

І.В. ІВАНІЙ

ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ

УДК 796.03(091) (075.8.057.875)

I 19

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Протокол № 4 від 27 листопада 2023 р.

Рецензенти

С.І. Дегтярьов, доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри історії СумДУ

Багінська О.В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

УДК Іваній І.В.

Історія фізкультурно-спортивного руху: навчальний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2023. – 141 с.

У навчальному посібнику на системній основі викладено історію та розвиток фізкультурно-спортивного руху основних епох розвитку людства, від фізичної культури первісного суспільства до розвитку спортивно-ігрової системи Нового часу та проведення сучасних Олімпійських ігор. Представлено історію та розвиток найбільш популярних видів спорту сучасності. Надано історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту на теренах України.

Видання призначене для студентів-магістрантів навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка, а також студентів інших вищих навчальних закладів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

УДК 796.03(091) (075.8.057.875)

© Іваній І.В., 2023

©СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	5
ЧАСТИНА I. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ДАВНІХ ЧАСІВ	7
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПЕРВІСНОГО СУСПІЛЬСТВА	7
1.1. Популярні теорії походження історії фізичної культури	7
1.2. Зародження фізичної культури у первіснообщинному суспільстві.....	10
1.3. Розвиток фізичної культури країн Стародавнього світу	14
1.4. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу	17
1.5. Суспільний устрій та традиційні фізкультурні обряди народів Америки до Європейської колонізації	20
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ	25
2.1. Сутність фізичної культури в Стародавній Греції	25
2.2. Зародження та проведення стародавніх Олімпійських ігор	28
2.3. Розвиток фізичної культури у Стародавньому Римі	34
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЕПОХИ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ	39
3.1. Особливості розвитку фізичної культури в цей період	39
3.2. Сутність фізичного виховання лицарів-феодалів	40
3.3. Фізичні вправи та ігри в житті сільського населення	44
3.4. Роль та місце спортивних ігор та вправ у фізичній і військовій підготовці городян, перші стрілецькі та фехтувальні клуби	47
ЧАСТИНА II. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НОВОЇ ДОБИ	52
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЕПОХУ ВІДРОДЖЕННЯ	52
1.1. Зародження нових суспільних відносин, які увійшли в історію як епоха Відродження	52
1.2. Розвиток ідей фізичного виховання	54
РОЗДІЛ 2. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ РУХ НОВОГО ЧАСУ.....	61
2.1. Розвиток фізичної культури країн Західної Європи після буржуазних революцій	61
2.2. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах	63
2.3. Розвиток спортивного руху	69
РОЗДІЛ 3. СПОРТИВНО-ІГРОВА СИСТЕМА НОВОГО ЧАСУ	76
3.1. Міжнародні спортивні федерації	76
3.2. Зародження сучасного міжнародного Олімпійського руху	77

3.3. Розвиток фізкультурно-спортивного руху у Новітній період	81
3.4. Зародження та розвиток найбільш популярних ігрових видів спорту у світі	87
3.4.1. Історія розвитку футболу	87
3.4.2. Розвиток найбільш поширених ігрових видів спорту які проводяться під дахом	94
3.4.3. Історія розвитку хокею, як найбільш популярного зимового виду спорту у світі	100
3.4.4. Гра суто англійських джентльменів	104
ЧАСТИНА III. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХ В УКРАЇНІ	108
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЗА ЧАСІВ КИЇВСЬКОЇ РУСИ	108
1.1. Чинники системи фізичного виховання та цінність здоров'я давніх слов'ян	108
1.2. Військово-фізичне виховання та система ритуалів	110
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД ЗАПОРІЗЬКОЇ СІЧІ.....	115
2.1. Соціальні та політичні передумови формування українського козацтва	115
2.2. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі	118
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ	122
3.1. Роль Олексія Бутовського у відродженні Олімпійського руху	122
3.2. Виступи українців на Олімпійських іграх	124
3.3. Олімпійські чемпіони – уродженці Сумської області	131
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	137

ВСТУП

Головним призначенням фізичного виховання в сучасному світі є реалізація мети суспільства в галузі формування всебічно розвиненої особистості, в основу якої покладено такі принципи як: гармонійний розвиток особистості, соціальна активність громадян, готовність до продуктивної праці та захисту Батьківщини. Суттєву допомогу в досягненні цієї мети надає вивчення історичних дисциплін, зокрема вивчення як світової так і української історії фізичного виховання і спорту.

Історія фізкультурно-спортивного руху – захоплююча та пізнавальна галузь науки з багатогранними напрямками дослідження. Вона охоплює еволюцію, походження та поширення методів, форм і систем фізичного виховання, а також різноманітні види спорту та рекреаційної діяльності людей. Крім того, вона заглиблюється в міжнародні рухи та історію Олімпійських ігор.

У системі теоретичних та педагогічних дисциплін, котрі викладаються на спеціалізованих факультетах та інститутах фізичної культури, навчальна дисципліна «Історія фізкультурно-спортивного руху» посідає важливе місце. Її вивчення спирається на широке коло джерел, серед яких архівні матеріали, літописи, археологічні та етнографічні дані, пам'ятки мистецтва, кіно - і фотодокументи, документи державних і громадських організацій.

Головна мета курсу є подвійною: дослідити та зберегти джерела світової та національної культур, невід'ємною складовою яких є фізична культура, а також підготувати висококваліфікованих спеціалістів у цій галузі знань. Основними завданнями є розширення кругозору фахівців; підвищення ерудиції; стимулювання творчого мислення; підвищення теоретичного рівня; збагачення історичних знань; створення фундаменту для вивчення теоретичних, педагогічних, медико-біологічних та спортивних аспектів; передбачення тенденцій розвитку і прогнозування фізкультурного руху сучасності.

Курс «Історія фізкультурно-спортивного руху» збагатився окремим розділом, присвяченим історичній еволюції вітчизняної фізичної культури. Це зумовлює необхідність свіжого підходу до викладання предмета та безпосереднього наукового аналізу особливостей розвитку фізичної культури від найдавніших часів до сучасної епохи державотворення.

Навчальний посібник «Історія фізкультурно-спортивного руху» складено відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

За своєю структурою курс «Історія фізкультурно-спортивного руху» складається з трьох частин: перша частина – «Історія фізкультурно-спортивного руху Давніх часів», де розглядається історія фізичної культури первісного суспільства та країн Стародавнього світу; друга частина – «Історія фізкультурно-спортивного руху Нової доби», де надано історію фізичної культури і спорту починаючи з періоду Відродження по теперішній час; третя частина – «Історія фізкультурно-спортивного руху в Україні», де розглядається історія фізкультурних та спортивних надбань українського народу з Давніх часів, а також успіхи українських спортсменів за часів незалежності.

ЧАСТИНА I. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ДАВНІХ ЧАСІВ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПЕРВІСНОГО СУСПІЛЬСТВА

1.1. Популярні теорії походження історії фізичної культури

Історія фізкультурно-спортивного руху є цікавою та захоплюючою галуззю дослідження, що представляє собою окрему галузь історико-педагогічних знань і слугує важливою складовою більш широкої сфери науки про фізичну культуру. З моменту свого зародження вона накопичила багатий матеріал, який яскраво ілюструє поступову еволюцію фізичної культури від її найдавніших проявів до сучасного стану. Вона простежує виникнення і розвиток фізичної культури від найдавніших часів до сучасності, проливаючи світло на походження і глобальне поширення засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичного виховання. Крім того, вона розкриває закономірності та тенденції розвитку фізичної культури в різні періоди розвитку людського суспільства.

В історичному контексті фізична культура є невід'ємною частиною всієї людської культури, зокрема освіти та виховання, підготовки людей до трудової та військової справи. На розвиток фізичної культури в суспільстві впливають панівні економічні, політичні та ідеологічні умови, а також певні досягнення науки, філософії та суспільні переконання в конкретному соціально-економічному контексті. Водночас фізична культура впливає на різні аспекти життя суспільства, включаючи медицину, педагогіку, науку, мистецтво, військову справу тощо.

На своєму шляху розвитку ця дисципліна увібрала в себе знання з різних галузей, таких як цивільна і військова історія, культура, медицина, історія педагогіки, теорія і методика фізичного виховання. Це підкреслює нерозривний зв'язок історії фізичної культури і спортивного руху з цими дисциплінами, а також її ключову роль в інтеграції в навчальну програму факультетів фізичної культури.

Історія фізичної культури, як окрема галузь історичного знання, має певну структуру. Вона спирається на наукову періодизацію, яка допомагає зрозуміти послідовні етапи становлення і розвитку фізичної культури від найпростіших елементів далекого минулого до складних сучасних систем фізичного виховання. Ця структура дає змогу поділити історію фізкультурно-спортивного руху на п'ять окремих періодів:

- VIII тис. до н.е. по 476 р. є першим періодом, у якому висвітлюються особливості первіснообщинної та рабовласницької фізичної культури, тобто історію фізичної культури Давнього світу;

- з середини V по кінець XV ст. є другим періодом, що охоплює історію фізичної культури в епоху Середньовіччя, від її розквіту до занепаду;

- з початку XVI по кінець XVIII ст. є третім періодом, що представляє перехідний етап від Середньовіччя до Нового часу;

- з кінця XVIII до початку XX ст. є четвертим періодом, що заглиблюється в історію фізичної культури Нового часу;

- з початку XX ст. і до нашого часу є п'ятим періодом, що простежує розвиток і вдосконалення сучасної фізичної культури.

Варто зазначити, що ця періодизація не є догмою. Деякі історіографи надають свої версії перегляду періодів в історії фізичної культури на основі уточнення її критеріїв, що дають більш точну характеристику конкретних епох.

Останніми роками спостерігається зростання інтересу до історії фізичної культури як серед спортсменів, професіоналів, так і серед любителів спорту. Вони хотіли б детальніше пізнати форми давніх змагань, системи фізичного виховання та познайомитися зі спортивними ідеалами різних епох, а також розглянути видатні спортивні досягнення людства за всю його історію.

Таким чином, дослідження витоків та еволюції фізичної культури на ранніх етапах розвитку людства залишається фундаментальним. Історія фізичної культури сягає часів, коли фізична та розумова діяльність людини в першу чергу формувалася під впливом викликів навколишнього середовища. Основне питання полягало в тому, які чинники, в умовах постійної боротьби з природою, спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, що сприяли розвитку людини.

Не дивно, що це питання викликало інтерес у багатьох науковців по всьому світу. Існує широкий спектр поглядів на питання виникнення фізичної культури та спорту як складника культури. Саме з цих різноманітних і логічно обґрунтованих точок зору на походження фізичної культури були створені різні теорії.

Існує багато різноманітних поглядів на проблему виникнення фізичної культури та спорту як елемента культури. Саме на основі

різноманітних, логічно обґрунтованих поглядів на виникнення фізичної культури сформувалися і теорії її виникнення.

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

1. В кінці XIX – початку XX століть німецький філософ К. Гросс висунув теорію гри. Першим відомим прихильником цієї теорії був ще видатний німецький філософ та поет Ф. Шиллер. Відомими прихильниками цієї теорії стали також: німець К. Бюхер, француз Ш. Летурно та голландець Й. Хейзінга. Відповідно до їхніх думок, саме завдяки праці людина розвивалася фізично й розумово, а трудовий процес виник із гри, якими б зовнішніми чи внутрішніми факторами вона не була викликана: надлишком сил, втомою, прагненням до суперництва, наслідуванням тощо. Тож гра по Гроссу є вічною школою поведінки.

2. Теорія магії була вперше представлена англійським вченим Г. Рейнаком. Згодом прихильниками цієї теорії стали німці К. Дем і В. Кербе, а також французький вчений Б. Жилетт. Дослідники висувають сучаснішу теорію походження фізичної культури, що рухові навички, які повторювалися під час магічних ритуалів стародавніх людей (танці, імітація трудової та мисливської діяльності), сформували основу для нового виду діяльності, спрямованого на навчання та вдосконалення рухових навичок. По суті, ця теорія стверджує, що фізичні вправи та ігри мають як культове, так і анімалістичне походження.

3. Теорія надлишку біологічної енергії була постульована американським вченим Г. Спенсером, головне положення якої полягає в тому, що фізична культура є інстинктом, завдяки якому надлишкова енергія давньої людини звільнювалася за допомогою різноманітних рухових дій (ігор, танців тощо), що мало позитивний вплив на культивування цих дій.

4. Теорія війни була висунута англійцем Е. Берком. На його думку підготовка до війни відіграла ключову роль у формуванні спеціалізованої форми діяльності, присвяченої розвитку фізичних якостей і тренуванню пов'язаних з війною рухових навичок.

Отже, становлення людини як повноцінної особистості відбувалося не лише завдяки вдосконаленню знарядь праці, а й завдяки вдосконаленню людського тіла як основної робочої сили. Фізична культура виникла з потреби давніх людей підготуватися до конкретних видів праці.

Таким чином, розглядаючи всі теорії походження фізичної культури, стає очевидним, що фізична культура втілює в собі як процес, так і результат, відображаючи готовність людини до життя. Вона означає свідоме використання рухової активності для покращення фізичного здоров'я та індивідуального розвитку.

1.2. Зародження фізичної культури у первіснообщинному суспільстві

Первіснообщинний лад є найдавнішою соціально-економічною формацією, що починається з появою *Homo sapiens* і завершується встановленням рабовласницького ладу. Родоплемінному суспільству притаманні такі характерні риси, як ведення спільного господарства, чіткий розподіл праці між статями, періодичні конфлікти між племенами, що свідчать про військову організацію племінної общини, а також поява нових форм праці, таких як землеробство, скотарство і ремесло. Історичний розвиток первісного суспільства охоплює три етапи: раннє родовий, розвинений родовий та пізно родовий.

Вивчення стародавніх культурних артефактів, знайдених під час археологічних розкопок, дозволяє нам простежити розвиток людства приблизно до 80 000 років до нашої ери. У цю епоху розвиток фізичної культури можна пов'язати з появою метальної зброї з кістяними наконечниками та зубчастих списів. Основним засобом існування ранніх людей того періоду було полювання на велику дичину, що вимагало значних фізичних зусиль, пов'язаних з бігом, метанням, плаванням і перенесенням важких туш тварин на значні відстані. Успішне полювання залежало від добре розроблених, перевірених інструментів та скоординованих групових зусиль.

Таким чином, на цьому етапі людство навчилося використовувати різноманітні предмети: палицю, пращу, спис, а також відкрило для себе спосіб метання, значно збільшивши при цьому дальність польоту. З часом людина постійно відточувала своє вміння керувати м'язами та координувати рухи. Отже, фізична культура первісного суспільства зазнала глибокої трансформації протягом тисячоліть, еволюціонуючи від інстинктивних наступальних та оборонних маневрів до організованих дій.

Оволодіння цими вміннями і навиками відбувалося завдяки спостереженню й копіюванню. Через серію спроб і помилок люди зрозуміли, що певні дії дають сприятливі результати, а інші – ні. Тож

первісна людина все частіше вживала ті рухи, що дозволяли їй як найуспішніше полювати.

В результаті ці дії перетворилися на фізичні вправи, коли люди свідомо використовували їх для покращення своїх фізичних якостей, відокремивши їх від трудових функцій як відносно автономний вид діяльності. Наприклад, перед тим, як вирушати на полювання, люди багаторазово відпрацьовували важливі мисливські дії, метафорично «моделюючи полювання». Таке перетворення трудових рухів на фізичні вправи не лише сприяло фізичному вдосконаленню людини, але й підвищувало її загальну ефективність.

Найдавнішим проявом фізичного виховання були колективні ігри, що характеризувалися натуралістичним та імітаційним характером. Ці ігри тісно пов'язані з трудовими процесами первісного суспільства, оскільки люди, граючись, навчалися мистецтву полювання, імітуючи дії мисливців. Ці ігри часто включали використання мисливського спорядження та живих мішеней.

Поворотним моментом у розвитку фізичної культури в первіснообщинному ладі став винахід лука приблизно у XII тис. до н.е. Лук значно прискорив процес полювання, дозволивши вполювати дрібну дичину, таку як птахи та риба. У регіонах, багатих на дичину, виникали відносно постійні поселення, що призводило до розподілу праці за віком і статтю. Це, в свою чергу, забезпечувало більше вільного часу для різних фізичних вправ. Цей перехід підтверджується наскальними малюнками у печерах Пеш-Мерль, Марцелла-Валле та інші, де люди почали змальовувати не тільки своє полювання на тварин, але й фігури боротьби людей.

В цей час ігри поступово переходили від наслідувального характеру до імітаційного, символічного. Вони як і раніше імітували трудовий процес, однак живі цілі замінювалися рухомими: опудалами, шкіряними м'ячами або м'ячами, набитими шерстю, а мисливський інвентар замінювався спеціальним, ігровим. Наприклад, відбулася поява списа з тупим наконечником, а замість палиці почали використовуватися ключки.

З часом помічаємо формування й перших систем фізичного виховання. Ритуали ініціації використовувалися для підготовки майбутніх поколінь, відзначення переходу від юності до зрілості та оцінки фізичної готовності членів сім'ї. Наприклад, в африканських племенах поширеним ритуалом було відправлення хлопця в джунглі на самостійне проживання протягом декількох місяців.

Ігри продовжували розвиватися, а вправи переходили від простої імітації до виконання, подібно до змагальних вправ у сучасному спорті. Це підтверджують знахідки у альтамирській, тюкдодуберській та монтепаській печерах.

Отже, розвиток фізичної культури поступово призвів до відокремлення бігу, метання, стрибків, плавання та інших видів фізичних вправ від ігор, утвердження їх як окремих вправ, пов'язаних з підготовкою членів громади до праці. З'явилися спеціальні методики навчання фізичним вправам підлітків і молодих людей, що фактично поклало початок фізичному вихованню.

Другий значний стрибок в еволюції фізичної культури відбувся в епоху мезоліту та неоліту, приблизно у восьмому тисячолітті до нашої ери, коли землеробство і тваринництво стали основними засобами існування для людей. У відповідь на це великі групи племен перейшли до осілого способу життя, зменшивши значення бігу на довгі дистанції, стрибків, метань та вправ на переслідування дичини. Натомість набули популярності такі види діяльності, як верхова їзда, підняття важких предметів, танці родючості та медитативні вправи.

Крім того, перехід до осілого способу життя посилив конкуренцію за орні землі та більш процвітаючі території, що призвело до мілітаризації фізичних вправ, які почали включати елементи бойової підготовки. Приклади включають кулачні бої, володіння зброєю, змагання на колісницях, фехтування на мечах та метання списа. Поступово вимоги військової підготовки набували все більшого значення, і церемонія посвячення в воїни стала звичним явищем серед багатьох племен.

У рамках самого акту присвячення на перший план виводиться суперництво типу змагань. Відбувається поява початкових форм установ суспільного виховання, існування ритуальних центрів, таємних союзів та будинків молоді було можливим лише для хлопців. Відособлювалися групи осіб, що були відповідальними за хід церемоній.

Відбулася поява й перших естетичних ідеалів героїв, котрих наділяли надприродними тілесними й духовними здібностями. Так серед найбільш відомих: Гільмагес у вавилонян, Осіріс у єгиптян, Великий Ю у китайців, Геракл, Прометей, Ахіллес у греків, Зігфрід у німців, Рустем у персів, Кешар у тибетців та інші. Зазвичай, ці герої були непереможними майстрами боротьби, прикладом для сучасників.

Концепція антропоморфізму мала важливе значення для ранніх суспільств, оскільки передбачала приписування людських якостей нелюдським істотам, таким як тварини, рослини, предмети та природні явища. Ця практика лягла в основу багатьох релігійних вірувань, особливо тих, що зображували богів у людській подобі. Як наслідок, боги часто сприймалися як істоти, дуже схожі на людей, що мали лише кілька надприродних атрибутів, таких як вічне життя, молодість, унікальне місце проживання, особливий раціон харчування та здатність змінювати зовнішність. Крім того, боги були наділені винятковими фізичними якостями, включаючи надзвичайну силу, витривалість і спритність.

Ще однією відмінною рисою цієї епохи була поява спеціальних майданчиків для ігор з м'ячем, що знаменувало собою зародження перших спортивних споруд. Крім того, з'явилися два типи навчальних закладів, які обслуговували як заможних, так і менш привілейованих. Ці ігри почали віддалятися від трудової діяльності, гравці об'єднувалися в команди, з'явилися спеціалізовані ігрові майданчики, а ігрове обладнання вдосконалювалося. Як наслідок, ігри почали регулюватися елементарними правилами, контролюватися спортивними суддями і користуватися популярністю серед глядачів.

Отже, фізичне виховання в родоплемінних суспільствах досягло досить високого рівня. Етнографічні дослідження свідчать, що кожна культура мала свої унікальні форми та різновиди фізичних вправ. Наприклад, австралійці займалися такими іграми, як метання бумерангів і палиць, іграми з м'ячем, боротьбою і танцями корроборі. Корінні американці зосереджувалися на ходьбі, бігу, плаванні, перегонах на човнах, іграх у метання та різноманітних іграх з м'ячем. Існувало понад десять різних ігор з м'ячем, які часто тривали кілька днів і залучали понад сотню учасників. Індійські танці слугували багатьом цілям і були невід'ємною частиною їхньої культури.

Африканські племена включали такі види діяльності, як метання в ціль, фехтування на палицях, біг, стрибки, метання списа на дальність і висоту, військові ігри та різні форми танців. Чоловіки зазвичай брали участь в іграх з м'ячем. Тунгуси (евенки) мали двоступеневу систему підготовки: на першому етапі все чоловіче населення практикувало такі навички, як стрільба з лука, біг, ухиляння від стріл і керування човном, тоді як другий етап був винятково для тих, хто досягнув значного успіху у військовій підготовці.

У сучасному світі пережитки примітивної фізичної культури все ще можна спостерігати серед корінного населення, яке має обмежений доступ до сучасної цивілізації і виживає в складних природних умовах. Прикладами є індіанці тараумара, які населяють схили гірського хребта Сьєрра-Мадре на півночі Мексики; східноафриканські вахума, а також різні племена на Канарських островах, у Гвінеї та на Індонезійському архіпелазі. Тарахумара, наприклад, продовжують брати участь у змаганнях з бігу на сотні кілометрів в рамках обрядів ініціації. Вахуми практикують ритуальні стрибки у висоту, а острівні племена беруть участь у водних боях і «стрибках з вежі» з висоти не менше 30 метрів.

У племінних суспільствах фізичне виховання мало велике значення і слугувало фундаментальним аспектом життя громади. Примітно, що воно характеризувалося універсальністю, однаково поширюючись на всіх людей незалежно від класової приналежності, за винятком гендерних відмінностей. Участь у фізичному вихованні була обов'язковою.

Крім того, варто зазначити, що основні форми фізичної активності в первісному суспільстві заклали основу для сучасної рухової культури. Елементи, що відображають притаманне людству прагнення подолати природу, можна знайти в найдосконаліших формах сучасної фізичної культури і спорту, включаючи спортивні ігри, легку атлетику, плавання, кінний спорт, гімнастику, акробатику та багато іншого. Накопичена тисячоліттями мудрість первісних жерців лягла в основу лікувальної фізичної культури, масажу, гігієни, спортивної медицини, лікування, психології.

Проте з розпадом родоплемінного ладу і виникненням класового суспільства фізичне виховання зазнало трансформацій. Воно втратило уніфікований характер, мілітаризувалося, піддалося культовим впливам і набуло соціально-класового характеру.

1.3. Розвиток фізичної культури країн Стародавнього світу

Виникнення рабовласницького суспільства ознаменувало першу класову соціально-економічну формацію, що датується IV-III тисячоліттями до нашої ери. Ця суспільна структура ґрунтувалася на власності рабовласників на знаряддя праці, засоби виробництва та робочу силу експлуатованих рабів. Ці фундаментальні зрушення в суспільних відносинах пронизали всі аспекти матеріальної та духовної культури, включаючи сферу фізичного виховання і спорту.

Перші задокументовані сліди фізичної культури в стародавньому світі можна простежити в IV тисячолітті до н.е. в Месопотамії, що охоплює південні регіони сучасних Іраку, Ірану та Сирії, яку часто називають колискою людської культури та цивілізації. У цьому регіоні шумери, один з найвидатніших стародавніх народів, стали першопрохідцями. Вони відповідальні за такі революційні розробки, як вирощування зернових, розведення худоби та металообробка. Крім того, вони заснували найперші у світі міста-держави, запровадивши мистецтво, писемність і фізичне виховання у державну практику.

Активну участь у підтримці і розвитку фізичної культури приймало вільне сільське населення, з яких набирали простих воїнів. Самі фізичні вправи часто набували змагально-демонстративного характеру, включали в себе танцювальні ритуали, при виконанні яких вимагались надвисокі фізичні дані учасників, через використання численних акробатичних елементів.

Значною подією в розвитку фізичної культури в Месопотамії та на Близькому Сході стала поява винаходу в II тисячолітті до н.е. легкої та швидкої бойової колісниці на кінній тязі. Масове використання таких колісниць призвело до трансформацій і у фізичній культурі.

Археологічні знахідки також підтверджують появу ігрових вправ у цей період у Месопотамії. Ці вправи передбачали використання палиць, виготовлених з очищених листків фінікової пальми, які згодом стали використовуватися для ігор з битою і м'ячем, а пізніше -- для кінного поло. Цьому ж регіону належить найстародавніший культ боротьби на поясах, в основі якого лежали бойові прийоми та прийоми захвату супротивника.

Розвиток фізичної культури у Вавилоні задокументований у Законах Хаммурапі, записаних на кам'яних табличках, датованих 1800-1750 роками до н.е., де описані такі види діяльності, як полювання, загони для тварин, стрільба з лука, кулачні бої та перегони на колісницях. Стародавні асирійці мали організовану систему тренувань з бою на мечях і метанні списа, про що свідчать археологічні знахідки. Крім того, на рельєфах, датованих 1200 роком до н.е., зображені воїни-веслярі, чиї рухи нагадують сучасний стиль «кровать».

Із Стародавньої Персії до нас дійшли записки давньогрецьких історіографів Геродота (484 до н.е. – 425 до н.е.) та Ксенофонта (444 до н.е. – 356 до н.е.), які проливають світло на виховання персидських дітей. У віці від 7 до 16 років діти навчалися у спеціалізованих «виховних будинках»,

розташованих при дворах сатрапів. Це виховання включало різні фізичні вправи, зокрема боротьбу, біг, верхову їзду, метання списа, стрільбу з лука тощо. Згодом ці заклади перетворилися на так звані «будинки розвитку сили», залишаючись важливими центрами фізичної культури в Персії протягом тривалого періоду, аж до появи сучасних шкільних організацій фізичного виховання і спорту в Ірані.

Близько 3000 року до н.е. у Стародавньому Єгипті за часів правління міфічного царя Менеса було створено першу об'єднану імперію. Найстародавніший із відомих рельєфів на спортивну тематику зображає перемогу Джосера (2635–2611 до н.е.) в культовому змаганні з бігу. Біг староегипетського царя-бога полягає у священному прагненні до перемоги і вважатися гідним обранцем.

З часом на зміну біговим випробуванням прийшли змагання з боротьби, які краще демонстрували силу та спритність, що відповідало вимогам примітивної класової держави, де фараони володіли безмежною централізованою владою. З поширенням рабства фізична культура зазнала важливих змін. Містичні аспекти ритуалів стали менш важливими, а естетика видовищ набула більшого значення.

В епоху Середнього царства (2040-1730 рр. до н.е.) фараони ініціювали створення шкіл, спрямованих на підготовку та відбір храмових танцюристів і акробатів для покращення фізичних якостей своїх слуг. До цього періоду також відносяться описи парних ігор з м'ячем. Схоже, що фараони були менш зосереджені на власній фізичній підготовці, натомість більше цікавилися спритністю своїх рабів.

В період Нового і Пізнього царства (1562–332 до н.е.) фізична культура набуває нових риса. Відбувається поява зображень із змаганнями веслярів і воїнів, що біжать за колісницями, а також змагання стрільців і кулачних бійців. Фестивалі за часів правління Рамзеса II (1279-1213 рр. до н.е.) включали змагання з боротьби та фехтування за участю представників різних культур, а результати оцінювалися суддями.

Однак варто зазначити, що єгиптяни не переймали сліпо звичаї інших народів. Про це свідчить відсутність у пам'ятках фізичної культури Стародавнього Єгипту свідчень про перегони на колісницях, піші ігри та кінне поло – види спорту, які були поширені серед багатьох інших стародавніх цивілізацій.

1.4. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу

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

Крім того, у Стародавній Індії на високому культурному рівні проводилися кінні змагання, а у староіндійських описах вперше зустрічаються згадки і про такі форми поєдинку і одноборства, стиль яких характеризується нанесенням ударів рукою або ногою по чутливих до болю частинах тіла супротивника, а також проведенням задушливих прийомів і створення системи йоги. Встановити точне походження йоги поки не вдалося. В той же час є фактом, що в ході розкопок в околицях Гарани в Пенджабі була знайдена кам'яна пластина-печатка, виготовлена в III тисячолітті до н.е. у центральній частині якої зображена фігура людини, що сидить строго відповідно до пози «лотос» (падмасана).

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

Характерною особливістю фізичної культури Стародавньої Індії є її ділення по кастовій приналежності. Привілейовані касты – каста арійців: брахмани (священнослужителі), кшатрії (військове дворянство), вайт (почесні ремісники, скотарі). Сільське населення і не арійці об'єднувалися в касты шудрів. Знедолені версти населення, раби, їх нащадки, ті що займалися «брудною» роботою, не могли до жодної з каст і були паріями, або недоторканими.

Такий розподіл за соціальними ознаками призводив до того, що як в повсякденному житті, так і в області фізичної культури, кастова приналежність диктувала, кому і чим займатися. Для неарійських каст такі види діяльності, як верхова їзда, вправи зі зброєю та йога вважалися «недоторканими», тоді як кшатрії утримувалися від танцювальних вправ, ігор з опудалами тварин, кістками, обручами та змагань, пов'язаних із шудрами. Незважаючи на ці обмеження, представники вищих каст та їхні слуги проходили сувору фізичну підготовку, оскільки були зобов'язані

захищати від ворогів, що переважали їх за силою, що мало вирішальне значення для процвітання індійських міст і спільнот.

Про фізичну культуру арійських каст найбільше можна дізнатися з Вед і староіндійських епосів, які дають уявлення про фізичну культуру, демонструючи їхню майстерність у спортивних змаганнях, прийомам керування бойовими колісницями, верховій їзді, стрільбі з лука, володінням мечем та щитом, боротьбі без зброї, керування бойовими слонами, грі в м'яч, пересуванням на човнах по водним просторам.

Велика увага у вищих кастах Стародавньої Індії приділялася грі на дошці чатуранга, яка вважається прототипом сучасних шахів. Чатурангой у Давній Індії називалося військо, як складалося з бойових колісниць (ратха - тура), слонів (хасті), кінноти (ашва) та піших воїнів (падаті). Гра символізувала битву за участю чотирьох родів військ, якими керував ватажок (раджа). Головні ходи цих фігур залишилися незмінними до наших днів.

Тривала спадщина Стародавньої Індії включає систему йоги, яка ґрунтується на вірі в те, що людське тіло є дзеркалом Всесвіту, врівноваженим праною або життєвою силою. Усередині людського тіла знаходяться сім розташованих один над іншим центрів праны (чакри), у нижньому, в одному з нервових вузлів поперекового відділу хребта, згорнувшись, дримає «джерело життєвої сили», так звана «змія кундалини». Вона під впливом наполегливо виконуваних людиною розумових і фізичних вправ прокидається і повзе вгору від чакри до чакри, досягаючи верхівки. У цей момент йог досягає стадії самадхи, тобто стану фізичної і психічної рівноваги, спокою, далекого від земних турбот. Після цього залишається лише один ступінь, на якій кундаліні покидає останню чакру, внаслідок чого йог – через тіло «друге-я», що покинуло його – набуває надприродної окультної сили і починає своє злиття з божеством.

Китайські літописи VIII-VI ст. до н. е. свідчать про зародження ранньої фізичної культури в долинах Хуанхе та Янцзи приблизно на початку III тис. до н. е. Помітним свідченням передового стану фізичної культури в Стародавньому Китаї є книга «Кунг-фу», написана близько 2698 року до нашої ери. У цьому тексті систематизовано лікувальну гімнастику, знеболюючий масаж, ритуальні танці та бойові танці, які були поширені й використовувалися з лікувальною метою, для боротьби з недугами та безпліддям. Бойові танці з цієї книги слугували основою для пантомімічних вправ, що використовувалися у тренуваннях китайських воїнів.

Суспільний устрій Стародавнього Китаю дозволяв людям досягати успіху як завдяки фізичним, так і розумовим здібностям. Наприклад, кандидати на посаду мандаринів (чиновників) мали складати іспити, що оцінювали їхні фізичні здібності та спеціальні знання.

На розвиток фізичної культури в Стародавньому Китаї також суттєво вплинули натурфілософські погляди та медичні знання, отримані в результаті експериментів. Було виявлено, що терапія, заснована на русі, позитивно впливає на функціональні системи організму. Окрім терапевтичних вправ, особлива увага приділялася військовій підготовці, що охоплювала такі види діяльності, як перегони на колісницях, стрільба з лука, рукопашний бій та метання списа.

Вивчення письмових джерел та археологічних знахідок показує, що давньокитайська фізична культура досягла свого розквіту за часів правління династії Чжоу у XI-III століттях до н.е. У цей період були створені школи, де гімнастика, дихальні вправи, масаж і розтирання були обов'язковими предметами.

У VI-V століттях до н.е. виховання у Давньому Китаї будувалося на філософській теорії «дао-де». Її основоположник Лаоцзи вважав, що людина є мініатюрною репрезентацією Всесвіту, і закликав підтримувати гармонію в цзінь і цзянь за допомогою фізичних і дихальних вправ для загального здоров'я. Так зберігаючи внутрішню гармонію, людина веде себе до фізичного благополуччя, досконалості та доброчесності.

У Стародавньому Китаї також була розроблена система «Мей», яка зосереджувалася на зовнішній досконалості на благо суспільства, моральному вихованні, культивуванні смаку, волі та характеру. Наприклад, в рамках цієї системи борці, які проявляли грубість по відношенню до суддів, зустрічалися з високим ступенем презирства.

Слід також згадати і гру «Чжу-ке», яка була поширена серед бідного народу, за винятком рабів, і вважається попередником сучасного футболу. Її використовували як додатковий тренувальний інструмент для піхотинців, щоб розвивати швидкість, спритність і винахідливість.

У грі використовувалися дві бамбукові палиці, встановлені на відстані 4 метрів одна від одної, між якими була натягнута сітка з отвором, що слугувала воротами. Гравці використовували різні техніки, застосовуючи близько 70 різних ударів, включаючи удари головою, плечем, грудьми і спиною - за винятком долонь. Спеціальні судді спостерігали за грою на предмет щонайменше десяти інших порушень правил.

Є свідчення про те, що в день народження імператора дві кращі команди проводили «матч» перед його палацом. Ігри збирали багато глядачів, переможці нагороджувалися фруктами, вином та квітами, а переможені піддавалися тілесним покаранням – їх публічно били бамбуковими палицями.

Крім «Чжу-ке» просте населення проводило змагання з кулачного бою, підняття тяжкості, перетягуванню канату, танцям і змаганням на воді.

У період диктаторського правління династій Цинь і Хань у III-I ст. до н.е. в Стародавній Китаї зазнав зсуву в бік феодалізму. У цей період відбулася значна військова реформа, що призвела до витіснення традиційного фізичного виховання на користь бойових мистецтв. З'явилися військові школи, в яких наголошувалося на обов'язковому навчанні верховій їзді, стрільбі з лука, рукопашному бою, а також використанню дуг для захоплення ворогів. Місця проведення турнірів були розібрані, а змагання, що демонстрували фізичну силу серед нижчих соціальних класів, зазнали переслідувань. На противагу цьому, рух, відомий як «жовті тюрбани», очолюваний буддійськими монахами і таємною даодістською спілкою, заохочував звичайних людей займатися фізичними вправами для самозахисту.

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

Про фізичну культуру народів Америки, до Європейської колонізації, ми черпаємо відомості з археологічних знахідок, етнографічних колекцій і з іспанських хроні XVI-XVIII століть. На думку дослідників, у часи Христофора Колумба (1451-1506) велика частина корінного населення Америки жила в соціальних умовах первіснообщинного ладу. Тільки у племен, що населяли західний берег південної півкулі, та райони Центральної Америки, а також у мексиканських племен склалися своєрідні класові відносини.

Найбільш показовою фізична культура була на території сучасної Мексики, де до XV століття племінна гегемонія належала ацтекам, та на півострові Юкатан – де хазяйнували племена майя. Так саме воїни цих двох народів проходили систематичну військову підготовку. Вони справно володіли мистецтвом фехтування на палицях, вміло користувалися щитом і ласо. Перевагу вони віддавали металевому спису, яке надсилалося за допомогою металевих пристосувань, а стріла і праща розглядалися ними у якості другорядної зброї. У тактиці їхнього бою важлива роль відводилася

рукопашній сутичці, для чого у тренуванні використовувалися змагання з боротьби. Однаково успішно, і у ближньому бою і на відстані, вони володіли дерев'яною булавою з каменем-томагавком на кінці. А вибір різного роду бойових стійок пов'язувався з можливістю вправно відточувати свої військові навички.

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

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

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

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

Втім в більшості випадків ігри мали все ж таки дійсно спортивний характер. Так гра «Ток-а-ток», привезена до Європи конкістадорами, більшістю істориків вважається прабатьком сучасних спортивних ігор з м'ячем. Проводилися ці давні чемпіонати як правило в містах, для чого були збудовані спеціальні поля, які представляли собою чотириохкутний двір

довжиною близько 50 і шириною біля 18 метрів. Зі всіх сторін поле було оточено високими поступливими стінами, які походили на невеликі трибуни, де розміщувалась еліта суспільства. М'ячем слугував гумовий шар з натурального каучуку, вага якого інколи досягала двох кілограмів, хоча діаметром він був не більше двадцяти п'яти сантиметрів.

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

Очко отримувала та команда, після удару якої м'яч, відскочивши від вищої кромки стіни, що знаходилася за спиною суперника, приземлявся за його спиною. Змагання складалося з трьох ігор. Перемагав той, хто вигравав всі три гри, причому рахунок 2:1 вважався нічийним. Перемоги можливо було і в результаті однієї-єдиної акції, якщо хто-небудь з гравців потрапляв м'ячем у кам'яне кільце суперника. Втім для цього було потрібна надзвичайна спритність, і не тільки через висоту, на якій було розташоване кільце, але й тому, що розміри м'яча були лише на кілька сантиметрів менше внутрішнього отвору кільця. У цьому випадку команда завойовувала всі призи, більш того, вона отримувала в нагороду і накидки глядачів, які вважалися найбільшою грошовою одиницею.

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

Крім іншого при досягненні шістнадцятирічного віку діти представників вищих верств племен повинні були витримати спеціальне випробування. У його програму входив біг на дистанцію близько восьми кілометрів, метання каменю та спису, стрибки у висоту та довжину. До того ж ця програма доповнювалася стрільбою з пращі, з луку і боротьбою. Переможці таких змагань отримували відповідне звання і вступали у

суспільство дорослих, вже маючи певні переваги. Залишки майданчиків для гри в м'яч після краху імперії інків ще довгий час зберігали племена, що знаходилися під їх пануванням.

Серед північних і південних племен, що жили в умовах первіснообщинного ладу, були поширені воєнізовані ігри з ракеткою, особливий спосіб володіння списом під назвою «снігова змія», змагання з бігу, боротьбі на суші і на воді, гра в м'яч на льоду і спуск на санях. Більшість з масових ігор тривало з ранку до вечора, таким чином, для участі в них була потрібна не тільки більш висока технічна, але і краща фізична підготовка, ніж у європейців. Така груба і нещадна манера гри чудово сприяла розвитку якостей, необхідних для участі і в бойових діях.

Питання для самоперевірки та контролю:

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

14. В чому була характерна особливість фізичної культури Стародавньої Індії?

15. Яка пам'ятка стала прикладом високого розвитку фізичної культури Давнього Китаю?

16. Які якості були головними при тренуванні воїнів Америки до Європейської колонізації?

17. В чому була сутність індіанських релігійних уявлень при грі у м'яч?

18. Яким чином обряд жертвоприношення відповідав індіанській уяві про сенс життя?

19. Які головні елементи індіанської гри в м'яч «ток-а-ток»?

20. Чим фізична культура інків відрізнялася від фізичної культури ацтеків та майя?

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ

2.1. Сутність фізичної культури в Стародавній Греції

Хоча близькосхідні монархії, Китай і Рим були багатшими за грецькі міста, саме давньогрецька цивілізація, можливо, мала найбільш значний вплив на світову історію. Її філософи, поети, вчені, скульптори, архітектори та спортсмени викликають захоплення і сьогодні. Греки були одними з перших, хто включив фізичні вправи і спорт у повсякденне життя.

Історичний розвиток фізичної культури в Греції можна простежити з давніх часів, коли наприкінці III - початку II тисячоліття до нашої ери племена, які згодом стануть відомими як греки, почали заселяти Балканський півострів та прилеглі до нього острови.

З XVII століття до нашої ери на острові Крит почала розвиватися фізична культура, подібна до тієї, що існувала в країнах Стародавнього Сходу та Єгипті. Ця культура включала різноманітні гімнастичні та акробатичні вправи, бокс, боротьбу, акробатичні, гімнастичні та танцювальні ігри з биками та іншими тваринами, що вимагали відмінної фізичної підготовки та хоробрості.

Гіпсові барельєфи, знайдені на Криті, зображують сцени боксу та боротьби, що свідчить про те, що до середини другого тисячоліття до нашої ери вже існували усталені правила змагань і спортивна форма, наприклад, рукавички для боксерів і шоломи для борців.

Середина II тисячоліття до нашої ери ознаменувала початок формування грецької нації і так званий мікенський період розвитку Греції, відомий своїми досягненнями в мистецтві, архітектурі та фізичному вихованні. Цей період часто пов'язують із змагальним духом давніх греків, з появою змагань з бігу та перегонів на колісницях. Ці змагання були пов'язані з магичними ритуалами, пов'язаними з поклонінням сонцю та релігійними ініціаціями. У Стародавній Греції сформувався унікальний духовний світ, принципово відмінний від східного, для якого характерні сміливі починання, свобода, незалежність, орієнтація на досягнення в різних сферах життя, в тому числі у фізичному і духовному самовдосконаленні.

Стан спорту та фізичного розвитку в Стародавній Греції відображено у творах поетів Гомера та Гесіода. Вони підкреслюють, що у XIX-VIII століттях до нашої ери молодь активно займалася фізичними вправами,

полководці та герої змагалися між собою, а за змаганнями спостерігали великі натовпи глядачів.

Для цього періоду найбільш характерні системи фізичного виховання, що виникли у Спарті та Афінах. Унікальне економічне, політичне та культурне життя давньогрецьких держав зумовило унікальність системи освіти - більш войовничої у Спарті та більш універсальної в Афінах. У той час у Греції існувало близько 40 міст-держав, кожне з яких моделювало своє фізичне виховання за прикладом Спарти або Афін.

Фізична культура Спарти вперто дотримувалася племінних традицій, досягнувши свого піку в VI столітті до нашої ери. На той час у Спарті налічувалося близько 9 000 вільних громадян, 30 000 напіввільних громадян і близько 200 000 рабів. Основною метою фізичного виховання при такому співвідношенні населення було формування молодого покоління, здатного перемогти в будь-яких умовах, відважного, наполегливого і такого, що сліпо підкоряється дорослим.

З моменту народження дітей привчали до суворого способу життя: їх не сповивали, купали в холодній воді, піддавали впливу стихії, одягали в просте вбрання, вчили долати страх темряви, заохочували бути невибагливими в їжі. У віці 7 років дітей забирали з-під батьківської опіки і доручали призначеним державою наставникам, які ще більше загартовували їх, навчаючи протистояти холоду, голоду, спразі, болю, давали фізичну підготовку - метання списа і диска, біг, боротьба, стрибки, військові ігри, полювання на диких тварин, а також давали початкову освіту, яка включала читання, письмо, коротку історію держави і естетичне виховання - заучування віршів, гру на музичному інструменті, танці.

До 14 років кожна дитина була добре обізнана з фізичними та розумовими навантаженнями, мала базові знання з гімнастики та оркестрування. Змагання проводилися перед відкритими могилами героїв минулого, щоб прищепити дітям спритність і виховати почуття відповідальності перед досягненнями предків. Звичай криптії, форма посиленого випробування перед посвятою в юнаки у віці 15 років, передбачав випробувальний рік, протягом якого 30-40 юнаків, які мали бути посвяченими, проходили військову підготовку в районі повсталих сіл. Під час таких дій молодь разом зі своїм лідером здійснювала нічні рейди, вбиваючи і захоплюючи в полон намічені жертви.

Після закінчення випробувального терміну підлітки потрапляли до груп «ейрен». Їхнє навчання базувалося на стройових вправах зі зброєю,

п'ятиборстві та кулачному бою (спартанській гімнастиці). Ті, хто досягав 20-річного віку, знову піддавалися випробуванням і переводилися до групи «ефебів», де систематична військова підготовка тривала до 30 років. До досягнення 20-річного віку дівчат, як і хлопців, навчали забезпечувати порядок у державі за відсутності чоловіків, тримати в покорі рабів і народжувати сильне потомство.

Дещо по-іншому здійснювалося фізичне виховання в Аттіці, центрі Афін. Місто - країна, яка жила ремеслами і торгівлею - мало інший склад населення, ніж Спарта. З 400 000 чоловік приблизно 150 000 були вільними громадянами. Тому система освіти і виховання в Афінах у V-VI століттях до н.е. не обмежувалася військовою і фізичною підготовкою молоді, як у Спарті, а забезпечувала різнобічну освіту. Афіняни вважали, що гармонійний розвиток людини має складатися з розумового, етичного, естетичного та фізичного виховання.

Діти до 7 років виховувалися в сім'ї під спостереженням раба або рабині. Після 7 років дівчатка продовжували виховуватися удома під наглядом матері або інших жінок, ведучи досить усамітнене життя, тоді як хлопці відвідували державну або приватну школу («схоле» - спокій, дозвілля) до досягнення ними 16 років. Окремо існували мусичні («муза») та гімнастичні («гігнос» - голий) школи. Перші сприяли всебічному інтелектуальному розвитку, а другі зосереджувалися на фізичному вихованні.

З 12 років юнаки починали відвідувати і гімнастичну школу - палестру («пале» - боротьба), де їх навчали бігати, боротися, стрибати, метати спис і диск (давній вид п'ятиборства), плавати, виконувати гімнастичні вправи. Очолював цю школу вчитель - педотриб (фахівець з усіх видів гімнастики). Після досягнення 16-річного віку юнаки з найзаможніших родин здобували освіту в гімназіях. На той час в Афінах було три гімназії: Академія, Ліцей і Кіносарг, де, крім фізичного виховання, вивчали політику, філософію, ораторське мистецтво та літературу. У віці 18 років юнаків направляли до державної військової організації - ефебії, де вони готувалися до військової служби (вивчали зброю, морську справу, фортифікацію, військові статuti та закони держави), а згодом проходили військову службу.

Саме в цей період у Стародавній Греції зароджується педагогічна теорія фізичного виховання в працях античних філософів і вчених -

Платона, Аристотеля та інших, які висловили багато цінних ідей про фізичне виховання як невід'ємну частину загальної освіти і навчання.

Платон (427-347 рр. до н.е.), представник афінської аристократії та філософ-ідеаліст, розробив теорію гармонійного розвитку духовних і фізичних якостей рабів. Платон був прихильником спартанської системи виховання зі значним розширенням в її рамках розумового виховання. Філософ приділяв велику увагу вихованню дошкільнят, а дитячі ігри були побудовані так, щоб вони з раннього віку звикали до дорослого способу життя. Відповідно до цього, правила ігор вважалися непорушними, виходячи з того, що дитина, яка прагне до чогось нового в іграх, ставши дорослою, також не буде задовольнятися батьківськими звичаями і законами. У своїй праці «Держава» він говорить: «Хороша гімнастика також буде простою, і перш за все військова гімнастика». Платон висловив цінні думки про послідовність державної системи освіти, а також про те, що розумове і фізичне виховання матиме позитивний ефект, коли молодь буде вести аскетичний спосіб життя з дотриманням гігієнічних правил.

Аристотель (384-322 рр. до н.е.) - найбільший вчений і філософ, учень Платона і вихователь Олександра Македонського (356-323 рр. до н.е.). Він вважав, що тіло і душа людини нероздільні. Три статі душі (рослинна, вольова та інтелектуальна) відповідають трьом аспектам виховання: фізичному, етичному та розумовому, причому фізичне виховання передує розумовому. Аристотель, на відміну від Платона, засуджував спартанську систему виховання за її суворість і важкі вправи. Він був проти того, щоб гімнастичному вихованню надавали «атлетичне» спрямування, яке, на його думку, заважало природному розвитку дітей. Аристотель справедливо вважав, що «надмірна і недостатня гімнастика руйнує тілесні сили, так само як недостатня або надмірна їжа і питво руйнують здоров'я, тоді як вживання їх у міру створює, зберігає і примножує здоров'я».

2.2. Зародження та проведення стародавніх Олімпійських ігор

Завдяки зусиллям філософів грецька культура проникла на величезні території, а нові умови життя вплинули на фізичне виховання і тренування. У Стародавній Греції розрізняли два методи фізичних вправ: гімнастику, або загальне фізичне виховання, та агонізм, або спеціалізоване тренування та участь у змаганнях. Гімнастика поділялася на:

- палестрику – пентатлон, панкратіон, плавання, бокс, верхова їзда, фехтування, стрільба з лука тощо;

- орхестрику – ритуальні вправи і танці для розвитку пластики і грації, постави, красивих форм тіла і рухів, зазвичай виконувалися під музику;

- ігри – використовувалися переважно у заняттях з дітьми. До них належали ігри з м'ячем (сферистика), колесом, ключкою, палицею, кубиками, перетягування канату, ігри з подоланням опору партнера, утримуванням рівноваги, гойдалки тощо.

З раннього віку елліни знайомилися зі смаком перемоги у змаганнях. Одним із завдань фізичного виховання було розвивати навички боротьби, змагатися в силі, спритності, швидкості та витривалості. Такий підхід ліг в основу гармонійної системи змагань, яку греки називали агонізмом, значущим елементом життя і культури стародавніх греків. Агоністика поділялася на гімнастичні ігри та змагання, а також музичні змагання (музичні, танцювальні, поетичні).

Змагання – агони, головною метою яких було досягнення найкращого результату, визнання особистого престижу і принесення слави місту, проводилися щорічно в усіх грецьких полісах. Як форма поклоніння богам, вони були невід'ємною частиною будь-якого свята і завжди проходили в присутності глядачів. Пізніше деякі з агонів переросли своє місцеве значення і набули загальногрецького статусу – пан еллінські агони.

Правителі держав докладали всіх зусиль для організації таких загальногрецьких змагань. Ігри проводилися в багатьох містах і присвячувалися різним богам. Стародавні греки були язичниками і тому присвячували агони своїм улюбленим богам. Серед найвідоміших:

- Істмійські ігри на честь морського бога Посейдона. Вони проводилися кожні два роки в Дельфах у сосновому лісі на Істмійському перешийку з 572 року до нашої ери. Переможці нагороджувалися короною з соснових гілок;

- Панафінійські ігри у Афінах на честь богині Афіні Паллади;

- Немейські ігри, як і Олімпійські, проводилися кожні два роки на честь Зевса в храмі Немеї, з 573 року до н.е. Переможці нагороджувалися вінцем із плюща або ж селери;

- Піфійські ігри на честь бога сонця Аполона, покровителя мистецтв і муз та його перемоги над змієм Піфоном. Вони проходили в Дельфах кожні чотири роки. Переможців спочатку нагороджували яблуками, а згодом – вінцем з лаврових гілок.

Проте з усіх ігор найважливішими були Олімпійські ігри, що проводилися у поселенні Олімпія на честь головного бога – Зевса Олімпійського. Саме тут біля підніжжя гори Кронос, у долині річки Алфею започаткувалися Ігри.

Історики вважають, що вибір Олімпії, як місця для проведення таких масштабних змагань, пов'язується з наступними чинниками:

1. Альтіс був ритуальним місцем обрання царів.

2. Святилище Гери, дружини Зевса, є найдавнішим місцем, у якому проводилися культові ритуали родючості. Наприклад, змагання з бігу на звання «дівчини року». Переможниця втілювала собою родючість.

3. Олімпія пов'язувалася з культом предків, саме тут, відповідно до переказів, знаходилися могили героїв Тараксипа та Пелопса сина Тантала, від чого імені й пішла назва півострова.

4. Це місце пов'язується з культом Зевса, найавторитетнішого грецького божества.

5. Олімпія розташовувалася в легкодоступному й захищеному місці.

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

7. В період розквіту Ігор Олімпія отримувала підтримку Спарти – одного з наймогутніх полісів.

Для проведення Олімпійських ігор будувалися різні споруди: іподром (336-730 м) для кінних перегонів; олімпійський стадіон на 50 000 місць; гімнасії - гімнастичний зал з біговими доріжками, майданчиком для метань та ігор з м'ячем, приміщеннями для гігієнічних процедур, лазнями тощо; палестри - піщані майданчики, де атлети займалися боротьбою, боксом, стрибками в довжину. Девіз учасників змагань - не бути рабом, варваром, не скоювати злочинів, не хулити Бога. Кожні чотири роки спеціальні бігуни - спондофори - об'їжджали Грецію та всі її колонії, запрошуючи всіх атлетів взяти участь у наступних Олімпійських іграх і оголошуючи дату початку. Однак це стосувалося лише вільнонароджених греків, а раби та іноземці не допускалися до участі в змаганнях.

Перед початком Ігор учасники склали присягу, обіцяючи дотримуватися правил, змагатися чесно і не заплямувати себе жодним чином у житті. Змаганнями керував оргкомітет з відомих громадян, який судив змагання, оголошував переможців, слідкував за дотриманням правил та підтриманням порядку. Учасники реєструвалися у суддів за рік до

змагань у спеціальних списках. Вони склали присягу, що останні 10 місяців будуть готуватися до Ігор, тренуючись щодня. Тренування проходили в спеціальних школах під керівництвом професійних викладачів і тренерів. Перебування в них відбувалося за рахунок учасника.

За місяць до початку Ігор учасники повинні були прибути в Олімпію, щоб взяти участь у випробуваннях, які проводили спеціальні судді - еландоніки, які потім допускали спортсменів до участі в Іграх. Виняток становили лише переможці попередніх змагань. Ніхто не мав права входити на територію Олімпії зі зброєю. На порушника накладався суворий штраф - дві срібні шахти, близько 27 кг чистого срібла. Але ще гіршим за нищівний штраф було прокляття, яке боги послали на порушника олімпійського перемир'я. Люди, які образили подорожнього на шляху до олімпійського свята, також піддавалися суворому покаранню, і їм заборонялося відвідувати Ігри протягом двох Олімпіад.

Жінкам не дозволялося бути присутніми на Іграх навіть як глядачам, хоча іноземцям, а іноді навіть рабам, дозволялося спостерігати за змаганнями. В Олімпії проводилися жіночі ігри на честь богині Гери, які відбувалися за місяць до або через місяць після Олімпійських ігор. Програма цих ігор, в яких брали участь лише незаміжні жінки, включала лише один вид змагань - біг на 160 метрів.

Спочатку в Олімпійських іграх брали участь лише жителі Пелопоннеса. Пізніше до них долучилися представники сусідніх полісів, таких як Коринф, Спарта, Аттика та інші. Вважалося, що всі вільні елліни могли брати участь в Іграх. Але підготовка до Ігор тривала кілька років, а селяни і ремісники не могли дозволити собі приділяти стільки часу спорту. Тому в Іграх брали участь лише найбагатші греки.

Вважається, що Олімпійські ігри Стародавньої Греції розпочалися у 776 році до нашої ери, хоча проводилися вони задовго до цього. Першим чемпіоном цих ігор став Коройбус, кухар з Еліди. Саме з цього року давньогрецький філософ Гіппій склав список, пізніше підтверджений Аристотелем, усіх переможців Олімпійських ігор, що відбулися за два століття до цього. Деякі джерела свідчать, що ці ігри були вже 27-ми. Олімпійські ігри проводилися кожні 1417 днів. Цей графік не порушувався навіть тоді, коли країна була втягнута у великі зовнішні війни.

Змагання починалися з урочистих парадів, релігійних обрядів (жертвоприношень богам) та посвячення в олімпійці. На перших 13 іграх греки змагалися лише в бігу на 1 стадію, яка мала довжину 192,27 метра і

пролягала по прямій туди і назад. За легендою, стадій дорівнював 600 футам Зевса і був вимірний самим Гераклом. Від цього слова і пішла назва «стадіон». У 724 році до н.е. відбулося 14 ігор, а програма включала біг на 2-й стадії, діалос якої становив 384,54 метра. Починаючи з 15 ігор, був введений біг на довгі дистанції - доліхотром, довжина якого становила 8, 10, 12 і 24 стадії.

Звичайно, про час, показаний атлетами під час забігів, нічого не відомо, достатньо було прийти до фінішу першим, щоб отримати лавровий вінок і право запалити священний вогонь. Однак, згідно з міфологічними літературними джерелами, існують розповіді про олімпійців, які бігли швидше за вітер: спартанець Ладас біг, не залишаючи слідів на піску; Полімнестор з Мілета легко наздоганяв кіз, що паслися в горах, і навіть ловив зайців.

Олімпійські ігри 708 року до н.е. додали боротьбу і пентатлон - античне п'ятиборство, яке складалося зі стрибків, бігу, метання диска, списа або дротика і боротьби. Щоб перемогти в цьому виді спорту, потрібно було бути першим у трьох видах змагань. Якщо нікому це не вдавалося, переможець визначався в останньому виді - боротьбі. З 688 року до н.е. кулачні бої були включені в програму змагань. Лише через 8 років з'явилися змагання на колісницях, запряжених четвіркою коней. В середині сьомого століття, в 648 році до н.е., до програми додалися кінні змагання і панкратіон - боротьба, в якій дозволялися будь-які прийоми. У 632 р. до н.е. до змагань було допущено молодь. З 520 року до н.е. практикувалися забіги воїнів у повному спорядженні, а з 408 року до н.е. - змагання на колісницях, запряжених двома кіньми.

Пізніше до програми Олімпійських ігор увійшли й інші види змагань: стрільба з лука, на розвиток якої вплинули регулярні показові виступи воїнів; фехтування, в якому використовувалася важка зброя - спис і спада (короткий меч); факельні змагання; гімнастика та рухливі ігри, метою яких був фізичний розвиток і підготовка людини до будь-якого виду діяльності; плавання, для якого використовувалися спеціально побудовані прямокутні ванни, наповнені водою.

Найнебезпечнішим змаганням були перегони на колісницях, запряжених четвіркою коней. Потрібно було 12 разів об'їхати арену іподрому. Візники, стоячи на колісницях, керували кіньми. Часто колісниці зачіплялися за поворот або за чуже колесо, а на розбиту колісницю нападали інші. Були випадки, коли вісім з десяти колісниць розбивалися.

Переможцем у кінних змаганнях вважався власник коней, а не візник, який ризикував життям, керуючи кіньми. Був навіть випадок, коли перші чотири місця зайняв багатий грек.

Перші 24 Олімпіади включали не більше шести видів змагань, що проходили протягом одного дня. Починаючи з 25-х Ігор, тривалість збільшилася до двох днів. З часом програма розширювалася, і до 468 року до н.е. кількість змагань поступово зросла до 20, а Ігри тривали п'ять днів. Розклад включав церемонію відкриття в перший день, юнацькі змагання на другий день, основний день змагань серед дорослих на третій день, змагання колісниць та озброєних воїнів на четвертий день, визначення переможців та церемонії нагородження на п'ятий день. Хоча програма Олімпійських ігор не була фіксованою, зазнаючи змін як у кількості та видах змагань, так і в послідовності їх розподілу протягом різних періодів олімпійського руху Стародавньої Греції, загальна схема олімпійських змагань залишалася незмінною.

На V і IV ст. до нашої ери припадає пік популярності Ігор. До них долучилися учасники з різних країн Середземномор'я, включаючи Африку, Італію, Сицилію і навіть Азію. У цю епоху були зняті попередні обмеження, що дозволило змагатися іноземцям та особам зі скромним походженням. У 228 році до н.е. римляни, які завоювали Грецію у 146 році до н.е., долучилися до проведення Ігор. У перші роки існування Римської імперії вони викликали значний інтерес серед її мешканців, перетворивши Олімпію на мальовниче туристичне місто з численними спортивними спорудами.

Однак, починаючи з IV-III ст. до н.е. у Стародавній Греції Олімпійські ігри поступово відходять від вимог релігії, більше уваги приділяється видовищності змагань та їх використанню для підвищення статусу міст-держав та їхніх правителів. Кількість спортивних фестивалів постійно зростає, а в період між Олімпіадами проводиться велика кількість змагань, які щедро фінансуються. В Олімпійських іграх беруть участь представники багатьох країн і люди з бідних верств населення. Заборони знімаються. Спортивна підготовка стала більш орієнтованою на успіх у змаганнях, а завдання виховання відійшли на другий план. Все більше міст почали наймати професійних спортсменів за гроші, щоб підтримувати ауру колишньої слави.

Криза в давньогрецькому олімпійському спорті особливо загострилася після завоювання грецьких країн римлянами в середині II

століття до нашої ери. Траплялося, що важливі рішення римської влади оголошувалися під час святкувань. З втратою незалежності відбулися зміни в політичній, економічній та соціальній сферах грецького суспільства, що негативно позначилося на спорті. Вперше Олімпія сильно постраждала, коли її захопили війська першого римського диктатора Луція Корнелія Сули (138-78 рр. до н.е.), який дозволив своїм солдатам розграбувати її скарби для продовження війни. Згодом він наказав провести 175-ту Олімпіаду 80 року до н.е. в Римі.

Історичні дані свідчать, що реєстрація чемпіонів припинилася у 267 році. Утвердження християнської релігії, яка проповідувала аскетизм, остаточно сприяло руйнуванню традицій Стародавньої Греції. У 392 році імператор Феодосій I (379-395) видав указ, який суворо засуджував язичницькі традиції: жертвоприношення богам, ворожіння та дотримання звичаїв попередніх століть. Хоча він не забороняв Ігри прямо, але накладав певні обмеження (заборона жертвоприношень, вихваляння Зевса тощо), які унеможливлювали проведення Олімпіад.

2.3. Розвиток фізичної культури у Стародавньому Римі

Римська фізична культура, що досягла найвищого ступеня свого розвитку в епоху Стародавнього світу, належить до найбільш суперечливих питань історії культури. Практично римський пануючий клас не відчував нагальної необхідності в активних заняттях спортом. Незважаючи на те, що спорт викликав у них непідробний інтерес та захоплення, проте учасників змагань, зневажали. Це пов'язувалося з низкою причин:

1. Фізична підготовка хлопців до 16–17 років до служби в армії була завданням сім'ї. І лише в IV столітті до н.е. було створено учбовий заклад під назвою «Лудус», де велася фізична підготовка. Втім це була лише спроба скопіювати грецькі учбові заклади.

2. Для народних мас Римської імперії основною розвагою були бої гладіаторів і змагання колісниць.

3. Фізичні вправи були засобом задоволення особистих потреб і формою індивідуальної розваги.

4. Грецька гімнастика і агоністика, які повинні були служити зразком з часом втратили свої цінності, римляни не взяли з них майже нічого.

З іншого боку, Стародавній Рим представив світові класичну систему військової та фізичної підготовки, яка згодом була прийнята багатьма

арміями. Римська армія мала сувору, високоорганізовану систему підготовки легіонерів. Фізична підготовка римських солдатів досягалася в основному в ході польових і спеціально організованих тренувань у таборах, де солдатів навчали виконувати ті вправи, прийоми і дії, які застосовувалися в бою. Система підготовки легіонерів включала біг через перешкоди, різноманітні стрибки, в тому числі з підручних засобів, дії з холодною зброєю і без неї - рукопашний бій, боротьбу, скелелазіння, подолання водних перешкод. Воїни здійснювали марші, тривалі походи в повному бойовому спорядженні, вчилися будувати укріплення, користуватися облоговими машинами і катапультами, що вимагало великої фізичної сили і витривалості. Для тренування воїнів використовували своєрідні тренажери - штурмові драбини, фехтувальні манекени, дерев'яного коня для навчання техніці верхової їзди. Фізична та духовна підготовка воїнів була відокремленою.

Кожен період історії Стародавнього Риму мав свої особливості розвитку фізичної культури.

Царський період - VIII-VI століття до нашої ери. Ця назва пов'язана з назвою правлячої верхівки в Стародавньому Римі, в якому в цей період державою правили етрусські царі. Приблизно у VIII столітті до н.е. Рим і села, що його оточували, увійшли до союзу міст, які мали спільні храми і, ймовірно, організовували спільні змагання, що супроводжувалися ритуальними церемоніями.

Спортивні ігри були пов'язані з культами предків, поклонінням сімейним божествам і шануванням предків, з ритуалами, покликаними забезпечити родючість і успіх у бою. Змагання включали біг, перегони на колісницях, фехтування та боротьбу. Образ головного бога-покровителя, ритуал і самі ігри поступово ставали все більш «римськими» (войовничими) в міру зміни балансу сил.

Коли святкування згасали, міста, що заснували альянс, почали організовувати демонстрації військової сили. Постійне місце проведення кінних перегонів та змагань на колісницях у долині між Палатином та Авентином пізніше отримало назву «Великий Цирк Максимус». Саме в цьому місці відбувалися найпотужніші перегони, в яких могли брати участь одночасно дванадцять колісниць. Тут також проводилися Троянські ігри та військові танці.

За часів завоювань, якими ознаменувався цей період, змінився і характер римського фізичного виховання. Гімнастичні традиції були повністю забуті і стали елементами військової підготовки.

В імператорський період особливої популярності набув «цирк». Циркові змагання колісниць, які символізували круговий рух планет, набули нового значення: вони стали засобом розваги для знаті та мас розореного, міського «античного пролетаріату». Саме тому метою цих видовищ було вже не магічний вплив на природу чи демонстрація сили та спритності на публіці, а викликати захоплення народу.

Циркові вистави ставали все більш жорстокими, оскільки естетичні та етичні запити ледачого римського населення притупилися, і воно жадало крові та гострих відчуттів. Обережних власників колісниць освистували, а ті професіонали, які не шкодували себе, щоб завоювати симпатії примхливої публіки, ставали кумирами.

Проте римляни не забули повністю про всі форми фізичної культури. Вони бігали, стрибали, вправлялися з гантелями, плавали. У сфестериумах, збудованих поруч із палацами патриціїв, відбувалися ігри з м'ячем.

У цей же період, починаючи з III ст. до н.е., розпочалася організація гладіаторських боїв. Спочатку ці бої були виключно частиною культу жертвоприношення померлим, але поступово перетворилися на засіб боротьби за владу.

Імперський період тривав з 27 року до н.е. до 476 року н.е. Через майже безперервні громадянські війни республіканський римський уряд втратив свій авторитет. Відтак, у 49 році до н.е. Гай Юлій Цезар (100-44 рр. до н.е.) був призначений довічним диктатором. Однак після його вбивства громадянська війна тривала. Лише у 31 р. до н.е., після перемоги Октавіана Августа (63 р. до н.е. - 14 р.н.е.) у битві при Акції та проголошення його імператором у 27 р. до н.е., війнам було покладено край. Таким чином, у цей період фізична культура з інструменту військових баталій перетворилася на предмет «підкування» імператорської влади.

Щоб задовольнити потреби народу, імператори ініціювали будівництво розкішних споруд - терм, які включали лазні, басейни, численні фонтани, майданчики для гри в м'яч, криті коридори для бігу та стрибків, зали для філософських дискусій. У цих лазнях римляни займалися різними видами спорту, зокрема фехтуванням, підняттям тяжкості, рухливими іграми, гімнастикою, настільними іграми та змаганнями.

Щоб задовольнити зростаючий попит населення на видовища, у 72-80 роках нашої ери було збудовано найбільший амфітеатр Риму - Колізей. Ця культова споруда символізувала імператорську владу і могла вмістити близько 50 000 глядачів. На відкритті арени відбувалися ігри, які тривали сто днів, що призвело до загибелі багатьох сотень гладіаторів і п'яти тисяч тварин.

В імперський період римська знать, яка вже не потребувала військової та фізичної підготовки через наявність найманої армії, все частіше зверталася до забав та розваг, які використовувалися для досягнення своїх цілей, тобто в боротьбі за владу.

Однак однією з найвідоміших форм розваг у Стародавньому Римі були гладіаторські бої. Гладіатор - це воїн-раб, який виступав на видовищних заходах, б'ючись на арені з іншими гладіаторами або тваринами (найчастіше левами). Найжорстокіші гладіаторські бої були за часів Республіки. Більшість з них обрали цей шлях, підкоряючись силі. Це були викрадені жителі, військовополонені, засуджені злочинці тощо. Гладіаторів вербували через три види покарань:

1. Засудження мечем гладіатора. Такого засудженого виставляли проти досвідченого гладіатора. Природно, що переможцем у цих поєдинках завжди виходив гладіатор, вправний фехтувальник, досвідчений боєць, який знав прийоми нападу і захисту.

2. Засудженого кидали на поталу диким тваринам. У цьому випадку засудженим давали примітивну зброю, щоб бій тривав якомога довше.

3. Згідно з вироком, засудженого зараховували до гладіаторської школи. Така форма покарання не означала неминучої смерті. Після певної кількості боїв гладіатор звільнявся від обов'язку брати участь у боях. На знак цього йому вручали дерев'яний меч, а якщо він був рабом, то дарували свободу.

Захоплюючі бої повністю задовольняли масові потреби тієї епохи в розвагах і видовищах, а також вчили римських хлопчиків бути байдужими до смерті і не бути чутливими до людських страждань.

Судячи з описів, добре треновані колісничні і гладіатори були дуже популярні в імперський період. Глядачі дарували своїм улюбленцям дорогі подарунки. Жінки бачили в грубих і незграбних гладіаторах втілення мужності. Художники оспівували їх, зображуючи на мозаїках, керамічних тарілках і вазах.

Професійних гладіаторів готували в спеціальних школах. До кінця Римської республіки відкриття та утримання таких шкіл було приватною справою аматорів. Перша відома школа була відкрита в Капуї, і це місто довгий час залишалося центром підготовки гладіаторів для всієї країни. Пізніше подібні школи з'явилися в Римі, Помпеях та інших містах. Пізніше, коли імператори рішуче взяли під свій контроль гладіаторські ігри, провідні тренувальні центри імперії стали їхньою власністю.

Питання для самоперевірки та контролю:

1. Яка особливість розвитку фізичної культури Стародавньої Греції на перших етапах свого існування?
2. Дайте порівняльний аналіз Спартанської та Афінської систем фізичного виховання?
3. Коли і як відбулося зародження педагогічних теорій фізичного виховання в Давній Греції?
4. В чому суть грецької гімнастики та агоністики?
5. Які з найбільш відомих агонів давніх греків дійшли до наших днів?
6. Якими факторами був пов'язаний вибір Олімпії для проведення найбільш масштабних змагань?
7. Хто мав право виступати на давніх Олімпійських іграх?
8. Як змінювалась програма Давніх Олімпіад?
9. Дайте характеристику періоду розквіту Давніх Олімпійських ігор?
10. Хто з спортсменів найбільш відзначилися на Олімпійських іграх Давньої Греції?
11. В чому причини занепаду Давніх Олімпіад?
12. Чому римський пануючий клас не відчував життєвої потреби активно займатися спортом?
13. Дайте характеристику спортивним іграх римлян царському періоду?
14. Які ігри та видовища були особливо популярними у період республіки?
15. В чому суть імператорської «турботи» фізичною культурою в Давньому Римі?
16. Як відбувалися перших хвилювання вболівальників на старовинних стадіонах?
17. Яким чином проходила підготовка та поєдинки гладіаторів?
18. В чому був своєрідний розвиток фізичної культури в Давньому Римі?

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЕПОХИ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

3.1. Особливості розвитку фізичної культури в цей період

Середньовіччя – це охоплює період європейської історії з V ст. від краху Римської імперії та великого переселення народів, до епохи Ренесансу, Реформації та Великих географічних відкриттів, початок якої припадає на кінець XV початок XVI ст. Саме в цей відрізок часу майже повністю руйнуються античні традиції Давніх країн, що призвело до втрати неабияких культурних досягнень. У той же час до сфери розвинення культури долучалися нові народи, зароджувалися нові національні культури.

Виділяють такі основні періоди середньовіччя:

- раннє середньовіччя – період становлення V-X століття;
- період роздробленості – XI-XIII століття;
- централізація держав під королівською владою – XIII-XVI століття.

У цих умовах християнська релігія і церква стали потужною об'єднуючою силою. В останні століття існування Римської імперії християнство з релігії пригноблених, де на його послідовників чекали переслідування і смерть, перетворилося на державну релігію. Після остаточної загибелі Риму, в умовах швидкого формування та подальшого розпаду середньовічних королівств і феодалної роздробленості, церква стала найбільш організованою силою, що являла собою подобу «порядку в безладі». Вона мала вплив на політику, мораль, науку, освіту та мистецтво. Як наслідок, середньовічний світогляд став глибоко теологічним, зосередженим навколо поняття Бога («теос»).

Значному впливу церкви, особливо в ранньому середньовіччі, сприяв загальний культурний занепад і виродження античних традицій, що настали після V століття. Розрив політичних і культурних зв'язків призвів до того, що більшість населення перейшла до аграрного способу життя, а грамотність стала рідкістю. У цьому контексті церква взяла на себе роль охоронця давньої культурної спадщини, а священники стали найбільш освіченими людьми. У ранньому Середньовіччі навчальні заклади були виключно при церквах і монастирях. Прагнучи зберегти і зміцнити феодалну систему, церква, всупереч давнім традиціям, почала виховувати «аскетів» - людей, метою яких було майже повне занедбання. Фізичні тренування та розвиток вважалися гріховними, акцент робився виключно

на загартуванні душі. Від таких людей очікували байдужості до земних благ і цілковитої покори земній владі.

На більш пізньому етапі церква сприяла зміцненню феодальної системи і почала знову впроваджувати фізичне виховання і спорт. Активно сприяючи фізичному вихованню знаті та підготовці феодальних лицарів, вона продовжувала забороняти подібні заняття для селян і ремісників. Яскравим прикладом такої заборони є легенда про англійського національного героя Робіна Гуда, де прості люди, ховаючись у лісах, займалися різними фізичними вправами, такими як стрільба з лука, фехтування, бій на палицях, що призводило до утисків з боку як священиків, так і феодалів.

Незважаючи на королівські та церковні заборони, народ продовжував розвивати свою систему гімнастичних вправ. Багато з цих вправ позбулися ритуальних елементів і заклали основу сучасного європейського спорту, створивши простір для особистісного розвитку і нового спортивного напрямку, орієнтованого на досягнення високих результатів.

Однак через всепроникний вплив католицької релігії в суспільстві фізична культура і спорт тривалий час залишалися недосяжними для широких верств населення. Розвиток фізичної культури в середньовічній Європі необхідно розглядати в контексті особливостей феодального ладу:

- основою нових державних утворень було натуральне господарство;
- феодальне суспільство ділилося на два основні класи – феодалів та селян і ремісників-городян;
- пануючими класами при феодалізмі були світські феодали (лицарі) і духовенство;
- велику роль в суспільстві грала католицька церква, яка займала провідне положення в області виховання і освіти.

3.2. Сутність фізичного виховання лицарів-феодалів

Домінуючий образ Середньовіччя часто асоціюється з яскравим зображенням лицаря в обладунках. До початку дев'ятого століття лицарські обладунки, що склали ядро королівських армій, виділяли їх серед інших солдатів у феодальних державах, що зароджувалися, і саме вони були основним елементом війська. Ефективність середньовічного війська залежала насамперед від фізичної сили та витривалості лицаря, який одягав залізні обладунки і орудував важкими мечами, щитами, списами та луками, іноді накопичуючи важкий арсенал до 80 кілограмів.

Характерне спорядження феодального лицаря визначало і його військову та фізичну підготовку. Лицарі з різних регіонів проходили схожі системи навчання. Юнаки аристократичного походження повинні були оволодіти п'ятьма основними навичками: верховою їздою, фехтуванням і боєм на мечях, володінням списом і луком, плаванням і полюванням. У міру навчання ці фізичні навички доповнювалися опануванням розважальних придворних ігор, таких як шахи та м'яч, а також набуттям вишуканих придворних манер, включаючи складання та декламування віршів на честь дами серця, а також базових танцювальних рухів.

На цих багатогранних навичках ґрунтувалося лицарське фізичне виховання. Найскладнішим аспектом їхньої підготовки було оволодіння мистецтвом верхової їзди в обладунках, з акцентом на вміння утримувати рівновагу. Початкове відпрацювання цієї навички відбувалося на дерев'яному коні. Навички плавання прищеплювалися через вміння долати водні перешкоди верхи на коні, використовуючи бочки та в'язки хмизу, щоб не потонути. Мисливські навички в першу чергу були спрямовані на боротьбу з грізними звірами - ведмедями, зубрами, кабанами та оленями, під час якої лицарі використовували різноманітну зброю. Соколине полювання та полювання з лука на дрібну дичину були зарезервовані для дозвілля та розваг дам. У фехтуванні та бойових прийомах особлива увага приділялася технічній майстерності вершників, озброєних списом, мечем і щитом. Лицарі-початківці спочатку відточували свої навички стрільби з арбалета, який вважався менш складним для початківців.

Починаючи з XIV століття, коли лицарі перейшли на навчання пішому бою, популярність навичок самозахисту без зброї різко зростає. Поширенню цих технік сприяла підготовка піхотинців до «Божого суду» - методу випробувань з використанням таких стихій, як вогонь і вода. Ця практика ґрунтувалася на релігійній вірі в те, що для встановлення істини необхідне божественне втручання. Різновидом такого випробування був судовий поєдинок, де перемога праведника передбачалася завдяки втручанням «вищих сил». У випадках, коли звинувачували жінку, на її захист міг виступити будь-який лицар.

Однак до XIV століття обладунки вдосконалилися настільки, що можна було завдати лише незначних поранень. Лицарі, які брали участь у поєдинках, прагнули виснажити своїх супротивників і, застосовуючи прийоми самозахисту, намагалися повалити їх на землю. Використовуючи проломи в обладунках, вони оголошували себе переможеними.

Окрім відточування лицарських навичок, лицарі повинні були втілювати сім лицарських чеснот: вірність церкві, вірність королю або сеньйору, особисту мужність, дотримання правил лицарських поєдинків, дотримання слова, щедрість до слабких і переможених, а також шляхетне ставлення до жінок. Лицарське звання не успадковувалося, а присвоювалося, тому виховання майбутніх лицарів починалося з дитинства. У цей період ігри та забави були покликані прищеплювати дітям бойовий дух. Наприклад, озброївшись бутафорським списом, дитина вступала в бій проти частоколу родового маєтку. Взимку, споруджуючи снігові укріплення та вежі, діти разом з однолітками брали їх в облогу або захищали.

Формальна освіта починалася з семи років, коли синів простих феодалів відправляли до спеціалізованих шкіл при замках багатших феодалів, сюзеренів чи королів. Ці хлопчики отримували титул пажа і виконували завдання, вивчали лицарський етикет і брали участь у фізичних вправах для розвитку сили і спритності. Заняття включали метання каміння та списа, стрибки, біг, верхову їзду, боротьбу, стрільбу з лука та танці.

Після досягнення чотирнадцяти років пажі проходили посвяту у зброєносці, отримуючи привілей носити меч і шпори. Згодом їхня увага зосереджувалася виключно на військовій та фізичній підготовці. Під керівництвом спеціалізованих інструкторів цей етап включав суворі вправи, такі як біг у важких обладунках, фехтування, штурм міських стін, переправи через рови та паркани, дресирування собак та стратегічні ігри, такі як шахи. Такий всебічний вишкіл тривав до двадцяти одного року, після чого зброєносця урочисто посвячували в лицарі.

Лицарські турніри були започатковані для оцінки військової та фізичної доблесті лицарів. Французький лицар Жоффруа де Прейлі, якого часто вважають родоначальником цих турнірів, сформулював правила для них у першій половині XI століття, хоча, за іронією долі, саме на одному з таких змагань він і загинув. Переважала думка, що ці турніри слугували для демонстрації бойових здібностей лицарів, які становили основну військову силу Середньовіччя. Вважалося, що лицар не міг продемонструвати блискучі бойові навички без належної турнірної підготовки.

Спочатку турніри проводилися на кордонах феодалських супротивників без сторонніх глядачів і обмежувалися боями між двома загонами. З часом турніри еволюціонували, набуваючи ознак

театралізованого спортивного дійства з правилами, регламентом і глядацькою аудиторією. Королі або впливові лорди зазвичай організовували ці події з особливих нагод, таких як королівські весілля, народження спадкоємців, дні народження феодалів, перемоги в битвах та мирні угоди.

Лицарі з усієї Європи з'їжджалися на ці турніри, які розгорталися як публічні видовища, що приваблювали як феодалську знать, так і простолюдинів. Турніри зазвичай призначалися на зиму, на лютий або на Різдво, зрідка відбувалися в жовтні та на Великдень. Намагалися уникати проведення турнірів у неділю та на вихідних. Зазвичай вони тривали з понеділка по п'ятницю, причому перший день призначався для молодих і початківців бійців, яких нещодавно посвятили в лицарі, змагання тривали з полудня до заходу сонця, після чого влаштовувався святковий бенкет.

Неподалік великого міста було ретельно підібрано відповідне місце для проведення турнірів, де будували прямокутну арену, обгороджену дерев'яним парканом. Поблизу були облаштовані сидіння, ложі та намети для глядачів. Змагання проходили за певним кодексом, за дотриманням якого стежили герольди, які оголошували імена учасників, узгоджували прийоми бою, визначали послідовність застосування зброї, а також вказували допустимі зони ураження на тілі.

Перед початком турніру кожен лицар давав клятву присвятити «життя королеві, серце – жінці, а честь – собі». Поодинокі поєдинки передбачали, що лицарі кидалися один на одного зі списом; коли спис ламався, вони переходили до меча, а згодом і до булави. Зброя, як правило, була затупленою, а головною метою було вибити супротивника з сідла. Однак, коли бійці були налаштовані рішуче, в хід йшла справжня зброя, що іноді призводило до загибелі лицаря.

Впродовж турніру, після численних індивідуальних поєдинків, що тривали кілька днів, розгорталася головна подія – «крейди». Це була імітація битви між двома підрозділами, заснованими на національній, регіональній чи іншій приналежності. Переможці захоплювали своїх супротивників у полон, забирали їхню зброю та коней, а переможених змушували платити викуп. Незважаючи на захоплююче видовище, ці змагання були пов'язані з певною небезпекою, нерідко траплялися смертельні випадки від поранень або тисняви, що виникала під час змагань. На завершення турніру оголошували переможців, роздавали нагороди, а

лицар-переможець отримував привілей обрати «королеву турніру» - королеву кохання та краси.

З часом турніри відходили від автентичного бою і ставали все більш витонченими, вимагаючи підвищених стандартів для учасників і спеціалізованого спорядження. У XIII столітті, щоб потрапити на турнір, лицарі повинні були довести, що мають чотири покоління вільних предків. Герби ретельно перевірялися, були запроваджені турнірні книги та списки, а учасники були зобов'язані використовувати стандартизовану зброю.

Поступово лицарські турніри втратили свою первісну сутність та припинились у XVI столітті, що збіглося зі зменшенням значення лицарської кавалерії. Офіційне обґрунтування заборони з'явилося в 1559 році після смертельного нещасного випадку під час турніру на честь мирних договорів між Францією, Іспанією та Савойєю. Під час поєдинку між графом Габріелем де Монтгомері та королем Франції Генріхом II останній отримав смертельне поранення в око від уламка списа.

Варто зауважити, що фізична культура феодалів не обмежувалася тільки лицарськими турнірами. Після подорожей на близький Схід лицарі запозичували й поширювали всією Європою такий вид спорту, як кінне поло, запозичене у мусульман. Лицарі також організовували змагання зі стрибків, бігу, боротьби та метання, поряд із традиційним полюванням.

До середини XIV століття, зі зростанням значення стрільби з лука та піхоти, лицарів почали навчати тактичним і технічним аспектам цих боїв. Того ж часу були додані вміння лазити по стінах і штурмувати міста. У XV столітті отримали популярність також змагання зі стрибків через стіл та на стіну, які розвивали рівновагу і спритність лицарів, необхідні для служби в піхотних підрозділах.

3.3. Фізичні вправи та ігри в житті сільського населення

Еволюція феодальної системи фізичного виховання та лицарських турнірів розгорталася паралельно з поступовим занепадом кріпацтва в Західній Європі. Цей зсув був прискорений спустошливою епідемією чуми в середині XIV століття, яка забрала майже половину європейського населення і призвела до зменшення акценту на кріпацтві, коли люди працювали на землевласників. На зміну їй прийшли натуральні та грошові оброки, а правові відносини селян стали регулюватися письмовими або усними нормами, що пропонували певний захист від свавілля феодалів за посередництва сільської громади.

Незважаючи на емансипацію селян, були введені обмеження на володіння зброєю вільними людьми, а більшість середньовічних європейських селян, що становили переважну частину населення, мали обмежений час для занять фізичною культурою. Церква наполегливо забороняла фізичні вправи, прагнучи викоринити залишки давньої язичницької фізичної культури.

Проте відносне поліпшення становища селян між XI і XV століттями створило дещо сприятливі умови для розвитку специфічної, «плебейської» фізичної культури серед сільського населення. Зміст, завдання і норми цієї культури формувалися під впливом особливостей феодальних відносин у Європі. Географічні та кліматичні умови в поєднанні з існуючими соціальними відносинами визначали характер і сферу застосування народних ігор.

Народи, які зберегли багатий репертуар рухів, характерних для родоплемінної епохи, у феодальний період опинилися у більш виграшному становищі. Таким чином, стає очевидним, що в середньовіччі в ціннісних судженнях сільських жителів відігравали роль не тільки родовід і майно, а й авторитет, зароблений в молодості фізичною доблестю. Переможці кінних перегонів, «хлопчики року», «халіфи на годину», найсильніші металники каміння, витривалі танцюристи, вправні мисливці та борці отримували визнання, а також матеріальні та соціальні привілеї. Однак у сфері жіночих змагань основна увага приділялася мотивам вибору майбутнього чоловіка - єдиному критерію, за яким оцінювали жінок у Середньовіччі.

З часом певні фізичні вправи стали регулярними, часто пов'язаними з перервами в сільськогосподарських роботах і значними релігійними та культурними святами. До таких подій належали Трійця, вівторок перед Великим постом, Масляна, Різдво, а також ярмарки та весілля. Спектр фізичних вправ був різноманітним і охоплював такі види діяльності, як боротьба, метання каміння, біг, боротьба на палицях, катання на ковзанах, кінні перегони, танці, різні ігри з опудалами тварин тощо. Переможці цих змагань визначалися громадою.

Складний і часом суперечливий внутрішній світ середньовічної фізичної культури знайшов своє найяскравіше відображення в танцювальних рухах і змаганнях, які віддзеркалювали язичницькі ритуали і були невіддільні від періодів воєн, епідемії чуми та інших природних катаклізмів. Перша зафіксована танцювальна манія сталася у 1233 році в

Італії під час епідемії Чорної Смерті, коли селяни організовували процесії, намагаючись відвернути епідемію за допомогою судомних танцювальних рухів.

Так само закорінений у язичницькі традиції приклад «масового футболу» викликав негативну реакцію церкви, яка сприймала його як «масову боротьбу за гол». На відміну від уявлень про заплановані бійки чи бажання забити гол, суть давніх футбольних ритуалів полягала у вірі в те, що в певний день наприкінці зими чи на початку весни можна було відігнати небезпеки, пов'язані з псуванням, набиваючи ці небезпеки (наприклад, накопичене сміття, шматки тканини тощо) у шкіряний вузлик-м'яч і виштовхуючи його за межі села в рамках ритуалу.

Для цього після завершення Масляної або після церковної служби на Вербну неділю селяни колективно виштовхували ці «кулі» за межі села, де на них чекали мешканці сусідніх сіл. Мета полягала в тому, щоб вигнати уявне зло, втілене в «кулі», якнайдалі, поки вона не розбилася, що призводило до змагальної динаміки. Учасники були мотивовані вірою в те, що нанесення найбільшої шкоди «м'ячу» позбавить їх від нещастя і хвороб. Іноді замість «м'яча» використовували голову вбитого ворога або злочинця, якщо виникали підозри щодо їхньої здатності завдати шкоди.

Серед сільських європейців набула популярності гра, схожа на російську лапту, що походила з Індії і потрапила на Близький Схід через торгові шляхи. У цій грі гравець-початківець бив по м'ячу, а члени команди використовували час польоту м'яча для навігації через небезпечні зони, заробляючи бали на основі кількості спійманих і успішно повернутих додому м'ячів.

Боротьба та бої на палицях стали поширеними звичаями в західноєвропейських селах, особливо після заборони на носіння зброї. Легенди про англійського національного героя Робіна Гуда незмінно містять серед головних героїв вправного борця на палицях.

Народні казки та епоси також розповідають про змагання сільських борців, які були поширені по всій Європі. Деякі види національної боротьби збереглися у своїх первісних формах, такі як ісландська гліма, швейцарський швінген, турецький пелікан, вірменський кох, грузинська чобаба, азербайджанський гулеш та інші. Переможець змагань зі швінгенської боротьби продовжує нагороджуватися традиційним призом - великим биком.

У Священній Римській імперії (до складу якої входила переважно сучасна Німеччина і Центральна Європа) популярністю користувалися кінні змагання, а також стрибки, біг і метання. Скандинавські народи відомі лижним спортом, Нідерланди - ходою на ходулях і ковзанах, Ірландія і Шотландія - метанням жердини і молота, а Швейцарія і Балкани - метанням каміння.

Селяни брали активну участь у полюванні, яке було улюбленим заняттям по всій Європі. Для селян полювання слугувало не лише приємним відпочинком, але й відповідало інтересам шляхти. За традицією, дрібна здобич належала селянам, тоді як велика здобич була зарезервована для знаті.

Незважаючи на свої унікальні особливості, народна фізична культура Середньовіччя не була ізольованою системою. Станові відмінності та феодалні звичаї пронизували дитячі ігри, зберігаючи традиції минулого. Такі ігри, як «захоплення фортеці», «царю, дай солдата», «третьій зайвий» відображають звичаї, пов'язані зі збором мита на мостах, межами володінь тощо. Ігри з «вершниками», «полоненими» та «викупом» сягають корінням у лицарські звичаї.

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

З настанням Середньовіччя та еволюцією середньовічних суспільств заснування та відродження міст отримало новий імпульс. Ці урбаністичні осередки виникали на місці античних міст, біля річкових бродів і мостів, а також поблизу перевалів і перехресть торговельних шляхів. Крім того, міста виникали поблизу церков, монастирів, феодалних маєтків і замків, оскільки їх засновували селяни, які переходили від обробітку землі до ремесла, задовольняючи всі свої потреби власними руками. Отже, в цей період з'явився новий суспільний клас – ремісники, які в пошуках кращого життя подалі від феодалного гніту шукали притулку в нових місцях, де їхні навички могли б забезпечити їхнє існування. XI століття ознаменувало початок урбанізації, що характеризується відродженням стародавніх міст (таких як Рим, Неаполь, Париж, Генуя, Ліон, Лондон, Гент, Антверпен) та заснуванням нових (таких як Гамбург, Лейпциг, Магдебург).

Якщо в ранньому середньовіччі фізична культура міських жителів була близькою до селянської через відсутність чіткого поділу між ремеслом і сільським господарством, то починаючи з XI століття відбулися зміни. У

міру того, як міста набирали силу і докладалися зусилля для послаблення феодальної залежності, умови життя міського населення змінювалися.

Зростання міст як центрів ремесел і торгівлі вимагало захисту від набігів і здирництва феодальних лицарів. Для цього було створено міське ополчення, яке стало вирішальним у боротьбі центральної влади з феодальною анархією. Ці обставини створили сприятливі умови для розвитку специфічних фізичних вправ, необхідних для оборони міста, а також танців та ігор, що відображали міський спосіб життя.

У голландських, німецьких, англійських, французьких, швейцарських та північноіталійських містах були створені стрілецькі товариства та школи фехтування, які навчали мешканців користуватися зброєю. Ці об'єднання діяли згідно зі статутами, які зобов'язували членів відвідувати практичні заняття у визначені дні, де призначені особи, відомі як капітани, перевіряли стан зброї та керували навчанням.

Проте фізична підготовка міських мешканців не обмежувалася лише вправним володінням луком і холодною зброєю. Змагання спортивного типу з бойової підготовки підкреслювали специфічні стилі бою, засновані на місцевих звичаях. Наприклад, в іспанських містах надавали перевагу боям з холодною зброєю та кориді, в Англії - кулачному бою та боротьбі, у Швейцарії - стрільбі з лука та боротьбі, а в німецьких містах та Нідерландах - фехтуванню та боротьбі.

Одночасно з еволюцією розподілу праці виникла спеціалізація в дисциплінах фізичної підготовки, заснована на характері конкретних професійних об'єднань. Наприклад, солевари на Ельбі досягли успіху в веслуванні, плаванні та стрибках у воду, тоді як змагання човнярів з жердиною стали улюбленою формою суперництва між рибалками та суднобудівниками Західної Європи.

Прогрес фізичної культури найбільш помітний у середньовічних містах італійських республік, які стояли на передовій розвитку. Ігри та змагання мешканців перепліталися з прагненням до свободи перед обличчям феодальних сил, які намагалися підкорити міста. Соціальна значущість занять фізичною культурою багато в чому віддзеркалювала їхнє значення в античних містах-державах, знаменуючи собою початкові, невпевнені кроки майбутнього буржуазного спорту.

В італійських містах набула популярності гра «пунья», схожа на справжній бій. Городяни ділилися на дві групи, кожна з яких складалася з загонів, що вступали в колективний бій, використовуючи дерев'яну зброю.

Для захисту одягали шоломи, а приналежність до групи визначали за мітками на обличчі. Переможці отримували грошові призи.

У річкових містах, таких як Венеція, проводилися символічні бої за захоплення мостів, відомі як «Джуокодельпонті». У Римі наприкінці одинадцятого століття відбувалися гірські змагання під назвою «тестакко», які були продовженням християнської форми ритуалу родючості Луперкалії. Під час змагань відбувалися перегони, стрибки з жердиною, боротьба та забіги тварин.

У Тревизо представили інтригуючу гру, в якій дівчата захищали маленький іграшковий замок, а хлопці намагалися захопити його, кидаючи квіти і фрукти. Ця гра, відома як «Штурм замку кохання», згодом увійшла в літературу та пісні.

В усіх європейських країнах громадяни святкували весну, кінець збору врожаю та прощання із зимою фестивалями та змаганнями. Вони включали в себе боротьбу, кулачні бої, ходіння по канату та акробатичні виступи.

У першому зафіксованому середньовічному футбольному матчі брали участь лондонські студенти та молоді ремісники, хоча відмінності між боротьбою та грою ще не були встановлені, а межі поля не були визначені. Мета гри полягала в тому, щоб проштовхнути м'яч, наповнений висівками або соломною, за визначену лінію. Масовість цих розваг у містах призвела до уявної небезпеки, що спричинило видання королівських указів у Лондоні, Парижі та інших містах про заборону цих ігор.

Ще у 1313 році англійський король Едуард II (1307-1327) заборонив грати у футбол у межах міста. Мешканцям, які намагалися зібратись за межами міських стін, подалі від королівських шерифів та охоронців, загрожував арешт та ув'язнення. У 1348 році королівська грамота конкретно стосувалася відмови від стрільби з лука через те, що вона вважалася марною і безладною, коли м'яч безладно котився по полю. До 1389 року за гру у футбол були введені суворі покарання, аж до смертної кари.

Мешканці міст, особливо під час Масляної та подій, що знаменували прощання та вступ до цехів (закритих корпоративних об'єднань одного або кількох ремісників), полюбляли танці. Ці танці стилізували рухи, пов'язані з трудовими процесами, символізуючи професії ковалів, рибалок, м'ясників, шевців. Під час традиційних змагань зі стрільби з лука цехові ініціатори мали час на підготовку до представлення свого цеху на святкуваннях і

змаганнях. Імпровізовані вистави з акробатичними стрибками були популярні поряд з традиційними танцювальними хороводами. Скоморохи, перевтілюючись у кульгавих та жебраків, за символічну плату розважали публіку віртуозними танцями.

Значну роль у взаємодії між людьми і тваринами відігравали ігри, що походять з давніх часів. Однак корида в Іспанії та Південній Франції однозначно асоціювалася з фізичною культурою. Це мистецтво поєднувало в собі кінну акробатику, спритність тореадора, особливу динаміку поединку людини і тварини та майстерне володіння зброєю, що майже нагадувало жонглювання, зачаровуючи глядачів.

У середньовічних містах гігієнічні заклади набули популярності серед мешканців. Великі міста з XI по XV століття могли похвалитися регулярно діючими лазнями, де відвідувачі після ритуалу купання брали участь у прийомах, обідах та різноманітних розвагах, таких як ігри з м'ячем, шахи, кості та танці.

Цей комплекс спортивних ігор і фізичних вправ відігравав вирішальну роль у фізичному розвитку молоді, забезпечував розваги для мешканців міста, а також сприяв підготовці міського ополчення, перетворюючи його на грізну силу, що протистояла свавіллю феодалів.

Наприкінці Середньовіччя народне ополчення занепадає з появою в містах найманого війська. Проте стрілецькі та фехтувальні братства збереглися, перетворившись на клуби, де заможні городяни проводили своє дозвілля. На жаль, ремісникам і підмайстрам було складно брати в них участь через фінансову скруту і брак часу. Тому серед ремісників набули популярності різноманітні народні ігри, особливо з м'ячем, які заклали основу для сучасних видів спорту, таких як футбол, теніс, гольф, крикет, поло та інших. Середньовічні міські ремісники також відіграли ключову роль у виникненні фізичних вправ, пов'язаних з їхньою роботою, зокрема метання молота і штовхання ядра.

Міста відреагували на цю тенденцію, побудувавши спеціальні місця для ігор з м'ячем, спортивні майданчики та виготовивши ігрове обладнання. Змагання почали регулюватися договірними правилами, що ознаменувало появу елементів, які згодом визначатимуть сучасний спорт у середньовічних містах.

Питання для самоперевірки та контролю:

1. Який період прийнято вважати епохою середньовіччя?

2. Чому державні утворення раннього середньовіччя були досить німецькими?
3. Яким був вплив християнської церкви на суспільство на різних етапах феодалізму?
4. Чому фізичну культуру середньовіччя слід розглядати відповідно до особливостей феодального ладу?
5. З яких причин клас феодалів був досить неоднорідним?
6. Що змушувало феодалів нести військову повинність?
7. Які навички лягли в основу лицарської системи виховання?
8. Які лицарські чесноти зобов'язані були засвоїти лицарі-феодалі?
9. Яким чином відбувалося виховання особи призначеної в лицарське звання?
10. В чому ціль і сутність лицарських турнірів?
11. Коли і з якої причини почали створюватися військово-релігійні організації – лицарський орден?
12. Які головні причини занепаду лицарської системи фізичного виховання?
13. Які зміни у соціально-політичному житті суспільства спонукали до занять фізичними вправами сільське населення?
14. Якими фізичними вправами переважно займалось селяни?
15. Який внутрішній світ відображався у танцювальних рухах та у середньовічному «масовому футболі»?
16. Чому народна фізична культура середньовіччя не була замкнутою системою?
17. Як змінювалась фізична культура міського населення з розвитком ремесла і торгівлі?
18. Де, коли і з якою ціллю були створені перші стрілецькі та фехтувальні суспільства?
19. Які фізичні вправи та ігри міських мешканців були найбільш популярними у різних регіонах Європи?
20. Чому середньовічним городянам-ремісникам ми зобов'язані походження великої кількості сучасних спортивних ігор та фізичних вправ?

ЧАСТИНА II. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НОВОЇ ДОБИ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЕПОХУ ВІДРОДЖЕННЯ

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

У другій половині Середньовіччя в рамках феодалізму почали проростати паростки капіталізму. Ця епоха, що охоплює період з початку XIV-го до кінця XVI-го століть, послужила мостом від середньовічної до сучасної культури і відома як Ренесанс, термін, що означає «відродження». Епоха Відродження характеризувалася світською культурою та антропоцентризмом, зосереджуючись насамперед на людині та її діяльності. Паралельно відбулося відродження інтересу до античної культури, що призвело до своєрідного «відродження», звідси і термін.

Настання цієї епохи було прискорене кількома факторами, насамперед значними соціально-економічними перетвореннями в європейському суспільстві. Ці зміни були зумовлені розпадом старих феодальних відносин і зростанням значення особистості, чий статус і успіх пояснювалися не стільки походженням, скільки талантом, інтелектом, знаннями, творчістю і підприємливістю.

Почали виникати міські осередки науки і мистецтва, незалежні від церковного контролю. Прихильники нового світогляду вбачали в античності взірець гуманістичних, неаскетичних стосунків. Винахід друкарського верстата в середині XV століття відіграв вирішальну роль у поширенні античної спадщини та нових поглядів по всій Європі.

Носіями цього нового ренесансного світогляду були люди різного соціального статусу, переважно міські інтелектуали - філософи, письменники, поети, художники, скульптори - по суті, ті, чия творчість оберталася навколо людської думки та діяльності. Дворянство і буржуазія, що зростала, також поділяли ці погляди, стимульовані швидким розвитком ремесел, торгівлі, бізнесу і транспорту.

У цей період середньовічні догми і традиції піддавалися ретельному аналізу, а влада, яка раніше обмежувала вільнодумство, творчість, розвиток науки і мистецтва, була скинута з престолу. Епоха була позначена життєствердним оптимізмом і вірою в безмежний потенціал людської волі та інтелекту. Наголошувалося на необхідності звільнення особистості як основи суспільного прогресу і розвитку.

Значення епохи Відродження було ще більше підкреслено демонтажем середньовічної схоластичної (церковної) системи освіти. Натомість з'явилася нова система, орієнтована на цілісний розумовий і фізичний розвиток особистості та виховання моральних якостей. Наголошувалося на важливості набуття фундаментальних знань з історії, філософії, природничих наук і математики, а також важливих життєвих навичок. Цей підхід відстоювали численні гуманісти у Франції, Італії, Англії, Німеччині та інших європейських країнах.

На трансформацію старого значно вплинула середньовічна університетська освіта. Починаючи з XII-XIII століть, економічні зв'язки між західноєвропейськими країнами розширювалися, а феодална ізоляція зменшувалася. Єретичні вчення зі Сходу поступово проникали, викликаючи релігійні дебати. Вчені, незадоволені відкиданням церковними школами нових знань, що суперечили догматам віри, почали формувати нецерковні об'єднання та ініціювали створення спеціалізованих вищих навчальних закладів - університетів (від лат. *universitas* - зібрання, об'єднання) - спільнот викладачів та учнів. Такі перші університети було відкрито в Болоньї (1088), Оксфорді (1096), Кембриджі (1209), Парижі (1253), Празі (1348), Кракові (1364) та в інших містах.

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

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

Так в дворянських академіях почали викладати танці, фехтування, верхову їзду тощо. В шкільних програмах з'явилися (раз на тиждень) вільні дні, які відводилися на активний відпочинок – гімнастику, ігри, прогулянки. Тож фізичне виховання і спорт перетворювалися в активний

засіб системи виховання, залученню до здорового способу життя, укріпленню здоров'я людей.

Церковна реформа в цей період суттєво вплинула на еволюцію концепцій фізичного виховання. Мартін Лютер (1483-1546), зачинатель Реформації, засновник протестантизму, викладач Віттенберзького університету, ідеолог консервативної німецької буржуазії, у промові до мерів німецьких міст наголошував, що «слухання музики і фізичні вправи є найбільш придатними заняттями для правильного використання вільного часу. Перше розвіює меланхолію і смуток, друге підвищує тілесну спритність і зміцнює здоров'я. Ці заняття захищають від обжерливості. Ці заняття оберігають від обжерливості, свавілля та азартних ігор, які, на жаль, сьогодні поширені у дворах і містах. Це наслідок нехтування цими гідними і мужніми заняттями».

Подібні погляди на збереження фізичної культури поділяли його послідовники, німецький гуманіст, теолог і педагог Філіп Меланхтон (1497-1560) та швейцарський теолог Жан Кальвін (1509-1564).

Зміни в соціально-економічних структурах відображалися у зміні ставлення до фізичної культури. Це ставлення не лише відображало прагнення зберегти класові відмінності, але й надавало можливість патриціям, які прагнули приєднатися до правлячого класу, і селянам, які прагнули стати буржуазією, створити власну систему престижних цінностей.

Епоха Відродження ознаменувалася першими зусиллями буржуазії у сфері фізичного виховання, що призвело до появи нових поглядів на місце людини в суспільстві, її духовність та фізичну культуру. Ці погляди кинули виклик церковній ідеології аскетизму та зосередженості на потойбічному житті, проклавши шлях до розвитку сучасного спорту та громадянського фізичного виховання, пов'язаного з конкретними інституціями.

1.2. Розвиток ідей фізичного виховання

Великі географічні відкриття таких дослідників, як: Христофор Колумб, Фернан Магелан, Васку да Гама, Америго Веспуччі та ін. проклали шлях до розвитку науки Відродження, що відіграло неабияку роль у зміні ставлення до фізичної культури та спорту. З наукові роботи з анатомії і біомеханіки Леонардо да Вінчі, з анатомії – Андреа Везалія і фізіології – Уїльяма Гарвея, Теофраста фон Гогенгейма, Миколи Коперника та ін. зробили великий вплив на розвиток фізичної культури. Їхні праці стали

фундаментальними у процесі розвитку природничо-наукових основ фізичного виховання.

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

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

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

Вітторіно да Фельтре (1378-1446), ранній італійський гуманіст, був одним з перших, хто визнав важливість фізичного виховання. Прославився, як батько гуманності, перший шкільний вчитель, що здійснив ідею школи на природі. Він відкрив в Мантуї у 1424 році школу-інтернат, відійшовши від середньовічної норми і проводячи фізичні вправи на свіжому повітрі. Вона мала назву «Будинок радості». Цей інноваційний заклад не лише зосереджувався на стародавніх мовах і літературі, але й охоплював математику, природознавство, астрономію, музику та живопис.

Школа робила значний акцент на інтеграції розумового, естетичного та фізичного виховання. Значна увага приділялася практичним заняттям: діти займалися верховою їздою, боротьбою, фехтуванням, різноманітними іграми і танцями. Особливістю школи було також використання наочності у навчанні, заохочення дитячої творчості та поступова відмова від зазубрювання. Ще однією унікальною особливістю був акцент на вихованні через любов, переконання, особистий приклад вчителів, їхній нагляд за манерами та моральною чистотою учнів. На відміну від тогочасних практик, покарання вважалися згубними і рідко дозволялися.

Ієронім Меркуріаліс (1530-1606) у своїй праці «Про мистецтво гімнастики», яка значною мірою спиралася на давньогрецьку спадщину, стверджував: «Ті, хто стверджує, що фізичні вправи не сприяють збереженню здоров'я, глибоко помиляються... Гіппократ, Платон, Гален, Авіценна діяли правильно і мудро, заповідаючи нащадкам вчення про те, що найефективніший спосіб зберегти здоров'я - це правильне харчування і відповідні фізичні вправи». Він простежив зародження і розвиток фізичних вправ і розділив їх на три групи: медичні («істинні»), військові («життєво важливі») і атлетичні («хибні»). Меркуріаліс також критикував надмірне захоплення їжею, вином і сном, пропагував плавання і тіньовий бій, наголошував на важливості виховання у молоді витончених манер і етичних якостей за допомогою фізичного виховання.

Еразм Роттердамський (1469-1536), видатний голландський вчений-гуманіст, у своїх працях приділяв значну увагу освіті та педагогіці. Він вважав, що першочерговим завданням освіти є прищеплення дітям моральності та побожності з раннього віку. У своїх памфлетах «Похвала глухоті» та «Бесіди простим способом» він гостро критикував поширені в той час схоластичні методи навчання, жорстку дисципліну та жорстокість вчителів. Він виступав за те, щоб при вивченні давніх мов зосередитися на читанні латинських і грецьких класиків, а не на формальній граматиці. Він наполягав на тому, що навчання має бути приємним і захоплюючим для учнів, відповідати їхнім інтересам і виховувати їхню самостійність. Як і всі гуманісти, він виступав за м'яку дисципліну в школах. Його книга «Наука для дітей молодшого віку» містить правила зміцнення духу, які мають вирішальне значення для молодих людей.

Томас Мор (1478-1535), англійський мислитель-гуманіст, політик і один із засновників утопічного соціалізму, відомий своєю книгою «Золота книга про найкращий суспільний лад і новий острів Утопія», опублікованою в 1516 році. У цій праці він виступав за «духовну свободу і освіту» для всіх громадян. Критикуючи економічну та політичну систему Англії, він детально описав своє бачення справедливого устрою, де люди працюють, а держава наглядає за освітою та вихованням громадян. Він відстоював принципи загальної освіти рідною мовою і вимагав рівної освіти для чоловіків і жінок. Задовго до Коменського запровадив принцип наочності та спостереження за природою. Наголошував на важливості цілісного розвитку особистості, зв'язку школи з життям, трудового виховання, рівності розумової і фізичної праці. Першим порушив питання про освіту

дорослих через бібліотеки, музеї, організацію самоосвіти громадян, залучення їх до науки.

Мішель Монтень (1553-1592), французький мислитель-гуманіст і представник філософського скептицизму, у своїй фундаментальній праці «Досліди» (1580) критикував тогочасну систему освіти. Він виступав проти некритичного сприйняття чужих думок і сліпого наслідування авторитетів, стверджуючи, що така освіта покращує пам'ять, але не розвиває розум. Він пропонував, щоб освіта насамперед сприяла інтелектуальному розвитку учня, його незалежному мисленню, критичній оцінці поглядів і авторитетів, а також практичному застосуванню освітніх навичок. Він наголошував на важливості морального виховання, яке має здійснюватися через приклад і моральне виховання, а не через проповіді. Запропонована ним навчальна програма включала фізику і геометрію – предмети, яких не викладали у французьких коледжах і університетах XVI-го століття. Він також виступав за визнання індивідуальних особливостей учнів і розробку підходів до навчання, пристосованих до унікальної особистості кожної дитини.

Франсуа Рабле (1494-1553), видатний діяч французького гуманізму та педагогічної думки епохи Відродження, став відомим як автор роману «Гаргантюа і Пантагрюель». Священик, лікар і професор анатомії, Рабле зобразив у своєму романі французьке Відродження і представив схоластичну середньовічну школу як «готичний і варварський туман, що тимчасово огорнув людство». Він висвітлив нову педагогіку Відродження, наголошуючи на розвитку мислення, активності дитини, навчанні за інтересами, вивченні природи під час прогулянок, бесід, відвідування майстерень, ознайомленні з трудовою діяльністю. Роман Рабле ознаменував рішучий поворот до природничих наук, життєвої сили навчання, спорту та праці.

Рабле, прихильник гуманістичного виховання, уявляв собі систему, яка гармонійно поєднувала фізичний і духовний розвиток. Незважаючи на свої особисті переконання, він зображував феодалів у своїх творах як неотесаних забіяк і ненаситних ненажер. Він запропонував навчальну програму для школярів, яка включала мови, математику, астрономію, природознавство, історію та право, а мистецтво було найважливішим компонентом всебічної освіти.

Рабле також описав модель ідеального гуртожитку – «Телемського монастиря» з басейном, лазнею і стадіоном. Він рекомендував різні вправи, такі як верхова їзда, фехтування кинджалом і шпагою, рапірою і шпагою, а

також різноманітні техніки плавання. Він високо цінував фізичне виховання в школі, оскільки воно викладалося нарівні з іншими предметами.

Томмазо Кампанелла (1568-1639), провідний діяч раннього утопічного соціалізму, вступив до домініканського чернечого ордену у віці 15 років і присвятив себе вивченню філософії та теології. Центральне місце в його соціально-політичних переконаннях займала ідея створення єдиної світової держави, яка, на його думку, усуне всі конфлікти між людьми і встановить мир і щастя на землі.

Кампанелла наголошував на важливості поєднання розумового виховання з фізичним та етичним, залучення дітей до праці, навчання різним професіям. Він виступав за наочне навчання, яке високо цінував. Діти отримували базові знання про всі речі та явища під час прогулянок, розглядаючи картини на міських стінах із зображенням геометричних фігур, тварин, рослин та знарядь праці.

Кампанелла уявляв собі суспільство, де чоловіки і жінки були б рівними, вільними від важкої фізичної праці, а діти займалися б фізичними вправами з дворічного віку. Він також описав фізичні вправи і рекомендував правила моральної гігієни та здорового режиму для «соляріїв», мешканців Міста Сонця.

Саме завдяки цим трактатам на початку XVII століття з'явилися перші Реформатори, завдяки діяльності яких були зроблені перші спроби введення фізичного виховання в учбові заклади. Серед них особистої уваги заслуговує директор лондонської торгової школи Річард Малкастер (1530-1611), директор Лондонської школи торгівлі, особливо відомий тим, що здійснив значні зміни в шкільній реформі під впливом політики колоніальних завоювань

У своїй книзі «Дослідження всіх обставин, необхідних у вихованні дітей, будь то виховання розуму чи тіла» Малкастер аналізує близько 45 різних освітніх ситуацій, дві третини з яких стосуються моралі та фізичного виховання. Його інноваційний підхід трактує фізичні вправи та ігри як продукт участі у споживанні культурних благ, які є безцінними для виховання підростаючого покоління. Він також зазначає, що виконання завдань фізичного виховання одночасно вирішує низку інших педагогічних питань, в яких вчитель відіграє провідну роль.

Творчість слов'янського педагога і мислителя Яна Амоса Коменського (1592-1670), видатного чеського просвітителя, сприяла подальшому

розвитку гуманістичних ідей фізичного виховання. Після закінчення латинської школи та університету в Німеччині він служив проповідником, а потім очолював свою релігійну громаду. Пізніше викладав у різних європейських країнах і писав підручники, які ще за життя здобули світове визнання. Коменського вважають засновником сучасної педагогіки. У його теоретичних працях з питань навчання і виховання дітей: «Материнська школа», «Велика дидактика», «Новітній метод мов», «Пансофічна школа» і інші, були розглянуті всі найважливіші педагогічні проблеми того часу.

Освітня філософія Коменського характеризується його вірою в те, що освіта відіграє ключову роль у формуванні справедливих і дружніх стосунків між людьми та народами. Ця основна концепція пронизує його фундаментальну працю «Загальна порада про виправлення людських справ», особливо в розділі під назвою «Pampede», або загальна освіта. Тут Коменський стверджує, що виховання і освіта людини виходять за межі формального шкільного навчання. Більше того, він підкреслює, що фізичне виховання і навчання повинні підготувати молодих людей до постійної самоосвіти і особистого розвитку.

Визнаючи важливість фізичного виховання, Коменський заглиблюється в ці аспекти у своїй праці «Велика дидактика», звертаючись до виховання дітей дошкільного віку та навчання молодого покоління. Він визнає, що добре підібрані і правильно дозовані фізичні рухи не тільки сприяють підтримці здоров'я, але й допомагають зняти втому, пов'язану з навчанням. Пропонуючи включити заплановані фізичні вправи в шкільний день, Коменський пропонує використовувати довші перерви і частину дня для фізичних вправ, тренувань і освітніх заходів.

Значну увагу Коменський приділяє створенню комплексної системи фізичних вправ. Серед рухливих ігор він виділяє ті, що приносять користь, доповнюючи їх елементами військової підготовки, такими як біг, стрибки, боротьба, плавання, метання списа. Ідеї Коменського заклали підґрунтя для запровадження гуманістичної системи цінностей та етики у фізичному вихованні в навчальних закладах. Ця система, модифікована з часом, продовжувала впливати на розвиток стандартів змагань з другої половини XIX століття і далі, з акцентом на досягненні досконалості.

Питання для самоперевірки та контролю:

1. Причини зародження та розвитку науково-методичної думки в Західній Європі епохи Відродження.

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

РОЗДІЛ 2. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ РУХ НОВОГО ЧАСУ

2.1. Розвиток фізичної культури країн Західної Європи після буржуазних революцій

Буржуазні революції XVII-XVIII ст. підірвали основи феодальної системи, забезпечивши перемогу і утвердження капіталізму. Цей переворот спричинив швидкий промисловий і культурний прогрес в Європі та Америці. Промислова революція, разом з досягненнями у військовій справі, культурі, науці та мистецтві, також принесла успіхи у сфері фізичного виховання та спорту. Як прогресивний клас на цьому етапі сучасної історії, буржуазія шукала людей, здатних забезпечити її військову і політичну перевагу – сильних, наполегливих і заповзятливих особистостей. Щоб виховати таких людей, буржуазія впроваджувала численні інноваційні засоби, форми і методи загальної освіти, в тому числі й фізичної. Видатні діячі буржуазної думки та освіти відіграли ключову роль у формуванні теорії фізичного виховання.

Джон Локк (1632-1704), видатний англійський філософ-матеріаліст і педагог, жив у період, позначений розв'язанням конфлікту між буржуазією, що зароджувалася, і усталеним англійським дворянством, що призвело до класового компромісу - встановлення конституційної монархії, яку Локк підтримував. Його педагогічні концепції відображали прагнення поєднати англо-французькі аристократичні традиції зі світоглядом зростаючої промислової та торговельної буржуазії, що призвело до розвитку впливової системи в педагогіці.

Відкидаючи вроджений характер ідей, Локк високо цінував освіту, підкреслюючи її роль у підготовці людини до життя. Відмінною рисою педагогічної теорії Локка є утилітаризм - принцип корисності, яким він керується в освіті. Відтак, він приділяв значну увагу фізичному розвитку дітей та зміцненню їхнього здоров'я. Ставлячи за мету виховання «джентльмена», Локк надавав першочергового значення вихованню вишуканих манер і ввічливої поведінки. Етичне виховання, на думку Локка, передусім спрямоване на виховання сильної волі, вміння стримувати імпульсивні бажання, здатності до самоконтролю. Фізичне виховання він розглядав як засіб досягнення здорового духу в здоровому тілі, що сприяє загальному благополуччю людини. Виступаючи за суворий режим і тілесне загартування, Локк рекомендував простий і зручний одяг, економну дієту, достатню кількість свіжого повітря і сонячного світла, а також різні фізичні

вправи, такі як плавання, фехтування, верхова їзда, веслування і плавання під вітрилами. Основним завданням виховання Локк вважав розвиток сили волі, етичної дисципліни та формування характеру.

Жан-Жак Руссо (1712-1778) - видатний мислитель-педагог XVIII століття. Руссо вважають родоначальником теорії природного, вільного виховання, що ґрунтується на принципах фізичного, розумового та етичного розвитку дітей. Його систематизовані педагогічні концепції знайшли своє вираження в романі «Еміль, або Про виховання», де він намагається виокремити вікові етапи розвитку дитини, а також відповідні завдання, зміст і методи виховання та освіти, що відповідають кожному етапу. Педагогічні погляди Руссо пронизані гуманістичними та демократичними ідеалами, демонструють глибоку любов до дітей і прагнення до їхнього всебічного розвитку. Він виступав за інтенсифікацію методів навчання, заснованих на особистому досвіді дитини, та необхідність систематичного трудового виховання. Такий підхід мав на меті озброїти дітей практичними навичками, одночасно виховуючи в них позитивні етичні якості. Руссо підкреслював важливість фізичного виховання для дітей до 12 років, схвалюючи свободу руху, ігри та купання в холодній воді. Для підвищення зацікавленості в заняттях він рекомендував використовувати змагальні методи. Його ідеї відіграли важливу роль у формуванні нових методів і форм фізичного виховання, що відповідали інтересам буржуазного суспільства, яке зароджувалося. Хоча Руссо підтримував прогресивні ідеї щодо виховання хлопчиків, його погляди на виховання дівчаток були значною мірою традиційними. Він вважав, що головна роль жінки - це роль дружини і матері, заперечуючи проти надання їй широкої наукової освіти. Натомість він наголошував на важливості піклування про неї, сприяння її фізичному розвитку, естетичному вихованню та прищепленню навичок, пов'язаних з веденням домашнього господарства.

Йоганн Генріх Песталоцці (1746-1827) - видатний швейцарський педагог і теоретик народної школи, який справив значний вплив на педагогічну теорію і шкільну практику в усьому світі. Він покладав головні надії на добре організоване виховання і навчання дітей, наголошуючи на інтеграції розумового, етичного і фізичного виховання у поєднанні з професійною підготовкою. Свою педагогічну теорію Песталоцці виводив з головної мети освіти, яка передбачала розвиток природних здібностей дитини, враховуючи індивідуальні особливості та вік. Досліджуючи

дидактику, Песталоцці запровадив основоположну концепцію елементарної освіти, пропонуючи, щоб діти набували фундаментальних знань, моралі та професійних навичок у процесі навчання та виховання. При цьому Песталоцці прагнув вирішити найважливішу дидактичну проблему – відбір змісту освіти, що ускладнюється, відповідно до індивідуальних і вікових особливостей розвитку дітей.

Монументальний внесок Песталоцці полягає в тому, що він висунув принцип наочного навчання, прагнучи пов'язати чуттєве сприйняття з когнітивним розвитком. Він підкреслював першорядну важливість розвитку логічного мислення, пізнавальних здібностей, уміння зв'язно висловлювати думки, формулювати поняття. Песталоцці передбачав всебічне фізичне, розумове та етичне виховання для знедолених дітей. Фізичне виховання охоплювало такі види діяльності, як підняття ваги, боротьба, біг і метання. Усі вправи та ігри, засновані на суглобових рухах, Песталоцці поділяв на елементарні (плечові, тазостегнові суглоби тощо) та складні (біг, стрибки, метання, лазіння, плавання, їзда верхи, танці та ігри). Сформульована ним система вправ стала відома як суглобова гімнастика Песталоцці.

2.2. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах

Під впливом концепцій видатних педагогів фізичне виховання знаходить своє місце в шкільних системах виховання та освіти. З'являється нова форма школи - філантропічні школи, де вирішальну роль відіграють філантропи, особи, які займаються благодійною діяльністю. Перший заклад такого типу був заснований у німецькому місті Дессау в 1774 році, де вперше був застосований освітній підхід, який гармонійно поєднував розумовий і фізичний розвиток. Філантропічні школи мали класову структуру, в якій навчалися учні трьох різних категорій: академіки, переважно сини знатних родин; педагоги, що представляли середній клас і майбутні вчителі-початківці; і фамулант (слуги), що склалися з дітей з простого люду.

Викладачі цих шкіл поєднували фізичні вправи, почерпнуті з різних джерел, а деякі навіть записували свої спостереження в книгах, закріплюючи практичний досвід і знання, отримані з письмових праць.

У рамках своєї системи вони виділяли три головні групи рухів:

а) ігри - один з основних принципів навчання, сприяючий розвитку особи дитини шляхом використання різного роду рухомих ігор (зокрема 63

ігор з м'ячем), що розвивають: смак; кмітливість і розсудливість; увагу; пам'ять; уяву; розумові здібності;

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

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

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

Видатними діячами в цій галузі були Герхарт Фіт (1765-1836) та Йоганн Гутс-Мутс (1759-1839), відомі своїм внеском у розвиток гімнастики. Вони стверджували, що змагання є важливим інструментом для виявлення та мотивації залучення дітей до фізичного виховання, пропонуючи організовувати міжнародні ігри кожні чотири роки - концепція, що нагадує античні Олімпійські ігри. Крім того, вони виступали за включення сучасних медичних і наукових досягнень у фізичні вправи, узгоджуючи їх з фізіологією та індивідуальними особливостями організму.

Герхарт Фіт, маючи спортивні інтереси у фехтуванні та верховій їзді, а також аналітичне мислення та лінгвістичні здібності, у 1794 році став автором двотомної праці під назвою «Досвід енциклопедії фізичних вправ». Ця новаторська наукова праця мала на меті консолідувати знання про фізичні вправи, що розвивалися.

Перший том праці Фіта був присвячений історичному дослідженню, центральним розділом якого був опис фізичної культури в Стародавній Греції. Він включав детальний опис Олімпійських ігор та інших еллінських змагань. Автор надавав великого значення середньовічним лицарським турнірам, іспанській кориді, англійським кінним перегонам і боксу, а також практичному досвіду, отриманому з системи тренувань Дессау, у розвитку фізичної культури.

Другий том праці присвячений представленню сучасних фізичних вправ. Автор визначає вправу як «рух і застосування сили для вдосконалення тіла», наголошуючи на необхідності повторення у фізичних вправах. Фіт класифікує вправи на пасивні та активні типи. Активні вправи включають основні рухи тіла, такі як ходьба, біг, стрибки, плавання, танці або діяльність із зовнішніми об'єктами, наприклад, підняття ваги, стрільба,

боротьба, фехтування та верхова їзда. Фіт не лише проаналізував вплив конкретних рухів на організм людини, але й детально описав їхню техніку.

Помітний внесок Фіта полягає в тому, що він узагальнив свій практичний досвід і піддав усі фізичні вправи теоретичному аналізу. Це стосувалося вправ на дерев'яному коні та інших снарядах, простих рухів окремими частинами тіла, а також ручної праці. Хоча Фіт не створив комплексної гімнастичної системи, він заклав підґрунтя для неї. Основна цінність його праць полягає в ретельному описі техніки гімнастичних вправ і методичних рекомендаціях щодо їх виконання.

Гутс-Мутс працював майже одночасно з Фітом, але в іншому філантропії. В основу роботи Гус-Мутса лягли антична гімнастика, лицарське мистецтво, дитячі рухливі ігри, народні ігри сільського населення та мистецтво акробатів. Його гімнастична система ґрунтувалася на основних видах грецького п'ятиборства: бігу, стрибках, метанні диска і списа та боротьбі. Значну увагу він приділяв режиму дня учнів та їхній підготовці до занять. У його працях, таких як «Гімнастика для юнацтва» (1804) та «Гімнастичне керівництво для синів вітчизни» (1817), подано детальні описи спортивних майданчиків і бігових доріжок, введено давньогрецький термін «стадіон». Гус-Мутс широко використовував різноманітні снаряди для лазіння, кам'яні та залізні м'ячі, диски для метання. Багато вправ виконувалися у вигляді групових команд, велике значення надавалося гімнастичним іграм і вправам.

Формування національних систем фізичного виховання відбувалося на початку XIX століття на основі розвитку капіталістичних соціально-економічних відносин, політики, ідеології та буржуазної культури. Зростання промисловості, науки і техніки, а також радикальні зміни у військовій техніці і тактиці вимагали вдосконалення всієї сфери виховання і навчання молоді. Це спричинило появу гімнастичних, спортивних та ігрових систем фізичного виховання. Дослідження лікарів, анатомів, гімнастів, фізіологів і педагогів, які виступали за використання фізичних вправ і загартовування організму, також вплинули на цей процес з метою покращення фізичного розвитку молоді.

Гімнастичні системи в основному виникли в континентальній Європі, зокрема в Німеччині, Швеції та Франції. На цей розвиток вплинули відмінні політичні та військові умови відповідних регіонів. Війни під проводом Фрідріха Великого наприкінці XVIII століття та Наполеонівські війни на початку XIX століття, що характеризувалися використанням

великих армій, потребували значної кількості фізично підготовлених резервів. Заняття гімнастикою виникли як засіб навчання специфічним руховим навичкам, узгодженим з тогочасною тактикою ведення війни, з акцентом на точному виконанні стройових команд.

Німецька система гімнастики була започаткована Йоганном Гутс-Мутсом, Фрідріхом Яном та Адольфом Шпісом. Ця система зосереджувалася на вправах з гімнастичними снарядами (кінь, опорний стрибок, бруси, драбини, жердини тощо), військових та ігрових вправах, а також на туризмі та екскурсіях. Основною метою був розвиток моторики, складних рухів, витривалості, сили волі та дисципліни.

У 1811 році Фрідріх Ян (1778-1852) заснував гімнастичний майданчик на лузі Хазенхайде поблизу Берліна. Під його керівництвом різноманітна група учасників, що складалася переважно з дрібних буржуа, торговців, студентів та службовців, займалася вправами на гімнастичних снарядах, одночасно беручи участь у патріотичних дискусіях, пронизаних духом французького виховання. Свою систему Ян називав «turnkunst» - мистецтво трюкацтва (скорочено «tourné»), а своїх учнів називав «tournées». Він склав серію вправ на гімнастичних снарядах, опорному стрибку, брусах і коні, що включали багаторазове повторення окремих елементів, таких як підйоми, повороти, махи тощо. Ян успішно підготував 2 000 гімнастів, надихнувши на створення подібних шкіл в інших містах. Однак у 1819 році прусський уряд, прагнучи придушити небажану, на їхню думку, тенденцію, заборонив фізичне виховання в школах і заняття гімнастикою на відкритому повітрі для дорослих. Яну загрожувало ув'язнення у фортеці, а заборона на гімнастику залишалася чинною з 1820 по 1842 рік. Тільки у 1842 році королівським указом була знята заборона на комплекс вправ Яна.

Адольф Шпісс, швейцарський діяч з 1810 по 1858 рік, розширив систему Яна для шкільного використання, включивши до неї вправи зі зброєю, перестановки, виси та утримання. Ернст Айзелен відіграв вирішальну роль у цьому процесі, зробивши внесок у розробку методики викладання та створення наочних таблиць. Система Яна-Ейзелена-Шпісса, яка широко застосовувалася у військових частинах, охоплювала різні компоненти: загальну розминку, ходьбу, біг, гойдалки, смугу перешкод, вправи на розтяжку, вправи на кільцях, висах, лазіння, вправи на рівновагу та ігри. Система Яна Шпісса включала послідовні вправи, вільні вправи, вправи зі снарядами (як рухомими, так і нерухомими), масові вправи та ігри.

Німецькі теоретики Турне охоплювали всі аспекти фізичної культури в межах гімнастики, приділяючи особливу увагу стрибковим видам спорту. Однак інші види фізичних вправ, такі як легка атлетика, веслування, катання на ковзанах і їзда на велосипеді, розвивалися в інших умовах і за іншими принципами, ніж руховий матеріал гімнастики. Як наслідок, у другій половині XIX століття ентузіасти цих альтернативних форм поступово відійшли від гімнастичного руху.

Шведська гімнастична система виникла з ініціативи уряду, який доручив її розвиток Перу Генріку Лінгу (1776-1830). Під його керівництвом у 1813 році в Стокгольмі було створено гімнастичний інститут, який працює і сьогодні. Основна мета шведської гімнастики - зміцнення здоров'я молодих людей, сприяння гармонійному розвитку тіла та підготовка до військової служби. Залежно від призначення вправи поділялися на педагогічну, військову, медичну та естетичну гімнастику. Пер Лінг встановив взаємозв'язок між формою руху та анатомічною будовою тіла, відповідно класифікувавши гімнастичні вправи, серед яких були вправи для рук, ніг, м'язів живота, спини та бокових м'язів.

Підхід Лінга підкреслював, що фізичне виховання має ґрунтуватися виключно на знаннях, підтверджених анатомією та біологією. Він виступав за структуроване заняття, яке починалося з розминки, за якою слідувала основна частина, що складалася з інтенсивних елементів з утриманням позицій для розвитку сили. Заняття завершувалося стандартними вправами на розслаблення. Маючи вузьке розуміння фізіологічної користі, Лінг виключав вправи, які вважалися шкідливими для організму, і дистанціювався від складних рухів, присутніх у спорті.

Його син, Ялмар Лінг (1799-1881), продовжив справу батька, детально описавши техніку виконання вправ, запропонувавши методику викладання та структурувавши уроки гімнастики. Ці уроки склалися з 14-16 серій вправ для окремих частин тіла, включаючи вправи на рівновагу, ходьбу, біг і дихальні вправи. Навантаження змінювалося впродовж заняття, і система запровадила нове обладнання, таке як шведська стінка, бум, лава, колода, дошка та скакалка. Ці снаряди мали інше призначення, ніж у німецькій гімнастиці, вони виконували допоміжну роль, полегшуючи або ускладнюючи рухи залежно від поставлених завдань, дозволяючи цілеспрямовано впливати на окремі групи м'язів. Хоча шведську гімнастику критикували за «гімнастику поз» через такі риси, як симетричність, прямолінійність, малу амплітуду та незграбність рухів, вона вигідно

вирізнялася своєю гігієнічною спрямованістю та методичною узгодженістю порівняно з німецькою гімнастикою.

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

Французька гімнастична система, створена полковником Франциско Аморосом (1770-1848), зосереджувалася на розвитку військових навичок. Основні вправи включали ходьбу, біг, стрибки, лазіння, пересування, перенесення вантажів, плавання і пірнання, боротьбу, метання, фехтування і стрільбу. Щоб навчити солдатів долати простір і перешкоди, використовувалися такі снаряди, як мотузки, мости, паркани і драбини. Аморос включив у свою гімнастику підготовчі вправи, що супроводжувалися співом і музикою, танцями і ручною працею. У побудові уроків Аморос відмовився від фіксованої схеми, натомість дотримувався принципу переходу від легких до важких і від простих до складних вправ, враховуючи індивідуальні особливості учнів. Він був першим, хто запровадив письмові записи результатів занять і контрольні картки для кожного учня, які документували його фізичний розвиток.

Головними рисами системи Амороса були природність і військова спрямованість, що дало цінні методичні рекомендації для занять гімнастикою. Ця система отримала міжнародне визнання, а військові кола різних країн прагнули сприяти підвищенню інтересу до військової гімнастики. Згодом у Франції з'явилися нові системи гімнастичних вправ, які зберегли та розвинули ідеї Амороса.

Паралельно відбувався розвиток спортивно-ігрової системи в Англії та США. На відміну від гімнастичних систем, спортивно-ігрові системи, поширені в усьому світі, були зосереджені на змагальних вправах, спрямованих на досягнення найвищих результатів. Спортивно-ігрова система Англії розвинулася раніше, ніж в інших країнах, що було зумовлено економічними, політичними, культурними та географічними факторами. Будучи острівною державою, Англія не потребувала великої армії, а зосередилася на добре підготовлених людях для експедицій в іноземні колонії. Випускники коледжів, університетів та військових шкіл, де спорт та ігри були невід'ємною частиною фізичної підготовки, часто очолювали ці експедиційні підрозділи.

Абат Чарльз Кінгслі (1819-1875) та ректор регбі Томас Арнольд (1759-1842) стали ключовими теоретиками освітніх реформ. У цей період англійські навчальні заклади боролися з такими проблемами, як недисциплінованість, непослух, нехтування шкільними правилами, лінощі та схильність до ухиляння від роботи. Арнольд, прагнучи змінити життя коледжу, почав спостерігати за поведінкою студентів на спортивних майданчиках. Він дійшов висновку, що позитивного розвитку характеру молоді можна досягти через фізичні рухи та емоції, пов'язані зі спортом, за умови, що церковна та шкільна освітня діяльність узгоджуються з цим підходом. За 14 років роботи Арнольда в регбі сформувався новий виховний ідеал – «християнський джентльмен», який згодом став зразком для Британської імперії. Регулярно організовувалися молодіжні змагання, а спортивні команди, засновані на самоврядуванні, стали зразком для всієї Англії. У Лондоні, Оксфорді, Кембриджі та інших містах почали виникати спортивні клуби з регбі.

Зміцнення позицій буржуазії призвело до того, що спорт став привілеєм буржуазних та аристократичних кіл. У 1869 році буржуазні лідери Англії спробували дистанціюватися від робітничого класу, запровадивши Хартію спортсменів, яка забороняла особам, зайнятим фізичною працею, брати участь у спортивних змаганнях з представниками нетрудових класів.

Вплив арнольдизму поширився і на молодь Сполучених Штатів. Спираючись на ці ідеї, Бенджамін Франклін у 1843 році сформулював свій проект шкільної реформи. Спортивно-ігрова система в США була побудована на імпортованих з Європи іграх і традиціях корінних американців, які були знайомі з численними іграми з м'ячем, стрільбою з лука, метанням списа, бігом на довгі дистанції, стрибками і боротьбою.

2.3. Розвиток спортивного руху

Другий період Нового часу став свідком суттєвих змін в економічній структурі суспільства, коли капіталізм перейшов у монополістичну стадію. Ці зміни зумовили підвищення вимог до фізичної культури. Як наслідок, поряд з гімнастичним рухом, широкої популярності набув спортивно-ігровий рух. Майже в усіх країнах почали виникати різноманітні спортивні організації для молоді, робітників, студентів, релігійних груп та бізнесу. Люди почали усвідомлювати, що сучасний спорт - це не лише розвага, а й корисна діяльність у різних аспектах.

Праці Костянтина Ушинського були першими науковими доказами зв'язку між фізичним вихованням і розумовою діяльністю. Так само і Петро Лесгафт розглядав людину як цілісний організм і особистість одночасно, формуючи свої педагогічні погляди навколо принципу гармонійного розвитку людини та єдності фізичного і розумового зростання. Він наголошував, що фізичні вправи повинні враховувати вік, стать та індивідуальні особливості людини.

Фахівці з фізичного виховання широко використовували досягнення природничих і педагогічних наук. Першопрохідцем у цьому напрямку був угорець Джордж Демені (1850-1917). Вивчивши існуючі гімнастичні системи, Демені виявив їхній спільний і головний недолік - надмірну штучність. Заглиблюючись у фізіологію м'язової діяльності, він дійшов висновку, що поділ фізичних вправ виключно за анатомічною ознакою є недостатнім і що слід створювати сприятливі умови для фізіологічного розвитку окремих частин тіла. Демені стверджував, що метою фізичного виховання є не просто набуття сили, а її ефективне використання.

Для хлопців він звужував мету гімнастики до виховання сили, спритності, гнучкості, швидких і економних дій у будь-яких умовах, володіння основними військово-прикладними рухами. Натомість у фізичному вихованні дівчат основна увага приділялася вихованню гнучкості, спритності, гарної постави, вмінню рухатися плавно і граціозно. Це передбачало включення в уроки танцювальних кроків, а також вправ з булавами, палицями, вінками тощо. Демені виділив сім типів спортивних вправ: ходьба, стрибки, лазіння, підняття і перенесення тягарів, біг, метання, а також техніка захисту і нападу. Кожен вид мав численні варіації, наприклад, різні стилі стрибків на місці, з просуванням вперед, назад або вбік, а також з розбігу.

Він сформулював ряд принципів фізичного виховання:

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

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

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

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

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

Демені запропонував свій план уроку і методичні вказівки до нього. Урок складався з 7 серій: 1-а – стройові вправи, 2-а – рухи всього тіла; 3-а – підвішування і опора; 4-а – біг і ігри; 5-а – спеціальні рухи тулуба; 6-а – стрибки і ігри, що вимагають великої витрати сил; 7-а – дихальні вправи. Від уроку Демені очікував, використання цікавих вправ, здатних мати гармонійний вплив на розвиток мускулатури спортсменів тих. Не слід доводити учнів до втоми, але варто поступово збільшувати важкість й інтенсивність вправ.

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

Жорж Еберт (1885-1957), француз і один з учнів Демені, продовжив розвивати прикладний аспект фізичного виховання. Еберт обґрунтовував військовий характер своєї гімнастики, підкреслюючи переваги фізичної підготовки примітивної людини над цивілізованою. Він висловив намір за допомогою своєї гімнастики усунути недоліки фізичного розвитку сучасних людей, спричинені нездоровим способом життя та недостатньою рухливістю. Еберт включив у свою методику різні природні типи рухів і вправ, черпаючи натхнення з інших систем фізичного виховання.

Природний метод Еберта передбачав проведення занять на свіжому повітрі, без використання спеціального обладнання. Він виступав за використання природних елементів, таких як дерева для лазіння, канави для стрибків і паркани для лазіння. Від вчителя вимагалось придумувати вправи, придатні для різних умов, адаптуючись до навколишнього середовища. Хоча штучні перешкоди не виключалися, вони повинні були слугувати заміною природним, коли їх не було. Як досвідчений практик, Еберт зробив значний внесок у розвиток засобів і методів фізичного виховання. Він запровадив гігієнічні практики на своїх уроках, зокрема

обтирання, душ, лазні тощо. Крім того, Еберт запровадив систематичний метод оцінки досягнутих результатів і визначення фізичних можливостей учасників. Він розробив таблицю нормативів, що складалася з 12 видів вправ за 15-бальною системою.

Практичні рекомендації Ебера полягали в наступному:

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

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

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

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

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

До недоліків системи Ебера можна віднести відсутність розробки рекомендацій для занять дівчат фізичними вправами.

Нільс Бук (1880-1950), данець, який керував гімнастичною школою в Оллерупі, продовжив справу шведської гімнастики, розробивши те, що він назвав «примітивним» або «базовим» рівнем гімнастики. Концепція Бука про цей рівень гімнастики випливала з усвідомлення того, що з різних причин, у тому числі внаслідок щоденної напруженої праці, м'язи та зв'язки людського тіла втратили свою еластичність і гнучкість. Як наслідок, люди були не в змозі виконувати рухливі та економні рухи без попередньої підготовки. Метою «базової» гімнастики, на думку Бука, була підготовка людини до таких рухів. Він особливо наголошував на тому, що вона була створена для навчання гімнастики здорових, але стриманих сільських хлопців, щоб зробити їх спритними, рухливими та придатними до військової служби.

Подібно до шведської системи, Бук класифікував вправи на основі анатомії. Він стверджував, що вправи, залежно від їхньої форми та виконання, можуть розвивати силу, спритність і гнучкість. Розвиваючи принцип анатомічної класифікації, Бук далі класифікував вправи на основі їх функціонального впливу на окремі частини тіла та людину в цілому, що знаменувало собою прогрес у порівнянні зі шведською класифікацією.

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

Підхід Бука пропонував широкий спектр вихідних положень. На відміну від вихідних положень шведської гімнастики, вправи Бука зводили до мінімуму статичні пози.

Незважаючи на анатомо-фізіологічну класифікацію вправ, план уроку Бука був формально структурований, а розділи уроку не розкривали змісту і характеру роботи:

1. Перша частина уроку включала вправи без обладнання (12-30 вправ).
2. Друга частина заняття включала вправи на шведській стінці та бумі (6-22 вправи).
3. Третя частина заняття складалася з ходьби та вправ на спритність (9-20 вправ). Для жінок була включена гра зі співом.

Кожне заняття тривало 90 хвилин. Враховуючи, що кожна вправа повторювалася 10 - 15 разів, навантаження на урок було досить високим. «Крива навантаження» уроку була розроблена Буком таким чином, щоб досягти свого піку наприкінці другої третини уроку. Урок мав бути безперервним і послідовним, характеризуватися підвищеним темпом і щільністю навантаження, а також послідовним переходом від однієї вправи до іншої. Під час виконання однієї вправи подавалася підготовча команда, і до моменту подачі виконавчої команди учні переходили до наступної вправи без паузи (потоківий метод).

На відміну від шведського методу, прогресивний підхід Бука передбачав, що м'язи, не задіяні в роботі, повинні бути розслаблені під час уроку. Бук максимізував моторну щільність уроку, а розроблені ним вправи отримали широке розповсюдження і успішно застосовуються в сучасних умовах.

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

Айседора Дункан (1876–1927), захоплена античною гімнастикою, танцем, рухом, прагнула виразити складні людські відчуття. Дункан мала

багато послідовників, які використовували виразну гімнастику для фізичного виховання дівчаток.

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

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

Питання для самоперевірки та контролю:

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

19. Внесок у розвиток фізичної культури Франсуа Дельсарта, Айседори Дункан, Еміля Жака Далькроза.

20. Чому встала необхідність розвитку спортивних ігор та перших спортивних змагань.

РОЗДІЛ 3. СПОРТИВНО-ІГРОВА СИСТЕМА НОВОГО ЧАСУ

3.1. Міжнародні спортивні федерації

У середині XIX - на початку XX століть розвиток сучасних видів спорту не можна було зупинити. До 1850 року численні спортивні клуби з'явилися за межами Англії, а до 1860-х років майже в кожній країні - за винятком Африки - спостерігався бурхливий розвиток тієї чи іншої форми сучасної спортивної діяльності.

Набули популярності міжнародні змагання з кінного спорту та стрільби, а в Європі широкої популярності набули змагання з велоспорту на шосе та треку. Були започатковані такі знакові турніри, як Кубок Англії з футболу у 1872 році та Вімблдонський тенісний турнір у 1877 році. Австралія випередила Англію в плаванні, а в Сполучених Штатах були створені товариства крикету, бейсболу, веслування і боксу. Тим часом Індія та Пакистан захопилися хокеєм на траві, а в останньому в 1877 році були створені правила гри в бадмінтон. Канада запровадила хокей на льоду, а баскетбол зародився у Сполучених Штатах. 1871 рік ознаменувався створенням Союзу регбі в Новій Зеландії.

Ключовим моментом у «світовій революції кінця XIX століття» у спорті стало піднесення легкої атлетики у Сполучених Штатах. Атлетичний клуб Нью-Йорка організував перший чемпіонат з легкої атлетики в 1868 році, який проходив у приміщенні, а згодом, у 1878 році, на відкритому повітрі. Після перемоги над британцями у 1895 році Сполучені Штати зберігали беззаперечне домінування в легкій атлетиці аж до Олімпійських ігор 1952 року.

Наприкінці дев'ятнадцятого та на початку двадцятого століть відбувалося формування міжнародних асоціацій, а спортивні секції об'єднувалися в незалежні товариства. Ця траєкторія розвитку була особливо характерною для країн, де спортивна діяльність розвивалася з гімнастичного руху, таких як Бельгія, Німеччина, Австро-Угорщина та Скандинавські країни.

В Англії та США спортивні асоціації виникли на базі футбольних, регбійних та різноманітних клубів. Імпульс до створення спортивних товариств набрав швидких обертів в Англії, США, Німеччині, Італії, Голландії, Франції, Південній Америці, Австралії та Канаді.

Потреба в стандартизованій діяльності в різних видах спорту, що відповідала б вимогам нової епохи, спонукала до створення спеціалізованих

спілок з національною юрисдикцією. Ці спілки, організовуючи змагання, формулюючи єдині правила та сприяючи зростанню фізкультурного руху, перетворилися на національні спортивні асоціації.

Перша така організація, Національна федерація бейсболу Сполучених Штатів Америки, була створена в 1858 році. У Європі англійська футбольна ліга стала лідером у 1863 році.

Сплеск спортивного інтересу прискорив проведення міжнародних змагань, але перші ж події викрили свавілля в суддівстві та організації з боку господарів. Учасники визнали, що всесвітні змагання, які мають справжню спортивну цінність, можуть бути досягнуті лише за допомогою задалегідь визначених правил і умов, встановлених на міжнародних форумах. Це усвідомлення дало початок міжнародному спортивному руху, який ознаменувався створенням міжнародних спортивних федерацій: 1881 - гімнастики (ФІЖ); 1892 - гребли (ФІСА); 1892 - ковзанярського спорту (ІСУ); 1900 - велосипедного спорту (УСИ); 1904 - автомобільного спорту (ФІА); 1904 - футболу (ФІФА); 1908 - хокею (ЛІХТ); 1912 - легкої атлетики (ІААФ); 1913 - тенісу (ІЛТФ); 1914 - боротьби (ФІЛА) та інших. Згодом з'явилися офіційні чемпіонати Європи та світу. Перший чемпіонат Європи з фігурного катання на ковзанах за міжнародними правилами відбувся в Гамбурзі в 1891 році. Перший чемпіонат Європи з ковзанярського спорту відбувся у Відні в 1892 році, а чемпіонат світу - в Амстердамі в 1893 році. Чемпіонат світу з велоспорту відбувся в Чикаго того ж року. У 1896 році в Санкт-Петербурзі відбувся чемпіонат світу з фігурного катання на ковзанах, а в 1897 році в Ліоні - чемпіонат світу зі стрільби. Міжнародна федерація гімнастики провела свої перші змагання в 1903 році в Антверпені, пізніше визнані офіційним чемпіонатом світу. З 1893 року Кубок Стенлі розігрується в Канаді та Сполучених Штатах. У 1916 році в Південній Америці відбувся перший континентальний чемпіонат з футболу.

3.2. Зародження сучасного міжнародного Олімпійського руху

Олімпійські ігри, грандіозне видовище атлетизму і змагань, були заборонені римським імператором Феодосієм I у 394 році, що призвело до майже 1500-річної перерви. Відродження цієї глобальної події багато в чому завдячує французькому просвітителю барону П'єру де Кубертену, незважаючи на те, що концепція їхнього воскресіння існувала ще до нього.

Інтерес до фізичних вправ відродився в Середньовіччі, викликавши ностальгію за днями слави Стародавньої Греції та заклики до відновлення

Олімпійських ігор. Ці настрої були особливо сильними в епоху Відродження, коли італійський державний діяч Матео Пальмієрі (1405-1475) був першим, хто виступив за відродження Ігор.

Це спричинило тенденцію серед впливових діячів політики, освіти, медицини та філософії віддати шану спорту Стародавньої Греції. Перша відома спроба відтворити античні Олімпійські ігри була здійснена англійським прокурором Робертом Довером на початку XVII століття. У 1604 році він організував у своєму маєтку «Олімпійські ігри», які включали боротьбу, фехтування, хокей на траві, змагання з палицями, стрибки та метання металевого молота чи списа. Згодом подібні заходи проводилися в Англії та Франції, хоча і в регіональному масштабі.

У 1723 році бенедиктинець Бернар де Монфако, щойно повернувшись з подорожі до Греції, закликав археологів розпочати розкопки в Олімпії. Англійський вчений Гілберт Вест (1703-1756), палкий прихильник спортивних змагань і відродження Олімпійських ігор, провів глибоке дослідження олімпійського спорту Стародавньої Греції. Цій темі була присвячена його докторська дисертація.

У своїй фундаментальній праці «Історія античного мистецтва» (1764) німецький вчений Йоганн Вінкельман наголошував на необхідності ґрунтовних досліджень у Греції. Багато істориків вважають, що Йоганн Гус-Мутс, німецький теоретик і практик фізичного виховання, першим запропонував відродити Олімпійські ігри в міжнародному масштабі в 1793 році.

Ідея відродження Олімпійських ігор також обговорювалася в різних інших країнах, включаючи США, Швецію, Італію та Канаду. Яскравими прикладами є «Олімпійські ігри», проведені в американському місті Венлок в середині XIX-го століття, та запропонована «Англосаксонська Олімпіада» в 1891 році, що мала стати іграми для країн Британської імперії та Сполучених Штатів.

Зусилля з відродження Олімпійських ігор у самій Греції розпочав поет Панайотіс Сутсос у 1832 році, після звільнення Греції від турецького панування. У 1858 році майор грецької армії Евангеліс Цаппас, який мав фінансові ресурси, запропонував королю Греції відродити Олімпійські ігри. На власні кошти він заснував олімпійський фонд і побудував великий спортивний зал. У 1859 році королівським указом було створено Організаційний комітет і проведено Ігри, пізніше відомі як Панеллінські Олімпійські ігри. Ці ігри, які збіглися в часі з промисловою та

сільськогосподарською виставкою в Афінах, включали в себе різні змагання, такі як біг на короткі та довгі дистанції, стрибки, боротьба, метання диска та списа, кінні перегони, скелелазіння та командне перетягування канату. Згодом ігри проводилися ще кілька разів - у 1870, 1875, 1888 та 1889 роках.

Історичні дослідження та археологічні розкопки також відіграли значну роль у підтримці ідеї олімпізму. Перші спроби розкопати місце проведення Олімпійських ігор були зроблені ще у вісімнадцятому столітті, але вони були невдалими. Перші успішні розкопки провели французи в 1829 році, виявивши залишки будівель і кілька експонатів, що мають велику художню і пізнавальну цінність.

Значний внесок у розкопки Олімпії зробив німецький археолог Ернст Курціус (1814-1896). У 1866 році в результаті археологічних розкопок в Олімпії були виявлені перші спортивні та храмові споруди. Подальші дослідження були проведені німцями в 1875-1881 роках, результати яких Курціус опублікував у своїй книзі «Олімпія».

Практика фізичного виховання і спорту також суттєво сприяла відродженню Олімпійських ігор. У період між XVII і XIX століттями виникли національні системи фізичного виховання і спортивного руху, які природним чином узгоджувалися з олімпійською ідеєю. Найбільш розвиненими серед них були німецька, англійська, французька, чеська, шведська та російська системи.

Відродженню сучасних Олімпійських ігор значною мірою сприяло поширення сучасних видів спорту в другій половині XIX століття та проведення перших міжнародних змагань. Перший чемпіонат світу з плавання відбувся в Сідней, Австралія, в 1846 році. У 1871 році в Будапешті, Угорщина, відбулися великі змагання зі стрільби. Перший міжнародний тенісний турнір відбувся у Вімблдоні, Англія, в 1877 році. З 1889 року проводяться чемпіонати світу з ковзанярського спорту, а з 1891 року - чемпіонати Європи з легкої атлетики та інші.

Еволюція спорту призвела до створення національних та міжнародних спортивних асоціацій, спілок, федерацій та ліг, які спрямовували його розвиток. Англійська футбольна ліга була заснована в 1863 році, після чого в багатьох країнах світу були створені національні федерації гімнастики, плавання, легкої атлетики, боротьби та інших видів спорту.

У 1881 році була створена перша міжнародна федерація гімнастики, а до 1892 року - інші міжнародні федерації, такі як Міжнародна федерація веслування та Міжнародний союз ковзанярів. Багато національних спортивних асоціацій прагнули до міжнародної співпраці та організації міжнародних змагань. Сучасні форми комунікації, включаючи залізницю, пошту, телефон і телеграф, скоротили відстані і сприяли тіснішим зв'язкам між народами.

До кінця XIX століття ідея відродження Олімпійських ігор пронизала світову спортивну спільноту. Однак несподіваним було те, що Франція, не відома своїм активним розвитком спорту, стане країною, яка актуалізує цю ідею. Багато в чому це стало можливим завдяки зусиллям однієї людини - історика, письменника, педагога, соціолога, барона П'єра де Кубертена. Його рішучість та організаторські здібності зіграли важливу роль у втіленні цієї ідеї в життя.

У січні 1894 року Кубертен розіслав запрошення та програму конгресу численним іноземним клубам і деяким найвидатнішим діячам світового спортивного руху. Незважаючи на значний вплив Кубертена, його ідеї не отримали практичної підтримки у Франції, і були відмови від участі в Конгресі з націоналістичних мотивів. Представники Австралії та Японії письмово підтвердили своє приєднання.

16 червня 1894 року близько 2 000 осіб зібралися у Великій залі Сорбонського університету в Парижі на Конгрес відродження Олімпійських ігор. У Конгресі взяли участь 79 делегатів від 49 спортивних організацій з 12 країн світу, включаючи США, Італію, Іспанію, Францію, Грецію та Росію.

У своєму відродженні Олімпійських ігор Кубертен багато запозичив з організації та проведення давньогрецьких Олімпійських ігор. Він ретельно розробив організацію і процедуру Олімпійських ігор, включивши елементи, які вважав необхідними для сучасного суспільства. Серед них - міжнародний характер Ігор, включення до програми змагань широкого спектру видів спорту, добровільна участь в Іграх спортсменів-аматорів.

Барон П'єр де Кубертен, засновник сучасного Олімпійського руху, спочатку мав намір провести Олімпійські ігри 1900 року в Парижі, приурочивши їх до Всесвітньої виставки. Однак через широке висвітлення в засобах масової інформації та суспільну дискусію про відродження Олімпійських ігор було вирішено, що шестирічне очікування може знизити інтерес до цієї події. Відтак, делегати погодилися провести перші сучасні Олімпійські ігри у 1896 році.

Хоча потенційним місцем проведення розглядався Лондон, друг Кубертена, грецький поет, письменник і перекладач Дімітріус Вікелас, запропонував Афіни як приймаюче місто, що символізувало повернення до витоків Ігор у Стародавній Греції. Ця пропозиція була схвалена Конгресом, і Вікелас був обраний першим президентом Міжнародного олімпійського комітету (МОК), оскільки статут передбачав, що цю посаду може обіймати лише представник країни-господаря.

Конгрес призвів до створення МОК, перед членами якого було поставлено завдання просувати принципи сучасного олімпізму та представляти МОК у своїх країнах. Статут МОК, прийнятий на Конгресі, окреслив кілька ключових принципів:

1. Відродження Олімпійських ігор на міжнародній основі, поважаючи давні традиції, було визнано необхідним з моральних міркувань.
2. До участі були запрошені спортивні асоціації з усіх країн, причому кожна країна була представлена лише своїми громадянами.
3. Програма Олімпійських ігор включала різні види спорту, від бігу і стрибків до метання диска, важкої атлетики, вітрильного спорту, плавання, веслування, ковзанярського спорту, фехтування, боротьби, боксу, кінного спорту, стрільби, гімнастики та велоспорту.
4. Комітет залишав за собою право не допускати до участі тих, хто коли-небудь виступав проти олімпійської ідеї або ідеї сучасних Олімпійських ігор.

Конгрес завершився тріумфально: Кубертен виголосив промову про відродження ідеї, яка «дрімала» понад дві тисячі років. Незважаючи на ці досягнення, деякі спортивні історики стверджують, що МОК був відносно неактивним у перші роки своєї діяльності, а сам Кубертен визнавав, що розвиток олімпізму в цей період був дещо штучним.

3.3.Розвиток фізкультурно-спортивного руху у Новітній період

Сучасну епоху в історії, що охоплює період від завершення Першої світової війни до наших днів, можна поділити на три періоди. Перший період охоплює час між Першою та Другою світовими війнами, другий - після Другої світової війни, а третій - після розпаду комуністичної системи. Протягом цього періоду фізичне виховання піднялося до статусу академічного предмета в усьому світі. Лікувальна фізична культура отримала визнання в галузі медицини, почалося вивчення психічних явищ, що виникають під впливом фізичних вправ і змагань.

Тенденція до милітаризації фізичного виховання була особливо помітною в Німеччині. Змушена Версальським договором утримувати обмежену армію, Німеччина прагнула відновити свою військову міць шляхом підготовки майбутніх солдатів через гімнастику та спортивні організації, активно сприяючи їх розширенню. Зі встановленням фашистського режиму в 1933 році розпочалася відкрита милітаризація та впровадження фашистської ідеології у фізичну культуру і спорт. Спочатку всіх школярів записували до нацистської організації «Юнгфольк», потім хлопців вступали до «Гітлерюгенду», а дівчат - до «Союзу німецьких дівчат». Провідну роль у фашизації фізичного виховання відіграв гелендспорт, воєнізований вид спорту в сільській місцевості.

Згодом до виховання та ідеологічної індоктринації німців долучилися штурмовики та гестапо. Їхні зусилля були спрямовані на те, щоб кожен чоловік віком до 35 років виконав нормативи для отримання спортивного значка трьох ступенів - бронзового, срібного та золотого. Вони також формували «п'яті колони», які шляхом провокацій і зради підривали спортивні організації в інших країнах, зокрема в Австрії, Бельгії та Чехословаччині. Імперський комісар спорту контролював ініціативи, пов'язані з фізичною культурою. Напередодні Другої світової війни було створено націоналістичний союз фізичної культури. У 1938-1943 роках німецькі спортивні організації провели трансконтинентальні змагання, щоб прославити арійську расу та оцінити військову і фізичну готовність нації. Милітаризація спортивно-гімнастичного руху не обмежувалася лише Німеччиною, а й відбувалася в інших країнах з диктаторськими режимами. В Італії, з приходом до влади фашистів, Національна опера «Балілла» ініціювала військову та фізичну підготовку молоді. Кожна субота стала для італійців днем, присвяченим політичним, військовим і спортивним тренуванням, спрямованим на «зміцнення нації». Різноманітні спортивні та гімнастичні клуби, товариства та спілки проводили військову та фізичну підготовку, охоплюючи такі види діяльності, як авіація, планеризм, парашутний спорт, боротьба, мотоциклетний спорт, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри та кінний спорт як частину освітньої програми.

У 1938 році було запроваджено кампанію «культурної реабілітації», в рамках якої молодь віком 19-21 рік брала участь у парадах на призовних пунктах. Під час цих парадів «римський крок» імітував «пруський крок», а рукостискання замінили на нацистське вітання. Заняття з фізичної

підготовки мали на меті прищепити італійцям «динамізм, агресивність, пристрасть до експансії» та поширення фашистських принципів.

В Японії мілітаризація фізичної культури і спорту включала в себе включення національних форм фізичних вправ, таких як дзюдо, кендо і карате, як додаткових засобів.

Навіть країни-переможці, такі як США, Англія і Франція, здійснили певну мілітаризацію фізичної культури і спорту, хоча й менш відкрито. Для цього було проведено реструктуризацію спортивних організацій, посилено державний контроль за їхньою діяльністю, ухвалено закони про обов'язкове фізичне виховання, спрямовані на посилення невійськової та військової фізичної підготовки молоді. Застарілі методи фізичного виховання поступово витіснялися більш пристосованими до нових історичних умов, а в шкільному фізичному вихованні все більше перевага надавалася спортивним та ігровим вправам, а не гімнастиці.

У низці європейських країн широкої популярності набула система фізичного виховання в школах, розроблена австрійським педагогом Карлом Гангоффером (1885-1941). Гангоффер відстоював думку, що ігри та природні вправи приносять дітям більше користі, ніж штучні гімнастичні вправи. Усі рекомендовані вправи він поділив на чотири групи: вирівнювання (корекційні), формування (природна гігієна), досягнення (спорт і туризм) та мистецтво руху (танці). Система приділяла значну увагу формуванню правильної постави, зміцненню різних груп м'язів та розвитку пластики рухів. Хоча фізична активність на заняттях за системою австрійських педагогів контролювалася за допомогою вимірювань і спостережень, загальний фокус системи був спрямований насамперед на гігієну. Підбір вправ і структура уроків ґрунтувалися на біологічних особливостях дитячого організму, а педагогічним завданням приділялася обмежена увага.

Дещо інша концепція фізичного виховання була поширена в англо-саксонських країнах, зокрема в США. Вона ґрунтувалася на ідеї компенсаторної ролі фізичного виховання, спрямованої на протидію недолікам здоров'я та фізичного розвитку, що виникають внаслідок урбанізації та соціальних протиріч у житті дітей. Прихильники цієї концепції вважали, що шкільна освіта повинна допомагати дітям у зміцненні їхнього здоров'я та формуванні звичок до здорового способу життя, включаючи фізичну активність. Учням надавалася автономія у

виборі видів діяльності з навчального матеріалу, яким вони надають перевагу.

Організаційний підхід у цих школах передбачав об'єднання учнів у команди для занять обраними видами спорту та іграми, запровадження спортивної спеціалізації у практику шкільного фізичного виховання. Найпоширенішими видами спорту були легка атлетика, плавання, веслування, баскетбол і бейсбол. Подібна організаційна модель застосовувалася і у вищих навчальних закладах, що призвело до того, що коледжі та університети поступово стали основними центрами спортивної роботи з дітьми та молоддю.

Враховуючи історичні, природні і економічні особливості в країнах формувалися і розвивалися різні види спорту: у США – легка атлетика, бокс, баскетбол, бейсбол; у Канаді – хокей; у Англії – футбол і крикет; у Франції – велосипедний спорт і регбі; у Німеччині – гандбол; у південноамериканських країнах – футбол; у Індії – йога і хокей на траві; у Скандинавських країнах – важка атлетика і зимові види спорту; у Радянському Союзі – волейбол, гімнастика і боротьба; у Центральній Європі – футбол та інші.

Це у свою чергу сприяло створенню ряду нових міжнародних федерацій: 1920 – важка атлетика (ФІХК); 1920 – бокс (АІБА); 1921 – кінний спорт (ФЕЇ); 1924 – хокей на траві (ФІХГ); 1924 – шахи (ФІДЕ); 1924 – лижі (ФІС); 1928 – гандбол (ІАГФ); 1931 – стрільба з лука (ФІТА); 1932 – баскетбол (ФІБА); 1934 – Дзюдо (ЄЇУ); 1934 – регбі (ФІРА).

Завдяки популяризації та розвитку різних видів спорту з'явилися нові можливості для проведення світових, континентальних та регіональних чемпіонатів. У цей період відбулися чемпіонати світу з класичної боротьби у Фінляндії (1921), лижного спорту у Франції (1924), футболу в Уругваї (1930), гандболу в Німеччині (1938), а також чемпіонати Європи з фехтування у Франції (1921), боксу у Франції (1924), класичної боротьби в Італії (1925), плавання в Угорщині (1926), легкої атлетики в Італії (1934), баскетболу в Швейцарії (1935) та багато інших.

Після Другої світової війни розвиток фізичної культури визначався умовами, пов'язаними зі становленням соціалістичної системи та розпадом колоніалізму. Поділ світу на різні соціальні системи і групи держав породив три напрямки розвитку фізичної культури і спорту: в соціалістичних країнах, країнах, що розвиваються, і капіталістичних країнах.

Починаючи з 1960 року, фізкультурний рух зазнав трансформацій, які сприяли демократизації управління та підвищенню значущості фізичного виховання. Право громадян на фізичну культуру було закріплено в конституціях і законодавстві. Зміцнювалася і розширювалася матеріальна інфраструктура фізкультурного руху, розпочалося будівництво великих спортивних споруд. Створювалися спеціалізовані заклади фізичної культури, спортивні школи, школи-інтернати, що супроводжувалося науково-дослідницькою роботою. Всі ці зусилля призвели до перетворення фізкультурного руху на масове явище та підвищення майстерності спортсменів, багато з яких досягли успіху на великих міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх. Успішний розвиток фізичної культури в цих країнах значною мірою був забезпечений завдяки міжнародній інтеграції спортивних організацій, міжурядовим угодам про співпрацю та обмін досвідом, спільним науковим конференціям, тренерським семінарам, проведенню великих спортивних заходів. Отже, до моменту розпаду Співдружності фізкультурний рух досяг високого рівня в країнах, які входили до її складу і тепер обрали різні шляхи розвитку.

Яскравим прикладом розвитку фізичної культури в спорті серед соціалістичних країн була Німецька Демократична Республіка (НДР), яка досягла значних висот у цій галузі.

У жовтні 1948 року Німецький молодіжний союз та профспілки ініціювали створення Німецького спортивного комітету. У 1949 році уряд НДР прийняв Закон про участь молоді в будівництві НДР та просування молоді в навчанні, праці, спорті та відпочинку. На підставі цього закону фізичне виховання стало обов'язковим компонентом системи народної освіти, були визначені науково-методичні, організаційні та матеріальні умови для реалізації нормативних вимог і подальшого розвитку фізичної культури і спорту.

Розвиток фізичної культури в нових незалежних державах Азії, Африки та Латинської Америки, що виникли в результаті розпаду колоніальної системи, був тісно пов'язаний з відродженням національної культури звільнених народів. Перед фізкультурними організаціями стояло завдання виправити наслідки колоніальної політики в спорті, ліквідувати расову дискримінацію, створити доступну для населення систему фізичного виховання. У більшості країн були створені керівні органи фізичного виховання, зокрема національні олімпійські комітети, спортивні федерації та клуби. Впроваджувалися програми підготовки фізкультурних

кадрів, а фізичне виховання інтегрувалося в навчальні заклади. Почали відроджуватися національні форми фізичних вправ та ігор. Фізична культура відігравала роль у подоланні етнічних, племінних, побутових відмінностей між народами, об'єднувала їх у прагненні до соціального і культурного прогресу.

Таким чином, після здобуття незалежності колишні колоніальні країни отримали можливість розвивати національну фізичну культуру і спорт, ставши частиною міжнародного спортивного співтовариства. Однак фізкультурний рух у цих країнах продовжує стикатися з проблемами, зокрема через економічну відсталість. Зберігаються етнічні та національні упередження, особливо в сільській місцевості, що перешкоджають інтеграції фізичної культури в життя людей. Все ще недостатнім є кадрове, матеріальне, науково-методичне забезпечення фізичного виховання і спорту.

У розвитку аматорського спорту з'явилися нові тенденції: національні спортивні федерації та спілки, насамперед з олімпійських видів спорту, почали отримувати організаційну та фінансову підтримку з боку державних органів та великих комерційних і промислових фірм. У ряді країн створені національні фонди підтримки аматорського олімпійського спорту, реалізуються комплексні програми розвитку олімпійського спорту. Ці програми передбачають створення спеціалізованих тренувальних центрів для підготовки олімпійських резервів, удосконалення системи підготовки до змагань, підготовку кваліфікованих тренерських та управлінських кадрів. Досягнення науково-технічного прогресу широко інтегруються у спортивну практику, що значно підвищує рівень спортивних досягнень. Одночасно посилюється тенденція до професіоналізації та комерціалізації аматорського спорту.

Новим напрямом в організації фізкультурно-спортивної діяльності серед населення став рух «Спорт для всіх». У 1966 році Рада з культурного співробітництва Європейського економічного співтовариства рекомендувала державам-членам прийняти довгострокові програми розвитку масового спорту і туризму. У 1975 році була прийнята Європейська хартія «Спорт для всіх», яка окреслила процес розвитку рекреаційної фізичної культури для державних і недержавних органів. Сюди входять масова ходьба і біг, аеробіка і атлетична гімнастика, плавання і купання, рухливі ігри, організація нескладних відкритих змагань, лижний спорт, туристичні походи, екскурсії та багато іншого.

Промислові фірми, усвідомлюючи суспільний інтерес до такої діяльності, налагодили виробництво відповідного спортивного інвентарю, одягу та взуття, що приносить значні прибутки. Завдяки доступності та цілеспрямованій пропаганді, організовані форми фізичного виховання та відпочинку успішно залучили значну частину дорослого населення та молоді.

Професійний спорт набуває все більшої популярності. У післявоєнний час були створені національні ліги з найпопулярніших видів спорту та ігор, таких як футбол (Кубок чемпіонів 1955 року), хокей з шайбою, баскетбол (НБА - 1946 рік), бокс та велоспорт. Крім того, з'явилися великі фірми і монополії, що спеціалізуються на професійному спорті. Сфера професійного спорту поширюється на засоби масової інформації, використовуючи інтерес до спортивних видовищ як ключовий компонент рекламної та розважальної індустрії. Останніми роками на законодавчому рівні було запроваджено норми, що регулюють працю професійних спортсменів, надаючи їм трудові права та гарантії через контракти, угоди, пенсійне забезпечення і навіть власні профспілки. Однак розвиток професійного спорту більше відповідає принципам ринкової економіки, ніж фізичного виховання.

Як наслідок, як під час війни, так і в післявоєнний період, розвиток фізичної культури був тісно переплетений з політичними та економічними умовами, що склалися в різних групах країн.

3.4. Зародження та розвиток найбільш популярних ігрових видів спорту у світі

3.4.1. Історія розвитку футболу

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

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

вже тоді в м'яч грали ногами, додержуючись правил які визначали переможця та переможених.

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

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

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

Грецьку гру «Епіскірос» пізніше перейняли римляни, які змінили її і перейменували у «Гарпастум» - гра маленьким, хоча доволі важким м'ячем. Вона залишалась популярною впродовж 700 років. У матчах приймало участь від 5 до 12 чоловік з кожної сторони. Ігри проходили на прямокутному полі з окресленими кордонами, розділеному на дві рівні половини центральною лінією. Кожна команда повинна була зберегти м'яч на своїй половині як можна довше, в той час як суперник намагався захопити його і пробитися на свою сторону. Важливим правилом «Гарпастума» було те, що блокувати дозволялося тільки гравця з м'ячем, що призвело до розвитку складних комбінацій та пасів, гравці виробили спеціальні ролі на полі, та велику кількість вивертів та тактичних схем. Втім ноги для гри в «Гарпастумі» практично не використовувались, тож забава була більш схожа на сучасний регбі.

Завдяки таким її властивостям римляни використовували цю гру як один з елементів військової підготовки. Є свідчення, що імператор Юлій Цезарь (100-44 до н.е.), який до речі і сам неодноразово приймав участь у грі, використовував «Гарпастум» для підтримки та бойової готовності своїх легіонерів. Крім того, римляни воювали з багатьма країнами, їхні гарнізони

стояли в Німеччині, Франції, Іспанії, Англії і непевно населення цих країн, перейняло у легіонерів цю привабливу гру. Але приблизно в V столітті вона була забута, хоча її сліди пізніше знаходили у різних країнах світу.

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

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

В Англії в середні віки також була дуже популярна гра в ножний м'яч, яка займала середнє положення між футболом античним і сьогодишнім. Грали всюди, в містах і селах, на весняних святах та різних урочистостях. Гра була подібна на хаотичне звалище, яке часто переростало в кровопролитну бійку. Легенда наголошує, що інколи замість м'яча використовувались навіть відсічені голови злочинців. Гра була настільки популярною, що інколи з кожної сторони виступало по 500 і більше чоловік. Місцем змагань служили вулиці міст та поселень. Гра починалася в середині дня і продовжувалась до темноти. Виграла команда, яка зуміла прогнати м'яч через все місто до визначеного місця, або пересікти «лінію воріт», ширина яких досягала 400 метрів. Тож футбол в ті часи не мав ні конкретного поля, ні правил і уявляв собою мало привабливе видовище.

Англійський письменник XVI століття Стаббес писав: «Футбол несе з собою сварки, шум, розбід. Це повне зібрання конфліктів до бійки, вбивства, великої кількості пролитої крові». Інший англієць писав: «Щоки в

синцях, ноги, руки, хребти переламані, вибиті очі, носи, повні крові – ось що таке футбол».

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

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

Втім до початку XIX століття кількість гравців в англійських командах була необмежена, а для перемоги потрібно було «загнати» м'яч на базарну площу міста або села суперника. Самі ж зустрічі часто переходили в бійки. М'яч в ті часи виготовляли з шкіри кролів або овець і набивали ганчірками. Оскільки шевці шили м'яч з цілого куска шкіри, то він був неправильної форми і нікого не «слухався». Ніхто не звертав уваги навіть на людські жертви. Як висловлювалися іноземці: якщо в них такий футбол, то яка в них бійка. Так, за свідченнями очевидців, один раз під час напруженої «гри», при переправі через річку, втопилися 15 гравців.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

З 1908 року футбол офіційно був включений в програму Олімпійських ігор у Лондоні. В першому олімпійському турнірі приймало участь бкраїн, а перемогла збірна Великої Британії. З 1924 року відкрився новий етап в розвитку світового футболу. Було покладено початок зустрічам команд Європи та Південної Америки - континентів, де футбол дістав найбільше розповсюдження, розвиток та силу. На конгресі ФІФА 29 травня 1928 року в Амстердамі, за ініціативою президента ФІФА Жюля Риме (1873-1956), було вирішено проводити чемпіонат світу раз на 4 роки, в проміжку між Олімпійськими іграми.

Олімпійські турніри з цього часу почали втрачати роль всесвітніх футбольних форумів, оскільки в багатьох країнах світу пустив коріння професіоналізм і кращі гравці втратили статут любителів, а слідом і право виступати на Олімпіадах. З'явилась необхідність в таких змаганнях, в яких

могли б виборювати першість всі кращі гравці та команди світу незалежно, хто в їх складі - професіонали чи любителі. Такими змаганнями і стали чемпіонати світу.

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

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

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

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

У світі існує також багато різновидностей футболу, серед яких особливо потрібно виділити міні-футбол. Це гра двох команд, кожна з котрих складається з 4-х чоловік та воротаря у залі. Першими в подібну гру почали грати бразильці, ще у 1920-х роках. Згодом вона розповсюдилася і на Європейський континент. В 1969 році у Голландії відбувся перший національний чемпіонат. У середині 1970-х років отримує розвиток, як окремий вид спорту. Перший пробний чемпіонат світу пройшов у 1986 році в Угорщині, де перемогли господарі. А з 1989 року, коли у Голландії відбувся офіційний турнір, перемогли бразильці, ці чемпіонати зайняли

достойне місце у світовому футболі. Найуспішнішими збірними є: Бразилія, Іспанія, Італія.

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

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

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

3.4.2. Розвиток найбільш поширених ігрових видів спорту які проводяться під дахом

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

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

Історія виникнення сучасного баскетболу пов'язана з американцем доктором Джеймсом Нейсмітом (1861-1939). Будучи викладачем фізкультури, професором коледжу у Спрінгфілді, він зіштовхнувся з проблемою створення гри, яка б замінювала змагання з бейсболу та американського футболу під час довгої зимової перерви. Довгі зими штату Массачусетс спонукали до рішення винайти гру для закритих приміщень та таку, щоб не шкодила здоров'ю, тобто якомога менш контактнішу. Згадуючи популярну гру свого дитинства, що полягала в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було попасти ним на вершину іншого, більшого за розміром каменю, Нейсміт 21 грудня 1891 року представив свій безіменний винахід та список тринадцяти правил, що повинні були керувати цією новою грою. Перша гра була зіграна футбольним м'ячем, а замість кілець до поручнів балкону по обидва боки спортивного залу прикріпили два прості кошики. Команди складались з дев'яти чоловік. Згодом вона отримала назву баскетбол - з англійської «баскет» - корзина, «бол» - м'яч.

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

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

У вересні 1927 року в Женеві була відкрита школа фізичного виховання, директором якої став викладач Спрінгфілдського коледжу Елмер Беррі. Завдяки випускникам цієї школи баскетбол отримав широке поширення у Латвії, Литві, Італії, Франції, Чехословаччині та інших країнах, в яких почали створюватися національні асоціації. 18 червня 1932 року у

швейцарській Женеві відбулася перша міжнародна конференція, та було створено ФІБА (Міжнародна Федерація Баскетбольних Асоціацій). Завдяки чому вже у 1936 році, чоловічий баскетбол був представлений на Олімпійських іграх у Берліні, де першими переможцями стали американські баскетболісти. З 1935 року - чоловіки, а з 1938 року - жінки почали проводити чемпіонати Європи.

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

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

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

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

По одній із сучасних версій ідея гри належить американським пожежникам. У час дозвілля вони натягували між стовпами мотузку і перекидали через неї гумову камеру. Але винахідником сучасного волейболу вважається Вільям Морган (1870-1942), викладач фізичного виховання технологічного коледжу асоціації молодих християн у місті Холіок, штату Массачусетс. Він хотів створити гру, яку можна було б проводити без особливих приготувань і витрат на інвентар.

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

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

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

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

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

Після закінчення Другої світової війни стали розширятися міжнародні контакти. 18 - 20 квітня 1947 року у Парижі відбувся перший конгрес за

участю 14 країн Європи та Америки, та створено ФІВБ (Міжнародна федерація волейболу). В 1949 році у Чехословаччині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд, в якому взяла гору збірна СРСР. Радянські волейболістки перемогли і на першому чемпіонаті світу серед жінок, що відбувся в СРСР у 1952 році. З того часу такі чемпіонати проходять раз на чотири роки. Ще раніше відбулися перші чемпіонати Європи. З 1948 року - чоловіки, переможець збірна Чехословаччини, з 1949 року - жінки, переможець збірна СРСР.

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

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

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

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

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

Датою зародження спортивної гри з м'ячем, зареєстрованої в міжнародній спортивній класифікації як гандбол (ручний м'яч), прийнято

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

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

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

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

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

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

За ініціативи Німеччини, де гандбол на той час був одним з найбільш популярних видів спорту, у 1936 році гра вперше була включена до програми XI Олімпійських ігор у Берліні, де німецькі спортсмени і святкували перемогу у форматі 11x11. Але після показових виступів під час Олімпіади 1952 року, гандбол знову надовго вибув з програми ігор. Під час

Берлінської Олімпіади відбувся IV конгрес ІАГФ, який прийняв рішення про проведення чемпіонатів світу у різних форматах. Було проведено 7 чоловічих, 1938 – 1966 роки, та 3 жіночих, 1949 – 1960 роки, чемпіонатів світу у форматі 11 на 11. Але поступово вони втратили свою популярність.

Перший чемпіонат світу у форматі 7 на 7 серед чоловіків, відбувся також у 1938 році, де перемогу також здобула збірна Німеччина. Втім безумовне панування Німеччини у світовому гандболі обернулося тим, що після початку Другої світової війни, розв'язаної фашистським режимом Третього Рейху ІАГФ припинила своє існування.

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

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

3.4.3. Історія розвитку хокею, як найбільш популярного зимового виду спорту у світі

Точної дати де і коли народився хокей немає і напевно вже не буде. А історія походження цієї гри є однією з найбільш суперечливих у світі. Так спортивні ігри, в яких грали м'ячем з палицею, виникли ще у давнину. На розташованій у єгипетському селищі Бені-Хасан піраміді в долині Нілу, будова якої датується приблизно ХХ століттям до н.е., зображені дві людини с ключками, які вони схрестили над круглим предметом (м'ячем чи кільцем). Ігри, в яких невеликий м'яч ганяли палицею, були відомі у Давній Японії – «Качі» та «Дакіу», імперії Ацтеків – «Чеука», Давніх Греції та Римі.

Деякі історики також стверджують, що народження хокею пов'язано з життя індіанців крайньої півночі Америки, які змагалися на льоду у грі з ключками. Відкривачі Нового Світу називали її «Айсркет».

Є відомості про ігри схожі на сучасний хокей і в Давній Русі. Так перші згадки про ігри на льоду замерзлих водоймищ за допомогою ключки відносяться до X-XI століття. У таких давніх літописах розповідається про льодову забаву, в якій декілька чоловік палицями ганяють круглий предмет, зазвичай овоч. В різних регіонах цю гру називали по різному: «Ключковання», «Ключки на льоду», «Загін», «Гонитва», «Котел» та інші.

Підстави вважати цю гру своєю є і у мешканців Голландії. Вони посилаються на гравюру одного з своїх співвітчизників, відомого художника Ромейка Хуге «Портрет гравця в хокей», яка була написана у XVII столітті, і де зображений розкішно одягнений вельможа, який стоїть на ковзанах з ключкою в руках. До того ж ще на деяких голландських картинах ще XVI століття зображено велику кількість людей, які грають на замерзлому каналі у схожу на хокей гру. До того ж саме у Голландії доволі широко був розповсюджений ковзанярський спорт, ще теж сприяло зародженню хокею.

Такі ж свідчення походження гри існують і в Англії та Скандинавії. Так на склі вітражу Кентеберійського кафедрального собору в Англії збереглися історична пам'ятка, яка відносяться до 1200 року. На них намальований хлопчик, що тримає ключку в лівій руці і м'яч у правого плеча. А в копенгагенському музеї на вівтарі стоїть статуетка, яка відноситься до 1333 року, та зображає двох хокеїстів, які розігрують м'яч.

Взагалі сучасна назва гри хокей, скоріш за все, пішла від старофранцузького «хоке» (hoquet), що означає пастуший посох з крюком. Тож більшість істориків сходиться на думці, що родоначальниками хокею на траві є пастухи, які коротали за цією грою вільний час на літніх пасовищах.

Та все ж таки у сучасному виді хокей на траві виник у середині XIX в Англії. Базою його розвитку стали школи та університети. Перші правила були розроблені у 1852 році, а вже до 1861 року відноситься створення першого у світі хокейного клубу, яким став «Блекхіт» з Лондону. Гравці зібралися у готелі «Принцеса Уельська», вибрали собі з мішка капелюхи червоно або синього кольору (ці кольори клуб зберіг і до сьогоднішнього часу) і виходили грати один проти одного на найближче поле. Гра тоді велася обома сторонами ключки, а м'яч був доволі легким та виготовлявся з резини. Хокейне поле того часу мало розміри 200 на 60 ярдів.

Поступово правила гри змінювалися. Так у правилах 1875 року наголошувалось, що «ключка не повинна підніматися вище плеча», «гол не може бути зарахованим, якщо м'яч був пробитий з відстані більш як 15

ярдів від стійки воріт», «м'яч повинен бути тільки білого кольору». Та тільки з заснуванням першої офіційної національної Асоціації хокею на траві – 18 січня 1886 року, правила були уніфіковані та зібрані у вигляді єдиного зведення. У 1887 році була обмежена довжина ключки, а воротар отримав право грати ногами у крузі удару. У 1889 році в якості обов'язкового атрибуту була введена сітка воріт. А у 1907 році були визнані і інші правила, більшість з яких діє і до сьогодні.

До кінця XIX століття хокей на траві розповсюдився на більшість країн Європи, Індію, Канаду, США, Австралію, Нову Зеландію, Японію. Завдяки чому 7 січня 1924 року у Парижі була заснована Міжнародна федерація хокею на траві – ФІХ, ініціатором якої став француз Поль Лоте, який і став першим її президентом.

Вже починаючи з 1908 року хокей на траві був представлений на Олімпійських іграх, а з 1971 року почали проводитися і чемпіонати світу. В теперішній час Міжнародна федерація хокею на траві об'єднує біля 150 національних федерацій і асоціацій Азії, Америки, Африки, Європи та Океанії, а в багатьох країнах ця гра за популярністю займає друге після футболу місце серед командних видів спорту, змагання з яких проводиться на відкритому повітрі.

Втім все ж таки напевно найбільш популярним у світі є інший різновид хокею, а саме хокей з шайбою. Його батьківщиною прийнято вважати Канаду. Так коли у 1763 році Велика Британія відвоювала у Франції цю територію, її солдати привезли з собою на цю землю і гру в хокей на траві, яка вже на той час стала однією з найбільш улюблених в англійців. Тож і населення Канади стало грати в неї з задоволенням. Та клімат тих місць диктував свої закони, адже канадські зими значно суворіші та довші. І тоді був знайдений вихід – до взуття стали прив'язувати різакі для сиру та ковзати на них по замерзлим річкам і озерам з ключкою в руках, а замість м'яча використовували шайбу, котра спочатку виготовлялася з дерева. Традиційно місцем народження хокею вважається Монреаль, втім за останніми дослідженнями, першість може належати Кінгстоні – провінція Онтаріо, чи Уїнсору – провінція Нова Шотландія. Але перший хокейний матч все ж таки відбувся у Монреалі. Він відбувся 3 березня 1875 на катку «Вікторія», і ця подія була зафіксована у пресі. Тоді ж вперше на льоду з'явилися хокейні ворота, а захисне екіпірування було запозичене з бейсболу.

У 1877 році декілька студентів університету Макгілла, що розташований у Монреалі винайшли перші сім хокейних правил, а у 1879 році вперше почали використовувати гумову шайбу. Вже через декілька років гра стала настільки популярна, що у 1883 році була представлена на щорічному монреальському Зимовому карнавалі, а в 1885 році була заснована Аматорська хокейна асоціація.

Згодом правила гри в хокей були вдосконалені та надруковані у 1886 році. Згідно ним кількість польових гравців зменшилася з десяти до семи, причому крім традиційних сучасних шести гравців, попереду по всій ширині полі діяв так званий ровер (rover – бродяга) – найкращий хокеїст, той що більш за всіх закидає шайби. До того ж весь матч команда проводила в одному складі, і до кінця гри спортсмени буквально повзали по льоду від втоми, адже робити заміни дозволялося лише у випадку травми, і тільки зі згоди суперника.

У тому ж 1886 році була проведена і перша міжнародна зустріч між канадською та англійською командами. Згодом грати в хокей стало настільки популярним, що у 1893 році генерал-губернатор Канади лорд Фредерік Стенлі (1841-1908) придбав за 10 гіней кубок, схожий на перевернуту піраміду з срібних кілець – для вручення чемпіону країни. Так з'явився легендарний трофей – кубок Стенлі, за який спочатку боролися аматори, а з 1910 року і професіонали.

В 1900 році на воротах з'явилася сітка, що відразу припинило спори з приводу був гол чи ні, а також ввели вкидання шайби суддею. У 1904 році хокеїсти перейшли до нової схеми гри – «шість на шість», та був остаточно встановлений розмір майданчика – 56 на 26 метрів.

На початку ХХ століття канадським хокеєм зацікавилися і європейці. Конгрес у Парижі в 1908 році заснував Міжнародну федерацію хокею на льоду – ІХФ, яка спочатку об'єднувала всього чотири країни – Бельгію, Францію, Велику Британію та Швейцарію, до яких згодом, у 1920 році, приєдналася і Канада. У той же період, у 1910 році, нарешті дозволили зміну спортсменів під час гри.

У 1920 році відбулася перша зустріч на офіційному турнірі – Олімпійському турнірі, який одночасно вважається і першим чемпіонатом світу. І якщо на перших змаганнях майже незаперечну перевагу мали гравці збірної Канади, то поступово, європейські збірні змогли скласти їм справжню конкуренцію. А особливою гостротою, починаючи з 1970-х років, відзначалися битви між збірними командами Канади та СРСР (згодом Росії).

На сьогоднішній день ІХФ – одна з найбільш впливових міжнародних федерацій у світі, яка об'єднує 70 країн з усіх континентів.

3.4.4. Гра суто англійських джентльменів

Незважаючи на те, що більшість сучасних популярних спортивних ігор світу має свою британське походження, одна гра, все ж таки більш за все асоціюється, як спорт суто британських джентльменів. Втім, всупереч загально визнаним уявленням, на менше право називати теніс своїм винаходом мають і інші народи, зокрема французи.

Так прямим попередником сучасного тенісу, офіційна назва якого лаун-теніс (lawn – галявина), вважається гра у приміщеннях, яка до кінця ХІХ століття більш відома як реал-теніс (справжній або королівський теніс), корт-теніс або «Ж-де-пом» (jeudepaume – у буквальному перекладі з французької гра долонею). Ентузіасти цього тенісу, в якому м'яч перебивався через сітку або мотузку, і по сьогодні грають на закритих кортах Англії, Австралії. Сполучних Штатів, Франції.

Взагалі «Ж-де-пом», в який могли одночасно грати до 12 чоловік, з'явився у ХІ столітті, скоріш за все в монастирях, і спочатку, як і у «Ручній пелоті» м'яч відбивали рукою і лише згодом з'явилися рукавички, біти, і нарешті, у ХVІ столітті ракетки та сітка. На цей же час приходиться і пік популярності «Ж-де-пома», в який грали французькі, англійські та іспанські королі того часу.

Одною з найбільш відомих згадок тенісу у середньовічній літературі є епізод в історичній хроніці Вільяма Шекспіра (1564-1616) «Генріх V», де французький дофін в насмішку надсилає молодому англійському королю бочонок тенісних м'ячів. При цьому тенісні м'ячі, які були послані Генріху V (1413-1422) у подарунок, вперше були згадані задовго до Шекспіра, в праці Гальфріда Монмутського (1100-1154) «Історія королів Британії», яка датується вже першою половиною ХІІ століття.

Згідно історичним документам вже у ХVІ столітті практично всі французькі королі грали в теніс: тенісний зал був обладнаний на королівській яхті Франциска I (1515-1547), Генріх II (1547-1559) повелів збудувати тенісний зал у Луврі, а Карл IX (1560-1574) у 1571 році, даруючи паризьким гравцям у теніс і майстрам, які виготовляли ракетки, право на гільдію (об'єднання людей однієї або схожих професій та цілей), назвав теніс «однією з самих шляхетних, достойних та корисних для здоров'я вправ, якими можуть займатися принци, пери та інші знатні особи».

Одним з улюблених занять був теніс і для англійського Генріха VIII (1509-1547), який збудував зали для цієї гри у королівських резиденціях - Вестмінстері та Хемптон-корте. Останній використовується по прямому призначенню вже майже 500 років, та вважається самим старим тенісним кортом у світі.

Крім монархів та аристократів, теніс привертав увагу і простий люд: середньовічні університети будували зали, а городяни грали прямо на вулиці. До 1600 року в кожному великому французькому місті було по декілька залів, а у Парижі було більш як 250 залів і більше тисячі відкритих кортів. У 1604 році була зроблена оцінка, згідно якої у Франції могло бути вдвічі більше тенісних залів, ніж церков.

Тим не менш, на протязі більшої частини своєї історії теніс залишався граю для обраних. Мала кількість учасників матчу і обмежений простір для глядачів не дозволили йому стати по-справжньому народною розвагою, і вже через сто років навіть у Парижі було всього десять залів для гри у теніс, до того ж всі у поганому стані. Тенісні зали почали пристосовувати для інших потреб, в тому числі і для виступів театральних труп, і згідно «Оксфордській ілюстрованої енциклопедії театру», це зумовило форму майбутніх театральних залів. А один з залів для «Ж-де-пома», що зберігся, потрапив у історію як місце зібрання депутатів Генеральних штатів від третього стану, які згідно указу короля не були допущені в звичайний зал засідань у 1789 році. Саме в ньому депутати, які оголосили себе Національними зборами, дали клятву зустрічатися до тих пір, доки у Франції не буде прийнята конституція.

Тим не менш з розвитком сучасного тенісу «Ж-де-пом» не припинив своє існування. Так цей вид спорту був представлений на Олімпійських іграх 1908 року, а через сто років у світі нараховується близько п'яти тисяч його прихильників.

Слід відмітити і гру «Пелота», яка теж доволі схожа на сучасний теніс, та довгий час користувалася великою популярністю у басків. Її суть полягала в тому, що один гравець щосили кидав пружний м'яч голою рукою або бив по ньому ракеткою об стіну, а завданням суперника було відбити м'яч з повітря, або рідше – після одного удару по поверхні майданчика.

Родоначальником сучасного тенісу, по найбільш розповсюдженій версії, став британський майор Уолтер Уінгфілд (1833-1912). Саме він придумав гру для розваги гостей на прийомах у своєму особняку в Уельсі, і у 1873 році опублікував перші правила гри, яка отримала одночасно дві

назви: сферистика та лаун-теніс. У якості основи він використовував сучасний йому теніс, а також бадмінтон, який саме тоді набував неабиякої популярності. Так, спочатку висота сітки, між половинами корту, як і у бадмінтоні складала більш, як півтора метри, а рахунок йшов до 15 очок у кожному геймі.

У якості можливих батьків сучасного тенісу згадуються також британець Томас Генрі Гем та іспанець Аугурьо Перера, які адаптували гру «Рекетс», різновид тенісу, для трав'яних газонів у передмісті Бірмінгему, а у 1872 році заснували клуб любителів нової гри у Лімінгтон-Спа.

У 1875 році розроблені Уінгфілдом правила були змінені, та стали мати вже сучасний вигляд. Такий новий звід правил був розроблений у Мерілебонському крокетному клубі, а вже у Липні 1877 року в Вімблдоні був проведений перший турнір з лаун-тенісу, який і досі залишається найбільш престижним у світі.

Поступово, до кінця століття, лаун-теніс розповсюдився по всьому світу. Його клуби були створені у Шотландії, Бразилії, Індії, Франції, Італії, Швеції. Швейцарії, Аргентині, Нідерландах, Росії та інших країнах.

О популярності тенісу свідчить і той факт, що вже у 1896 році він був включений до програми перших Олімпійських ігор сучасності, разом і вісьма іншими видами спорту. На цій Олімпіаді були розіграні два комплекти нагород – у чоловічому одиночному та парному розрядах. А вже через чотири роки до програми ігор додалися і жіночі змагання, і саме на них жінки вибороли перший в історії олімпійський комплект нагород. На жаль після 1924 року, через проблеми з аматорством, теніс зник з програми Олімпіад, і відновився на них тільки у 1988 році, коли професійним гравцям дозволили брати участь в Олімпійських іграх.

Бурхливий розвиток тенісу сприяв і появі на рубежі століть інших знакових турнірів. Так за ініціативи чотирьох студентів Гарвардського університету з 1990 року проводиться турнір для національних збірних. Ці змагання отримали назву – кубок Девіса, на честь одного з студентів, Дуайта Девіса (1879-1945), який розробив схему турніру та купив на власні кошти приз для переможців.

А домінування Великої Британії, США, Австралії та Франції у довоєнні роки призвело до того, що саме, які проводяться у цих країнах, стали найбільш престижними, та отримали загальну назву «турніри Великого шолому», по аналогії карточної гри «Бридж».

У 1913 році представники 12 національних асоціацій лаун-тенісу домовились у Парижі про створення Міжнародної федерації лаун-тенісу – ІЛТФ, яка деякий час проводила чемпіонати світу на трав'яних кортах – Вімблдон та твердих, фактично ґрунтових, кортах і у приміщеннях. На сьогоднішній день Міжнародна федерація тенісу об'єднує 205 національних федерацій.

Питання для самоперевірки та контролю:

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

ЧАСТИНА ІІІ. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХ В УКРАЇНІ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЗА ЧАСІВ КИЇВСЬКОЇ РУСИ

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

Фізичний розвиток молодих слов'ян відбувався через постійні рухливі ігри, забави, танці та змагальні фізичні вправи. Прокопій Кесарійський, візантійський історик, добре знайомий зі слов'янським життям, наводить чимало цікавих фактів про їхні бойові мистецтва та систему фізичного виховання. За його свідченнями, слов'яни переважно воювали пішки, озброєні списами і мечами, відмовляючись від обладунків. Багато хто йшов у бій без сорочок і плащів, в одних лише довгих штанях, закованих до колін, демонструючи свою хоробрість, мужність і запеклість.

Весь спосіб життя слов'ян відображав те, що зараз називають системою народної фізичної культури, спрямованої на зближення людини з природою. Народні ігри слугували основою календарного року, інтегровані у всебічну та універсальну систему фізичного виховання. Через рухливі ігри, танці та змагання люди зміцнювали свої природні сили. Кожна життєва подія відзначалася жертвоприношенням богам і включала в себе змагальну діяльність.

Різноманітні природні умови та історичні особливості в різних частинах України вплинули на варіації народних рухливих ігор. Наприклад, на рівнинних територіях степового регіону були поширені ігри з «широким полем», такі як перекидання палиці з м'ячем, вибивання м'яча палицею, біг у догонялки. У гірських районах Галичини більш поширеними були рухливі ігри з акцентом на рівновагу, перетягування, стрибки та метання предметів у ціль.

Важливим аспектом гармонійного розвитку дітей через народні рухливі ігри є те, що більшість з них супроводжується піснями, прислів'ями та лічилками. У цих іграх тієї епохи вигадливо переплелися народні епічні традиції, музика і танець, що робить їх важливим засобом ефективного фізичного і морального виховання.

Дослідники стверджують, що немає жодного народу, позбавленого своїх унікальних видів фізичних вправ та рухливих ігор, які є невід'ємними компонентами його національної культури, способу життя та епосу. Це твердження знаходить підтримку в різноманітних ресурсах фізичного

виховання по всьому світу, що охоплюють численні оригінальні фізичні вправи та ігри, які відображають повсякденні та культурні особливості нації, соціальну взаємодію, поведінкові моделі, психологічний склад, спосіб життя та освітній контекст. Деякі з цих видів діяльності не лише знаходять застосування в межах конкретних спільнот, але й отримують визнання за межами свого походження, поширюючись на міжнародному рівні та стаючи невід'ємними елементами глобальних практик фізичного виховання.

Дослідження давньослов'янських та візантійських літописів, літературних творів, фресок, настінних малюнків Софійського собору, а також археологічних та етнографічних джерел, пов'язаних з українським народом, показують, що в його давній історії фізичне виховання посідало чільне місце як основна складова повсякденного життя, ритуалів, підготовки до праці та оборонних функцій. Вирішальним фактором у його здійсненні було свідоме включення фізичних вправ у повсякденне життя, що відповідало потребам окремих осіб, сімей, родів, племен і суспільства в цілому. Еволюція фізичного виховання формувалася під впливом соціально-економічних умов Київської Русі, національних особливостей, етнічного складу населення, географічного розташування держави. Як наслідок, народ виробив окремі види ігор, окремі фізичні вправи та інноваційні методи їх застосування.

На етапі свого становлення фізичні вправи відображали унікальні аспекти життя нашого народу і включали в себе:

1. Фізичні вправи, ігри та забави, пов'язані з полюванням, ловлею тварин та риболовлю. Сюди входили вправи та ігри, що імітували стрільбу з лука, метання каміння в ціль або на дальність, ловлю та накидання аркана на дикого коня, метання списа в ведмедя та кориду.

2. Рухливі ігри та вправи, що віддзеркалювали працю та підготовку до неї. Ці рухливі ігри та вправи були пов'язані з оранкою, сівбою, збиранням врожаю овочів, зернових, баштанних і технічних культур (льону, конопель), різними видами народних ремесел, обслуговуваними роботами та іншими трудовими процесами.

3. Фізичні вправи, спрямовані на підготовку до військових дій. До них належали верхова їзда, кінні ігри та стрільба з лука, веслування, переправа через яр або річку по стовбуру дерева, переховування на дні річки з диханням через очерет у роті, стрільба з лука в ціль, метання сокири, фехтування, вправи з мечем, плавання, гра на шаблях, рукопашний бій, поєдинки представників протиборчих сторін, боротьба на палицях тощо.

4. Фізичні вправи та ігри, пов'язані з народними, магічними та іншими обрядами і віруваннями. До них належав обряд тризни - церемонія вшанування загиблого воїна або померлого родича, що включала танці, ігри, перетягування канату, штовхання, штовхання (сучасна боротьба), армрестлінг, боротьбу на перекладині, різні символічні рухи, ігри, забави та інші змагальні вправи.

5. Фізичні вправи та ігри, пов'язані з релігійними святами: Русалки, Коляда, Веснянки, Купала. Вони включали танці, тупання, плескання в долоні, стрибки через вогонь, стрибки в діжку, купання, занурення в холодну воду, рухи журавля, яструба, орла тощо.

6. Загартовування повітрям, водою, землею, голодування (скромні дні), тривале перебування на спеці та холоді, участь у багатоденних походах, купання в холодній воді, чергування фізичних навантажень з відпочинком, психофізичне тренування з використанням вправ на розвиток сміливості, витривалості, хоробрості, вміння переносити голод, холод, спрагу та спеку. Основні культові обряди включали в себе жертвоприношення, ігри та забави, присвячені божествам, таким як Род, Сварог, Дажбог, Світовид, Перун, Ярила та інші.

Отже, нюанси багатовікової культурної спадщини нашого народу у фізичному вихованні підростаючого покоління зберігають своє значення і сьогодні. Вивчення досвіду та народних традицій, пов'язаних з використанням фізичних вправ у Київській Русі, дає змогу з'ясувати всю структуру національного фізичного виховання та виявити закономірності, що визначали його подальший розвиток. Це створює підґрунтя для сучасної інтеграції фізичного виховання з елементами забутої та частково втраченої народної системи фізичного виховання. Також визначено найважливіші етапи формування та еволюції національної фізичної культури, становлення історично обґрунтованої системи фізичного виховання молоді та визначено її роль у сучасному суспільстві.

1.2. Військово-фізичне виховання та система ритуалів

Створення системи фізичного виховання у слов'ян з найдавніших часів було зумовлено, з одного боку, потребами фізичної праці та необхідністю підготовки до неї, а з іншого - імперативами військової справи та постійною загрозою нападів з боку сусідніх племен. Відтак фізичне виховання стало загальнодержавною справою, а колективна

відповідальність за фізичний розвиток і військову підготовку індивідів покладалася на всю громаду.

З найдавніших часів фізичне виховання, особливо в Україні, мало військово-прикладний характер, а військовий чинник був головним і вирішальним у визначенні напрямів його розвитку. Це значною мірою пояснюється її центральним розташуванням у Європі. Помірний клімат, родючі ґрунти, переважання степів і рівнин на всій території регіону спонукали кочівників, хозарів, печенігів, половців та інших до постійних нападів на племена праукраїнців. Як наслідок, молоде покоління останніх було змушене з раннього віку отримувати освіту військового спрямування, про що свідчать обряди та ритуали Київської Русі, які беззаперечно сягають корінням у сиву давнину. Арабський мандрівник X століття Бен Омар ібн Даст повідомляв: «Щоразу, коли в одного з них народжується син, батько бере оголений меч, кладе його перед новонародженим і каже: «Я не залишаю тобі у спадок ніякого майна, ти матимеш лише те, що здобудеш цим мечем»». Таким чином, ритуал народження означає прищеплення дитині військової орієнтації з перших днів життя.

Іншим давнім військовим ритуалом була «пострижка», що знаменувала перший раз, коли людина сідала на коня, як правило, у віці трьох-чотирьох років. З цього моменту вихованням хлопчика опікувався батько або, за його відсутності, старший у родині. У віці семи років у Стародавній Русі починали навчати грамоті, а також стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом і зброєю, верховій їзді. До дванадцяти років починали вивчати військову тактику. У віці 17-18 років, а за деякими джерелами, можливо, у 12-13 років, проводилися «ініціації», що означало посвячення юнаків у воїни. Вони повинні були пройти певні випробування, після чого вважалися воїнами, повноправними членами сім'ї і мали право голосу в громадських справах. Виконання ритуалів підрозділу задокументовано в історії фізичного виховання багатьох народів світу.

Кульмінаційним ритуалом у цій системі був ритуал «тризна», який скликався для вшанування загиблого воїна або померлого родича і характеризувався змагальним характером. Під час «тризни» відбувалися різноманітні ігри, забави, співи, танці, боротьба. Сама подія являла собою військове видовище, що супроводжувалося брязкотом зброї, вигуками та військовими піснями.

Таким чином, система обрядів та ритуалів Київської Русі, що сягає своїм корінням у глибини проукраїнської історії, переконливо демонструє

провідну роль військового чинника в генезисі та еволюції фізичної культури в Україні.

Традиція військово-фізичного виховання в Україні сягає далеко за межі зеніту Київської Русі. Вивчення історичних джерел від найдавніших часів до кінця XVIII століття виявляє прямий зв'язок між системами військового та фізичного виховання антських племен Великої Скіфії, Київської Русі та козацької республіки Запорозької Січі. Кожне з цих політичних утворень увібрало в себе найкращі традиції духовного та фізичного вдосконалення від своїх попередників, створивши при цьому власні, неповторно оригінальні моделі. Як в античні часи, так і в добу Київської Русі наші предки, які підтримували контакти з Візантією, були обізнані з різними аспектами фізичної культури античності, основними іграми того періоду та їхнім значенням у формуванні всебічно розвиненої особистості. Під впливом світогляду давніх українців, їхньої сонцепоклонницької релігії, гармонії з природою та складних умов життя формувалися фундаментальні знання про першочергове значення фізичного виховання та здорового способу життя.

Безперервні і безжальні війни, як внутрішні, так і зовнішні, кидали слов'янські племена в безперервну боротьбу за виживання. За таких обставин фізичне виховання набувало невід'ємної ролі і мало військово-прикладний характер. Особливого значення набували фізична сила, витривалість і спритність. Володіння зброєю, бойові навички, верхова їзда, вміння відловлювати і дресирувати диких коней, полювання були вирішальними факторами існування давніх слов'ян. Тільки добре організоване, добре навчене військо могло гарантувати мир, спокій і безпеку за таких обставин.

Загально визнано, що розмір дружини чи армії в давнину був надзвичайно малий. Князівська дружина зазвичай складалася з 300-400 воїнів, а армія, що налічувала 3-4 тисячі воїнів, вже являла собою грізну силу. За таких обставин військова і фізична доблесть кожного окремого воїна мала величезне значення у визначенні результату битви. До наших днів дійшли численні свідчення іноземних мандрівників і літописців, які вихваляють військові та фізичні здібності наших предків. Римський історик Корнелій Тацит зазначав: «Слов'яни будують свої будинки, носять щити і пересуваються пішки з надзвичайною швидкістю. Цим вони відрізняються від сарматів, які проводять своє життя або в житлі, або верхи на конях». Так само існують численні свідчення про попередників слов'ян, а саме скіфів та

антів. Грецький історик і географ Страбон Амасійський у своїх працях підкреслював: «Скіфи були найгарнішим народом у світі; незважаючи на свою хоробрість, вони ніколи не були мародерами. Це був непереможний народ, який не боявся смерті і з гордістю вихвалявся своїми ранами». Відомі своєю військовою доблестю, скіфи винайшли цілу низку наступальної та оборонної зброї, включаючи меч акінак, лук, обладунки, шоломи тощо. Їхні виняткові навички стрільби з лука здобули їм широке визнання, про що свідчить міфологічна розповідь про те, як Геракл навчився стрільбі з лука у скіфів. Примітно, що серед греків термін «скіф» став синонімом «лучник» і «влучний стрілець».

Це наочно ілюструє, що в цю епоху в Україні існувала потужна система військово-фізичного виховання, яка охоплювала дітей, молодь і дорослих. Спосіб життя слов'ян був глибоко вкорінений у те, що зараз називають системою фізичного виховання, яка сприяла якнайтіснішому зв'язку між людиною та природою. Народні ігри слугували основою річного календаря слов'ян, вигадливо вплітаючись у всеосяжну й універсальну систему психофізичного виховання. За допомогою ігор, пісень, танців і змагань люди зміцнювали свою вроджену силу. Кожна життєва подія передбачала жертвоприношення богам та участь у змагальній діяльності. Змагання виникло як універсальний світоглядний принцип, заснований на дохристиянській міфології. Релігійні свята не обходилися без специфічних рухливих ігор, забав та змагальних фізичних вправ.

Існує правдоподібна думка, що військово-фізичне виховання в монастирях і церквах мало велике значення, активно розвиваючись за часів князювання Ярослава Мудрого, оскільки слугувало не лише культурним, а й оборонним цілям.

Все це свідчить про те, що в Київській Русі склалася самобутня система військово-фізичного виховання, яка охоплювала різні організаційні форми: фізичне виховання в сім'ї, військово-фізичне виховання в побуті, військово-фізичне виховання в князівському війську, військово-фізичне виховання в навчальних закладах (церквах, монастирях).

Засобами військово-фізичного виховання дітей і дорослих у цей період були народні ігри та забави, народні та бойові танці, національна боротьба, змагальні фізичні вправи, військові походи, полювання.

По суті, військово-фізичне виховання в Україні, починаючи з найдавніших часів і до кінця XIII ст., забезпечувало ефективну фізичну і

моральну підготовку людей до військової діяльності, характеризуючись різноманітним набором специфічних засобів і методів.

Питання для самоперевірки та контролю:

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

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД ЗАПОРІЗЬКОЇ СІЧІ

2.1. Соціальні та політичні передумови формування українського козацтва

Після монголо-татарської навали значна частина південно-західних територій колишньої Київської Русі потрапила під владу Великого князівства Литовського. У середині XIV століття Східна Волинь, Поділля, Київщина та Чернігівщина були інкорпоровані до складу Литви. Спочатку, завдяки тому, що Литва увібрала в себе численні слов'янські культурні традиції, українські князівства мали сприятливі умови для соціально-економічного та культурного розвитку. Однак з часом цей сценарій зазнав трансформації.

Після укладення у 1385 році Кревської унії між Польщею та Литвою та обрання литовського князя Ягайла королем Польщі, що супроводжувалося його зобов'язанням прийняти католицизм і зробити цю релігію державною релігією Литви, на цих територіях розпочалася відверта колонізаційна політика. Українське населення почало зазнавати соціального, національного та релігійного гноблення.

Ситуація значно погіршилася після укладення Люблінської унії 1569 року, яка об'єднала Королівство Польське і Велике князівство Литовське в єдину державу - Річ Посполиту. Внаслідок цього всі українські землі увійшли до складу єдиної держави, що призвело до посилення влади польських феодалів над українським населенням. Після Люблінської унії українські землі були передані королю на коронній основі, а польська шляхта отримала право володіти маєтками по всій Речі Посполитій, що призвело до остаточного поневолення українського селянства і повсюдного політичного, національного та релігійного гноблення.

Колонізація українських земель, полонізація та окатоличення українського народу, а також наступ на його культуру були ще більше посилені Берестейською унією 1596 року. На цьому уніатському соборі було досягнуто домовленості про об'єднання Православної Церкви України з Польською Католицькою Церквою, що встановлювало відносини залежності від Папи Римського при збереженні адміністративної та обрядової автономії в межах Київської митрополії.

Зіткнувшись зі зміненими обставинами, стара українська шляхта була змушена поступитися своїм колишнім привілейованим становищем, що призвело до втрати її земель, які перейшли у володіння польських магнатів

або прихильної до Польщі шляхти, більшість з яких також прийняли католицизм.

Таким чином, посилення соціально-економічного, політичного, національного та релігійного гноблення викликало антифеодальну та національно-визвольну боротьбу українського народу. Цей опір набував різних форм, включаючи втечі від феодалів, підпали шляхетських маєтків та участь у збройних повстаннях. Поширеним способом протесту, особливо з другої половини XV століття, була масова міграція селян на східні та південно-східні землі. Там вони засновували нові поселення, відомі як «слободи», та освоювали малозаселені території і пустки. Ці райони простягалися на території на південь від Білої Церкви. Втікачі називали себе козаками або вільними людьми.

Поняття «козацтво» глибоко вкорінене в історичному контексті, походить від близькості українського народу до кочового хижого степу та його постійної боротьби з кочовими набігами. Термін «козак», тюркського походження, як і «казан», «базар», «сарай», «караван» тощо, увійшов до українського лексикону в 90-х роках XV століття. У половців козаками називали тих, кому доручали сторожову службу.

В Україні термін «козак» став позначати окремий соціальний клас - людей, звільнених від кріпацтва, які вели власне господарство і завжди були готові захищати свою Батьківщину. Назва «Запоріжжя» була застосована до козаків, коли вони оселилися за дніпровськими порогами, вздовж приток Дніпра та Південного Бугу.

Перші літературні згадки про козаків можна знайти у польського письменника та історика Марціна Бельського. У своїй «Хроніці» він розповідає про похід польського короля Яна I Альбрехта 1489 року проти татар на Східне Поділля. Бельський визнає вирішальну допомогу місцевих козаків, які, добре знайомі з регіоном, провели польське військо подільськими степами.

Проте вирішальним моментом у консолідації українського козацтва, розвитку його ідентичності та створенні організаційної структури стало заснування Запорозької Січі на острові Мала Хортиця у 1553 році. Дмитро «Байда» Вишневецький (1550-1557), український князь з давнього роду Гедиміновичів і черкаський староста, заснував Січ. Він був першим шляхтичем, який перетнув Дніпровські пороги, присвятивши своє життя боротьбі з татарськими та турецькими загарбниками.

Першою літописною Січчю є Січ, розташована на острові Томаківка. Польський шляхтич та хроніст Бартош Папроцький надав достовірний опис Томаківки з укріпленнями та козацькою радою на початку 1580-х років і розповів про поїздку на Запоріжжя іншого польського шляхтича Самійла Зборовського, котрого з часом обрали гетьманом українського козацтва.

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

З перших років свого існування Запорозька Січ постійно перебувала у складних умовах збройного опору загарбникам. Ці унікальні обставини сприяли швидкому розвитку однієї з найефективніших систем військової та фізичної підготовки воїнів. Гійом де Боплан, військовий інженер на службі польського короля і очевидець цієї епохи української історії, красномовно описує героїчні якості козаків: «У своїй боротьбі за політичну свободу і православну віру славні українські козаки охрестили кров'ю кожен п'ядь своєї землі, щедро засіваючи її своїми кістками і швидко висуюючи героїчні постаті, які вражали своїх сучасників». Розташовані як оборонна сила між турками і татарами з одного боку і поляками з іншого, козаки стояли як живий бастион для всього українського народу, приймаючи на себе основний тягар вторгнень поневолювачів. Запорозька Січ, захищаючи Україну та її народ від іноземного поневолення, нерозривно пов'язана з непростю долею її корінного населення.

Можна з повним правом стверджувати, що спосіб життя, традиції та культура українського народу слугували міцним фундаментом, основою, на якій були збудовані «доблесні лицарі, запорозькі козаки, здебільшого міцної статури, стійкі до голоду, холоду, спеки та спраги, невтомні, сміливі, відважні, або, краще сказати, зухвалі, які мало зважали на своє життя». Ці деталі вказують на те, що досягнення такого високого рівня фізичної підготовки та оволодіння військовим мистецтвом було недосяжним без цілеспрямованих тренувань.

Козацтво вийшло з широкого соціального спектру, охоплюючи селян, міщан, феодалів і духовенство. Запорозька Січ слугувала притулком для всіх, хто виступав проти соціального та національного гноблення, ставлячи свободу понад усе. Окрім українців, які становили більшість, серед козаків були росіяни, білоруси, литовці, грузини, італійці, французи і навіть араби.

Козацтво уособлювало особливий соціально-політичний світогляд і психологію, в основі яких лежала любов до свободи, що відрізнялася від феодального суспільного устрою, який панував у той час.

2.2. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі

Перебуваючи у стані постійної війни, Запорозька Січ потребувала постійного притоку нових рекрутів. Відповідно, на Січі були встановлені певні критерії відбору до козацтва. Як підкреслював у своїй праці інший видатний український історик, Дмитро Яворницький: «Будь-хто, незалежно від походження, часу прибуття на Запоріжжя, міг потрапити на Січ за таких п'яти умов: бути вільним і неодруженим чоловіком, володіти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця вимога стала чинною після того, як Запорізька Січ втратила своє політичне значення в Україні після XVII століття), сповідувати православну віру і пройти спеціальну підготовку». Справжнім козаком вважався той, хто, за даними різних істориків, успішно подолав дніпровські пороги, пройшов семирічний вишкіл і вирушив у морську подорож. Таким чином, чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало.

Як відомо, в межах Запорозької Січі існувала січова школа при Покровській церкві. Ця школа діяла під безпосереднім наглядом козацької старшини, а керувати нею призначався один із ченців Покровського монастиря. Школа складалася з двох відділень: для юнаків, які готувалися стати дяками та дияконами, де постійно навчалось 30 учнів. Крім того, існувало відділення для юнаків, де навчалися сироти, похресники козацької старшини та інші діти, загалом близько 50 осіб. За словами українського громадського діяча Степана Сірополка, «їх навчали грамоті, співу, військовій справі - молитвам, верховій їзді, володінню шаблею, стрільбі, метанню списа».

Щодо специфіки цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то в козацькому війську не дотримувалися систематичних муштри, що пояснюється волелюбним характером українського козацтва. Тим не менше, для підтримання порядку у військових куренях козаки надавали значного значення фізичній досконалості.

Значна увага приділялася вдосконаленню навичок козаків у плаванні за різних умов, веслуванні, вправному маскуванні. Щорічно вище дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування, долаючи бурхливу річку. Перемагав той, чий човен досягав протилежного

берега точно навпроти місця старту. Також були поширені змагання зі стрибків у воду, коли старшина кидав у річку люльку, а молоді козаки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо почесним вважалося дістати люльку без допомоги рук, піднявши її на поверхню виключно зубами.

Євстафій Ружинський, який, за деякими даними, обіймав посаду гетьмана з 1514 по 1534 рік, вважається піонером спеціалізованої фізичної підготовки в козацькому війську. Замолоду він здійснив подорож до Німеччини та Франції, де вивчав різні науки, в тому числі військову справу. В історії козацтва він запам'ятався як реформатор, який вперше організував козацькі полки, поділив їх на сотні та запровадив козацький реєстр.

Цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набула подальшого розвитку за часів гетьманування Петра Сагайдачного (1611-1621). Після закінчення Острозької академії Сагайдачний пройшов військовий вишкіл під час походів до Молдови та Лівонії у 1600-1601 роках під проводом Самійла Кішки (1600-1602). Очоливши армію, Сагайдачний систематично реорганізовував її, починаючи з вичищення західних елементів, які шкодили військовій дисципліні. Після запровадження суворої дисципліни він запровадив елементи послідовного військового вишколу. Основу армії під його командуванням склали добре вишколені полки. Десятирічне гетьманування Сагайдачного ознаменувало набуття українським козацьким військом значного досвіду, що призвело до вдосконалення національних традицій козацького військового та фізичного вишколу.

Виклики, з якими стикалося козацьке військо у війнах, вирішувалися шляхом спеціалізованої підготовки, моделювання очікуваних сценаріїв битв, вдосконалення вміння ефективно розбивати табори, а також оволодіння піснеспівами, в яких козаки були неперевершеними експертами. Описуючи військову організацію запорозького війська, венеціанець Альберто Віміт зауважив: «Цю республіку можна порівняти зі спартанською; вони (козаки) можуть змагатися зі спартанцями в суворості свого вишколу».

Козацьке військо було оснащене різноманітною зброєю, включаючи шаблі, списи та вогнепальну зброю, таку як мушкети, пістолі, самопали, рушниці та артилерію. Вони також використовували клепсидри (бойові молоти), якорі та рогатки проти ворожої кінноти. Козаки, яких часто називають «рушничною армією», використовували запалювальні ракети

ще в XVI столітті. Козацьке військо було універсальним, пристосованим до того, щоб бути «вершниками в степу, лучниками в горах, моряками на воді», і однаково добре володіло луком, шаблею, списом і особливо рушницею.

У мирний час козаки зазвичай проводили вільний час, займаючись фізичними вправами, верховою їздою, стрільбою та фехтуванням на шаблях. Полювання та рибальство були важливими аспектами козацького життя.

Рухливі ігри та змагання, що випробовували силу, витривалість і спритність, були популярними розвагами серед козаків. Ці змагання, відомі як герці, включали в себе кулачний бій, фехтування, веслування, влучну стрільбу та верхову їзду. Окрім народних фізичних вправ, козаки використовували й інші засоби оздоровлення, такі як купання в холодній воді та сон на свіжому повітрі.

Серед козаків були поширені різні види народної боротьби, зокрема, боротьба по колу, боротьба на перехресті, боротьба на поясах, спаринг. Однак вершиною бойових мистецтв був гопак, який з часом перетворився на народний танець.

У гопаку український фахівець з бойових мистецтв та засновник бойового гопака Володимир Пилат виділив систему ухилень від супротивника та прийоми боротьби ногами. До них відносяться «повзунки» - прийоми боротьби ногами проти нижньої частини тулуба, «дрючки» - способи ударів по середній частині тіла супротивника. Найбільш технічно насичена частина гопака базується на ударах ногами у стрибку в повітрі. Сюди відносяться «розноска» - удар в стрибку обома ногами в сторону, «щупак» - удар двома ногами вперед, «пістоль» - удар однією ногою в стрибку в сторону. Ключовою характеристикою козацького гопака було те, що цей унікальний вид бою був глибоко вкорінений у філософію українського народу.

Серед інших систем єдиноборства потрібно назвати гойдок - боротьба, спеціально призначена для розвідників (пластунів). За цією системою пластун «приклеювався» до противника, повторював всі його рухи, а в разі потреби знешкоджував. Боротьба «спас» мала суто захисний характер, для неї характерне багаторазове відпрацювання блокування дій противника.

Дмитро Яворницький стверджував, що життя запорізького козака стало «своєрідним аскетизмом», козакам були не притаманні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і

постійне військово-фізичне вдосконалення. Найтяжчим злочином вважали зраду козацтва та Вітчизні. Січ стає місцем, де формуються воєнні таланти, де загартовуються сталеві характери, а також гармонійно розвинені особистості.

Отже, у добу козаччини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої складали віковічні звичаї і традиції українців у справі тілесного, морального і духовного виховання. Складові української народної фізичної культури: національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного вдосконалення людини сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

Питання для самоперевірки та контролю:

1. Які події спричинили загострення протистояння між осілим людом та кочовиками?
2. До складу яких держав увійшли українські землі після занепаду Київської Русі?
3. Який наслідок мала для українського селянства Люблінська унія?
4. Яке походження має термін «козак»?
5. Де і ким була створена Запорізька Січ?
6. Що сприяло поширенню військово-фізичної підготовки українського народу?
7. Чому отримати військову освіту на Запоріжжі вважалося дуже почесним?
8. Які існували критерії для відбору до козаків та з яких двох відділів складалася Січова школа?
9. Які вміння та фізичні навички особливо цінувалися на Запоріжжі?
10. Як змінилася фізична підготовка козацького війська під час гетьманства Петра Сагайдачного?
11. В чому суть бойового мистецтва гопак та які якості були притаманні характерникам?

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

3.1. Роль Олексія Бутовського у відродженні Олімпійського руху

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

Бутовський прожив довге і цікаве життя. Народившись ще до скасування кріпацтва 9 червня 1838 року на Полтавщині у скромній дворянській родині, він пішов з життя у 1917 році, в рік двох революцій. Його доля здавалася визначеною з самого початку, оскільки батьки рано вирішили, що їхній син стане солдатом. Після закінчення гімназії Бутовський навчався в Костянтинівському артилерійському училищі та служив в армії. Незважаючи на закінчення Миколаївської інженерної академії, кар'єра військового будівельника чи сапера не приваблювала його. Відтак, у 1871 році, на його прохання, його призначили вихователем у Санкт-Петербурзьку військову гімназію. Пізніше він перейшов до Головного управління військових училищ, зрештою дослужившись до звання генерала для особливих доручень у цій установі.

Бутовський був багатогранною та новаторською особистістю, а педагогіка та освітні питання займали центральне місце в його житті. Він багато писав про історію, гігієну, методику викладання музики та співу. Згодом він зосередився на фізичному вихованні дітей і розробив рекомендації для викладання гімнастики. У 1900 році Бутовський організував літні курси для підготовки фахівців з фізичного виховання серед офіцерів кадетських корпусів. Він також читав лекції з історії, теорії та методики фізичного виховання, а також наукових основ предмета.

Ця робота, а також служба в регулярній армії та участь у бойових діях допомогли Бутовському зрозуміти вирішальну роль фізичного виховання у підготовці майбутніх офіцерів. Як наслідок, він започаткував у гімназії гімнастику, фехтування, рухливі ігри та інші фізичні вправи. Бутовський доклав чимало зусиль для створення Головного гімнастичного та фехтувального училища в Санкт-Петербурзі, урочисто відкритого в 1909 році, яке згодом було перетворено на Військовий інститут фізичної культури і спорту.

Наприкінці 1980-х років Олексій Бутовський став одним з найвідоміших фахівців з фізичного виховання в Росії, а його ім'я здобуло

визнання на міжнародному рівні. У дорослому віці Бутовський перетнувся з П'єром де Кубертеном, і ідея Олімпійських ігор одразу ж захопила його. За сприяння Кубертена він вів активне листування, виступав у пресі, читав лекції. Наполегливо і переконливо він доносив до росіян глибокий зміст ідеалів олімпізму.

Значний внесок Олексія Дмитровича полягає в тому, що наша країна однією з перших прислухалася до олімпійського закликку Кубертена і згодом постала як грізна олімпійська нація. Бутовський відіграв ключову роль у підготовці та проведенні першого Міжнародного олімпійського конгресу в Парижі в 1894 році, на якому було засновано Міжнародний олімпійський комітет. Він приєднався до його інавгураційного членства як представник Росії і брав активну участь в роботі організації протягом шести років, з 1894 по 1900 рік.

Завдяки заступництву Бутовського на Паризькому конгресі були присутні й інші українці, зокрема дворянин Дмитро Меленевський та князь Сергій Білосельський. Князь Сергій Білосельський був другим членом МОК від Росії з 1900 по 1908 рік.

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

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

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

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

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

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

3.2. Виступи українців на Олімпійських іграх

Наприкінці 19 століття наші предки, які були частиною Австро-Угорської та Російської імперій, створювали спортивні та фітнес-клуби та інші об'єднання, подібно до інших європейських народів. Це дозволило їм, починаючи з найперших Олімпійських ігор, мріяти про участь в Олімпійських іграх та інших сучасних спортивних змаганнях.

Незважаючи на активну участь представників царської Росії, зокрема Олексія Бутовського, у першому міжнародному конгресі, уряд відмовився фінансово підтримувати спортсменів. Відтак, лише кілька відчайдухів наважилися поїхати до Афін власним коштом. Однак їхніх коштів вистачило лише на те, щоб дістатися до Константинополя.

Підтверджено, що лише Микола Ріттер, лікар за фахом, був вказаний у заявці на участь у кількох видах спорту. Таким чином, історія участі українців в Олімпійських іграх бере свій початок з 1896 року.

Отримавши персональне запрошення, Ріттер поїхав сам і подав заявку на участь у греко-римській боротьбі, стрільбі з карабіну та фехтуванні на рапірах, одночасно виконуючи обов'язки спеціального кореспондента газети «Киевлянин». Він взяв участь у попередньому випробуванні зі стрільби по рухомій мішені і посів перше місце. На жаль, Ріттер не брав участі в подальших змаганнях, хоча мав потенціал стати олімпійським чемпіоном у боротьбі та стрільбі. Кажуть, що він втратив свій медальйон, без якого, як віруюча людина, не міг змагатися. Тому Ріттер офіційно не брав участі у змаганнях, а до кінця Ігор лише надсилав свою кореспонденцію до редакції.

Після повернення з Ігор, де він познайомився з Бутовським, Ріттер став палким прихильником олімпійського руху, виступаючи з лекціями і пишучи статті в пресі. Він надіслав кілька листів до Міністерства народної освіти з пропозицією створити Російський комітет фізичного виховання та охорони здоров'я.

Лише у 1924 році українські спортсмени офіційно долучилися до Ігор. Після буремних подій 1914-1920 років частина України, зокрема Галичина, увійшла до складу Польщі, що дозволило нашим спортсменам взяти участь в Олімпіаді в Парижі, куди поляки вперше відправили свою команду.

Львів'яни Станіслав Сосницький та Арсен Степанюк брали участь у змаганнях з легкої атлетики. Фелікс Костшебський та Казимир Кшимінський, члени українських велосипедних клубів, змагалися у шосейній гонці на 188 км. Ще один львів'янин, Тадей Комаровський, взяв участь у кінному триборстві. Однак, всі вони мали обмежений успіх, а найкращими результатами були місця в кінці першої десятки. Найвагомішим досягненням став львів'янин Адам Круликевич, який у складі збірної Польщі здобув бронзову медаль у кінному спорті. Етнічні українці також змагалися у футбольних змаганнях: Василь Демко та Андрій Страдан дійшли до 16-ти фіналістів у складі збірної США, а Андрій Фовицький представляв команду Чехословаччини. За Польщу грали львів'яни Мечислав Бац та Вацлав Кухар.

Вершиною успіху української діаспори стали Ігри 1928 року в Амстердамі. Юрко Коцайстав став першим українцем, який виграв золоту медаль на Олімпійських іграх, перемігши на дистанції 100 метрів на спині. Ще одну золоту медаль він здобув у складі естафетної команди 4x200 метрів разом з відомим «Тарзаном» Джонні Вайсмуллером.

На цій же Олімпіаді зіркою став український боксер Стефан Галайко, який завоював срібну медаль для збірної США у легкій ваговій категорії. Тадеуш Фрідріх, фехтувальник зі Львова, також здобув медаль, ставши бронзовим призером у командних змаганнях на шаблях, представляючи збірну Польщі. Фрідріх повторив цей успіх на наступних Олімпійських іграх.

Хоча на наступних Іграх у Лос-Анджелесі представники нашої країни були ледь помітні, Олімпіада 1936 року стала рекордною за участю спортсменів українського походження, які представляли різні команди з Європи та США.

Адальбергс Бабенко з Латвії завоював бронзову медаль у спортивній ходьбі на 50 км. Ще двома спортсменами, які представляли львівський спортивний клуб «Чарня» і виступали за збірну Польщі, були Казімеж Кухарський, який посів четверте місце в бігу на 800 метрів, і марафонець Броніслав Ганзаж. Дмитро Заєць посів шосте місце у штовханні ядра, а Петро Фіке досяг тієї ж позиції на 100-метровіці вільним стилем. У змаганнях з фехтування взяв участь член клубу «Сокіл» Антон Франц. Михайло

Гутовський та Іван Комаровський представляли Львівську військову школу, яка мала чудових коней. Не в останню чергу завдяки воротареві Спиридону Албанському, півзахиснику Яну Васевичу та нападнику Міхалу Матіясу збірна Польщі з футболу вийшла до півфіналу олімпійського турніру.

За майже півстоліття участі в олімпійських змаганнях у складі різних національних збірних світу українці не досягли видатних успіхів. Лише кільком представникам нашої нації вдалося здобути медалі будь-якого гатунку. Тим не менше, ці перші виступи свідчили про те, що з налагодженням відносно стабільного та мирного життя, вщуханням потрясінь першої половини ХХ століття, які особливо зачепили Україну, наші спортсмени зможуть реалізувати потужний спортивний потенціал, успадкований від своїх предків.

23 квітня 1951 року було створено Національний олімпійський комітет СРСР. У жовтні того ж року було прийнято рішення про допуск спортсменів Радянського Союзу до участі в XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. Відтепер українські спортсмени у складі національних збірних команд мали право на рівних змагатися з найкращими атлетами світу. На перших Іграх з 295 спортсменів, які представляли Радянський Союз, 25 були з українських міст.

Українські спортсмени зробили значний внесок в успіхи збірної СРСР за сорок років спільних змагань. Згодом експерти визначили, що в середньому 25% українців склали радянську команду. Хоча підрахувати точний внесок українських спортсменів у ці успіхи складно через те, що багато нагород здобувалися у складі команд, експерти оцінюють його приблизно у 35% медалей. Враховуючи, що збірна СРСР стабільно посідала не нижче другого місця в командному заліку, а часто і перше, це досягнення ставить її щонайменше в середину світової десятки - результат, яким можна пишатися.

Серед найбільш визначних атлетів України епохи СРСР слід відзначити: гімнастів Віктора Чукаріна Ларису Латиніну, Бориса Шахліна; легкоатлетів Володимира Куца, Володимира Голубничого, Валерія Борзова, Сергія Бубку, Юрія Седих; важкоатлета Леоніда Жаботинського; борця Олександра Колчинського; яхтсмена Валентина Манкіна та багато інших.

Після розпаду Радянського Союзу в 1991 році та здобуття незалежності нашою країною, українська команда нарешті отримала можливість змагатися на Олімпійських іграх як незалежний суб'єкт.

Того ж 1991 року на сесії МОК було прийнято рішення про підвищення статусу зимових Олімпійських ігор до більш високого та незалежного рівня шляхом розділення зимових та літніх Олімпійських ігор. Таким чином, наступні зимові Ігри відбулися лише через два роки, і це був перший випадок, коли Україна змагалася як незалежна команда.

Саме на цих Іграх наша країна здобула свою першу золоту медаль завдяки зусиллям одеської фігуристки Оксани Баюл. На цій же Олімпіаді її ініціативу підтримала біатлоністка Валентина Цербе, яка здобула бронзову медаль у гонці на 7,5 км. Загалом, наші спортсмени найбільше відзначилися на зимових Іграх у змаганнях з біатлону. У 1998 році на Іграх в Нагано Олена Петрова здобула єдину срібну медаль у цьому виді спорту на дистанції 15 км. Крім того, у 2006 році Лілія Єфремова здобула бронзу в гонці на 7,5 км.

Через два роки після Ігор у Ліллекхаммері українці нарешті змогли змагатися як незалежна команда на літніх Олімпійських іграх. Українська діаспора в США та Канаді відіграла ключову роль в організації та підтримці нашої команди, перетворивши цей перший виступ на подвійне свято. Це призвело до створення спеціального Олімпійського фонду, який ініціював широкий збір коштів на потреби українських олімпійців. Напередодні зимових і літніх Ігор українська діаспора, за неповними даними, зібрала до мільйона доларів, які потім були передані спортсменам.

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

Першим олімпійським чемпіоном незалежної України на літніх Іграх став борець класичного стилю В'ячеслав Олійник з Маріуполя, який своїм успіхом викликав справжній фурор, адже майже ніхто не очікував від нього такого подвигу. Однак справжнім українським героєм цієї Олімпіади став киянин Володимир Кличко. Цікаво, що спочатку до Ігор готувався його більш досвідчений брат Віталій. Однак незадовго до початку змагань він отримав травму, яка довго не загоювалася, тож захищати честь своєї сім'ї та країни довелося молодшому. Тим не менш, він впевнено пройшов до півфіналу, де на Володимира чекав росіянин Олексій Лезін. Цей боксер був головним суперником братів на той час. Перед самою Олімпіадою він переміг Володимира у фіналі чемпіонату Європи, а за рік до того - Віталія у фіналі чемпіонату світу.

Цього разу українець вийшов переможцем, розгромивши суперника з рахунком 4:1. Особливої уваги заслуговує фінальний поєдинок, де наш боксер зустрівся з Паеа Вольфрамом з острівної держави Тонга, який важить 130 кілограмів. Однак, завдяки більш активним діям, наш співвітчизник виявився сильнішим. Також до наших силових атлетів додався важкоатлет Тимур Таймазов, який здобув золото в Атланті у ваговій категорії 108 кг після срібла в Барселоні.

Українські спортсмени були не єдиними, хто відзначився на цих Іграх. Ці змагання ознаменували відродження української гімнастики. Наша чоловіча збірна посіла третє місце в командному заліку, поступившись грізним командам Росії та Китаю. Лідер команди Рустам Шаріпов також здобув золото у вправах на брусах. Наші жінки виступили ще краще: Лілія Подкопаєва з Донецька завоювала дві золоті медалі, в тому числі одну за абсолютну першість, і срібну медаль. Четверту золоту медаль у спортивній гімнастиці здобула Катерина Серебрянська, спортсменка з Сімферополя. Як і чотири роки тому, наші дівчата зробили дубль у цьому виді спорту, а бронзову медаль здобула Олена Вітриченко з Одеси.

Наступна Олімпіада була, мабуть, найменш успішною для українських спортсменів за часів незалежності. Вже перші змагання показали, що не всі спортсмени були однаково підготовлені і заслуговували на участь. Під час підготовчого періоду наказ голови Спортивного комітету Івана Федоренка про пріоритетність розвитку спорту викликав численні нарікання. Всі види спорту були розділені на три групи. До першої групи увійшли види спорту, представники яких мали шанси на медалі. До другої групи увійшли види спорту, які не мали шансів потрапити на Олімпіаду, а до третьої - види спорту, що розвиваються. Відповідно до цього планувалося розподілити і мізерні кошти, що виділялися на підготовку спортсменів та їхні поїздки на змагання. На думку багатьох експертів, це не дозволило деяким спортсменам, які могли б продемонструвати високий клас у разі успішного виступу, зробити це.

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

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

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

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

Виступаючи три рази на літніх Олімпійських іграх самостійною командою, спортсмени України кожного разу привозили додому по 23 нагороди різного ґатунку. Та готуючись до наступних Ігор у Пекіні перед нашими олімпійцями були поставлені більш скромні завдання. Так, наприклад, президент Національного олімпійського комітету Сергій Бубка спираючись на успіхи останнім часом наших спортсменів на великих світових форумах, вважав, що буде добре якщо збірна України здобуде на Олімпіаді 12-14 медалей різного ґатунку. Справа в тому, що останнім часом Україна стала суттєво відставати від багатьох провідних країн у законодавчому забезпеченні спортивної роботи, умовам підготовки спортсменів, фінансуванню спорту, розвитку спортивних споруд та дитячо-юнацьких шкіл. Крім того, Ігри в Пекіні по суті повинні були стати першими, на яких мали виступати вітчизняні спортсмени, підготовлені не в радянських, а у сучасних українських спортивних структурах.

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

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

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

Втім, якщо на Іграх у Пекіні наші спортсмени перевершили свої попередні досягнення, то вже на Олімпіаді в Лондоні почала потроху відчуватися недостатня увага до підготовки наших спортивних резервів. Так ці літні Олімпійські ігри принесли у копилку нашої збірної найменшу кількість – 20, нагород за весь період незалежності, а збірна України зайняла чотирнадцяте місце. Хоча за кількістю золотих – 6, було майже повторено досягнення пекінських Ігор. Та менше стало срібних – 5 і особливо бронзових – 9 нагород.

Найбільший успіх на лондонській Олімпіаді спіткав наших боксерів. Підготувавши дійсно сильну команду, наші співвітчизники здобули на Іграх п'ять олімпійських нагород. Спочатку Тарас Шелестюк та Олександр Гвоздик, програвши у півфіналах, вибороли бронзові нагороди. Та вже на наступний день Василь Ломаченко та Олександр Усик стали олімпійськими чемпіонами. Трохи не дотягнув до такого звання ще один українець Денис Беринчик, який у фіналі програв представнику Куби. До речі двоє останніх

запам'яталися публіці тим, що після своїх перемог танцювали гопака, а Олександр Усик ще й протягом всього турніру носив козацький оселедець.

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

3.3. Олімпійські чемпіони – уродженці Сумської області

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

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

Залишивши збройні сили у 1951 році Куц став займатися бігом професійно, і за досить короткий час став одним з лідерів у країні та світі. Так вже у 1953 році він стає чемпіоном країни на дистанціях 5000 та 10000 метрів.

До Мельбурну Куц, тепер вже представник Центрального спортивного клубу армії Москви, прибув, маючи за плечима солідний досвід міжнародних зустрічей. Він вісім разів вигравав звання чемпіона СРСР і стільки ж разів встановлював світові рекорди. А у 1954 році став чемпіоном Європи на дистанції 5000 метрів та отримав звання заслуженого майстра спорту. Саме тоді у нього з'явився грізний суперник угорець Шандор

Іхарош, з яким вони п'ять разів відбирали один у одного світові рекорди з бігу на 5000 та 10000 метрів. Невідомо чим би завершився їхній двобій на Олімпіаді, та через ввід радянських військ у Будапешт, угорець відмовився від участі у змаганнях.

На самій Олімпіаді у Куца з'явився інший грізний суперник, англієць Гордон Пірі. Проте запропонувавши британцю так званий рваний біг, поперемінно високу швидкість та повільний темп, наш земляк так вимотує суперника, що той фінішує тільки восьмим. Зробивши три ривка по 400 метрів кожний, Володимир стає олімпійським чемпіоном на дистанції 10000 метрів.

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

Після Мельбурна Куц невдовзі залишив великий спорт. Через наслідки своєї бігової кар'єри з'явилися проблеми зі здоров'ям, які усугубились непомірним вживанням алкоголю. Помер Володимир Куц у Москві в 1975 році, скоріш за все покінчивши життя самогубством. У Тростянці вдячні земляки встановили пам'ятник видатному спортсмену. У скульптурі закарбовано той момент, коли Володимир розриває грудьми фінішну стрічку в Мельбурні.

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

Був під загрозою і його виступ у Римі через травму коліна. Та вольовий атлет знайшов в собі сили і став кращим на дистанції на 20 км. Через чотири роки, на своїй другій Олімпіаді в Токіо Володимир Голубничий довгий час лідирував на дистанції 20 км та через велику кількість змагань того року, перевтомився, несподівано впав і зомлів. І тільки побачивши над собою лікарів та карету «швидкої допомоги», схопився на ноги та продовжив боротьбу, зайнявши у підсумку третє місце.

У 1968 році Голубничий виступив на своїх третіх Іграх. До Мехіко його взяли з великим побоюванням, адже на той час йому було 32 роки. Підставою було лише те, що він два останні рази впевнено вигравав звання чемпіона СРСР. Голубничий виграв і цього разу й у друге став олімпійським чемпіоном.

На своїй четвертій Олімпіаді у Мюнхені, Володимир Голубничий виборов четверту нагороду, на цей раз срібну, програвши на самому фінішу більш молодшому спортсмену з НДР – Петру Френкелю. Виступив Голубничий і через чотири роки у Монреалі, ставши в сорок років одним з найбільш вікових спортсменів, що приймали участь у легкоатлетичних змаганнях Олімпіади. Проте за станом здоров'я, через високу температуру, Володимирові вдалося зайняти лише сьоме місце.

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

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

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

Так ставши у тому ж таки 1964 році вперши чемпіоном світу, він поїхав на першу свою Олімпіаду як головний суперник видатного Юрія Власова. На самих Іграх вони довго показували майже однакові результати з невеликою перевагою росіянина. Та Власов допустив тактичний промах,

вирішивши, що Жаботинський його не досягне, і тому задумав на останню спробу світовий рекорд, який йому не підкорився. А українець встановивши у вирішальній вправі поштовху світовий рекорд – 217,5 кілограмів стає недосяжним для свого головного суперника та чемпіона попередніх Ігор. За цю перемогу йому доручили під час закриття Ігор нести прапор країни.

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

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

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

Відзначився наш земляк і через чотири роки у Мюнхені, де цього разу вже сам Олександр застосував тактику вичікування. У гонках байдарок-одиночок на 1000 метрів він на середині дистанції відпустив трохи вперед чемпіона токійської Олімпіади шведа Ральфа Петерссона та за 300 метрів до фінішу робить прискорення та фінішує першим. Є друга золота олімпійська нагорода у нашого веслувальника.

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

Після золотої нагороди Мюнхена нашого уславленого веслувальника, Сумщина цілих шістнадцять років не мала свого чемпіона. І ось нарешті під час Ігор у Сеулі вдача посміхнулася нашим землякам. Так вже на початку змагань велосипедист Олександр Кириченко, який народився у Сумах 1967 року, переміг у змаганнях на треку. Мало того, що від нього, новачка таких

змагань, ніхто не очікував такого результату, здивування ще й збільшилось коли дізналися, що Олександр здійснив спортивний подвиг, вигравши з проколотим колесом. Досвідчений гонщик не проїхав би на такому і п'яти метрів, а от новачок протримався майже ціле коло. Нагородою стала, перша в історії збірної СРСР, золота медаль у гіті на один кілометр. Стартував Олександр і у Барселоні. Проте ставши вже москвичем та набравшись досвіту, вибороти хоча б якісь нагороду він не зміг, ставши лише дванадцятим.

Важливо розуміти, що всі ці спортсмени ставали чемпіонами Олімпійських ігор ще у складі збірної СРСР. Єдиним поки що представником Сумської області, який здобув олімпійське золото для незалежної України, є Юрій Білоног, який народився в 1974 році в Білопільлі, де він почав займатися своєю улюбленою дисципліною - штовханням ядра.

Білоног дебютував на Олімпійських іграх у Сідней у 2000 році, посівши п'яте місце. На час Олімпіади в Афінах Юрій переїхав до Одеси, щоб краще підготуватися до змагань. Однак, напередодні Олімпіади він зіткнувся зі значною критикою.

Тим не менш, у Греції він став справжнім героєм. Змагання зі штовхання ядра, за рішенням оргкомітету, проходили на стадіоні Олімпія, де колись змагалися стародавні греки. Незважаючи на те, що американці вважалися фаворитами завдяки своїм вражаючим виступам перед іграми, Юрій відставав від них лише на один сантиметр до останньої спроби. Він зібрався з силами і зрівнявся зі своїм попереднім результатом - 21,16 метра, забезпечивши собі титул олімпійського чемпіона з меншою кількістю спроб.

Білоног також брав участь у своїй третій Олімпіаді в Пекіні, але не зміг повторити свій попередній успіх. Зараз він проживає в Одесі, але щороку приїжджає до Білопільля на легкоатлетичні змагання, де вручає нагороди переможцям. Таким чином, до золотих медалей на Олімпійських іграх, здобутих нашою областю у складі збірної СРСР, додалося золото, завойоване для незалежної України.

Питання для самоперевірки та контролю:

1. Українці у витоків Відродження сучасного Олімпійського руху.
2. Діяльність О.Д. Бутовського.
3. М. Риттер та його діяльність у розбудові Олімпійського руху України.

4. На яких Олімпійських іграх, і у складі якої збірної, вперши офіційно виступили українські спортсмени.

5. Хто з етнічних українців став першим володарем золотої олімпійської нагороди.

6. Хто ще з українців відзначився на довоєнних Олімпіадах.

7. Скільки спортсменів з українських міст виступало на першій радянській Олімпіаді у Гельсінкі.

8. Хто з українських атлетів вніс найбільший вклад в успіхи збірної СРСР на Олімпійських іграх.

9. Який внесок зробили українські спортсмени в доробок збірної СРСР на Олімпіадах.

10. Хто став першим спортсменом на честь якого вперши на Олімпійських іграх був піднятий український прапор.

11. Яка Олімпіада стала першою, де Україна виступала самостійною командою.

12. Які взагалі здобутки українських спортсменів на зимових Олімпіадах у складі самостійної команди?

13. Які Ігри стали першою літньою Олімпіадою, де збірна України вперши виступила самостійною командою.

14. Яка організація надала суттєву допомогу українцям для виступу на перших незалежних Іграх.

15. Хто ніс на церемонії відкриття Ігор 1996 року прапор незалежної України.

16. Хто став першим чемпіоном на літніх Олімпійських іграх незалежної України.

17. Яка українська команда здобула єдину медаль за часів незалежності у ігрових видах спорту.

18. Життєвий та спортивний шлях Володимира Куца.

19. Рекордсмен за участю в Олімпійських іграх Володимир Голубничий.

20. Хто з атлетів Сумщини ще ставав Олімпійським чемпіоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонович В. Розповіді про козаків. – К., 1992.
2. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.
3. Бикова Г. Методика фізичного виховання в дитячому садку. К., 1963.
4. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К.: ЮКЕА, 2002. – 712 с.
5. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с. ISBN 978-966-336-323-3
6. Волошин А.П., Ксензенко Ф.М. У Олимпийской черты. – Київ: Молодь, 1988. – 397 с.
7. Волошин А. Перша Російська Олімпіада у стольному Києві // Спортивна газета. – 2004, - № 76. – с. 15.
8. Гайдай Л. Історія України в особах, термінах, назвах і поняттях. – Луцьк: Вежа, 2000.
10. Голощупов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощупов. – М.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.
11. Голубицький В.О. Запорізька Січ в останні часи свого існування: 1734-1775 рр. – Дніпропетровськ: Січ, 2004. – 421 с.
12. Грушевський М. Історія української козаччини // Вітчизна. – 1989.
13. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.
14. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954. – с. 88
15. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.
16. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
17. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Фізкультурні свята: методичний посібник для вчителів. – 2-ге вид., випр. та доп. – Харків: Торсінг плюс, 2008. – 176 с.
18. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник. – К., 2011. – 336 с.

19. Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи / Єрмолова В. М. – Київ: Козарі, 2008. – 76 с.
20. Історія фізичної культури: навч. посібник / С. М. Філь [та ін.]; ред. С. М. Філь. — Х.: ОВС, 2003. — 158 с.: іл. — Бібліогр.: с. 154—156
21. Історія фізичної культури та спорту: навч. посібник / М. С. Солопчук; Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 235 с.: іл. — Бібліогр.: с. 219.
22. Історія фізичної культури: навч.-метод. посіб. / Степанюк С. І. [та ін.]; Херсон. держ. ун-т, Ф-т фіз. виховання та спорту, Каф. теорії та методики фіз. виховання. — 2-ге вид., перероб. і допов. — Херсон: Вишемирський В. С., 2016. — 271 с. : іл., табл., портр.
23. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.
24. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
25. Клімов А.А. Чудеса світу. – Харків: «Ранок», 2004. – 130 с.
26. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
27. Кулик В.В. Від Всеобучу до світових рекордів: історія розвитку фізкультурного і спортивного руху на Україні. Нарис. - К.: Здоров'я, 1971. – 176 с.
28. Кулик. Я.Л. Костюк С.А. Петренко М.І. Історія виконання й розвитку фізичної культури і спорту на Україні. - Вінниця: Логос, 1997. - 133с.
29. Лабскір Ю.С., Любив А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов.- Харьков, 1994.-114с.
30. Легка атлетика: курс лекцій для студ. фак. фізичного виховання пед. навч. закладів / О. В. Гогін; Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. - Х.: ОВС, 2001. - 112 с.
31. Олексій Лях-Породько «Значення першої Руської олімпіади у розвитку олімпійського руху на українських землях», - // Теорія та методика фізичного виховання, - 2007, с. 103-108.
32. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання / Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. – К.: Перша друкарня, 2019. – 912 с.
33. Олімпійська освіта у школі: методичний посібник / Єрмолова В. М. – Національний Олімпійський комітет України; Олімпійська академія України. – К.: 2009. – 84 с.

34. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. – Ужгород: «Говерла», 2014. – С 8-12.
35. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євразії в VIII до н. е. - IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Міжвузівський збірник. – Л., 1989.
36. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О.Твардовський.- Ньюарк (США), 1997.- 142с.
37. Олімпійська Хартія. Міжнародний Олімпійський Комітет. Лозанна, Швейцарія. – Вересень 1997.
38. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. — К., 2010. — С. 175.
39. Пельмень В. К. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / В. К. Пельменів, Є. В. Конєва. – К.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.
40. Перший стадіон у Києві / Старт. – 1987. - № 8.
41. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. – К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.-496с.
42. Платонов В.Н. Гуськов СИ. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.-К.: Олимпийская литература, 1997.- Кн.2.-384с.
43. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995. – 254 с.
44. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 178с.
45. Рогінська Г.Ю. Життя відомих римлян. Харків: МОСТ-Торнадо, 2000. - 333 с.
46. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. № 12. – С.21.
47. Смолій В.А. (від. ред.) «Історія українського козацтва: Нариси у 2-х томах». – Києво-Могилянська академія, 2007.
48. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
49. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1 – 384 с.
50. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.2. – 448 с.

51. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я.Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 - С 11-16.

52. Україна Олімпійська // Под ред. Федоренка І.Н. - К.: «Аванті», 2000.

53. Фізична культура // Юридична енциклопедія: [у 6 т.] / ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. — К.: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2004. — Т. 6: Т — Я. — 768 с. — ISBN 966-7492-06-0.

54. Філософські науки. Збірник наукових праць. - Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. - 198 с. Стаття Мозкового І.П. «Релігійна спрямованість шкіл ранньої грецької філософії» с. 161 - 169.

55. Федоренко І.Н. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. - Київ: «Олімпійська література», 2000. - 191 с.

56. Федоренко І.Н. Україна Олімпійська. Київ: «Аванті», 2000. - 176 с.

57. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. - Харків: ОВС, 2003. - 160 с.

58. Хто є хто на Сумщині. Видатні земляки. Під ред. Болгова В.В. - Київ 2005, 240 с.

59. Щербак В.О. Українське козацтво: формування соціального стану: друга половина XV - середина XVIII століття. - К.: КМ Академія, 2000. - 296 с.

60. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: у 3 т. - Київ 6 Наукова думка, 1990-1993.

Навчальне видання

Іваній Ігор Володимирович

Історія фізкультурно-спортивного руху

Навчальний посібник

Суми: **Видавництво СумДПУ, 2023 р.**

Свідоцтво