впливу на процес тренувальних занять. Окремою функціональною складовою процесу спортивного тренування є тренувальне заняття (спортивне тренування). На теренах сьогодення, теоретичні аспекти підготовки спортсменів Л. П. Матвєєва, свого часу будучи гіпотетичними фактами, через призму результатів виступу наших провідних спортсменів на офіційних змаганнях, формально змінили свій статус і перетворилися на закономірності.

Уже прийшов той час, коли теоретичні аспекти ми повинні перевести у статус необхідних фактів й аспектів вишколу атлетів до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу і континентальних першостей, до Кубків світу, всесвітніх Універсіад тощо. Єдиним доповненням можуть бути інновації, які доволі часто з'являються з конкретикою кожного окремо взятого виду спорту. Додатковими аспектами підготовки спортсменів школи вищої спортивної майстерності можуть виступати досягнення медицини, фармакології, реабілітації, дієтології, психології, педагогіки тощо.

Автор концепції системи спортивного тренування, згідно з якою необхідний комплексний розвиток психічної (підвищення стресостійкості спортсмена, розвиток його моральних та волевих якостей тощо), фізичної (розвиток гнучкості, витривалості, координації тощо, силових та швидкісних характеристик), технічної та тактичної підготовки спортсмена, а також розподіл підготовки на загальну (сприяє загальному удосконаленню спортсмена) та спеціальну (характерну лише для конкретного виду спорту). У роботі «Основи спортивного тренування» Л. П. Матвєєв навів класифікацію фізичних вправ розділивши їх на:

- моноструктурні – швидко-силові (стрибки, спринт, метання (спис, молот тощо), піднімання тягарів (штанга, гиря тощо) і циклічні на витривалість (біг та плавання на великі дистанції);
- поліструктурні – представлені спортивними іграми (футбол, хокей тощо) і спортивними єдиноборствами (фехтування, бокс, боротьба тощо);
- комплекси змагальних вправ, що поділяються на двоборства та багатоборства зі стабільним (ковзанярське чотириборство, біатлон, десятиборство тощо) і періодично оновленням програми (акробатика, гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду тощо).

Юрій Віталійович Верхошанський розглядав періодизацію спортивного тренування, як систему блоків, що мають виконувати конкретні завдання та застосовуються під час певного періоду підготовки атлета до змагань. За його визначенням дефініція блок – це комплекс навантажень, упорядкована сукупність елементарних вправ, об'єднаних загальною метою, завданнями і конкретним місцем у програмі підготовки. Автор виокремив наступні блоки своєї концепції:

- реабілітаційний;
- відновлювальний;
- розвиваючий;
- підтримуючий;
- підвідний;
- змагальний.

Кожен блок – фактично був підсистемою, яка виконувала свою мету, ціль, завдання тощо. Науково-методичні засади теорії Юрія Віталійовича, базувались на принципах та методах спеціальної фізичної підготовки (СФП) у загальній системі тренування. На відміну від традиційних уявлень автор орієнтує завдання СФП не на розвиток окремих фізичних якостей, а на інтенсифікацію оптимізації діяльності організму загалом – у режимі, властивому конкретному виду спортивної діяльності (виду спорту).

Історія становлення сучасного олімпізму

У XVIII–XIX століттях у різних країнах Європи створилась атмосфера, яка сприяла відновленню, здавалося назавжди втрачених досягнень давньогрецької цивілізації. Серед, яких одне з найбільш яскравих і дивних – Олімпійські ігри.

Однак не тільки вивчення давньогрецької спадщини і прагнення її використовувати визначило зацікавленість до відродження Олімпійських ігор, але і сам історичний момент визначив підґрунтя до відтворення античних традицій. Створили передумови для перших спроб відтворити давньогрецький олімпійський проект і розвиток культури, мистецтва, науки, архітектури, промисловості, який розпочався у XV столітті.

Країни двох континентів між Атлантичним океаном (Європа і Північна Америка) долучились до процесу відтворення спадщини давньогрецької агоністики. Перші спроби відновити Олімпійські фестивалі протягом XVI–XIX століть були здійсненні у Шотландії, Англії, Пруссії, Німеччини, Франції, Австро-Угорщині, Греції. Канада та Сполучені Штати Америки також проводили змагання на зразок давньогрецьких. Хоча до досконалості спортивної програми було ще далеко, все одно середньовічні атлети демонстрували високі спортивні результати, як для любительського спорту. У більшості випадків організатори ігор у своїй змагальній програмі поєднували і спортивні змагання, і розважальні ігри, і танцювальні заходи. А в підсумку, всі спроби, реанімували ідею відродження сучасних Олімпійських ігор.

На сьогоднішній день, найстарішими іграми, які нагадують давньогрецькі, рахуються вже згадувані нами, кельтські високогірні олімпіади поблизу Шотландського міста Бреймар. Традиція ігор сягає глибини віків і має започаткування у XI столітті. Спочатку це були ініціативні заходи, на яких молоді воїни змагалися у демонстрації відваги, мужності та військової майстерності. А згодом змінили статус на загальношотландські. Ігри носять суто британський консерватизм, так як їх програма не змінюється вже багато років. Розпочинаються змагання марафонським забігом, а закінчуються народними танцями учасників та учасниць ігрищ. Серед спортивних змагань, які входять до програми високогірних олімпіад – боротьба, кулачні поєдинки, а також прикладні види – штовхання каміння, метання вилами снопа сіна, ковальського молота, стовбура дерева тощо. Ігри і по цей день користуються попитом у місцевих жителів і у всій Шотландії. Слава про кельтську олімпаду відома не тільки в Великобританії, про них знають і в усьому світі.



Випробовування на змаганнях у Шотландії



Маттео Палмієрі

Пройшло близько однієї тисячі років від тоді, як люди почали робити спроби відновити давньогрецькі Олімпійські ігри. Термін «Олімпійські ігри», як відомо повернув до суспільної свідомості італійський державний діяч епохи Відродження **Маттео Палмієрі** (1405–1475 рр.) – італійський гуманіст, історик, народився у сім'ї флорентійських провізорів. Закінчив Флорентійський університет. Відомий політичний діяч.

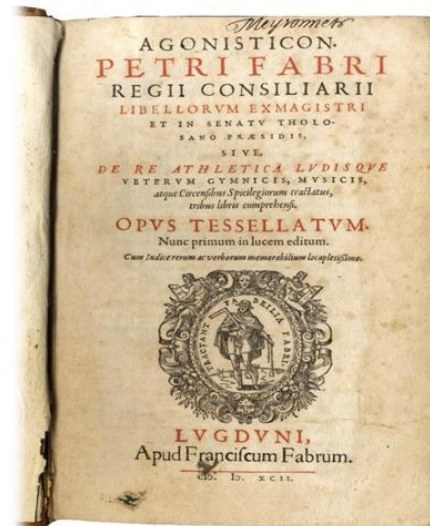
Із 1432-го по 1475-й роки обіймав різні посади у магістраті міста, двічі обирався на вищу посаду гонфалон'єра (судді) справедливості (1452, 1468 рр.). Представник громадянського (народного) гуманізму. В одній із своїх праць, написаній десь приблизно 1450 року, він згадує давньоеллінські спортивні свята під назвою Олімпійські ігри.

У цей же час більш детально, з точки зору медицини та педагогіки вивчав Олімпійські змагання, вже згадуваний нами італійський лікар **Ієронім Меркуріаліс** (1530–1606 рр.). У своїй роботі «Де арте гімнастика», автор відмічає давньогрецьку систему підготовки атлетів та згадує давньогрецьку фізичну культуру.

У 1652 році французький алхімік **Петрус Іоаннес Фабер** (1588–1658 рр.) друкує свій «Агоністикон», де також згадує про Олімпійські ігри стародавніх часів. І. Меркуріаліс, і П.І. Фабер були прихильниками античної гімнастики, і пропонували її використовувати в виховних цілях, як фізично так й естетично. Але це були лише теоретичні спроби.

Першим, хто перейшов до практики був доктор філософії і права **Йоганн-Каспар Аквіла (Адлер)** (1488–1560 рр.), який 1516 року через враження, отримані від вивчення давньогрецької історії (переклав інформацію про агони в Олімпії, Немеях, Істмі та Дельфах), провів так звані «Показові олімпійські ігри». Олімпійські свята Й. Аквіллою були проведені за зразком античних спортивних фестивалів. Але спонтанна організація та відсутність належного фінансування і спортивної інфраструктури призвели до того, що більше ініціатив проведення олімпійських свят до кінця XVI століття не виникало. Петер Гюнтер, місцевий поет, про якого практично не збереглося ніяких свідчень, написав поему, що складається з двох частин «Про ігри Йоганна Аквіли, відомого доктора філософії і права».

Давньогрецькі Олімпійські ігри надихали у XVI столітті на творчий процес і тогочасних драматургів. Англієць **Томас Кід** (1544–1590 рр.) показував захоплюючі сцени з історії олім-



**«Агоністикон»
Петруса Фабера**



Йоганн-Каспар Аквіла



Томас Кід

пійських свят і намагався в такий спосіб викрити слабкості англійської аристократії.



Плакат ігор Р. Довера

Наступна спроба виникла лише через століття. Її здійснив лондонський прокурор **Роберт Довер** (1582–1652 рр.). Його Ігри, відомі під назвою «Оригінальні Котсволдські олімпійські ігри», які займають особливе місце в історії відродження Олімпійських ігор сучасності, лише за однієї причини, через те що почали проводитися задовго до змагань такого формату. Перші такі Ігри відбулися під час святкування Трійці у Котсволд Хілз в Англії. У 1611 році Роберт Довер оселився у зазначеному

містечку і розпочав адвокатську практику.

А вже за рік, він організовує і проводить Олімпійські ігри, програма яких розширювалася від побажань їх учасників. Центральне місце змагань займали скачки коней на дистанції декілька миль та перегони собак (у двох видах: перегони для гончаків та хортів). Потім розпочиналися легкоатлетичні дисципліни: біг, стрибки, метання ковальського молота, фехтування та боротьба. Паралельно зі спортивними заходами, відбувалися танцювальні конкурси, поєдинки з шахів, різноманітні ігри в карти, виступи музикантів, акробатів тощо. Переможці змагань нагороджувались цінними призами – срібними човнами за перемогу у кінських перегонах; значками, бантами та стрічками – в інших видах спорту.

Під керівництвом Роберта Довера змагання проводились аж до 1642 року, доки через політичні і релігійні суперечності, які призвели до громадянської війни в Англії, не були перервані. Детальний опис ігор уперше було зроблено 1636 року у роботі під назвою «Анналій Дубренція». Помер Роберт Довер у 1652 році. Відновилися Котсволдські ігри 1660 року і регулярно проходилися протягом двохсот років. Розбудову і збереження традицій ігор зробили онуки прокурора. Особливо в цьому досягнув успіху наймолодший із них – Томас Дувр, людина відома і заможна. Томас фінансово підтримував дідівський проект і перевидав 1736 року «Анналій Дубрецій» із нагоди столітнього

ювілею видання. Хотілося також зазначити, що поряд із чоловіками у даних змаганнях брали участь і жінки.

За роки проведення Ігор Р. Довера, були періоди у їхній історії, коли інтерес до них зменшувався до наступного розквіту змагань. Так у кінці XVIII століття дуже знизилась популярність ігор, а в середині XIX – незважаючи на низьку якість організації ігор, зацікавленість ними зросла через швидкі темпи розвитку промисловості. Наступним відродженням традицій ігор відбулося 17 травня 1951 року. А 1965 року навіть було створено товариство Р. Довера. З 1967 року статус ігор змінився на офіційний.



**Святкування 400-т річчя ігор
у Котсволді**

Чергову спробу втілив у життя 1624 року шведський офіцер **Р. Стоуер**. Він проводив Олімпійські ігри, до програми яких входили наступні види спорту: боротьба, біг, метання молота, гра з м'ячем, що нагадувала сучасний гандбол, хокей із м'ячем, народні танці, перегони зайців. Дані ігри проводилися аж до 1644 року, доки не були заборонені радикально налаштованими пуританами. Однак через 20 років, за правління короля Карла II змагання були відновлені і проводилися ще протягом 60 років.

Німецький герцог із Дессау **Леопольд III Фрідріх Франц Ангальт-Десауський** (1740–1817 рр.) у 1772–1779 роках проводить Олімпійські ігри щорічно на честь дня народження своєї дружини. Для цього у своєму маєтку він збудував навіть спортивний майданчик. Але



**Леопольд III Фрідріх
Франц Ангальт-
Десауський**

ця спроба не одержала належної підтримки з боку державних службовців і не набула сучасної форматності серед німецького населення і тому ці ігри були приречені.

Першим серйозним вченим, який вивчав олімпійський спорт Стародавньої Греції був англієць **Джилберт Вест** (1703–1756 рр.), який свою докторську дисертацію присвятив темі античних Олімпійських ігор. Він всебічно розвивав ідею олімпізму і закликав до відновлення Олімпійських свят. Його переклад робіт Піндара (давньогрецький поет, який писав гімни Богам, героям й олімпійським чемпіонам) не викликали нарікань в Англії протягом багатьох століть.

Ідея відродження античних змагань під назвою Олімпійські ігри виникла і в Швеції у ХІХ столітті. Учень відомого шведського вченого у галузі фізичної культури, автора комплексу вправ шведської гімнастики Пера Хенріка Лінга **Густав-Йохан Шаратау** у 1836 році у курортному містечку Рамлес поблизу Хельсінборгу започаткував змагання під назвою «Олімпійські ігри». Для цього, роком раніше, Густав-Йохан заснував «Олімпійську асоціацію». До програми ігор входили показові виступи гімнастів, кінні змагання, етнічні вправи і розваги та наступні види спорту: біг на короткі та довгі дистанції, стрибки у висоту та з жердиною, боротьба, скелелазіння, гімнастичні вправи на координацію та рівновагу. Переможців Ігор нагороджували лавровими вінками та золотими прикрасами. Другі такі ігри відбулися 1836 року. Надалі інформація про ігри в Рамлесі відсутня. 28 червня 1834 року у одному із місцевих видань Г. Шаратау писав (мовою першоджерела): «Олимпийские игры за много столетий канули в неизвестность, но мы надеемся, что в один из дней сильные сыны Скандинавии смогут провести игры в обновлённой форме и принять в них участие».

Г. Шаратау мріяв, що у його іграх візьмуть участь солдати й офіцери кавалерійських полків, розквартированих поблизу Рамлеса, але останні не забажали змагатися на своїх родовідних конях із ковалями та конюхами. Кількість учасників змагань була не великої, але зацікавленість глядачів та представників ЗМІ була неабиякою. З часом ігри були занедбані, але пам'ять про них лишилася у назві вулиць шведського містечка: «Вулиця гонок», «Вулиця вчителя фехтування», «Гімназисти», «Район Олімпіад» тощо.

Декілька спроб було здійснено і в Австро-Угорщині. На основі культурно-історичної спадщини Античної Греції у містечку Паліче пройшли Олімпійські ігри, які проводилися аж до 1914 року.

Ініціативу відновлення античних ігор Олімпійського святилища, від старої Європи перейняла Північна Америка. 1844 року «Олімпійські ігри» відбулися у канадському Монреалі, де проймали змагання на кшталт античних. До програми ігор були включені види спорту, як сучасні так і античні. Аналогічні змагання у Сполучених Штатах Америки організовані в Сан-Франциско 1893 року, де відбулися змагання під назвою «Відроджені греко-римські ігри».

Перераховуючи вище зазначене, хотілося відмітити, що найбільша кількість змагань під назвою «Олімпійські ігри» відбулася у Великобританії. Свої Олімпіади проводили Ліверпульське олімпійське товариство з 1862 по 1867 роки. Національна олімпійська асоціація Англії у 1866 році в Лондоні провела перші Олімпійські ігри. За ними у 1867 та 1868 роках відбулися другі і треті у Бірмінгемі та Веллінгтоні відповідно. Після шестирічної перерви у містечку Мач Венлок пройшли четверті Ігри (1874 рік). Потім у 1877 – п'яті Олімпійські ігри були організовані у Шрусбері. Шості змагання, виявилися останніми і проводилися Національною олімпійською асоціацією Англії у 1883 році у містечку Хедлі Шропшері.

У англійському містечку Морпеті в 1873 році започатковано Морпетські олімпійські ігри, які з успіхом проводилися регулярно аж до 1958 року. Ще одні ігри, на зразок давньогрецьких, у ХІХ столітті започаткували ченці семінарії Рондо неподалік від Гренобля (Франція). Їх проводили в останній день лютого кожного високосного року, починаючи з 1832 року.

Після Французької революції (1789–1899 рр.) народним обранцем **Шарлем-Жільбером Роммом** (1750–1795 рр.) була запропонована ініціатива з нагоди 4-ї річниці повалення монархії, провести Олімпіаду Республіки, захід який відбувався у 1796, 1797 та 1798 роках у Парижі. Програма змагань була представлена бігом, кінськими скачками, перегонами візків і змаганнями з боротьби.



Шарль Ромм



Олімпіада Республіки



Вільям Пенні Брукс

У Німеччині були популярні в цей час Баварські ігри у Мюнхені, які проводилися за зразком Олімпійських. Для участі у цих фестивалях приїздили навіть іноземні делегації та королівські особи.

Але знаковими, щодо відродження сучасного олімпізму, були Олімпійські ігри, які організовував **Вільям Пенні Брукс** (1809–1895 рр.) у містечку Мач Венлок, проведення яких розпочалося 1850 року. Ці ігри мали значний вплив на формування світогляду та діяль-

ність ініціатора відродження сучасних Олімпійських ігор П'єра де Кубертена.

В. П.Брукс у 1841 році створює Венлокське сільськогосподарське товариство читання. А 1850 року у структурі товариства виокремлюється олімпійський клас, котрий у подальшому ідентифікується у самостійне



Стрільба з лука на Венлокських Олімпійських іграх

Олімпійське товариство Венлока. Перші щорічні ігри у Мач Венлоку з використанням назви «Олімпійські» були проведені 22 жовтня 1850 року.

Програма ігор була симбіотично дивною, у ній поряд із давньогрецькими традиціями були втіленні погляди на проведення змагань патріархальної простоти, характерної для Британії Вікторіанської епохи. Античні змагання були об'єднані з народними іграми та популярними се-

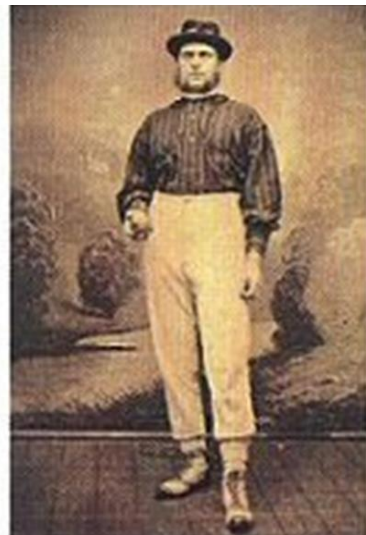


**Фехтування на Венлокських
Олімпійських іграх**

ред британців видами спорту. Програма ігор була представлена футболом, крикетом, стрибками у довжину та висоту, бігом на різні дистанції, метанням кілець, штовханням каменю, перегони на конях верхи зі списом, перегони велосипедів тощо. Венлокські Олімпійські ігри одразу ж привернули увагу багатьох атлетів і з інших міст старої доброї Англії.

Вільям Пенні Брукс усе свідоме своє життя пропагував Венлокські ігри як складову частину національної системи фізичного виховання, без формування та розвитку якої неможливе виховання здорової нації.

Він постійно виступав перед аудиторіями земляків, і у своїх промовах обґрунтовував велике значення фізичного виховання і спорту для повноцінного фізичного розвитку людей, доводив небезпечність надмірної інтелектуальної підготовки для здоров'я учнівської молоді, обстоював думку обов'язкового введення фізичного виховання у навчальних закладах Великобританії. В. П. Брукс, за великим, сприяв затвердженню департаментом освіти нового Кодексу, у якому фізичне виховання одержало прописку у навчальних програмах освітніх закладах Англії.



Переможці Венлокських Олімпійських ігор

H. W Brooke	T. Sabin	W. Roberts
(сучасне п'ятиборство)	(велоспорт)	(штовхання ядра)

Не можна залишити поза увагою і факт впливу ідей В. П. Брукса на формування світогляду молодого П'єра де Кубертена щодо практичного процесу відновлення Олімпійських ігор сучасності. Доречним є і те, що сам П. де Кубертен, не був схильним до відзначення перебільшення ролі інших людей щодо відтворення давньогрецьких спортивних свят, але для В. П. Брукса завжди робив виключення.

Проект доктора Вільяма Пенні Брукса під назвою «Венлокські олімпійські ігри» є актуальний і на теренах сьогодення. Вони продовжують розвиватися, увіковічуючи таким чином ім'я незвичайної людини.



Чарльз Ейнсуорт – чемпіон серед вершників зі списками Ігор 1887 року, нагороджується лавровим вінком міс Сарджинстон донькою ректора Актона Бурнела, котрий стоїть поруч.

Із правого боку В. П. Брукс

Після падіння Венеціанської республіки у 1797 році, низка Іонічних островів виявилася під сильним впливом Франції, яка була на той час модератором революційних вольностей. Революційно налаштовані греки заснували на одному з островів у Іонічному морі – Кефалонії, інститут грецьких яacobінців, які виступили з ініціативою відродження Олімпійських ігор на честь античних богів. Зазначені ігри проводилися у період з 1807 по 1814 рік під назвою «Grix Olympiadigues».

1829 року, змагання на зразок античних агонів, були проведені у військовому таборі міста Мегари, учасники яких змагалися з стрільби, бігу, стрибків.

У самій Греції спроба відновлення античних свят була організована жителями села Летрино у 1838 році на честь звільнення від турецьких загарбників. Було вирішено раз на чотири роки проводити Олімпійські ігри у якості національних, але цим ідеям не судилося збутися. Перші ігри дійсно відбулися як загальнонародні свята, надалі змагання вже не проводилися. Ще одним каталізатором, який прискорив бажання греків проводити Ігри, була 2-х томна історична робота «Грецька атлетика», яку написав колектив фахівців і яку видали у світ міністерство культури та генеральний секретар спорту Греції. Публікація ще раз наголосила, що історія античної атлетики не забута нащадками, вона пам'яталась і за часів Візантійської імперії, і у період Османського володарювання. Ідеали давніх героїв й олімпійців швидко відродились греками після звільнення, і знайшли гідне місце у всіх сферах життя, у тому числі і у фізичній культурі, і спорті.

Ідея відродження агонів у Олімпійському святилищі античності, набула особливої актуальності після отримання Грецією незалежності. Відомий поет, журналіст й оратор **Панайотіс Суцос** (1806–1868 рр.) неодноразово протягом періоду з 1833 року по 1842 рік, ставив перед урядом питання, щодо визнання 25 березня святковим днем і днем про-



Панайотіс Суцос

ведення Олімпійських ігор. У ці ж роки організовувались окремі регіональні змагання на зразок Олімпійських, а у 1835 році Ігри були проведені у Афінах і наступного – у Піргосі.



Евангелос Заппас

Ще одна спроба відбулась у 1859 році – майор грецької армії **Евангелос Заппас** (1800–1865 рр.) за підтримки короля Греції **Оттона I Баварського** (1815–1867 рр.), провів свої Олімпійські ігри, які назвали «Панеллінською олімпіадою». До її програми входили легка атлетика, боротьба, кінні перегони, перетягування та лазіння по канату. Окрім спортивних змагань, до програми ігор входили різні виставки художніх творів, твори народних промислів, конкурси циркової майстерності. В іграх брали участь усі греки, навіть жителі Малої Азії, острову Кіпр та єгипетської Александрії. Переможців нагороджували чемпіонськими вінками та грошовими винагородами від Оттона I. Друга Панеллінська олімпіада 1863 року не відбулась через смерть короля. Пізніше «Панеллінські олімпіади» відбувались у 1870, 1875, 1888, 1889 роках, а потім були занедбані.



Оттон I Баварський

Як бачимо, майже усі Ігри, які проводилися за зразком змагань у Античній Олімпії, мали перш за все практичні ознаки. І за відсутності теоретичного підходу до організації масштабних і форматних спортивних заходів, були приречені на невдачу.

Історія археологічних досліджень олімпійського святилища

Піонером вивчення Стародавньої Олімпії став французький філолог й історик, член ордену монахів святого Мавра, ордену бене-

диктинців **Дон Бернар де Монфекон** (1655–1741 рр.), у своїй книзі «Палеографія Греції», яка вийшла друком у 1707 році.

Монфекон досліджував історію грецького письма до падіння Візантійської імперії, яке базувалося на аналізі грецьких рукописів. У цьому ж році видає свою працю «Palaeographia graeca sive de ortu et progressu litterarum graecarum», де вперше вживає термін «палеографія». В архівах Ватикану зберігається його лист до кардинала Квіріні, де він писав: «Що все це у порівнянні зі скарбами, котрі можна знайти на узбережжі Мореї! Там була старовинна Еліда, де проводили Олімпійські ігри, де стояло нечисленна кількість монументів олімпійським переможцям, скульптур, рельєфів, написів... Ви могли б зібрати там багатющу колекцію!».



**Дон Бернар де
Монфекон**

Ідею про пошуки античної Олімпії свого часу підхопив і німець **Йоганн Йоахим Вінкельман** (1717–1768 рр.), один із засновників наукової археології і автор книги «Історія мистецтва античності» (1763 р.) Він навіть розробив власний план пошуків Олімпії й у січні 1768 року навіть намагався дістатися Відня для зустрічі з австрійською імператрицею Марією Терезією за фінансовою підтримкою проекту. Але того ж року він загинув від грабіжника.



**Йоганн Йоахим
Вінкельман**

Перші сліди Олімпії були найдені у 1766 році оксфордським археологом **Річардом Чандлером** (1738–1810 рр.), який спирався на свідчення турецького паші про те, що поблизу міста Мірака можна знайти руїни храмів та скульптури борців, які вимило дощем. Річард Чандлер знав про наявність у старовинній Олімпії великого храму і по залишкам великих колон знайшов місцезнаходження святилища Зевса (іншого такого ж великого храму в Олімпії не було).

Перші спроби провести розкопки в Олімпії спромоглась французька військова експедиція. Було звільнено від піску декілька будівель і знайдено деякі витвори грецького мистецтва, які відправлялись до Парижу. Це викликало незадоволення з боку грецьких патріотів, що призвело до збройних сутичок. Наслідком яких було вбивство французького солдата. Після цього інциденту експедиція закінчила розкопки.

У 1787 році французький археолог **Фавель** описав руїни храму Зевса Олімпійського у тому вигляді, в якому вони були на той час. Великий знавець античної культури англієць **Чарльз Коккерель** склав у 1813 році план руїн міста.



Ернст Курціус

Але найвдалішим із всіх археологів був німець **Ернст Курціус** (1814–1896 рр.), який здійснив свою студентську мрію – провести розкопки давньогрецької Олімпії. Експедиція під його керівництвом працювала з 1875 по 1881 роки, її результати перевершили усі очікування. За шість років із-під річкових наносів було звільнено: сто тридцять мармурових статуй і барельєфів, тринадцять тисяч бронзових предметів, шість тисяч монет, тисячі гончарних виробів. Нахідок було так багато, що у 1887 році в Олімпії було засновано спеціальний музей, де демонструються знахідки розкопані в Олімпії.



Вільгельм Дерпфельд

Із 1906 по 1929 рр. археологічні розкопки продовжив другий німецький знавець **Вільгельм Дерпфельд** (1853–19490 рр.), який у 1935 році видав книгу «Стародавня Олімпія», як результат своєї багаторічної праці. У 1954 році в Олімпії була знайдена майстерня самого творця статуї Зевса Олімпійського – Фідія та його брата художника Панена, який розписував стіни в храмі Громовержця.

Розкопки давньогрецького міста продовжуються і в наш час.

Легкоатлетичний Конгрес 1894 року та його історичне значення

У кінці 1893 – на початку 1894 років П'єр де Кубертен організовує широку кампанію щодо залучення представників різних спортивних організацій до роботи в установчому конгресі. У надісланих за різними адресами листах, він писав (мовою першоджерела): «Речь идёт прежде всего о том, чтобы сохранить утончённый и благородный характер спорта, которым он отличался в прошлом, чтобы и в воспитании современных поколений он мог успешно играть ту удивительную роль, которую ему отводили греческие учителя. Человеческое несовершенство с незапамятных времён стремится превратить олимпийского атлета в циркового борца. Необходимо различать двоякое, несовместимое по своему выражению понятие спорта. В стремлении оградить себя от духа делячества и профессионального спорта спортсмены-любители создали в большинстве стран сложное законодательство, полное компромиссов и оговорок. При этом нередко подчёркивается буква, а не дух закона. Следовательно, нужна реформа, которую необходимо обсудить прежде, вынести решение. Проект, упомянутый в последнем разделе конгресса, который предоставил бы успешный итог интернационального сотрудничества, ещё не существует, но находится в стадии подготовки. Возрождение Олимпийских игр на принципах и условиях, которые соответствовали бы запросам современного общества, сделает возможной встречу представителей всех народов мира каждые четыре года. Мы надеемся, что эти миролюбивые и благородные состязания будут лучшим выражением духа интернационализма».

Таке відверте звернення, не знайшло належної підтримки з боку спортивних організацій різних країн. Тоді П'єр де Кубертен, разом з однодумцями спрямував свою ініціативу на забезпечення конгресу політичної підтримки. Вони провели перемовини з дипломатичними установами країн світу, які були акредитовані у столиці Франції. У результаті переговорів було змінено статус почесного члена президіуму конгресу. Тепер таким міг стати тільки видатний політичний діяч – представник певної країни. Ця обставина змусила переглянути свої погляди, щодо участі у

конгресі і представників спортивних організацій, які теж вирішили делегувати своїх представників на установчі збори.



Вільям Мілліган Слоан



Чарлз Херберт

16 червня 1894 року у Парижі у великій залі Сорбони зібралося близько двох тисяч учасників. У запрошувальних листівках було написано «Конгрес відродження Олімпійських ігор». На установчому конгресі були присутні 79 делегатів із 49-ти спортивних організацій, які представляли дванадцять країн світу, у тому числі: США, Італія, Іспанія, Франція, Греція, Росія, Угорщина, Бельгія та інші. П'єр де Кубертен високо оцінив роль секретарів легко атлетичних федерацій США **Вільяма Міллігана Слоана** (1850–1928 рр.) та Великобританії — **Чарлза Херберта** (1846–1924 рр.) у організації конгресу.

Делегати конгресу працювали у двох секціях: у першій – розглядалася проблема любительства у спорті. У результаті тривалих дискусій, перемогла точка зору П'єра де Кубертена, який завжди виступав проти перетворення спортсменів високої кваліфікації у циркових виконавців. Делегати зазначеної секції, також критикували принципи аристократичного спортивного любительства в Англії; друга секція – обговорювала позиції щодо проведення Олімпійських ігор, видрукуваних нещодавно П'єром де Кубертенем у статті «Відродження Олімпійських ігор»:

1. Як і античні фестивалі, сучасні Олімпійські ігри слід проводити один раз на чотири роки.
2. Відроджені Ігри (на відміну від древніх Олімпіад) будуть сучасними і міжнародними. До них ввійдуть ті види спорту, які культивуються у ХІХ столітті.
3. Ігри будуть проводитись для дорослих.

4. Буде введено строге визначення терміну «любитель». Кошти будуть тільки використовуватися для організації Ігор, будівництва споруд і проведення урочистостей.
5. Сучасні Олімпійські ігри повинні бути «пересувними», тобто проводитися у різних країнах.

Тож результатом полеміки та обговорень, стала Олімпійська Хартія – головний документ сучасного олімпізму, у якій зазначалося:

1. У інтересах моралі міжнародний конгрес й окремі країни вважають за необхідне відродити на міжнародній основі Олімпійські ігри у сучасному вигляді, але з дотриманням античних традицій.
2. До участі в Іграх слід запрошувати спортивні об'єднання з усіх країн. Кожна країна може бути представлена тільки своїми громадянами. На передодні Олімпійських ігор, які будуть проводитися кожні чотири роки, окремі країни повинні проводити відбіркові або попередні змагання, з метою виявлення найкращих представників на Ігри.
3. До програми міжнародних Олімпійських ігор будуть включені наступні види спорту: біг, стрибки, метання диску, важка атлетика, вітрильний спорт, плавання, веслування, ковзанярський спорт, фехтування, боротьба, бокс, кінний спорт, спортивна стрільба, гімнастика, велосипедний спорт.
4. За виключенням фехтування, у всіх інших видах спорту можуть брати участь лише любители.
5. Комітет має право не допускати до участі у змаганнях тих, хто коли-небудь виступав проти олімпійської ідеї або проти ідеї сучасних Олімпійських ігор.
6. Для легкоатлетів необхідно організовувати головні змагання під назвою «п'ятиборство».

Одним з важливіших результатів роботи конгресу, без заперечень, є створення Міжнародного Олімпійського Комітету – органу, який брав на себе обов'язки по організації та проведенню Олімпійських ігор, пропагуванню ідей олімпізму, ведення олімпійського архіву тощо.



Перший бюлетень конгресу 1894 р.

До складу членів першого МОК увійшли: **Ернест Калло** (Франція), генерал **Олексій Бутовський** (Росія), капітан **Віктор Бальк** (Швеція), професор **Вільям Слоан** (США), юрист **Іржі Гут-Ярковський** (Богемія, Австро-Угорщина), лорд **Артур Емптхілл** (Великобританія), **Чарльз Херберт** (Великобританія), **Ференц Кемені** (Угорщина), **Іржі Гут-Ярковський** (Богемія), доктор **Хосе Бенхамін Субіаур** (Аргентина), **Леонард Кафф** (Нова Зеландія), граф **Фердинандо Луккезі Паллі**, герцог **Рікардо Андреа Карафа** (Італія), граф **Максим де Бузі** (Бельгія), доктор **Виллібільд Гебхард** (Німеччина).



**Засновники Міжнародного олімпійського комітету
(Афіни 1896 року).**

Сидять (зліва направо): П'єр де Кубертен, Деметріос Вікелас, Олексій Бутовський. Стоять: Виллібільд Гебхард, Іржі Гут-Ярковський, Ференц Кемень, Віктор Бальк.



Деметріос Вікелас

Генеральним секретарем МОК було обрано барона П'єра де Кубертена (Франція), а президентом – Деметріоса Вікеласа (Греція).

Відповідно до Хартії, яка була затверджена конгресом, на МОК поклалися наступні завдання:

1. Забезпечення регулярності проведення Олімпійських ігор.
2. Турбота про те, щоб Ігри були з кожним разом все більше гіднішими славетної історії і високих ідеалів.
3. Заохочення збільшення кількості

організацій, що сприяють проведенню змагань спортсменів-любителів.

4. Керівництво любительським спортивним рухом і сприяння поглибленню дружби між спортсменами.

Конгрес закінчився тріумфально. Під час заключного засідання 23 червня 1894 року було проголошено багато промов, стосовно нового витку у новітній історії відроджених Олімпійських ігор.

Висновки

Із давніх епох питання та проблеми фізичного виховання в освіті завжди займали одну з найважливіших позицій педагогіки безкласового і класового суспільств. Причому, кожна епоха вносила свої інновації та концептуальні нововведення у поняття фізичного виховання, тобто зміст та методи його хронологічно змінювалися у залежності від політичного, економічного і соціального розвитку суспільства. Але мета завжди була однією – виховати гармонійно розвинену особистість у рамках досягнутого прогресу, яка б змогла функціонувати у певний історичний проміжок існування людської цивілізації. Пропорційно з накопиченням наукових знань у різних наукових напрямках, розвивалась і педагогічна свідомість фахівців фізичної культури, яка стала результатом творчого осмислення процесу пізнання і як результат – авторські методики викладання фізичної культури у навчальних закладах розвинених країн на зламі XIX–XX століть. Характерною особливістю тогочасної науки було зростання ролі методології при вирішенні дидактичних аспектів у навчанні фізичній культурі, і це не була якась абстракція, це були виклики часу. Фізичне виховання вимагало чітких, структурованих і спеціалізованих підходів щодо розвитку тілобудови учнів, збереження їхнього здоров'я та створення позитивної емоційної атмосфери для більш кращого засвоєння навчального матеріалу.

Саме розуміння методології та її функцій у фізичній культурі, завдяки наполегливості Жоржа Деміні, Петра Францовича Лесгафта, дозволило розширити теоретичні аспекти. Формально-логічний підхід у пізнанні дозволив окреслити та визначити методи вирішення завдань фізичного виховання. Результатом

теоретизації у педагогіці фізичного виховання виявився друк у 1926 році першого навчального посібника з теорії та методики фізичної культури Г. О. Дюперона.

Аналіз провідних педагогічних ідей фахівців кінця XIX-го початку XX-го віків дає змогу констатувати, що завдяки їхньому ентузіазмові й активній життєвій позиції до середини минулого століття остаточно сформувалась теоретико-методологічна база у фізичному вихованні для учнів навчальних закладів усіх рівнів освіти. Наукова думка у фізичній культурі починає формуватися через призму результатів наукового пошуку анатомії, фізіології, генетики, біохімії тощо, які експериментальним шляхом довели ефективність та практичність її впливу на здоров'я людини у аспекті підвищення адаптації до впливів зовнішніх факторів оточуючого середовища. Спочатку, педагоги нової формації намагалися розробити гімнастичні системи, адаптовані до вимог національних педагогічних систем. Але кінець XIX століття продиктував вимогу інтернаціоналізації процесу формування наукової думки у фізичній культурі і спорті. Тому більшість педагогів здійснюють мандрівки теренами Британії та країн Європи з метою перейняти передовий педагогічний досвід викладання фізичної культури. Одна із таких мандрівок барона П'єра де Кубертена до Англії була знаковою для усього спорту, молодий активіст вирішив відновити Олімпійські ігри.

Історико-діалектичні процеси становлення наукової думки у фізичній культурі, дала людству ще один шанс, змінити власне ставлення до культурних надбань попередніх цивілізацій, особливо це стосується відродження Олімпійських ігор сучасності. П'ять століть людство йшло до омріяної мети, а вдалося це лише французькому спортивному активісту П'єру де Кубертену у кінці 1984 року. Коли на першому Легкоатлетичному конгресі в Парижі була підтримана ініціатива відновити Ігри за аналогом агонів Античної Греції. Сучасний період Олімпійських форумів, дозволив оцінити через призму раціонально-рефлексивного мислення переваги мирного існування та втілити її результати у філософській концепції – олімпізму.

Олімпізм – філософська концепція, пов'язана з участю в олімпійському русі і його підтримкою, життєва і стверджувальна філософія, що ґрунтується на повазі до культурних, етнічних і

моральних цінностей, які виховують молоде покоління у дусі кращих зразків спорту, культури та мистецтва. У сучасній концепції олімпізму вирізняють три основні ідеї політичну, гуманістичну і філософсько-педагогічну. Політична ідея олімпізму – поєднання і примирення усіх народів світу, підтримка антивоєнного руху. Гуманістична – ствердження ідеї рівності усіх людей на планеті, намагання через спортивний рух повернути людство на необхідність подолання національних, расових та матеріальних протиріч. Філософсько-педагогічна – спираючись на переваги спортивно-ігрового методу виховання, забезпечити вільний і всебічний інтелектуальний, моральний і фізичний розвиток особистості, поєднати її заняття спортом із діяльністю в інших сферах суспільного життя.

РОЗДІЛ 6. ІСТОРІЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ВІД ДОБИ УКРАЇНИ-РУСІ ДО ТЕПЕРІШНЬОГО ЧАСУ

Фізкультурна освіта в Київській Русі

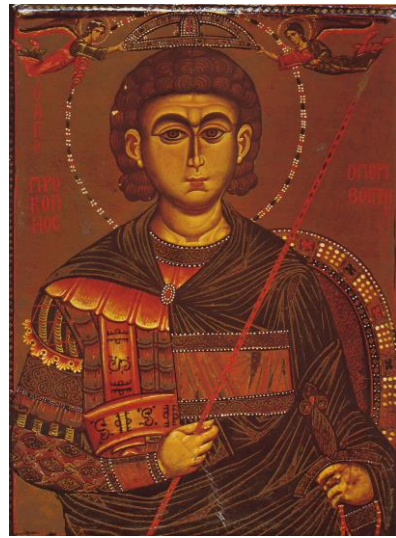
Посилаючись на дані сучасної історичної науки та педагогіки, ми можемо стовідсотково стверджувати, що освіта за часів України-Русі у слов'ян була на високому освітньому рівні. Це стосується і фізичної культури, перед якою висувались досить високі вимоги, бо територія східнослов'янських племен була об'єктом постійних зазіхань із боку кочових племен, що мешкали на теренах Великого Євразійського степу — половців, печенігів тощо. Східнослов'янські племена — група слов'янських племен, розташована на території сучасної України, Білорусі та Росії, предками яких були анти й дуліби (волиняни), вони проживали на території між Карпатами, Прип'яттю та Середнім Подніпров'ям. Розселення цієї групи населення та її безпосередніх нащадків у різних напрямках розпочалося у VI–IX ст. та створення південної, західної та східної гілок слов'ян.

Про надбання наших предків у сфері фізичної культури і здоров'я ми дізнаємося із слов'янських: «Волхвовника», літописів – Воскресенського, Лаврентіївського та Софіївського, зі «Слова про закон і благодать» митрополита Іларіона, «Повчань» Володимира Мономаха дітям, «Повісті давніх літ» ченця Нестора Літописця, «Слова про похід Ігорів», народного епосу (билин), робіт візантійських, грецьких та арабських письменників, істориків та мандрівників, серед яких відомі імена Псевдо-Маврикія, Прокопія Кесарійського, Лева Диякона, Ахмеда ібн Фадлана та інших авторів.

Про анти і слов'ян, що мешкали на теренах великого Євразійського степу в VI ст. н.е. розповідає візантійський історик **Прокопій Кесарійський** (500–562 рр.) у роботі «Війни з готами».

Як пише автор: «Мешкали вони в бідних хатинах, на великій відстані одна від одної, і всі вони часто змінюють місце свого проживання. Вступаючи в битву, більшість із них іде на ворога зі

щитом і коротким списом у руках, панцирів вони ніколи не одягають. Інші ж взагалі не одягають верхнього одягу, ідучи битися, лише широкі штани, підперезані широким паском на стегнах – у такому вигляді вони виступають проти своїх ворогів... Вони (анти і слов'яни) досить високого зросту і величезної сили. Колір шкіри та волосся у них дуже білий і золотистий та не зовсім чорний, але всі вони темно червоні. Спосіб життя у них (антів і слов'ян) як і у массагетів, жорсткий без усіляких зручностей, вічно покриті гряззю, але по суті вони не погані і зовсім не злісні, повністю додержуючись гунської натури. І назва у них була колись однакова. В давності обидва цих племені називались «спорами» тобто «розсіяні», оскільки велику площу на якій мешкали, займали окремими поселеннями».



**Прокопій
Кесарійський
(зображення на іконі)**

Виникнення фізичних вправ та ігор у народів нашої країни відноситься до часів первісно-общинного ладу. Вони відображали мисливську, рибальську, скотарську, землеробську, військову та побутову діяльність. У стародавніх слов'ян побутовали верхова їзда, метання різних предметів, стрільба з лука, різноманітні ігри. Багато ігор та фізичних вправ українського народу у своєму первісному стані відносяться до стародавніх релігійних обрядів, які пов'язані з ініціаціями переводу юнаків до старшої вікової групи – воїнів.

Виховання дітей здійснювалося всієї родової громадою. Хлопчиків та юнаків виховували чоловіки, а дівчаток та дівчат – жінки. За деякими даними, у слов'ян, як і в інших народів, проводилися ініціативні обряди, в яких основне місце приділялося фізичній підготовці молоді. З розпадом родової общини виховні функції переходили до сім'ї. Батьки виховували і навчали своїх дітей, передавали їм навички й уміння в полюванні, верховій їзді, стрільбі з лука, метанні спису, плаванні. У спадок дітям батьки самі передавали свої знання. Часто слов'янам доводилося вести війни, відбивати набіги кочових племен (аварів, хозарів та інших). Це вимагало військової підготовки молоді і дорослих. Невідомий Візантійський

воєнний історик і письменник, автор 12-ти томного твору про військове мистецтво «Стратегікон» **Псевдо-Маврикій** (VI–VII ст. н.е.) так оцінював військове вміння слов'ян: «Племена слов'ян чисельні, витривалі, легко переносять жару, холод, дощ, відсутність теплого одягу, нестачу їжі. Битися зі своїми ворогами вони люблять у місцях, порослих густим лісом, у тіснинах, на обривах, із вигодою для себе користуються раптовими атаками та хитрощами. Досвідчені вони також і в переправі через річки, перевершуючи в цьому всіх людей. Мужньо витримують тривале перебування у воді, пірнаючи у товщу та тримаючи в роті порожнистий очерет, що знаходиться над водою та через який дихають, лежачи на дні горілиць. Під водою вони можуть перебувати годинами тому важко дізнатися про їхню присутність... Кожний озброєний двома невеликими списами, деякі мають міцні щити, який важко переносити з місця на місце. Вони також користуються дерев'яними луками з невеличкими стрілами, кінці яких змащені особливою для стріл отрутою. Отрута сильно діюча, якщо поранений вчасно не вип'є протиотруту, або не використає інші допоміжні засоби, відомі досвідченим лікарям, чи не обпалить поранення навколо, для того щоб отрута швидко не розповсюджувалась тілом, то він швидко загине».



Ахмед ібн Фадлан



Лев Диякон

Арабський мандрівник і письменник першої половини X століття, **Ахмед ібн Фадлан ібн ал-Аббас ібн Рашид ібн Хаммаду** у своїй роботі «Мандрівка Ібн Фадлана на Волгу», яку він здійснив 921–922 роках, розповідає про слов'ян: «Зростом вони високі, гарні собою і сміливі в нападах. Люблять охайність в одязі, навіть чоловіки носять золоті браслети. Я бачив русів, як вони прибули в своїх торгових справах і розташувались коло

річки Атіль. Я не бачив більш довершених тілом, ніж вони. Вони подібні пальмам – біляві, гарні лицем, білі тілом». Візантійський письменник та історик, автор 10-ти томної «Історії» **Лев Диякон**



Святослав Ігоревич

(950–бл.1000 рр.) пише про воїнів **Святослава Ігоревича** (935–972 рр.): «Цей народ відважний до нестями, хоробрий, сильний».

У виховній системі слов'ян особливе місце посідали ігрища, пов'язані з культовими обрядами. Вони присвячувалися матері-землі, богові сонця Ярилу, богу війни і зброї Перуну. Ігрища склалися з танців, пісень, хороводів, різноманітних ігор і фізичних вправ, що носять змагальний характер. На цих іграх молодь прагнула показати своє вміння у стрільбі з луку, метанні каміння в ціль і на дальність, в іграх (городки, бабки тощо).

Про велич, могутність та неабиякий вишкіл київських дружинників написано велику кількість літератури, яка по суті є переказом давньоруських епічних оповідань, літописів, казок та письмен давніх монахів (Волховник). Серед славних імен, які назавжди залишили свій слід у історії нашої прадавньої держави – Київська Русь, ми зустрічаємо знані кожному українцеві імена молодого воїна – Кирила Кожум'яки, древлянського волхва – Доброгоста, князівського ратника – Межибора та інших героїв.

Як розповідає одна з легенд, в чорній тривозі перебував Великий князь Київський Володимир Святославович. Він тільки що зі своєю дружиною повернувся з важкого походу в Хорватію, а тут чергові непрошені гості звалилися на голову – багатотисячне печенізьке військо прийшло. І було це влітку 992 року.

Київська дружина зустріла неприятеля біля броду через річку Трубіж, що поблизу нинішнього Переяслав-Хмельницького. Стали воїни на відстані льоту стріли з важкого луку і чекали на слово своїх воєвод. Виїхав наперед головний печеніг і запропонував Володимирі на ранок бій між печенізьким та київським воїнами. Якщо переможе мій, мовив головний печеніг, будемо воювати три

роки на твоїй землі, а якщо переможе твій, то три роки воювати взагалі не будемо.

Князь Володимир був досвідченим воєначальником, і одразу ж угледів серед печенігів могутнього воїна, який ледь не торкався землі, хоча сидів на величезному коні. Це був неабиякий здоровань, широкими плечима він розрізав повітря і з посмішкою глузував із київських дружинників. Саме цього виставлять непрошені гості, подумав князь і поїхав до свого табору. І наказав Володимир знайти достойного супротивника печенігові. Шукали воєводи довго. Рівного печенігові за силою і зростом не знайшлося серед київських дружинників. Надвечір лише прийшов до князя старий лучник Кожум'яка і мовив: «Я в твоїй дружині, князю, з чотирма синами. А молодший – Кирило, вдома залишився матінці по господарству допомагати. Ростом він, як всі ми, але сили в ньому більше чим у нас п'ятьох. Його ніхто і ніколи не міг здолати з боротьби. Одного разу він розгнівався на своїх братів і водночас розірвав вимочену шкуру бика навпіл. Ми з роду в рід кожум'яки. Мій дід, батько і я з синами шкіри мнемо, вичинкою тільки й живемо. Але я ніколи не бачив, щоб людина навпіл рвала шкуру бика. Може, спробуєш, князю мого сина, ні страху в ньому нема, ні боязні.». Вирішив Володимир випробувати юнака, здорового бика роздратували розпеченим мечем. Збожеволівша тварина кинулася навтьоки, молодий Кожум'яка схопив його за бік і вирвав шматок шкіри.

І вирвав шматка з м'язами, до яких ця шкіра приросла. Отака сила в руках у хлопця була. Здивований князь посміхнувся задоволено і нічого не сказав...

Як свідчать літописи Воскресенський, Лаврентіївський та Софіївський, молодий Кожум'яка «удави печенежина в руки до смерті» (скоріше за все Кирило охопив ворога під пахва і роздавив йому грудну клітину, поламані ребра гострими краями пронизали серце і легені печеніга і той помер у руках русича). Переможеного кочівника Кирило кинув на землю – так написано в літописах. Налякані печеніги кинулися тікати, князівська дружина їх наздогнавши, почала сікти на смерть. І наказав Володимир закласти місто біля того броду, і назвати те місто Переяславом (від російського «перейал» – здужав), де Кирило Кожум'яка здолав когутнього печеніга. На довгі роки відібравши в нього славу великого воїна.

Літописи волхвів розповідають нам про іншого київського дружинника Межибора, який також відзначився у печенізьких кампаніях. «Прийшов Межибор і сказав: «Рука – блискавка, нога – грім. Рука – меч, нога – молот. Неправді за правду – смерть!» І вдарив Межибор печенізького князя в обличчя... І вдарив печеніга кулаком під серце. І впав мертвим князь. «Не для раті це, а для чистого шляху, котрим правда йде» – сказав Межибор і вдарив кулаком по дубові. І захитався дуб, і впало з нього листя з жолудями... І закричав у лісі Дів, і вибіг з лісу Тур, і впав у ноги Межибору. І з великим жахом кинулись навіть оки печеніги, здивовані силою Межибора...».

Ще одну історію описано у «Волхвовнику», вона розповідає про древлянського волхва Доброгоста, якого образив київський князь Ігор. Розгніваний Доброгост пішов без зброї на три десятки князівських дружинників озброєних до зубів. «Чи то блискавки засвіркали... Доброгост розкидав могутніх дружинників, декількох покалічив, а одного убив. Зброєю йому слугували його руки і ноги». І правдивими є слова, про те що «Волхви не бояться могутніх владик». Із започаткуванням християнської релігії волхви були оголошені поза законом. Ображені «носії староукраїнської релігії» пішли на північ від Києва, до непрохідних лісів. Де назавжди зникли їхні сліди, але не їхня слава сила, могутність, героїзм та вишкіл. Не тільки несказанною силою володіли слов'янські велетні, вони були ще вправними атлетами, борцями, інтелектуальними гравцями, мисливцями та вершниками тощо. Про це нам розповіли билинні тексти, що дійшли до наших днів (таблиця 2).

Таблиця 2

Основні види фізичної культури, про які розповідають билини
(за В. Старковим)

№ з/п	Види фізичної культури	Билини, що розповідають про види фізичної культури
1.	Кінні види та верхова їзда	Практично всі сюжети.
2.	Види з програми легкої атлетики:	
	<i>стрибки</i>	Ілля Муромець і Калін-цар, Добриня та Василь Казимирович, Василь Буслаєвич.
	<i>Стрибки з жердиною</i>	Каліка-богатир.
	<i>Метання ваги</i>	Ілля Муромець і син, Михайло Потик.
	<i>Тривала хода</i>	Сорок калік, Ілля Муромець та Ідолище, Михайло Потик.

3.	Стрільба з луку	Ілля Муромець та Соловей-розбійник, Три поїздки Іллі Муромця, Ілля Муромець та розбійники, Добриня та Василь Казимирович, Добриня і Змій, Василь Буслаєвич та ін.
4.	Боротьба	Добриня та Василь Казимирович, Ілля Муромець і син, Ілля Муромець та Ідолище, Ілля Муромець та Добриня Микитич, Добриня Микитич та Альоша Попович, Іван Годінович, Добриня і Змій, Ставр та ін.
5.	Підняття ваги	Три поїздки Іллі Муромця, Ілля Муромець у сварці з князем Володимиром, Михайло Потик, Вольга та Микула, Святогор.
6.	Шахи	Добриня та Василь Казимирович, Чурило, Ставр, Михайло Потик, Садко, Дюк, Соловей Будимирович.
7.	Кулачний бій	Дунай, Хотен Блудович, Василь Буслаєвич, Ілля Муромець і Калін-цар.
8.	Полювання	Ілля Муромець, Добриня Микитич, Добриня та Василь Казимирович, Дунай, Чурило, Дюк, Михайло Потик, Данило Ловчанин.
9.	Плавання	Добриня і Змій

Із наведених прикладів ми бачимо, що вся система фізичної підготовки в Київській Русі ґартувалась у постійних походах і війнах, а тому вона мала військове спрямування. Бо весь час нашим давнім пращурам приходилось відстоювати свою незалежність у боротьбі з кочовими племенами, яких цікавила наша територія і здобутки нашого народу. Тому у постійній боротьбі сформувалась система військово-фізичного виховання слов'янських юнаків. У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Так, наприклад, Володимир Мономах в 13 років вже ходив на лови. Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем. Первинними ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід, де відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалась на батька, чоловіків – членів родини (старших братів тощо), старійшин роду. Так передавалися

родинні традиції від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або най досвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків (таблиця 3).

Таблиця 3

Військово-фізичне виховання та система ритуалів слов'ян у
Київської Русі

Назва ритуалу	Вікова група	Дійство ритуалу
«Народження»	Одразу після народження	Як пише арабський мандрівник Абу-Алі Ахмед Ібн Даст (X ст.) у «Книзі добрих скарбів»: «Як у кого з них народиться син, він (батько) бере голий меч, кладе перед народженим і каже «Не залишаю тобі у спадщину ніякого майна, матимеш тільки те, що здобудеш цим мечем». Цей ритуал демонструє військову спрямованість новонародженого.
«Постриг»	Від 3 до 11 років	Ритуал розпочинається першою посадкою малої дитини на коня, з цього часу вихованням хлопчика займався батько, або за його відсутності старійшина роду. З семи років починалося навчання грамоті, стрільбі з луку, фехтуванню, володінню списом й арканом, верховій їзді.
«Посвята у воїни»	Від 12–18 років	Юнаки відокремлювались від родової общини і відправлялись до священних таборів, які знаходились у місцях сили у священних лісах. У таборах юнаки перероджувались у юнаків-звірів (15 років), а потім у воїнів-звірів (18 років) і лише після цього відбувався обряд посвяти молоді у категорію воїнів.

«Тризна»	Після смерті чи загибелі воїна	Під час «тризни» відбувалися різні ігри та розваги, співи, танці, різні дужання та кулачні бої. Саме дійство «тризни» – це військова сцена, що супроводжувалася брязкотом зброї, вигуками на честь загиблого чи померлого та військовими піснями.
----------	--------------------------------	---

За часів **Володимира Великого** (960/963–1015 рр.) виховання юнаків здійснювалося й у спеціально для цього організованих «школах княжого вчення», які почали діяти одразу після Хрещення народу слов'янського 988 року, або «чоловічих домах». Княжа освіта передбачала навчання учнів читання і писання, для цих цілей слугував Часослов і Псалтир, історії, географії, математики, медицини, богослов'я, плавання, вміння володіти зброєю та верховій їзді. Як бачимо за часів київських князів «фізична культура» і «військовий вишкіл» були поняттями тотожними. Відомі згадки і про навчальні заклади у Галичі, Чернігові, Переяславі, Смоленську, Новгороді та інших столицях князівств київських.



Митрополит Іларіон

Митрополит Іларіон (990–1088 рр.) у «Слові про закон і благодать» високо оцінив освітню політику князів Володимира Великого та Ярослава Мудрого щодо підготовки молоді до захисту рідної землі у дусі активної національної діяльності та відмови від візантійської навчання.

«Академія» **Ярослава Мудрого** (978–1054 рр.), яка має рік заснування 1037-й, давала пристойні для свого часу знання, так як мала бібліотеку, що налічувала 950 томів книг, переведених на рідну мову. Особливої уваги, викладачі «академії» приділяли і військово-прикладному навчанню. Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувались ініціативні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась їхній фізичній підготовці.



Ярослав Мудрий

списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити налови, веслувати, боротися рукопаш... це було тоді і спортом, і підготовкою до війни». Тому в середньовічній Русі створювались товариства стрільців із лука і фехтувальні школи, що існували в Києві та Новгороді.

На початку IX ст. у Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів:

- а) найбільш знатні, досвідчені воїни – верхівка княжої влади;
- б) молоді вояки, «отроки»;
- в) власне воїни хоробрі, що аж до половини XI ст. були головною військовою силою.

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування, військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї – спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани та тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (єдиноборства, кулачні бої, фехтування).

У IX–XIX ст. військово-прикладна підготовка реалізовувалась у таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання-розваги, полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі існувала ефективна система військово-фізичної підготовки.

Безперервні війни з сусідами та внутрішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за існування. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. В ньому переважало досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо.

У дружині князя налічувалось 300–400 дружинників, а чотириохтисячне військо було потужною армією. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль. Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно розбудовувались за часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, окрім культового, носили ще й оборонний характер.

Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство. Дерев'яні довбані човни були поширені на Дніпрі вже у Х ст. Веслування застосовувалось і для рибальства, і для військових справ. Як описує І. Крип'якевич, князь Святослав у болгарському поході сам веслував через Дунай. Князі Олег та Ігор «ходили на греків... на конях і кораблях...». І все ж найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю.

У Київській Русі поширеною була гра в копаний м'яч – один із прообразів сучасного футболу, а серед дорослих у пошані була так звана гра з биком або, краще сказати, двобій людини з розлюченою твариною (пригадуємо Кирила Кожум'яку). Як відомо, ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби, серед них «на пасках», «навхрест», «спас» тощо. Народна боротьба пройшла декілька етапів розвитку, вдосконалювались технічні прийоми, а також неписаними правилами заборонялось все, що було шкідливим для здоров'я борця: «нечесна гра», «не бий лежачого» тощо.

Порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура за часів Київської Русі розвивалась інтегрально, вбираючи

все краще від сусідів, за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її своєчасну прогресивність. Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські повідомлення свідчать про знання наших предків історії Олімпійських ігор. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до античної фізичної культури. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо). У старих літописах можна знайти рядки, які описуються кінні перегони у Царгороді, за участю візантійського імператора Михайла: «...сам колесничая уристания всегда творяше и некогда четверицу добро управив...». Було відомо давнім слов'янам і про Олімпійські ігри. У давньо-руському перекладі трактату грецького філософа Діонісія Ареопагіта можна знайти такі рядки: «Олимпиада наричються пять удаления на горбе бываема, 1-е мустнями битися, 2-е боритися, 3-е теши и пеши и на колесницах, 4-е скакати, 5-е камык меташу, и сия яко празник имуще».

Починаючи з часів утворення Київської держави, народ дбайливо зберігав і продовжував розвивати самобутні форми фізичного виховання. Широкою популярністю продовжували користувалися боротьба, верхова їзда, стрільба з луку, підняття і метання каменів, їзда на лижах та безліч ігор. Великого поширення набули кулачні бої, групові та одиночні. Основними правилами кулачного бою були: лежачого не бити, важких речей у рукавицю не ховати, битися лицем до лица, груди із грудьми, підніжок не ставити. Першим кроком у бік цивілізованого перетворення кулачних боїв у менш травматичні змагання з боротьби був шлях відмови від ударів. Саме з цього моменту починається історія слов'янської боротьби. Змагання з якої, стають відмінними від кулачного бою, у них застосовуються лише кидки, а больові прийоми заборонені. Обмежується розмір майданчика для двобою, забороняються певні прийоми тощо. Визначними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки.



Василь Темний

Староруські літописи розповідають нам і про використання лиж, нашими давніми пращурами, одна така оповідь описує напад на Рязань татарського війська хана Мустафи. На підмогу рязанським воїнам, осадженого міста, московський князь **Василь II Темний** (1415–1462 рр.) послав ратників на лижах, які вчасно встигли і не дали завоювати Рязань татарським нападникам.

Навіть з прийняттям християнства фізична культура в серовищі слов'янського етносу залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Історія генезису наукових переконань у фізичній культурі козацької доби

Залучення молоді до навчання військовій справі активізувалося наприкінці XVI ст. з утворенням Запорозької Січі. Спочатку цей процес проходив неорганізовано і навіть стихійно. Постійно перебуваючи у військових походах, досвідчені козаки, ватаги несли великі втрати живої сили. Тому гетьманська старшина прагнула залучити до війська запорозького якомога більше молодих хлопців. Багатодітні українські сім'ї, інколи самі, мали глибокі переконання віддати своїх дітей на навчання до запорізьких вольниць, тому що вважали козацький вишкіл гідним для українського захисника. На той час це вважалося недосяжною мрією багатьох майбутніх представників українських незалежних вояків. Окрім незаможного люду, йшли у козацтво і представники заможних родин усієї України, Польщі та Литви, щоб отримати достойну майже лицарську освіту.

Суворі, аскетичні умови життя запорозьких козаків, викликали у істориків, які описували їх побут, справедливий подив та повагу, а статус звання «запорізький козак» був найпочеснішою відзнакою

гідних, не тільки серед українців, а і представників інших європейських країн. Багато дітей польської шляхти та вітчизняного дворянства намагалися оволодіти військовими примудрощами на славному Запоріжжі. Свого часу, переможець Наполеона, полководець М. І. Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербінівського куреня» Запорізької Січі. Аналогічні документи отримали видатні військові і політичні діячі того часу: київський генерал-губернатор Глібов, граф Панін, князі Прозоровський та Потьомкін та іншим відомі постаті тої доби. **Володимир Боніфатійович Антонович** (1834–1908 рр.) із цього приводу наголошував: «Запоріжжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали на Україні полковниками та старшинами».

Щовесни до Січі приходили бажаючі потрапити до лав козацького війська, серед яких були навіть десятирічні хлопчак, але до «вільного товариства» записували тільки тих, кому вже виповнилося 18 років. Гетьманських приписів чи аргументованих критеріїв відбору молоді до січової армії не існувало. Але кожний претендент у козацтво повинен був пройти серйозну перевірку у вмінні володіння зброєю, безпомилковому орієнтуванні на незнайомій території, маскуванні в лісі і на відкритій місцевості, проявляти сміливість та винахідливість. Із історії війська запорізького Д. І. Яворницького, дізнаємось про наступне «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 й неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність цареві (ця умова набула чинності після втрати Запорізької Січі політичної ролі в житті України у XVII столітті), сповідати православну віру і пройти певне навчання. Справжнім козаком ставав лише той, хто пропливав через пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід та брав участь у справжньому бою».

Для забезпечення успадкування козацьких військових звичаїв та подальшої передачі знань і досвіду на Запорізькій Січі існувала навчальна система «школа джур». Вона фактично, була носієм традицій козацьких наставників (приватні вчителі). Зазначена інституція мала започаткування у IX столітті і користувалася популярністю аж до кінця XIV-го ст. Кожен загартований війною козак, мав підготувати для війська до десяти новобранців, яких називали «джурами». За свідченнями, які збереглися до наших днів, молоді

козачата, мусили спочатку відслужити три роки у старого козака як зброєносці. Джур виконував важку фізичну роботу за свого наставника: носив його другу рушницю та іншу зброю, запрягав коня, готував такелаж для морських походів, підтримував одяг і взуття у належному стані. Та несвідомо залучався до важких реалій козацького життя, вчився вправно володіти вогнепальною і холодною зброєю, набирался вправності та хоробрості в битвах, дотримувался козацького слова та честі, ставав правдивим, намагався під час бою дістати зброю: рушницю, шаблю, спис чи лук зі стрілами.



Остафій Ружинський

Початківцем, піонером запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську був **Остафій Іванович Ружинський** (дата народження невідома – 1587 рр.), якого козаки обрали своїм гетьманом (1514–1534 рр., із перервами). Змолоду О. Ружинський перебував у Німеччині і Франції, де вивчав різні науки, вчився старанно і засвоїв багато знань та, з особливою наполегливістю, засвоював військову справу.

Глибокі теоретичні знання стратегії і тактики, дозволили Остафію посісти належне місце в історії українського козацтва. Очоливши запорізьке військо О. Ружицький, в першу чергу позиціонується як талановитий реформатор, що розпочав своє гетьманство з реструктуризації козацького війська на основі тогочасних інновацій військової науки і техніки. Вишколені, за методикою Остафія Івановича, козацьке військо гідно обороняло власні кордони власних земель. У 1516-му році кримський хан напав на козацькі землі. Остафій Ружинський дав йому рішучу відсіч, у результаті якої вщент розгромив орду і взяв великі трофеї. Про це довідався буджацький хан і вирішив напасти на козаків. Це стало відомо гетьману Ружинському. Він трофеї відправив в Умань, а сам організував хану засідку, сховавши козаків в очереті річки Кодима. Коли підійшли переслідувачі, козаки вискочили з засідки і всіх знищили, подвоївши при цьому свої трофеї.

Однак найбільшого піднесення козацька фізична підготовка зазнала під час гетьманства **Петра Конашевича-Сагайдачного** (бл. 1582–1622 рр.). Після закінчення Острозької Академії, майбутній гетьман, здобув військову практику під час молдовської та лівонської кампаній (1600–1601 рр.) під керівництвом **Самійла Кішки**. Очоливши вільних людей на Запоріжжі, П. Сагайдачний втілював у життя військові реформи на Січі, провівши стратифікацію козаків на сотні і полки та поновивши їхнє навчання. Разом із тим, гетьман був прихильником суворої дисципліни, заборонив пити горілку під час воєнних, сухопутних чи морських кампаній, а за порушення козацьких законів «карав на смерть». Петро Сагайдачний позбавив січові ряди від анархічних і кримінальних елементів, вважаючи їх ганебним явищем козацтва та запропонував залучати до війська запорізького правдолюбців, пов'язаних із роботою на землі – хліборобів та землеробів. Результатом втілення реформи стала армія козацького війська, що набула ознак вишколеного регулярного війська у найкращих військових традиціях Європейської військової справи. Покращилась організація та підвищився дух боєздатності козацького війська, почали впроваджуватися елементи постійної військово-прикладної підготовки.

П. Сагайдачний вбачав майбутнє армії запорізького козацтва у тогочасних військових інноваціях та нововведеннях, до яких гетьман відніс легку й мобільну артилерію, добре озброєну й вишколену піхоту. Вимоги, які висували до козацьких вояків війни, вирішувалися за допомогою тактичних і стратегічних засобів: імітації фрагментів штурму фортець, оптимізації процесу зведення фортифікаційних споруд, швидкості копати польові укриття (шанці),



Петро Конашевич-Сагайдачний



Самійло Кішка

вивченні правил як не потрапити у ворожі пастки під час морської подорожі до Туреччини, у чому козаки були неперевершеними звиязцями. Описуючи військову організацію війська запорізького,



Альберто Віміна

венеціанський священик **Альберто Віміна да Ченда** (1603– 1667 рр.), говорив: «Ця республіка може уподобнюватися спартанській, вони (козаки) можуть змагатися зі спартанцями за суворістю свого виховання.

На початку першої чверті XVII ст., Петро Сагайдачний на вільних землях Запоріжжя, при церквах почав створювати січові, старшинські та козацькі навчальні заклади. Січові школи, за ініціативи гетьмана, перетворилися на осередки найкращих академічних, військових і фізичних знань, ставши ще й центрами духовності, де одночасно задовольнялися потреби особистості й у навчанні, й удосконаленні її культурного розвитку.

Термін перебування молодих козаків у Січовій Школі суворо не регламентувався, він у першу чергу залежав від їхніх здібностей до засвоєння військових і духовних знань. До навчального закладу приймалися хлопчики віком від 9 років, де юнаки отримували пристойні інтелектуальні й військові знання. **Степан Онисимович Сірополко** (1872–1959 рр.), вивчаючи систему вишколу в козацькій січовій школі, зазначав, що «молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці влучно стріляти й списом добре колоти». Козацька педагогіка формувала у майбутніх вільних вояків вміння майстерно володіти усілякими видами зброї та веслувати, перебувати тривалий час на дні водоймища, добре плавати на воді та під водою, з повагою ставитися до співвітчизників та козацької старшини. Освіта в козацьких навчальних закладах тісно переплелася з фізичним вишколом прикладного та розвиваючого змісту. Під час різноманітних ігор та змагань, учні демонстрували індивідуальні фізичні якості, уміння володіння зброєю та вправність їздити верхи на коні. Останні, впродовж доби Козаччини користувалися великою популярністю. Молодь, під час релігійних

свят, демонструвала вишкіл із різних видів козацького двобою (гопак, хортинг, спас, рукопаш), змагалася у вправах на силу, спритність, точність, витривалість та швидкість, під час яких перевірялась якість прикладної підготовки.

Козацька система виховання характеризувалася широким спектром розмаїття етнічних народних форм фізичного удосконалення, серед яких, слід відзначити: парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування тощо.

«Парубоцькі та дівочі громади» – групування неодружених юнаків і дівчат у соціальні об'єднання. Найважливішою соціально-педагогічною функцією таких громад (існували окрім дівочих і юнацьких ще й підліткові) була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання їх членів на основі національної культурної традиції.

«Мандрівні борці» – молоді майстри одноборці, що мандрували теренами України та дужалися з сільськими парубками та міськими силачами. «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах» – уточнював історію у своєму вірші «Титарівна» Т. Г. Шевченко. Перемога в таких народних герцях із борцями-професіоналами дуже високо цінувалася не тільки серед молоді. Таким успіхом хизувалися і дорослі чоловіки. Народного чемпіона нагороджували квітковим вінком і той тривалий час вважався героєм парубоцької спільноти. Майстри боротьби були носіями давньоукраїнських традицій, носіями якої були волхви та богатирі старокиївської доби.

«Вулиця» – регіональна форма виховання та демонстрації молодецької удалі української сільської молоді, базовими засобами якої були автентичні побутово-культурні заходи: релігійні масові гуляння юнаків і дівчат (Різдво, Василя, Водохреща, Масляна або Колодій, Вербна неділя, Великдень, Купала, Обжинки тощо) та стихійні – вечорниці, вечорини, досвітки тощо. Усі молодецькі заходи відбувалися під знаком елементів народного фольклору: музики, співу, танців, ігор, різноманітних дужань тощо. На «вулиці» дівчата водили хороводи, співали, танцювали. Хлопці в ігровій манері демонстрували індивідуальні переваги один над одним, хтось бився на кулаках, хтось боровся, а хтось демонстрував уміння володіння холодною зброєю.

«Чумакування» – крамарська, торговельно-логістична, артільна, приватна торгівельна діяльність українських чоловіків. Зазна-

чений вид торгівлі був популярним на землях Великого Степу від XV століття до середини XIX століття, особливо в його південних територіях. Чумакування започатковав київський князь Мстислав Ізяславович 1170 року, з метою торгівельної діяльності й охорони доріг Київських від розбійників і татарських набігів. За доби козацтва, чумаки торгували не тільки сіллю в себе вдома, яку привозили з далеких земель. Продавали вони жителям кримських міст і міст Поволжя крам українського виробництва: речі кустарного промислу, одяг, взуття, кінську зброю, дерево, мед, дьоготь, тютюн, горілку тощо. Небезпека, яка чатувала на чумаків у південних землях із боку татарських аскерів змушувала чумаків мати при собі зброю і завжди бути готовими дати відсіч ворогові. Під час зупинок на ночівлю, чумаки власні мажі (віз запряжений чотирма волами) ставили замкнутим чотирикутним табором, створюючи таким чином зручні для захисту примітивні, але ефективні у польових умовах, фортифікаційні побудови. Тому до чумацького братства приймалися міцні, сміливі і відважні представники козацького роду.

Взявши за зразок досвід провідних Європейських країн, в педагогічному середовищі української педагогіки здійснювалися спроби дати наукове обґрунтування доцільності та ефективності фізичного виховання в системі тогочасної шкільної освіти.



Павло Русин

Павло Русин (бл.1470–бл.1517 рр.) – магістр вільних мистецтв (звання, яке отримувала особа після успішного вивчення «квадріуму» – арифметики, геометрії, астрономії й музики), один із засновників української вчено-гуманістичної латино-мовної поезії. Здобув широкий спектр знань у Німеччині, Польщі, Угорщині, Австрії. Педагогіка Павла Русина мала покликання створити портрет ідеальної (досконалої) людини, яка сповідує мир і не бере участі у насильницьких актах, за зразком давньогрецької доктрини, ідеального громадянина поліса «арете». Для цього «ідеальна людина» повинна бути розвиненою не тільки інтелектуально і духовно, а ще й фізично. Павло Русин захоплено і з пієтетом звеличував людську особистість, виявляючи віру в те, що людина здатна завдяки собі,

своєму характеру і силі волі, будучи доброчесною, доблесною, дорівнятися до Бога.

Іван Вишенський (бл.1550–бл.1621 рр.) – український релігійний і літературний діяч раннього періоду нового часу, відстоював необхідність навчання рідною мовою на традиціях православної релігії, рідної культури і народного виховання. Саме останнє і спонукало молодь до збереження народних традицій, на свята церковного календаря до всіляких ігор, змагань, де треба було демонструвати усі фізичні якості, елементи винахідливості, влучності тощо. Традиційними були і різноманітні змагання прикладного змісту. Процес підготовки до таких свят був процесом перманентним, молодь систематично удосконалювала власні молодецькі можливості, розвиваючи тіло і душу. Підростаюче покоління залюбки брало приклад із дорослих, які однаковою мірою піклувалися про свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний вишкіл.



Іван Вишенський

Педагогіка **Кирила Ставровецького Транквіліона** (1581–1646 рр.) – українського православного і греко-католицького церковного діяча, ученого, друкаря, досить критично ставилася до пияцтва і ненажерливості, від них (мовою першоджерела): «...печаль сердцу, омрачение уму, слепота душе и озяблестъ и недуг телу...» і заохочував тілесні вправи.



Кирило Ставровецький

За часів козацької доби, це здійснив відомий український педагог першої половини XVII століття **Єпіфаній Славинецький** (початок XVII ст.–1675 рр.) – поет, ієромонах, філолог, оратор, богослов. У творі «Громадянство звичаїв дитячих» поряд із дидактичними і педагогічними питаннями, Є. Славинецький звернув увагу на ефективність використання народних рухливих ігор та фізичних

вправ для фізичного розвитку учнів тогочасних навчальних закладів. Педагог розглядав національні фізичні вправи та народні ігри як дидактичні засоби зміцнення і збереження здоров'я



Епіфаній Славинецький

підростаючого покоління. З методологічної точки зору, педагог поділяв народні ігри і національні вправи на корисні та марні у вихованні дітей. До перших – він відносив ігри з предметами, біг, стрибки, «тренування тіла в праці». Серед рекомендованих ігор згаданий «італійський мечик» (м'ячик), давній попередник волейболу. Марними для тіловиховання дітей Є. Славинецький вважав вправи та ігри, які розбещують ще й моральність людини, до таких педагог відніс «усілякі кості, карти, купання у воді», а також ігри «на гроші, пір'я, книжки та інше», загалом такі, «що формують брехню, користь, порожній гонор, лукавство та інші вади». Гра, писав Є. Славинецький, для дітей повинна стати «заспокоєнням і відпочинком розуму, стомленого навчанням». Як бачимо, вже в ті часи українська педагогіка наполягала на зміні видів діяльності під час освітнього процесу. В іграх важливо «самого себе перемогти... набагато важливіше піти від упертості, ніж домогтися перемоги». На заняттях фізичною культурою, на думку Є. Славинецького, учні повинні бути стриманими, уважними, з повагою ставитись до слабших. Гру прикрашає «правильна веселість, швидкість та кмітливість», тобто грати треба чесно, а не обманом чи з хитрощами перемогти в ній. А за порушення правил та нечесне ведення гри, педагог визначив дозволені санкції у вигляді покарання: «Той, хто програв нехай за домовленістю зробить, що накаже переможець: підмете приміщення, принесе води, прочитає напам'ять які-небудь вірші або походить у лопуховому вінку, або зробить щось подібне». «Громадянство звичаїв дитячих» розкриває, також правила поведінки дітей під час навчання та після нього, під час ігрової активності, взаємин учнів та вчителів.

Звертають на себе увагу, на тлі інших українських педагогів-просвітителів XVII століття, передові педагогічні погляди **Петра**

Могили (1596–1647 рр.) – українського політичного, церковного і просвітницького діяча молдавського походження. Завдяки своїй наполегливості П. Могила здобув високий статус у церковній ієрархії, ставши митрополитом Київським, Галицьким і всієї Русі (1633–1647 рр.), екзархом Константинопольського патріарха, архімандритом Києво-Печерського монастиря (з 1627 р.). Відзначився митрополит також і в царині педагогіки. У 1632 році об'єднав Лаврську школу (школа Києво-Печерської лаври) з Київською братською школою, навчальний заклад став носити назву Києво-Могилянської колегії, отримавши статус правонаступниці «Академії», яку заснував Ярослав Мудрий. Навчальна програма Колегії була розроблена на кшталт шкіл єзуїтів. Неповними були п'ятикласні колегії, що давали освіту з «семи вільних наук» – граматики, поетики, риторики, арифметики, геометрії, діалектики й музики. Освіта у старших класах відповідала завданням підготовки майбутніх чиновників і включала французьку та німецьку мови, політику, економічні науки, юриспруденцію, історію, військову та цивільну архітектуру, а також власне «лицарські науки» – фехтування, танці, їзду верхи.



Петро Могила

Ідеї рівня європейської філософської культури обстоював у XVII ст. **Інокентій Гізель** (бл.1600–1683 рр.) – український просвітник, церковний діяч, історик, філософ. Народився І. Гізель близько 1600 р. у Пруссії. Вступив до Київської колегії, вже маючи солідний запас знань, а навчаючись у ній, вражав професуру і студентів умінням відстоювати свої погляди, спираючись не тільки на авторитет Святого Письма, а і на людський інтелект, науковий аналіз явищ природи, гуманістичні категорії моралі, які виробляла просвітницька Європа.



Інокентій Гізель

Ці якості юнака помітив Петро Могила і, на власні кошти, послав навчатися його за кордон, де він слухав лекції у Замойській академії, а потім в університетах Англії. Після повернення до Києва був обраний професором філософії, а потім ректором Києво-Могилянської академії (1646–1650 рр.), ставши її окрасою. Значну увагу І. Гізель приділяв гуманістичним проблемам, етичному та естетичному вихованню особистості і як прихильник християнської моралі намагався обґрунтувати ідеї суспільного гуманізму. Цим питанням присвячена праця Інокентія Гізеля «Мир із богом чоловіку». Педагогічними особливостями етично-естетичних поглядів педагога є теорія пізнання людини як об'єкту, який можна вивчати і формувати в ній позитивні риси характеру. І. Гізель акцентував увагу на наступному: «...що їй (людині) приписується здатність не тільки судити про добро і зло, а й тлумачити на свій розсуд Божі заповіді, церковні настанови й «установлення людські». Закликаючи до ініціативної суспільної діяльності, І. Гізель підкреслював, що саме активність особистості, спрямована її вільною працею, є генетичним призначенням земного буття кожної людини. «І хоча земний світ є царством зла, проте активна боротьба з ним є обов'язком людини, сенсом усього її життя, яке полягає не у втечі від світу в ім'я споглядання й осягнення божественної благодаті, а в активній боротьбі з вадами та злочинами, печалю і незгодами» – ці позиції у педагогіці обстоював педагог. Через патріотичні переконання, жагу до незалежного існування, природнього прагнення людини до земної благодаті, Інокентій Гізель визначає пріоритетним завданням своєї педагогічної діяльності – розкрити шлях до його досягнення власними силами особистості. Практична мета праці «Мир із богом чоловіку» — виробити моральні принципи для тогочасного суспільства, звернути увагу сильних світу цього на подолання зла.

На зборах представників війська запорізького, під час головування Богдана Хмельницького, 18 січня 1654 року в Переяславі, одноголосно була підтримана ініціатива про приєднання територій Запорізького козацтва до московської імперії. Погодження цього злиття на довгі роки визначило шлях і долю українського народу. Фактично, це було визнання кабалістичних умов співіснування, які призвели до негативних наслідків як для розвитку національної науки та культури, так і для фізичної культури зокрема. В українському фізичному вихованні розпочались процеси русифікації. Націо-

нальні аспекти заборонялись, а московські насильно нав'язувалися. Головним фактором, який загальмував розвиток національної системи тіловиховання в Україні була реакційна політика московського царизму і православної церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1685 році Київський митрополит **Гедеон** (Григорій Захарович Святополк-Четвертинський, 1634–1690 рр.) визнав над собою владу очільника московського патріархату.



Митрополит Гедеон

Така політика впливала і на академічне середовище фізичної культури. Осередком фізичного виховання на Західній Україні була Острозька академія — третій вищий навчальний заклад Східної Європи, найстаріша українська науково-освітня установа, заснована у 1576 році князем **Василем-Костянтином Острозьким** (бл. 1525–1608 рр.). Навчальний процес в Острозькій академії був представлений класичною для середньовічної Європи програмою вивчення семи вільних навчальних дисциплін (граматики, риторики, діалектики, арифметики, геометрії, музики, астрономії), а також вищих наук: філософії, богослов'я та медицини. Програма навчання, як бачимо була за зразком шкіл єзуїтських братств. Фізичне виховання зводився до тілесних вправ, якими займалися слухачі академії в рекреаційні години та вишколу естетики танцювальних рухів на заняттях із музики. Серед студентів були популярними різноманітні ігри народного і спортивного змісту, інколи навіть азартні, які були під заборонаю і за які можна було отримати покарання. Але як показує практика, те що під заборонаю, завжди є об'єктом бажання. Освіта академії була орієнтована на національні педагогічні традиції, що йшло в розріз із московською ідеологією. І тому закриття навчального закладу було лише питанням часу і сталося це 1636 року.



Мілетій Смотрицький



Іов Борецький



Григорій Сковорода



Степан Яворський

Острозька академія мала значний вплив на еволюцію педагогічних суджень та організацію освітнього середовища в Україні: за її аналогією працювали у пізніші часи братські школи міст – Львова, Луцька, Володимира. Випускниками школи були відомий учений і письменник **Мелетій Смотрицький** (1577–1633 рр.), перший ректор Київської братської школи **Іов Борецький** (1560–1631 рр.) та інші пізніші видатні церковні, наукові та культурні діячі.

Наступним навчальним закладом, який постраждав від свавілля московських царів стала Києво-Могилянська академія (1659–1817 рр.) – навчальний заклад, який існував у Києві з 1632-го по 1817-й роки. Заснована митрополитом Петром Могилою як Києво-Братська колегія, у другій половині XVII століття – отримала статус академії. За часи існування була одним із найбільших та найвидатніших навчальних осередків не тільки в Україні, а і у Східній Європі. За час існування Києво-Могилянської академії, з її стін вийшло багато відомих випускників. Варто згадати імена гетьманів України — Івана Виговського, Юрія Хмельницького, Павла Тетері, Яким Сомка, Івана Брюховецького, Петра Дорошенка, Дем'яна Многогрішного, Михайла Ханенка, Івана Самойловича, Івана Мазепи, Пилипа Орлика, Івана Скоропадського, Павла Полуботка, Данила Апостола. Здобував освіту в Академії філософ Григорій Сковорода, відомі християнські діячі – Степан Яворський,

Феофан Прокопович і Дмитро Ростовський, архітектор Іван Григорович-Барський, композитор Артемій Ведель та інші відомі постаті.

Києво-Могилянська академія була навчальним закладом, де вивчалось людське тіло і з точки зору релігії і як фізичний об'єкт. Тілобудова і душа єдине ціле, фізичний розвиток передбачав і ріст духовний, фізичні вправи повинні бути застосованими лише за мірою необхідності – так вважали педагоги Києво-Могилянської академії. Особливе ставлення до фізичного вишколу було в класах, де вивчали військову справу. Студенти цих класів вміли користуватися різноманітною зброєю, їздити верхи, фехтувати, вивчали елементи кулачного бою, освоювали знання з військової фортифікації тощо. Але існування такого навчального закладу не вписувалось у імперіалістичну політику московії. Починаючи з 80-х років XVII століття, розпочинається русифікація Києво-Могилянської академії з викладання навчальних предметів російською мовою. Кількість випускників із кожним роком зменшується і 1817 року – Академія припиняє своє існування.

Впливовим вищим навчальним закладом Слобідської України був Харківський колегіум, або інколи його називали за іменем засновника **Єпіфанія Тихорського** (середина XVII ст. – 1713 рр.) – Тихоріанським колегіумом. Здобув освіту український єпископ і педагог у Києво-Могилянській академії. Педагогічний шлях розпочав зі створення в Белгороді 1721 року слов'яно-латинської школи, яку через п'ять років перевели до Харкова. У царській грамоті на відкриття Колегіуму йшлося (мовою першоджерела): «...в нём следует учить всякого народа и звания детей православных не токмо пиитике, риторике, философии и богословию, славяно-греческим языкам и латинским, но и с корыстью упражнять их тела...».



Єпіфаній Тихорський

Увага до тіловиховання в Академії зросла у 1768 році, коли було створено додаткові класи для світських осіб, де вивчалися наступні навчальні дисципліни: математика, географія, інженерна справа, малювання, архітектура, артилерія, правила доброзичливос-

ті, вокал та інструментальна музика, а з 1795-го року – фізика і природна справа. Військова підготовка висувала перед фізичним вихованням особливі прикладні вимоги. Фізичними вправами студенти займалися на свіжому повітрі, вчилися добре плавати, долати оборонні перешкоди, їздити верхи, фехтувати, володіти різними видами зброї тощо. І це не випадково, так як Слобідська Україна в цей час входила до оборонних рубежів, які захищали російську імперію від кримськотатарських зазіхань. Колегіум свого часу закінчив **Микола Іванович Гнедич** (1784–1833 рр.) – поет, громадський діяч, автор перекладу гомерівської «Іліади».



М. І. Гнедич

За допомогою російської церковної еліти імператорське самодержавство переслідувало українську мову, гальмувало розвиток автохтонної культури в Україні. У 1719 році Київська духовна консисторія вжила заборонних заходів, щодо організації та проведення молоддю свого активного дозвілля, виступивши з антагоністичною критикою будь-яких молодецьких вечорниць та зібрань юнаків і дівчат. Так, в указі російського єпархіату зазначалося наступне, «...що вечорницям від цього часу не збиратися і непотрібних здоров'ю людському шкідливих кулачних боїв не розводити, а ще якби хто був супротивним заповідям Божим – відлучати від церкви».

Однак, незважаючи на постійне гноблення нашої держави з боку російського самодержавства, український народ все ж таки зумів не тільки зберегти свої багатовікові традиції, але і їх примножити, підняти фізичне виховання на новий якісний щабель, додавши до нього нові форми та засоби, запозичені в інших народів.

Історія наукової думки у фізичній культурі в післякозацьку добу

У кінці 30-х років XVIII століття російський царизм вирішив повністю ліквідувати Вольності Війська Запорізького. У 1775 р. російська військова експедиція провела воєнну операцію, з метою знищення Нової Січі, в результаті чого Запорізька Січ перестала існувати. Але московським загарбникам не вдалося знищити український національний дух, віру у збереження власної ідентичності та жагу до незалежного життя. Це стосується і вітчизняної педагогіки XVIII–XIX століть, яка готувала учнів до майбутніх звитяг у боротьбі за власну свободу. Тому фізичний вишкіл, як ніколи був потрібним у вихованні майбутньої генерації.

Звертають на себе увагу педагогічні погляди випускника Київської духовної академії **Іллі Федоровича Тимківського** (1773–1853 рр.) – помічника В. Н. Каразіна у відкритті Харківського університету, наставника відомих українських педагогів **Костянтина Дмитровича Ушинського** (1823–1871 рр.), **Михайла Корнійовича Чалого** (1816–1907 рр.), **Михайла Олександровича Максимовича** (1804–1873 рр.).



І. Ф. Тимківський

Головні теоретичні аспекти своєї педагогіки І. Ф. Тимківський виклав на сторінках твору «Загальні думки про навчальні заклади», де систематизував педагогічні погляди і поради вчителям народних шкіл. Серед порад, чільне місце займає порада, яка стосується фізичної культури: «Тілесне виховання у школі таке ж важливе, як і виховання розуму і серця, де розумове і моральне виховання залежить від фізичного розвитку дитини». На його думку і фізичний, і духовний, і інтелектуальний вишкіл повинні бути цілісною педагогічною системою.

Досить змістовною і багатогранною була просвітницька діяльність засновника вітчизняної педагогічної науки **Костянтина Дмитровича Ушинського** (1824–1870 рр.). Педагогіка – це мистецтво, наука з обґрунтованою системою поглядів на наступні питання:



К. Д. Ушинський

- закономірності психофізичного розвитку дитини як предмета виховання;
- мета виховання;
- зміст освіти;
- методи навчання і виховання;
- роль учителя, школи, сім'ї і держави у справі виховання людини.

Виховання – це цілеспрямований організований процес формування всебічно розвиненої особистості. Одним із завдань виховання, на думку К. Д. Ушинського, є досягнення

єдності завдань морального, розумового і фізичного виховання у формуванні цілісної особистості, в основу якої покладена єдність цільових основ та принципів здійснення процесу виховання, яким є народність та природовідповідальність. Серед провідних педагогічних ідей Костянтина Дмитровича, ми відмічаємо:

- обґрунтування необхідності поєднання розумової та фізичної праці в житті людини з позиції різних антропологічних наук: фізіології, психології, етики, естетики, теології, аксіології, економіки, історії, педагогіки;
- виховання цілісної особистості можливе лише через залучення учнів до фізичної та розумової праці, що є умовою її «тілесного», морального та розумового удосконалення, її людської гідності, свободи і, нарешті, її насолоди і щастю;
- відпочинок повинен бути зміною видів діяльності: «праця фізична є не тільки приємною, а і корисною після праці розумової».

Фактично педагогіка К. Д. Ушинського була побудована на основі результатів співвідношення між фізичними стимулами та сенсорними відчуттями та на знаннях тогочасних гуманітарних наук.

Пропагандистом та втілювачем ідеї про навчання рідною (українською) мовою та включення фізичного виховання до навчальної програми земських шкіл був **Микола Олександрович Корф** (1834–1883 рр.) – український педагог і просвітник, теоретик земської освіти, почесний член Женевської Академії наук. Мета його педагогічної концепції викладена у наступних твердженнях:

- підготовка фізично і духовно гармонійно розвиненої особистості;
- виховання моральних якостей – провідним із яких є патріотизм;
- школа повинна сприяти зміцненню фізичних сил і здоров'я учнів, розвивати естетичні почуття.

У навчальному процесі підтримував політику щодо наочності освіти: «Будь-яке навчання повинно, по можливості, бути наочним, тобто повинно закликати на допомогу зір учня для того, щоб пробуджувати в ньому відомі абстракції». Що стосується засвоєння фізичних рухів, то Микола Олександрович рекомендував ендогенні способи і прийоми: демонстрація вправи викладачем, показ схем, малюнків, зображень тощо. Серед методів, які покращують засвоєння й оволодіння рухами, педагог пропонує спочатку застосовувати метод розділу складної вправи на простіші складові, а потім – метод виконання цілісної вправи. Дана інформація указує на застосування у практиці фізичного виховання учнів М. О. Корфом теоретичних і методичних основ фізичної культури.

Не залишили поза увагою тілесне виховання майбутнього покоління українців і класики вітчизняної літератури кінця XVIII–XIX століть, які у своїх творах пропагували фізичний вишкіл на основі національної культурної традиції та які покладали велике значення на сімейне (родинне) виховання.

Педагогічний доробок **Тараса Григоровича Шевченка** (1814–1861 рр.), у першу чергу, був адресований народу, з метою збереження національного етнічного коріння. Педагогіка Кобзаря була рефлексією його внутрішньої боротьби за долю України. Усі його повчальні думки, по суті, були дзеркальним відображенням його творчості – у його віршах ми знаходимо педагогічні думки, як краще надати



М. О. Корф



Т. Г. Шевченко

освіту українському народу, як допомогти йому обрати краще світле майбутнє, як виховати високоморального представника українського народу, як спекатись рабської залежності від російської імперії тощо. Т. Г. Шевченко постійно акцентує увагу на ідеї всебічного розвитку особистості: розумове, моральне, естетичне, трудове і тілесне виховання. Великі сподівання поет покладав на сімейне виховання. Любов до праці відвертає від «мерзотності і ницості». Родина, породивши дітей, повинна знайомити їх із навколишнім світом, працею, побутом, народними традиціями – зазначав Кобзар. Народна традиція українців була насичена великою кількістю релігійно-святкових заходів, де молоді юнаки і дівчата демонстрували свою силу, молодечтво та сміливість.

«Горілки! Меду! Де отаман?
Громада? Соцький? Препогане,
Мерзенне, мерзле парубоцтво,
Ходіте битися! Чи борються,
Бо я борець!...» (Уривок з вірша «Титарівна»).

Як бачимо, кулачні розваги і дужання завжди були в пошані серед української молоді. Великий співець українського народу, опосередковано заохочував до тілесного вишколу достойних представників майбутньої вітчизняної генерації. Тарас Григорович закликав гартувати власне тіло для майбутньої боротьби за незалежність України.



Іван Франко

«Каменярь» української літератури **Іван Якович Франко** (1856–1916 рр.) вважав ідеалом виховання – людину борця, «вічного революціонера» нового суспільства у Незалежній Українській державі. Провідним завданням повчання письменника була ідея – формування українця, головними прикметами якого виступають: свідомий патріотизм, достойна етичність та професіоналізм, фаховість, фізична й естетична довершеність, наполегливість та жага до творчого почину. Метою тілесного вишколу

учнів, на думку Івана Яковича, мають стати наступні тригери:

- необхідно об'єднати фізичне виховання з трудовим. Людина має бути фізично розвиненою, не боятися роботи і працювати на користь усього народу;
- за допомогою гімнастичних вправ прищеплювати в учнів любов до естетики тілесних рухів, зміцнювати їх м'язи;
- гармонійний фізичний розвиток повинен забезпечуватися адекватною глибоко продуманою системою гімнастичних вправ;
- з метою загартування тіла і духу, треба здійснювати походи по рідному краю.

Аналогічну позицію займала і **Леся Українка** (Лариса Петрівна Косач, 1871–1913 рр.), але по відношенню до жіночих навчальних закладів. Хоча сама і не навчалася в освітніх закладах через важку хворобу – кістковий туберкульоз, але мала завжди потужну громадянську позицію щодо освіти українців. Поетеса вбачала мету освіти у вихованні громадянина-борця, досягнення якої можливе через розвиток природніх, емоційних та фізичних здібностей дитини.

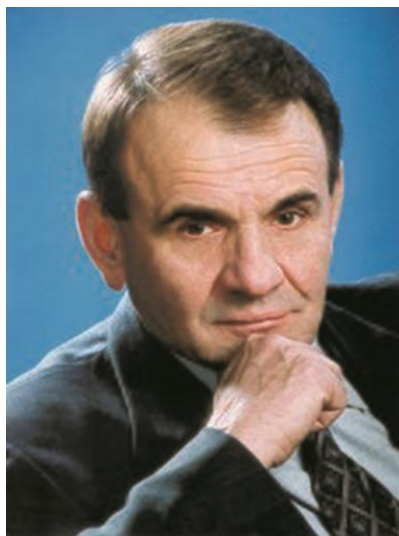


Леся Українка

Аналізуючи вищезазначене, конкретизується декілька чи не найголовніших завдання, які мала вирішувати фізична культура кінця XVIII–XIX століть:

- розвиток фізичних здібностей учнів у всіх навчальних закладах тогочасної України;
- збереження їхнього здоров'я засобами фізичних вправ;
- формування індивідуума з активною громадянською позицією щодо визволення батьківщини з-під гніту російської імперії;
- створення позитивної емоційної атмосфери навчання для більш кращого засвоєння освітнього матеріалу.

Діалектика наукових суджень у фізичній культурі за роки незалежної України



В. М. Платонов

Сучасним продовжувачем і втілювачем концепції Л. П. Матвєєва у спортивне життя є **Володимир Миколайович Платонов** – український вчений у сфері спортивної науки, доктор педагогічних наук (1979 р.), професор (1980 р.), академік Української академії наук (1993 р.). У коло наукових інтересів входять: історія розвитку міжнародного олімпійського руху, олімпійського та професійного спорту та їх сучасна проблематика; розробка системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації; адапта-

ція організму людини до екстремальних умов спортивної діяльності; удосконалення системи підготовки спеціалістів для галузі фізичної культури, фізичного виховання та спорту.

Автор більш як 500 публікацій, у тому числі більше 40 підручників, монографій, енциклопедичних видань. Підготував більше 70 кандидатів та докторів наук. Регулярно проводить семінари з підвищення кваліфікації тренерів з олімпійських видів спорту та менеджерів у різних країнах світу. На сьогодні професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, головний



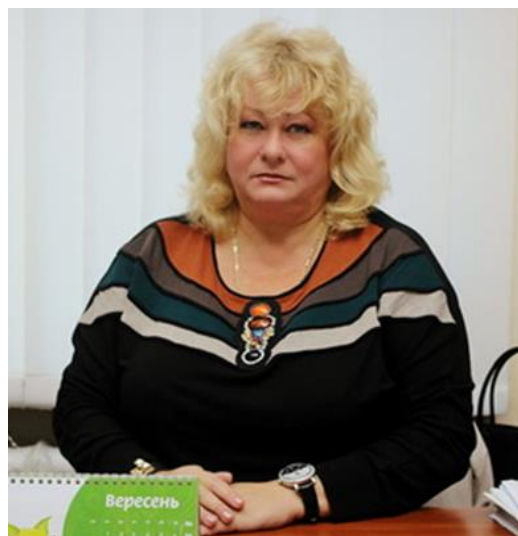
Т. Ю. Круцевич

редактор міжнародного науково-теоретичного журналу «Наука в олімпійському спорті» (з 2012 р. по теперішній час).

Що стосується наукової думки у вітчизняній фізичній культурі, то обов'язково потрібно згадати **Тетяну Юріївну Круцевич** – фахівця у галузі фізичного виховання та спорту, доктора наук із фізичного виховання і спорту (2001 р.), професора (2001 р.), яка працює у Національному університеті фізичного виховання і спорту України завідувачем кафедри

теорії та методики фізичного виховання. Наукові дослідження Т. Ю. Круцевич присвячені розробці теоретичних і методичних засад фізичного виховання різних груп населення, у яких авторка виклала сучасні погляди на трактування основних положень теорії і методики фізичного виховання. Тетяна Юріївна у своїх наукових публікаціях розглядає фізичне виховання як багатофакторне соціальне явище, розкриває аспекти теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні, навантаження та відпочинку як компонентів процесу виконання фізичних вправ, навчання руховим діям, розвитку рухових якостей.

Досить знаним фахівцем у фізичному вихованні різних груп населення в Україні і на теренах близького зарубіжжя є **Москаленко Наталія Василівна** – фахівець у галузі фізичного виховання, доктор наук із фізичного виховання та спорту (2010 р.), професор (2008 р.). Працює у Придніпровській академії фізичної культури і спорту проректором із наукової діяльності. Наукове коло досліджень Н. В. Москаленко становлять: проблеми системи фізичного виховання, загально-культурні інтереси, ціннісні орієнтації та мотиви до занять фізичною культурою, особливості фізичного стану і рухової активності різних груп населення, розробка інноваційних підходів щодо удосконалення процесу фізичного виховання в закладах освіти різного рівня акредитації та організації прикладної фізичної підготовки на виробництві.



Н. В. Москаленко

Концепцію і педагогічну технологію **непрофесійної фізкультурної освіти** студентів розробив та обґрунтував її ефективність доктор педагогічних наук, професор **Володимир Васильович Приходько** – завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Його концепція, по суті, новий напрямок оздоровчої педагогічної практики для школи вищої освіти. Автор вважає, що фізична культура має, за своєю суттю, діяльнісний

характер, тому що поза діяльністю вона перестає бути культурою і саме діяльність є формою її існування. Цінності у фізичній культурі – це ті моральні, вітальні та емоційно значимі орієнтири



В. В. Приходько

особистості через прагнення досягти або зберегти які людина будує своє життя. Формування історичного і соціального досвіду використання засобів фізичної культури прямо пов'язане з мисле діяльністю людини, тому що без участі мислення і свідомості вона свої дії не здійснює. Екстремальність же є новою ситуацією в життєдіяльності, поки що

не забезпеченою існуючими нормами фізичної культури. Екстремальність що виникла, це єдина закономірна умова стимуляції людини до проектування й апробації нових засобів фізичних дій, потім, самі можуть стати нормами культури – такі погляди на не фізкультурну освіту професора В. В. Приходька.



О. А. Томенко

Теоретико-методологічні основи **неспеціальної (загальної) фізкультурної освіти різних груп населення** дослідив професор, доктор наук із фізичного виховання і спорту Олександр Анатолійович Томенко. Автор більше 200-т наукових та науково-методичних праць. Його наукова діяльність розпочалася у 1998 році у якості аспіранта

та продовжилася після захисту кандидатської дисертації у 2000 році у м. Луцьк на тему «Навчання плаванню дітей-інвалідів з ушкодженнями опорно-рухового апарату з використанням методів контролю». У 2002 році він отримує вчене звання доцента і наступні десять

років коло його наукових інтересів було присвячене вивченню та розробці теоретико-методологічних основ загальної (неспеціальної) фізкультурної освіти учнівської молоді, а також проблемам олімпійської освіти. У 2012 році у спеціалізованій вченій раді Д 26.289.02 при Національному університеті фізичного виховання та спорту України захищає дисертацію, тема якої «Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді» і отримує звання доктора наук з фізичного виховання та спорту.

Специфічними ознаками неспеціальної фізкультурної освіти, що дають підстави вважати її самостійним явищем, є: спрямованість на сприяння формуванню фізичної культури особистості людини; безперервність; недостатньо цілеспрямований (інколи хаотичний) характер; яскраво виражений регіональний компонент.

Метою неспеціальної фізкультурної освіти є сприяння формуванню фізичної культури особистості. Завданнями: загальні, що розповсюджуються на усі верстви населення, а також специфічні, які стосуються конкретно тільки дошкільнят, школярів або тільки студентів. Серед загальних: оволодіння системою знань, необхідних для ведення здорового способу життя та повноцінної життєдіяльності у соціумі; засвоєння цінностей фізичної культури; оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками. Специфічними завданнями для школярів ми вважаємо: сприяння підготовці до вступу у вищі навчальні заклади та навчання у них, а також подальшій життєдіяльності; виховання потреби самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх для відпочинку, тренування, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я. Специфічними для студентів є: сприяння підготовці до швидкого та якісного оволодіння професією, перенесення нервово-психічних навантажень; підвищення стійкості організму до впливу негативних факторів, що зустрічаються у процесі навчання у вищому навчальному закладі та майбутній професійній діяльності.

Під «функціями неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді» можна розуміти об'єктивно притаманні їй властивості певним чином впливати як на людину, так і на інші сфери суспільного життя. Серед них: навчальна інформаційна, виховна та функція розвитку.

Принципами неспеціальної фізкультурної освіти є найбільш типові закономірності її функціонування, що часто повторюються:

загальні та специфічні. До загальних відносяться: демократизація, гуманізація, патріотизм, науковість, спрямованість на виховання гармонійно розвиненої особистості. Серед специфічних принципів обґрунтовано: принцип пролонгованого впливу рухової активності у процесі навчальної діяльності молоді та принцип пріоритету ціннісного ставлення молоді до фізичної культури.

Аналіз особливостей організації неспеціальної фізкультурної освіти дозволив виділити рівні її організації: загальнодержавний рівень (мегарівень), який здійснюється організаціями, що відповідають за фізкультурну освіту в країні; регіональний – рівень областей, що реалізується обласними підрозділами МОН України; муніципальний (місцевий) рівень – міські, районні управління і комітети, а також об'єднання, асоціації, фонди, фізкультурно-спортивні товариства; безпосередній (внутрішньошкільний або внутрішньо-вузівський) рівень (метарівень) та особистісний (мікрорівень).

Працює О. А. Томенко у Сумському державному педагогічному університеті завідувачем кафедри теорії та методики фізичної культури. Продовжує активну наукову діяльність, допомагаючи молодим вченим досягти визнання в українському науковому просторі.

Висновки

За немалий історичний шлях розвитку вітчизняної науки українські вчені і педагоги здійснили великий внесок у вирішення теоретико-методичних проблем фізичного виховання. Вивчення генезису наукових суджень провідних науковців у галузі фізичного виховання в нашій країні набуває великого значення, ціннісного та раціонального осмислення. Так як зібрався значний пласт теоретичної і практичної інформації, яку необхідно використовувати за призначенням – виховання гідного представника нашої країни, борця за її незалежність. У зв'язку з цим, важливою методологічною проблемою є процес систематизації накопичених даних та їх аналіз у світлі сучасних досягнень гуманітарних наук. Результатом такого алгоритму повинно стати відображення реального взаємовідношення тілесного виховання з історичними, економічними, соціальними, культурними особливостями життя суспільства та

сприяти не лише узагальненню історії становлення наукових переконань, а й у їх ефективному прикладному застосуванні.

Уся історія української наукової думки у фізичній культурі пройшла наступні етапи формування:

- початковий – період становлення національного фізичного виховання, який охоплює часовий проміжок існування середньовічної держави – Київська Русь (882–1240 рр.). Фізична культура, в цей час, побудована на емпіричних знаннях та носить обрядово-ініціативні ознаки;
- гносеологічний – пізнавальний період, методологічна база національного фізичного вишколу ґрунтується на народно-побутових та родинних формах рухової активності (XIII–XVII ст.);
- академічний – етап отримання навчальною дисципліною «фізична культура» статусу рівноправної серед інших у закладах освіти України. Початок формування теоретико-методичних основ національного фізичного виховання, створення національних фізкультурно-оздоровчих систем (XVIII–XIX ст.);
- науково-інноваційний – етап становлення національної наукової думки та інноваційних підходів у вирішенні питань фізичного вишколу майбутніх поколінь нашої держави (XX ст.–теперішній час).

Початковий етап вивчення українських традицій тілесного виховання пов'язаний з архівними, музейними етнографічними, фольклорними, історичними хроніками, епістолярними документами, художніми творами та предметними артефактами.

Гносеологічний етап базується на національній святково-ігровій культурі українського народу, на традиціях обрядово-астрономічних заходів річного календаря, на методиках використання сил природи з метою загартування організму з урахуванням національного генетичного щодо демонстрації молоддю удалі та молодечтва.

Із кінця XIX-го – початку XX століття, завдяки зусиллям цілої плеяди науковців, педагогів, письменників та творчої інтелігенції, в Україні формується академічний етап формування наукової думки у фізичному вихованні. В цей період звертають на себе увагу роботи І. Ф. Тимківського, М. О. Корфа. Великий внесок у розвиток теоретико-методологічних засад викладання фізичної культури у навчальному закладі зробили К. Д. Ушинський, О. Д. Бутовський. Зазначений етап, був продиктований боротьбою за незалежність нашої країни,

тому відмічаємо значне збільшення кількості досліджень історичних питань у фізичній культурі та національних фізкультурно-оздоровчих систем. Саме на стріі національної активності, І. Боберський створює сокільську гімнастичну систему, в основу якої лягли українські традиції тіловиховання. Не оминула цю проблему і українська інтелігенція, яка мала чітку позицію щодо тілесного виховання майбутньої генерації. Т. Г. Шевченко, І. Я. Франко наполягали на фізичному та трудовому вишколі дітей, поетеса Л. П. Косач (Леся Українка) підтримувала доктрину гармонійно розвиненої особистості та виступала за фізичну культуру і в жіночих навчальних закладах.

Останній етап науково-інноваційний ознаменувався інтенсифікацією розвитку науки про фізичне виховання. В цей період відбувається інтеграція теоретичних знань у загальну теорію фізичної культури. Розвиток гуманітарних наук довів ефективність використання фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я людини, формується сучасний понятійно-категоріальний апарат, методологічна наукова база тощо. За визначенням Л. П. Матвєєва, теоретизація фізичної культури оформилася в інтегративну систему наукових знань про ступінь фізичної культури, взятої в цілому, про загальні закономірності її функціонування, спрямованого використання і подальшого розвитку, передусім у системі факторів виховання, гармонійного формування особистості та оптимального розвитку життєвих смил людини.

На початку 1990-х років минулого століття, серед українського населення з'являється попит на нові види рухової активності та рекреаційно-оздоровчі розваги. Результатом зазначеного процесу стали нові фізкультурно-оздоровчі системи, які поєднали у собі традиційні види спорту та елементи хореографії – аеробіка, шейпінг, слайд-аеробіка, зумба, табата, фітнес тощо; відкриття фітнес-клубів і фізкультурно-оздоровчих центрів, залів із кардіотренажерами й атлетичних залів; культивуванням національних видів спорту – бойового гопака, рукопаш-гопака, спасу, українського рукопашу пас, хортингу.

Підводячи підсумки, є впевненість у тому, що історія наукової думки у національній та світовій фізичній культурі є процесом перманентним і діалектичним.

ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

А

Абеляр (Абелар) П'єр, 118, 124
Агесилай, 85
Аквіла (Адлер) Йоганн-Каспар, 193
Аквінський Тома (Фома), 118, 125
Акусилай Аргоський, 61
Альберто Віміна да Ченда, 228
Аморос Франсіско, 166, 167
Ангальт-Десауський Леопольд III
Фрідріх, 195
Антонович Володимир
Боніфатійович, 225
Аполлодор Афінський, 59
Аполлоній Родоський, 59, 61, 64, 66,
74, 80, 99
Апостол Павло, 101
Аристотель, 91, 92, 93
Арістодам, 84
Арістокл, 92
Арнольд Томас, 157, 158, 159, 174, 185
Арріхіон, 86
Архілох, 85
Ахмед ібн Фадлан ібн ал-Аббас, 212,
214

Б

Баварський Отон I, 202
Бекон Роджер, 118, 126
Берк Едмунд, 41
Блаженний Аврелій Августин, 105
Блаженний Боецій, 118
Боберський Іван Миколайович, 171,
250
Борецький Іов, 236
Брукс Вільям Пенні, 187, 198, 199, 200
Бутовський Олексій Дмитрович, 184,
185, 186, 208, 249
Бучар Франьо, 170
Бюїссон Фердинанд Едуард, 181

В

Ваді Філіппо, 143
Валерій Анціат, 59
Вараздат, 87
Веджо Маффео, 129, 131, 132
Везалій Андреа, 140
Великий Василь, 105, 106
Великий Володимир, 220
Верджеріо П'єтро Паоло Старший,
129, 130, 131

Верхошанський Юрій Віталійович,
188, 190
Вест Джілберт, 196
Вишенський Іван, 231
Вівес Хуан Луїс, 133
Вікелас Деметріос, 208
Вінкельман Йоганн Йоахім, 203
Вітторіно да Фальтре (Рамбольдіні),
129, 130, 132

Г

Гарвей Уільям, 140
Гваріно да Верона, 130
Гегель Георг Вільгельм Фрідріх, 113
Гедеон, 235
Геракліт, 85
Геродот, 46, 65, 85
Гігін Гай Юлій, 59
Гіппократ, 74, 94
Гнедич Микола Іванович, 238
Гроос Карл, 37
Гуревич Павло Семенович, 102
Гутс-Мутс Йоганн Кристоф Фрідріх,
161, 162, 166
Гізель Інокентій, 233, 234

Д

Далькроз Еміль Жак, 169
Дарлінгтон Роберт, 141
Дельсарт Франсуа, 168
Деміні Жорж, 176, 177, 209
Демокрит, 91, 92
Дерпфельд Вільгельм, 204
Джиганті Ніколетті, 142
Джованні де Барді, 140
Диякон Лев, 212, 215
Діагор, 86
Діадор Сицилійський, 59
Діоген, 85
Довер Роберт, 194
Доменіко да П'яченца (Феррара, 140
Доміціан, 99
Дон Бернар де Монфекон, 203
Дюперон Георгій Олександрович,
183, 184, 210

Е

Ебер Жорж, 182
Еврілеоніда, 85
Евріпід, 85

Ейзелен Ернст, 164
Ерн Володимир Францевич, 113
Ешем Роджер, 135, 136

Ж

Жоффруа де Прейлі, 118, 120, 122

З

Зальцман Христіан Готгільф, 161
Заппас Евангелос, 202

І

Ісократ, 67, 76
Іфіт, 60, 61, 83

К

Кальвін Жан, 150, 151, 152
Камерарій Йоахім Молодший
(Камераріус), 134
Кампанелла Томмазо, 137
Кастільоне Бальдассар, 140
Квінт Горацій Флакк, 99
Квінтіліан Марк Фабій, 100, 101
Кесарійський Прокопій, 212
Кід Томас, 193
Кінгслі Чарльз, 157, 159
Кініска, 85
Кішка Самійло, 227
Клеосфен, 83
Коккерель Чарльз, 204
Коменський Ян Амос, 138
Конашевич-Сагайдачний Петро, 227,
228
Кортезі Паоло, 140
Корф Микола Олександрович, 240,
241, 249
Косач Лариса Петрівна (Леся
Українка), 243, 250
Костянтин Великий, 109
Круцевич Тетяна Юріївна, 244
Ксенофан, 87
Ксенофонт, 66, 70
Курціус Ернст, 204

Л

Леонард Вільям, 43, 44
Леонардо да Вінчі, 140
Лесгафт Петро Францович, 176, 178,
209
Лівій Тіт, 97
Лікурґ, 83
Лінг Пер Хенрік, 167, 168
Лінг Ялмар, 168, 180, 185

Лісій, 70
Лойола Ігнатій, 153
Лютер Мартін, 150, 152

М

Максимович Михайло
Олександрович, 239
Малкастер Річард, 136
Марк Аврелій, 100
Марк Порцій Катон Старший, 97
Матвєєв Лев Павлович, 188, 189, 244,
250
Меркуріаліс Ієронім, 134, 192, 193
Митрополит Іларіон, 212, 220
Мілон, 86
Мішель де Монтень, 136
Могила Петро, 233, 234, 236
Монк Крістофер, 149
Москаленко Наталія Василівна, 245
Мудрий Ярослав, 220, 222, 233

Н

Нарсес, 112
Нахтегаль Франц, 165, 166
Ніський Григорій, 106
Нокс Джон, 153

О

Октавіан Август, 99
Оріген, 104, 106
Острозький Василь-Костянтин, 235

П

П'єр Фреді де Кубертен, 186
Павсаній, 72, 74
Палмієрі Маттео, 192
Папа Римський Іоан Павло II, 102
Перікл, 77
Перотті Ніколо, 129, 132
Піко делла Мірандола, 128
Піндар, 81, 85, 196
Піфагор, 86, 93, 118
Платон, 43, 49, 65, 69, 74, 79, 85, 89,
91, 92, 93, 106, 125, 132
Платонов Володимир Миколайович,
244
Пліній Старший, 83, 132
Плутарх, 71, 73, 74
Полідамант, 86
Пономарьов Микола Іванович, 42
Приходько Володимир Васильович,
245

Пріск Тарквіній, 97
Псевдо-Маврикій, 212, 214

Р

Рабле Франсуа, 133
Рацине Георг, 179, 180
Рейнах Саломон, 35, 36
Ромм Шарль-Жільбер, 197
Роттердамський Еразм, 132, 139
Ружинський Остафій Іванович, 226
Русин Павло, 230

С

Садолін Фроде, 178, 179
Святий Альберт Великий, 118, 124, 125
Святий Антоній Великий, 108
Святослав Ігоревич, 215, 222
Севільський Ісидор, 119
Сенека Луцій Анней, 98, 99
Сеченов Іван Михайлович, 175
Сімон Жюль, 187
Сірополко Степан Онисимович, 228
Скаяно Антоніо, 140
Сковорода Григорій, 236
Славинецький Єпіфаній, 231, 232
Слоан Вільям Мілліган, 206, 208
Смотрицький Мелетій, 236
Сократ, 69, 85, 91, 92
Софокл, 85
Спенсер Герберт, 34, 40, 174
Стаббс Філіп, 141
Ставровецький Транквіліон Кирило, 231
Страбон, 78
Суцос Панайотіс, 201

Т

Тальхоффер Ханс, 127
Тацит Публій Корнелій, 100
Темний Василь II, 223, 224
Теофраст (Феофраст), 89
Тертуліан Квінт Септимій, 102
Тимківський Ілля Федорович, 239, 249
Тирш Мирослав, 170
Тихорський Єпіфаній, 237
Томенко Олександр Анатолійович, 246
Туккаро Арканджело (Аршанж), 162

У

Ушинський Костянтин Дмитрович, 239, 240, 249

Ф

Фабер Петрус Іоаннес, 193
Фабріс Сальваторі, 142
Фабріціо Карозо да Сермонета, 140
Фавель, 204
Файл, 86
Фалес, 85
Фальк Елін, 180
Феодосій Великий, 110
Феокріт, 59
Філострат Флавій Луцій, 94
Фіоре де Лібері, 142, 143
Фіт Герхард Ульріх Антон, 161, 163
Флавій Велізарій, 112
Франко Іван Якович, 242, 250
Фрідріх II Пруський, 161, 162
Фукідід, 71, 77

Х

Херберт Чарльз, 206, 208

Ц

Цвінґлі Ульріх, 150, 152
Цицерон, 98, 99

Ч

Чалий Михайло Корнійович, 239
Чандлер Річард, 203
Чезата Негрі, 140

Ш

Шаратау Густав-Йохан, 196
Шевченко Тарас Григорович, 229, 241, 250
Шиллер Фрідріх, 37
Шпісс Адольф, 165

Ю

Юстиніан Флавій Петро Саватій, 111, 112

Я

Яворський Степан, 236
Яків I, 156
Ян Фрідріх Людвіг, 162, 164, 165

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЖЧИК

А

Абстрагування, 10, 14, 24
Агон, 64, 65, 76, 78, 79, 80, 82, 88, 90, 94, 100, 134, 193, 201, 210
Агоністика, 63, 64, 79, 88, 96, 111, 134, 187, 191
Агонофет, 96, 98
Академіст, 160
Акольда, 121
Аксіоматичний метод, 10, 24
Альтіс, 84
Аналіз, 10, 12, 24, 26
Аналогія, 11, 18, 24
Анімістика, 36
Анкіломахія, 91
Арете, 62, 69, 230
Арнольдизм, 158, 159
Ахіллеї, 89
Аюрведа, 51, 52

Б

Боулз, 156
Буддха-йога, 51
Булавка, 171

В

Вимірювання, 9, 10, 24
Відбиванка, 171
Вулиця, 229

Г

Гаківка, 171
Гераклеї, 63, 80, 81, 82
Гермеї, 90
Гінекей, 69
Гіпотеза, 8, 10, 11, 12, 17, 26, 27, 28, 188
Гіпотеза дослідження, 28
Гіпотетико-дедуктивний метод, 10, 24
Гносеологія, 9, 51, 128, 154

Д

Дедукція, 11, 24, 113
Декан, 129
Дельфійські ігри, 63

Е

Еддуби, 115
Ейрен, 72
Екехирія, 88
Експеримент, 9, 11, 13, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 124, 186
Елладоніки, 83, 86
Емпіричні знання, 13, 34
Ефеб, 75

З

Заніси, 84

І

Ідеалізація, 10, 13, 24, 113, 115

Індукція, 11, 24

Ісополітія, 83

Істмійські ігри, 63, 80, 81

Історичний метод, 18

Історичний метод дослідження, 17

Історія, 5, 6, 7, 17, 18, 38, 45, 67, 77, 85, 95, 111, 113, 130, 131, 134, 140, 141, 145, 153, 155, 157, 180, 185, 187, 193, 194, 201, 203, 215, 220, 223, 225, 226, 233, 240, 244, 249

Й

Йога, 50, 51, 52

К

Каларі-паяттуту, 50

Каллістефанос, 84

Калокагатія, 69, 102, 132

Картель, 144

Категорія, 9, 12, 13, 15, 68, 160, 180, 182, 233

Квадріум, 129, 230

Констатувальний експеримент, 28, 32

Контингент наукового експерименту, 29

Контрольний експеримент, 32

Копаний м'яч, 171, 172, 222

Коттаб, 73

Кошиківка, 171

Криптії, 71

Кунгфу, 52

Курос, 66

Кушті, 50

Л

Лещетарство, 171

Лицар, 117, 119, 120, 121, 122, 123, 127

Лицарський поєдинок, 123

Логіка, 5, 9, 11, 18, 19, 26, 45, 115, 118, 124, 129, 153, 155

Логічний метод дослідження, 17

Луперкалії, 95

Луперки, 95

М

Мета історії наукової думки у фізичній культурі, 5

Метод, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 52, 124, 127, 131, 138, 139, 145, 150, 154, 155, 161, 173, 175, 177, 182, 190, 209, 211, 240, 241, 246

Методика, 11, 14, 21, 22, 32, 50, 94, 124, 145, 165, 169, 170, 173, 184, 185, 186, 187, 209, 210, 226, 245, 248, 249

Методологія, 5, 9, 15, 17, 25, 52, 54, 140, 154, 155, 165, 209

Мізогінія, 69

Моделювання, 11, 24

Мусейон, 76

Н

Наколесництво, 171
Наука, 8, 14, 244
Наукова думка, 7, 34, 45, 49, 54, 98, 155, 188, 210
Наукова стаття, 20, 33
Наукова тема, 22
Наукова теорія, 9, 12
Наукове дослідження, 19
Наукове есе, 21
Немейські ігри, 63, 80
Непрофесійна фізкультурна освіта, 245

О

Олімпізм, 187, 196, 198, 207, 210
Олімпіонік, 84
Опис, 9, 15, 18, 20, 24, 51, 94, 137, 163, 194

П

Пайдейя, 68
Панафінейські ігри, 81
Панегерії, 78, 79
Парадигма, 8, 66, 154
Парубоцькі громади, 229
Педагогіст, 160
Педагогічне дослідження, 16, 28
Пентатлон, 62, 80
Піфійські ігри, 80
Позитивізм, 109
Поняття, 12, 15, 44, 118, 209, 220
Порівняння, 9, 24, 30, 32
Прикладні наукові дослідження, 14
Принцип, 11, 12, 13, 15, 18, 20, 24, 52, 66, 79, 102, 120, 132, 143, 151, 152, 153, 155, 158, 170, 178, 181, 182, 187, 188, 190, 206, 234, 240, 247, 248

Р

Реферат, 20, 21, 33
Ритмічна гімнастика, 169

С

Сават, 148
Санкх'я-йога, 51
Синтез, 10, 12, 24, 26, 124
Система наукової діяльності, 8
Система спортивного тренування, 189
Системний підхід у науці, 15
Сиситії, 71
Сітківка, 171
Спостереження, 9, 11, 13, 14, 24, 31, 34, 161
Стадій, 72, 89
Студент, 129, 132, 133, 158, 233, 235, 237, 238, 245, 247
Стусан, 147, 171

Сфенейські ігри, 82
Сферистеріум, 98
Сходження від абстрактного до конкретного, 10, 24
Сюрко, 121

Т

Тема, 22, 23, 24
Теоретичні знання, 13, 33, 154, 226
Теорія антропологічної необхідності, 43
Теорія війни, 41
Теорія гри, 37
Теорія еволюції кулінарних вподобань людини, 43
Теорія магії, 35
Теорія надлишкової енергії, 40
Теорія періодизації у спортивному тренуванні, 188
Теорія праці, 42
Тетради, 94
Тривіум, 129
Турнен, 164

У

Узагальнення, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 24, 115
Улама вогняна, 39
Умоглядно-філософський підхід, 24
Університет, 16, 43, 93, 126, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 138, 151, 152, 166, 172, 192, 234, 239, 244, 247, 248
Ушу, 52

Ф

Факультет, 21, 128, 129
Фамулянт, 160
Фізична культура, 5, 6, 7, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 35, 38, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 58, 62, 67, 69, 76, 79, 93, 95, 97, 98, 100, 101, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 120, 122, 124, 129, 135, 140, 149, 150, 153, 154, 155, 157, 160, 161, 163, 167, 168, 170, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 192, 196, 201, 209, 210, 212, 217, 220, 222, 223, 224, 232, 234, 235, 239, 241, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250
Філософські методи, 24
Формувальний експеримент, 30, 32
Фундаментальні наукові дослідження, 14
Функції наукової теорії, 11

Ц

Цуцзюй, 53

Ч

Чауган, 46
Чумакування, 229
Чжу-ке, 53

Ш

Шоси, 121

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверинцев С. С. Поэтика ранневизантийской литературы. М. : Наука, 1977. 320 с.
2. Бабаев Ю. В. Основы философии. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. 544 с.
3. Брабич В., Плетнёва Г. Зрелища древнего мира. Ленинград : «Искусство», 1971. 78 с.
4. Булатова Мария, Бубка Сергей. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры. К. : Олимп. л-ра, 2012. 408 с.
5. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К. : Олімпійська література, 2011. 400 с.
6. Бутовський А. Д. Воспитание и телесные упражнения в английских школах. К. : Олимпийская литература, 2009. Т.1. С.277–334.
7. Бутовський А. Д. Система шведской педагогической и военной гимнастики. К. : Олимпийская литература, 2009. Т. 1. С. 110–277.
8. Бутовський А. Д. Телесные упражнения во Франции. *Педагогический сборник*. 1893. № 2. С. 193–313.
9. Бутовський А. Д. Телесные упражнения во Франции. *Педагогический сборник*. 1893. № 3. С. 268–291.
10. Бутовський А. Д. Телесные упражнения во Франции. *Педагогический сборник*. 1893. № 4. С. 417–441.
11. Бутовский А. Д. Собрание починений : в 4 т. К. : Олимп. л-ра, 2009.
12. Бхагавад-гита как она есть. А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. The Bhaktivedanta Book Trust, 2013. 816 с.
13. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
14. Вісті Ковельщини. Гетьмани Ружинські – гордість і слава Волині. Режим доступу : URL: https://vk.volyn.ua/news_30_9955_GetmaniRujinski%E2%80%93gordistislavaVolini%C2%A0.html (дата звернення: 20.03.2023).
15. Войтович В. М. Українська міфологія. К. : Либідь, 2015. 664 с.
16. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту : Навчальний посібник. М. : Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. 312 с.

17. Григоревич В. В. Загальна історія фізичної культури. М. : Радянський спорт, 2008. 228 с.
18. Губерський Л. В., Надольний І. Ф., Андрущенко В. П. Філософія : навч. посіб. К. : Вікар, 2004. 516 с.
19. Гуревич А. Я. Категорії середньовічної культури. М. : Мистецтво, 1984. 350 с.
20. Даниско Оксана. Основні етапи науково-педагогічної діяльності О. Д. Бутовського. Полтава : Педагогічні науки. Збірник наукових праць. Полтава, 2011. С. 91–97.
21. Деделюк Ніна, Томащук Олена, Мудрик Жанна, Гнітецький Леонід. Етапність історичних аспектів фізичного виховання в Україні. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури. Луцьк-Світязь, 2019. С. 10.
22. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення) : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
23. Історія філософії. Античність та Середньовіччя. За ред. Умберто Еко, Рікардо Федріга. Харків : Фоліо, 2021. 551 с.
24. Ибрагимова М. М. Философия спорта как новый антропологический проект : монография. К. : Олимп. л-ра, 2014. 296 с.
25. Энциклопедия современного олимпийского спорта. Глав. ред. В. Н. Платонова. К. : Олимпийская литература, 1998. 599 с.
26. Жизнь знаменитых римлян. Под ред. Рогинской Г. Ю. Харьков : ЧП «Торнадо», 2000. 334 с.
27. Казкін С. Д. З історії соціально-політичного та духовного життя Західної Європи до Середньовіччя. М. : Наука, 1981. 298 с.
28. Каляндрук Т. Б. Таємниці бойових мистецтв України : монографія. Львів : ЛА «Піраміда», 2013. 304 с.
29. Косяк В. А. Людина та її тілесність у різних формах культури. Суми : ТОВ «ВТД Університетська книга», 2010. 318 с.
30. Косяк В. А. Онтология телесно-двигательной активности (философские очерки). Сумы : ФЛП Цьома С. П., 2017. 196 с.
31. Крип'якевич І., Гнатевич Б., Стефанів З. та ін. Історія Українського війська. Львів : Світ, 1992. 712 с.
32. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. : Радуга, 1982. 399 с.

33. Куринной И. И. Игры, угодные богам. М. : Астрель АСТ, 2010. 318 с.
34. Лазоренко Сергій. Прогресивний підхід щодо аналізу фундаментальних принципів сучасного олімпізму. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 47. Т 3. 2022. С. 181–188.
35. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Суми : ФОП Цьома С. П. , 2020. 188 с.
36. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. М. : Физкультура и спорт, 1987. 358 с.
37. Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів. За редакцією А. Є. Конверського. К. : Центр учбової літератури, 2021. 352 с.
38. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2007. 288 с.
39. Пельменєв В. К., Конєва Є. В. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Калінінград: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. 186 с.
40. Приходько В., Кузьмінський В. Креативна валеологія. Дніпропетровськ : НГУ, 2004. 230 с.
41. Рассел Б. Життя у Середньовіччі. М. : Політвидав, 1987. 340 с.
42. Романчук О. В., Коваль Р. С. та ін. Зародження та становлення різних видів гімнастики у Франції. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. К. : Ви-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 8 (139). С. 75–81.
43. Руа Жюст Жан. Історія лицарства. С-Пб. : Друкарня Леоніда Деміса, 1858. 196 с.
44. Сірик Анатолій. Чуднів на самій бистрині історії. Житомир : М. Косенко, 2012. 576 с.
45. Скальські Даріуш. Історико-культурні передумови становлення й розвитку фізкультурної освіти в Європі в середньовічну добу. *Порівняльно-педагогічні студії*. № 4 (26), 2015. С. 19–27.
46. Собуцький М. Мовна ситуація і мовно-культурний простір західноєвропейського середньовіччя. *Мовознавчі студії*. 2014. Випуск 57. С. 93–97.

47. Собуцький М. Прологомени до вивчення культури європейського Середньовіччя. *Філософська і соціологічна думка*. 1996. № 1–2. С. 134–158.
48. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту : [навчальний посібник]. Кам'янець-Подільський : «Абетка-НОВА», 2001. С. 140–152.
49. Бабенко О. Г., Макуц Б. В., Бочарова Н. А та ін. Спортивна гімнастика в Україні. *Історія розвитку і досягнень з 1853 по 2016 рр.* К. : ДІА, 2020. Т. 1. 572 с.
50. Старков Валерій. Традиційна ігрова культура населення України. К. : Інститут української археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України, 2009. 402 с.
51. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во П.П. Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
52. Уколова В. І. Антична спадщина та культура раннього Середньовіччя: кінець V – середина VII століття : монографія. М. : Вид. ЛКИ, 2010. 320 с.
53. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.
54. Хьойзінга Й. Політичне та військове значення лицарських ідей у пізньому середньовіччі. М. : Людина. 1997. Вип. 5. С. 69–79.
55. Ціцерон. Про державу. Про закони. Про природу Богів. К. : ОСНОВИ, 1998. 476 с.
56. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. Луцьк : Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
57. Школа О. М. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ХГПА, 2013. 217с.
58. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків. К. : Наукова думка, 1990. Т1. 578 с.
59. Ascham R. The Scholemaster. ed. by E. Arber. London, 1923. 160 p.
60. Andronicos M. Olimpia : The Archaeological Site and the Museum. Athens : Ekdotike Ahenon S. A., 1992. 80 p.
61. Bell D. Beyond Modernism. Beyond Self-Arts, Politics and Will. N.-Y., 1977. 28 p.
62. Graham P. The modern Olympics. N.-Y. : Leisure Press, 1978. 224 p.

63. Kun L. Egyetemes testnevelés és sporttörténet. Budapest : C Sport, 1978. 399 c.
64. Marinus A. Le folklore Belge. Bruxelles, 1937. T. III. P. 87–100.
65. Moszyn K. Kultura ludowa Slowian. Warszawa, 1967. T.2. S. 545.
66. Owen T. Welsh folk customs. Cardiff, 1959. P. 85.
67. Hole Ch. English customs. London, 1949. P. 37–42.
68. Vanhove D. Le sport dans la Grece Antigue. Bruxelles : Universiteit Gtnt, Palais des Beaux Arts, 1992. 424 p.

Навчально-методичне видання

ЛАЗОРЕНКО Сергій Анатолійович

ІСТОРІЯ НАУКОВОЇ ДУМКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерна верстка *Н.С.Цьома*

Підп. до друку 24.04.2023.

Формат 60х84/16. Гарнітура Cambria.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 15,29.

Ум. фарб.-відб. 15,29. Обл.-вид. арк. 13,69.

Тираж 100 пр. Вид. № 45

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.