

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Тягур Р. С., Тягур Т. Р.

Історія фізичної культури і олімпійського руху:

180 базових термінів
(для студентів за напрямками підготовки
6.010201– “Фізичне виховання” та
6.010203 – “Здоров’я людини”)

Івано-Франківськ

2013

УДК
ББК
Т 99

Друкується згідно з ухвалою Вченої ради факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 5 від 30.01.2013 р.)

Рецензенти:

Жерноклеєв О. С. – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри всесвітньої історії Інституту історії і політології ПНУ ім. В. Стефаника.

Демчук С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Рівненського державного гуманітарного університету.

Тягур Р. С., Тягур Т. Р.

Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. – Івано-Франківськ: Видавець Віктор Дяків, 2013. – 374 с.

ISBN 978-966-2604-00-9

Книжка стане в пригоді всім, хто прагне поглибити свої знання з історії фізичної культури й олімпійського руху. Видання буде незамінним під час реферативного та самостійного навчання, бо містить оптимальний обсяг матеріалу, а також подає цікаві факти, які дають змогу по-новому підійти до висвітлення багатьох проблем. Словник термінів має чітку структуру, що сприятиме швидкому пошукові потрібної відповіді.

УДК
ББК

© Р.С. Тягур, Т.Р. Тягур, 2013
© Видавець В.М. Дяків, 2013

ISBN

*“Розум є не що інше,
як добре організована система знань”
К. Ушинський*

Від упорядників

Кожна наука, розвиваючись, створює свою термінологію, а також пристосовує для своїх потреб терміни з інших галузей знань. Той, хто працює у сфері фізичної культури й спорту, має володіти як традиційною, так і новою термінологією, що виникла як результат науково-технічного розвитку, застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті й навчанні.

Словник термінів з історії фізичної культури і олімпійського руху містить терміни і визначення, що використовуються для підготовки фахівців фізкультурно-оздоровчого та спортивного профілю, у тому числі й для роботи з інвалідами. Потреба в подібному виданні зумовлена сучасними і перспективними завданнями розвитку історичної освіти.

Працюючи над словником термінів, ми прагнули створити принципово нове, багатофункціональне й універсальне видання, словник термінів нового покоління.

Ця книжка стане в пригоді всім, хто прагне поглибити свої знання з історії фізичної культури й олімпійського руху, національної та всесвітньої історії, українського народознавства. Видання буде незамінним під час реферативного та самостійного навчання, бо містить оптимальний обсяг матеріалу, а також подає цікаві факти, які дають змогу по-новому підійти до висвітлення багатьох проблем. Словник термінів має чітку структуру, що сприятиме швидкому пошукові потрібної відповіді.

Завдяки логічному та послідовному розміщенню основних термінів Ви легко й швидко знайдете відповідь на будь-яке питання.

Український алфавіт

Аа	Бб	Вв	Гг	Ґґ
Дд	Ее	Єє	Жж	Зз
Ии	Іі	Її	Йй	Кк
Лл	Мм	Нн	Оо	Пп
Рр	Сс	Тт	Уу	Фф
Хх	Цц	Чч	Шш	Щщ
Ьь	Юю	Яя		

А

АГОНИ – різні змагання, що були однією з форм шанування богів. Залучали велику кількість учасників, які прагнули виділитися своїми досягненнями у тій чи іншій сфері життя. (28)

АГОНІСТИКА – принцип змагальності, що реалізується у різних галузях життя (праці, мистецтві, спорті) з метою досягнення найкращого результату, визнання, прославлення сфер діяльності, примноження особистого престижу і слави міст-держав. (28)

АМОРОС ФРАНЦІСКО (1770–1848) – на початку ХІХ ст. виникла французька гімнастика. Причиною її виникнення було намагання французької буржуазії відродити могутність своєї армії. У 1818 р. з Франції були виведені окупаційні війська і французьке командування проводить певні заходи щодо зміцнення збройних сил. У тому числі впроваджує гімнастику в армію. Доручення щодо введення гімнастики було дане полковнику Франціско Аморосу. У 1819 році Аморос відкрив нормальну гімнастичну громадянську і військову школу та був призначений інспектором всіх військово-навчальних закладів Франції. Він був не тільки організатором, але і творцем системи природно-прикладної гімнастики.

Основна увага в системі Амороса приділялась вправам, які були характерні для природних рухів тіла (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння, переповзання, боротьба). Елементарні фізичні вправи, вважав Аморос, “грають у гімнастиці роль, аналогічну ролі літер при засвоєнні читання”. Вони повинні закладати основу, необхідну для розвитку усіх здібностей людини.

Природно-прикладна гімнастика передбачала:

- а) фізіологічне обґрунтування окремих фізичних вправ і всього фізичного виховання;
- б) лікарський і педагогічний контроль за тими, хто займається фізичними вправами;
- в) методику, яка розрахована на розвиток у тих, хто займається не тільки фізичних, але і цінних для суспільства моральних і вольових якостей людини;
- г) розвиток самостійності, творчої активності педагогів і тих, хто займається.

Гімнастика Амороса була досить вдалою спробою створення прогресивної системи фізичного виховання. (34)

АРІСТОТЕЛЬ (грец. *Aristoteles*, 384–322 до н. е.) – грецький філософ, учений-енциклопедист. Виходець із халкідського міста Стагір (звідси його прізвисько Стагірі). Батько його Нікомах був придворним лікарем македонського царя Амінти, діда Александра. В 17 років Арістотель відправився до Афін, де став учнем Платона. Після смерті Платона переїздить у Троаду, а звідти – у Мітілени (острів Лесбос). Прийняв запрошення македонського царя Філіппа II й виховував Александра. У 255 знову прибув до Афін, де заснував власну школу при храмі Аполлона Лікейського, відому під назвою “Лікей” (Ліцей).

Навчання в школі проходило під час прогулянки в портиках (“перипатос”), від чого й школа відома під назвою “перипатетична”. На думку Арістотеля, предметами, необхідними для виховання, були граматики, музика й малювання. Але найбільше уваги приділялося вихованню тіла. Тіло повинно формуватися раніше духу, уміння – раніше розуму. Навіть виховуючи дітей у сім’ї, необхідно звертати увагу на підбір дитячих ігор.

У програмі фізичного виховання Арістотель указував на вибір і поділ фізичних вправ, виходячи з можливостей дітей. Він зробив першу в історії фізичного виховання спробу дати вікову періодизацію в дозуванні фізичних вправ.

До 7 років – виховання вдома: годувати, забезпечити гігієну рухів, загартування. Після 7 років (до 14) – державні школи, де фізичне виховання передуює розумовому, але не переважає. Усі сторони виховання взаємопов’язані. Особлива увага приділяється формуванню моральних навичок, навчанню, розвитку розуму.

Висунув ідею гармонійного розвитку. Думав, що природа дає людині зародок здібностей, а виховання їх вдосконалює. (34)

АРНОЛЬД ТОМАС (1795–1842) – директор коледжу в м. Регбі, педагог. Один із творців спортивно-ігрової системи в Англії. Він намагався створити такий колектив, в якому б розвивалась самодіяльність і активність учнів, вміння швидко орієнтуватись у складній ситуації, приймати сміливі рішення. Кращим засобом досягнення цієї мети вважав заняття спортом та іграми, легкою атлетикою, боксом, веслуванням, плаванням, футболом, крокетом, регбі.

Значна увага в системі Арнольда приділялась вихованню заповзятливості, дотепності, морально-вольових якостей.

Таким чином, коли на європейському континенті виникли і розвивались національні системи гімнастики, в Англії поширювався спортивно-ігровий метод. В коледжах у позанавчальний час культивували легку атлетику, плавання і футбол.

Випускники цих навчальних закладів підтримували зв’язок з їх спортивним клубом, а згодом почали створювати свої клуби для дорослих і проводити змагання.

З 30-х років XIX ст. проводились змагання між командами учнів шкіл з бігу, стрибків, спортивних ігор.

В 40-ві роки фізичне виховання, здійснюване через спорт та ігри, було впроваджене як обов’язковий предмет, спочатку в окремих, а згодом у всіх школах Англії.

Атлетичні клуби дорослих влаштовували клубні змагання та зустрічі між клубами, а після об’єднання атлетичних клубів (1858) були впроваджені регламентовані правила змагань з основних видів спорту.

Фізичне виховання за системою Арнольда розповсюдилось не тільки в навчальних закладах Англії, але й інших країнах. Спортивно-ігрова система була завезена у США і там успішно розвивалась серед учнів і дорослих.

Так, проникнення у США (20–30 роки XIX ст.) педагогічних ідей Песталоцці привело до введення фізичного виховання в школах та університетах, а в 50-ті роки – до створення ігрових та атлетичних спортивних клубів і проведення змагань. (36)

АРХЕОЛОГІЧНА ПЕРІОДИЗАЦІЯ ІСТОРІЇ УКРАЇНИ – кам’яний вік – палеоліт (давньокам’яний вік) – тривав від 3 млн років до н. е. до 10 тис. років до н. е.; мезоліт (середньокам’яний вік) – 10–6 тис. років до н. е.; неоліт (новокам’яний вік) – 6–4

тис. до н. е. Енеоліт (мідно-кам'яний вік) – 4–3 тис. до н. е. і бронзовий вік – 2 тис. років до н. е. – VIII ст. до н. е. Ранній залізний вік – VIII ст. до н. е. – IV ст. н. е. (34)

АРХЕОЛОГІЯ (грец. *стародавній, вчення*) – наука, що вивчає первісні, стародавні та середньовічні матеріальні пам'ятки (стоянки, поселення, поховання, знаряддя праці, рештки зброї, посуд, прикраси, предмети побуту). Досліджують пам'ятки шляхом розкопок, а також у лабораторних умовах. (34)

АСКЛЕШАД (128–55 рр. до н. е.) – вважав, що метою лікування має бути поновлення розумової активності, харчування, перебування на повітрі. Як він думав, треба “дати дихання шкірі, ... її частіше омивати, а також застосовувати фізичні вправи: біг, гімнастику, ходьбу, активні та пасивні рухи, масаж, прогулянки.” (34)

Б

БІГ – найдавніший вид легкої атлетики, довгий час єдине змагання на Олімпійських іграх. Розрізняли біг на такі дистанції: а) біг на 1 стадій (в Олімпії – 192,27 м); б) діяулос – біг на 2 стадія (в Олімпії – 384,54 м); в) дохілос – біг на довгі дистанції, тобто на відстані від 7 до 24 стадій; г) “кінний”, тобто біг на 4 стадія (не був включений у програми Олімпійських ігор); д) біг зі зброєю (в Олімпії – на 2 стадія, в інших місцях – на 4 стадія): спочатку воїни бігали в повному озброєнні, потім тільки зі щитом, хлопчикам не дозволялося брати участь у цьому змаганні; е) естафетний біг з смолоскипом (був включений до програми тільки Панафінійських ігор). При бігу на довгі дистанції потрібно було пробігти по обігівій доріжці шириною приблизно 1,40 м з поворотом біля фінішної стойки. (28)

БОБЕРСЬКИЙ ІВАН (1878–1947) – видатний організатор сокільського руху, учений, дослідник, автор понад 80 опублікованих робіт з питань фізичного виховання і спорту. Він став ідеологом і організатором національної системи фізичного виховання (тіловиховання) у межах сокільського руху, а згодом і загальнонаціонального, його співвітчизники справедливо називали батьком української фізичної культури.

Методологічні підходи І. Боберського до аналізу забав, ігор, організації фізкультурно-спортивного руху базувалися на серйозному науковому ґрунті, вивченні спортивної практики, поширеної тоді в Європі. Він здійснив подорож до різних осередків фізичної культури Німеччини, Швеції, Чехії, Франції. Там придивився і досконало та всебічно вивчив існуючі напрямки й методики впровадження фізичної культури.

Класифікуючи й описуючи народні ігри, забави, він по суті розвиває європейську традицію вивчення тілесності людини, збагачує і поширює сам підхід до проблеми. Це видно з його положень про єдність духовного й фізичного (тілесного) розвитку молодшого покоління і людини взагалі.

У роботі “Нові шляхи до тілесного виховання” обґрунтував роль фізичного виховання в гармонійному розвитку людини, запропонував практичні заходи по організації шкільного спорту та фізичного виховання. Він з болем сприймав недообладнання місць для фізичного виховання, вважав, що не менше трьох годин на

тиждень учні повинні займатись фізичними вправами, а також зауважив, що кожен учитель (інших предметів) "... повинен до свого іспиту прикласти посвідку, що ходив шість семестрів на руханку і відбув курс рухових ігор". Тоді, на його думку, учителі зрозуміють користь фізичного виховання, будуть охоче займатись і спонукати до цього учнів.

Ряд інших його новаторських ідей спрямовані на поглиблення у вивченні проблем тілесного розвитку. Але реалізувати його ідеї не вдалось із-за відсутності української державності. (34)

БОГАТИРИ – люди-напівбоги, кому Бог дарував життя для великих подвигів. Сила богатиря сягає і земного, і підземного царств, їй підкоряються всі земні та потойбічні володарі. Такими напівлюдьми-напівбогами були Котигорошко, Святогор, Кирило Кожум'яка, Стар Ілля Муромець (старий не силою, а мудрістю, витримкою, вірністю), Альоша Попович ("наскоком смел"), Добриня Микитич ("вежеством силен"), Іван Побиван, Дунай-богатир, Микула Селянинович і його дочки-богатирки та багато-багато інших. Усі вони народжені вищою силою і об'єднані пристрасним бажанням служити батьківщині. (4)

БОЙСКАУТСЬКИЙ РУХ – на початку ХХ ст. в Англії виникає бойскаутський рух. Перші загони бойскаутів (хлопчиків-розвідників) були організовані Робертом Баден-Пауелом. Досвід бурської війни підказав йому, наскільки необхідно мешканцям міста навчитись орієнтуватись у полі й у лісі. Він почав з навчання невеликої групи хлопчиків полюванню, рибній ловлі, веслуванню на човні. В Америці керівником цього руху був відомий природознавець і популяризатор життя тварин Ернст Томсон Сетон. Його група "сетонські індіанці" була засновницею сучасного скаутизму у США. (34)

БОРОТЬБА – стародавній вид змагань в олімпійській програмі (з 708 до н. е.), який існував задовго до появи Олімпійських ігор. На великих змаганнях боротьба була складовою частиною п'ятиборства. В античну епоху ті, хто змагалися боротьбою, диференціювалися не за ваговими категоріями, а за віковими групами; тривалість поєдинку не обмежувалася. Використання прийомів боротьби допускалися на будь-якій частині тіла противника, але всі больові захвати було заборонено. Перемога присуджувалася суддею за потрійне повалення противника на землю. (28)

БУК НІЛЬС (1880–1950) – займався модернізацією шведської гімнастики. Його "Основна гімнастика" складалась із серії модернізованих вправ шведської гімнастики й призначалася для допризовників.

Всі вправи Бук поділяв на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для ніг, вправи для шиї, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для черевного преса, вправи для спини, ходьба й біг, стрибки, вправи для розвитку спритності. Кожну із цих груп Бук поділяв ще й на підгрупи: вправи для розвитку гнучкості, для розвитку сили та ін.

У вправах Нільс Бук уникав статичної напруги. Він рекомендував виконувати їх у швидкому темпі та з повною амплітудою. Багато вправ виконувалося поточним методом. Велику увагу він приділяв розслабленню, розтягуванню м'язів, які не беруть участі в роботі. Для кращого виконання вправ ним було передбачено декілька десятків вихідних положень.

Під час проведення уроків Бук дотримувався загальноприйнятої у шведській гімнастиці вимоги поступового збільшення навантаження. Урок поділявся на три основні частини, де використовувалися такі вправи: 1) вправи без снарядів; 2) вправи біля гімнастичної стінки; 3) вправи з ходьби, бігу й стрибків.

Нільс Бук розробив приблизні схеми уроку й для жінок. Тут переважали махові вправи для кінцівок, згинання і розгинання тулуба, стрибки та ігри.

Гімнастика Бука, як і система Ебера, не ґрунтувалась на наукових даних. На думку Бука, вона могла слугувати для розвитку гнучкості, м'язової сили та спритності майбутніх солдатів. (34)

БУТОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ ДМИТРОВИЧ – серед тих, хто 1894 р. разом із П'єром де Кубертеном активно брав участь у підготовці та проведенні Олімпійського конгресу в Парижі, що ознаменував еру відродження олімпійського руху, був російський генерал О. Д. Бутовський, який народився та виріс на Полтавщині. “Ідея міжнародних ігор, – писав Олексій Дмитрович, – була щасливою ідеєю. Вона відповідала нагальній потребі сучасного людства, потребі фізичного і морального відродження молодого покоління”. Бутовський зробив значний внесок у розвиток вітчизняної історії, теорії та організації фізичного виховання. Він гаряче пропагував відродження Олімпійських ігор і виступав за участь у них Росії. З 1894 до 1900 р. він входив до складу Міжнародного олімпійського комітету й докладав усіх зусиль, намагаючись створити в Росії Національний олімпійський комітет. Свої повноваження в МОК 62-річний О. Бутовський передав у 1900 р. князю С. К. Білосельському-Білозерському, який мав міцне українське “коріння”, та графові Г. Рибоп'єру.

Ще 1888 р. Олексія Дмитровича ввели до складу комісії Міністерства народної освіти, що розробляло основи викладання гімнастики в цивільних навчальних закладах, де тоді передбачалося готувати фахівців із військово-фізичного виховання. У 1890 р. він організував і протягом 16 років очолював літні курси для офіцерів-вихователів кадетських корпусів, читаючи там лекції з історії, теорії та методики фізичного виховання. Наукова спадщина Бутовського становить близько 70 праць у галузі фізичного виховання та олімпійського спорту. (10)

В

ВЕРХОВНА ВЛАДА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ – 1) МОК є верховною владою олімпійського руху; 2) усяка особа або організація, що належить у будь-якій якості до олімпійського руху, підпадає під положення Олімпійської хартії та діє відповідно до рішень МОКу. (24)

ВИДИ СПОРТУ – залежно від предмета, характеру дій спортсменів, засобів ведення спортивного змагання та спеціальної навчально-тренувальної підготовки до нього спортивна діяльність поділяється на самостійні види спорту.

В Україні впроваджується і підтримується розвиток більшості видів сучасного спорту, що дістали світове визнання і поширення, а також національних видів спорту.

Законодавчими актами України можуть встановлюватись обмеження щодо впровадження (проведення тренувань та змагань) окремих видів спорту, якщо вони

пов'язані з небезпекою чи надмірним ризиком для життя і здоров'я людей або мають антигуманний зміст. (12)

ВИЗНАННЯ МОК – з метою сприяння олімпійському рухові в усьому світі МОК може визнати як НОКи організації, діяльність яких пов'язана з його роллю. Такі організації повинні мати, де це можливо, статус юридичних осіб у своїх країнах. Вони мусять бути створені відповідно до Олімпійської хартії, а їх статuti мають бути схвалені МОК.

МОК може визнавати асоціації НОК, що сформовані на континентальному або світовому рівнях, такі як:

- Асоціація національних олімпійських комітетів (АНОК);
- Асоціація національних олімпійських комітетів Африки (АНОКА);
- Олімпійська рада Азії (ОРА);
- Панамериканська спортивна організація (ПАСО);
- Асоціація європейських національних олімпійських комітетів (АЄНОК);
- Національні олімпійські комітети Океанії (НОКО);
- Європейські олімпійські комітети (ЄОК)

за умови, що їх статuti відповідають Олімпійській хартії і були затверджені МОК.

МОК може визнати МФ. Крім того, він може визнавати асоціації МФ, а саме:

- Асоціацію літніх олімпійських міжнародних федерацій (ASOIF);
- Асоціацію міжнародних зимових олімпійських спортивних федерацій (AIWF);
- Асоціацію міжнародних спортивних федерацій, що визнані МОК (ARISF);
- Генеральну асоціацію міжнародних спортивних федерацій (GAISF);

Визнання асоціацій МФ або НОК не може ні в якому разі впливати на права кожної МФ або кожного НОК вести справи прямо з МОК і навпаки.

МОК може визнавати неурядові організації, які пов'язані зі спортом і функціонують на міжнародному рівні, статuti та діяльність яких відповідають Олімпійській хартії. (24)

ВІДРОДЖЕННЯ, РЕНЕСАНС – епоха в історії культури країн Європи, перехідна від середньовічної культури до культури Нового часу (в Італії XIV–XVI ст., в інших країнах кінець XV–XVI ст.). Прикметні риси – антиклерикальна спрямованість, гуманізм, звернення до античної спадщини, прагнення її відродження й переосмислення на основі нової буржуазної ідеології, що зароджувалася.

Героєм літературних творів стає не середньовічний аскет чи християнський мученик, а життєлюбна й мужня людина, що прагне не райського блаженства, а земного щастя. (35)

ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ АМАЗОНОК (ОМУЖЕНИХ) – так називало себе мужнє давньоукраїнське плем'я III-I тис. до н. е., що жило в приазовських та причорноморських степах. Афінський історик Лісій (459-380 рр. до н. е.) розповідає, що амазонки єдині серед сусідніх народів мали залізну зброю та володіли таємницею рослинного клею, який зберігав ту зброю від псування навіть у вогні. Амазонки першими навчилися їздити верхи, тому їхня поява серед ворогів завжди була несподіванкою. Вони сидючи на своїх баских конях, уміло, заводячи руку за плече, натягували тятиву і стріляли з луків. За свідченням Гіппократа (460-377 рр. до н. е.),

амазонки володіли секретами народної медицини; приміром, ще в дитинстві припалювали собі розігрітою міддю праву грудь, гальмуючи її ріст, що сприяло переходові всієї сили до правого плеча і правої руки, аби можна було вільніше метати спис, володіти подвійною сокирою, мечем і луком. У лівій руці вони тримали легкий щит у вигляді півмісяця, а шоломи прикрашали барвистим пір'ям. Лівою груддю амазонки годували дітей, яких народжували від молодих скіфів. Коли народжувався хлопчик його вбивали або калічили, щоб не міг бути воїном, а дівчаток старанно доглядали і виховували. Амазонки рідко вступали у відкритий бій. Ворогові завжди доводилося їх шукати. Беручи від степу все необхідне, відганяючи худобу, засипаючи джерела та випалюючи траву, вони зненацька з'являлись і знову десь зникали. Тримаючись від противника на відстані одноденного переходу, вони так вимотували його, що той не спроможний був протистояти їм у битві. Тоді амазонки безжалісно його винищували. (4)

ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ САРМАТІВ (III ст. до н. е. – IV ст. н. е.) – заселяли степи від сучасної річки Тобол до Дунаю. Могутнє давньоукраїнське плем'я амазонок почало громити скіфські городища. Царі скіфів задля приборкання войовничих дів послали молодих воїнів. Як заздалегідь було сплановано, битва не відбулася – юнаки вступили з юними амазонками в інтимні стосунки. Так народилося плем'я сарматів (за Геродотом). Головою в родині була жінка, яка продовжувала спосіб життя амазонок. Разом з чоловіком їздила верхи на полювання і війну, носила чоловічий одяг. Жодна жінка з цього племені не виходила заміж, поки не вбила хоча б одного ворога. Згодом сармати нещадно розгромили своїх батьків, скіфів, поклавши край непереможній Скіфії. (4)

ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СКІФІВ (VII–III ст. до н. е.) – жили у степах між Дунаєм і Доном, включаючи степовий Крим. Скіфи мудрий, волелюбний, але водночас жорстокий народ. Про страх перед навалою з півночі (не виключено, що скіфів) пише Біблія: “Його сагайдак, як відчинений гріб, усі хороші вони” (Єр. 5:16).

Стратегію ведення війни перейняли у амазонок і саме завдяки їй здобули собі славу непереможних після того, як їх не здолало велетенське 700 тис. військо перського царя Дарія, що в 514 р. до н. е. перейшло Босфор і рушило на Скіфію.

Грецькі, арабські, німецькі історики навіть у X ст. називатимуть русичів грізним іменем “скіфи”. Скіфи майстерно володіли луком, мечем, списом, кинджалом, бойовими сокирами, пращами. Як засвідчив Геродот, видатних скіфських воїнів греки запрошували для навчання своїх воїнів стрільбі з лука. (4)

ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ (XVI–XVIII ст.). З перших років свого існування Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу із загарбниками. Такі умови спричинилися до того, що козацтво виробило доволі ефективну систему воїнсько-фізичної підготовки воїнів, основним джерелом якої стали традиційні українські ігри, передусім військового спрямування.

Воїнська підготовка у запорозьких козаків була особистою справою кожного козака зокрема, проте, суворо контрольованою з боку козацької старшини. До професійних інституцій воїнсько-фізичної підготовки віднесено також козацькі школи. Це, зокрема, січова і “старшинська” школи. Одним із провідних завдань цих шкіл було

навчання та підготовка молоді до військової справи, а також підготовка військових кадрів – козацької старшини. Виховання в козацьких школах провадилося у ході різноманітних ігор та змагань, а також спеціалізованих вправ, що сприяли майстерності у володінні своїм тілом, зброєю, а також гартували волю і характер юних.

Окрім цих шкіл, у козаків існував ще один, давніший спосіб збереження військових традицій, що його дослідники умовно називають “школою джур”. Якщо січова та старшинська школи були формальними інституціями у Запорізькій Січі, то “школа джур” функціонувала як неформальний спосіб передачі знань, військового досвіду та особливостей воїнсько-фізичної підготовки козаків. “Школа джур” у системі воїнсько-фізичної підготовки XVI–XVIII ст. “посідала те місце, що його у IX–XIV ст. займала інституція “наставництва”. Козацька “школа джур”, по суті, “виросла” з цієї інституції, була однією з її широких, масових форм. (20)

Після сніданку всяк брався до свого діла: хто латав собі одяг або правив взуття, а хто йшов до Дніпра прати свою сорочку, а вона у нього була єдина – випере її в річці, обсушить на сонці та й зодягає знову. Інші козаки поралися біля своєї зброї або лагодили військові човни. А чимало запорожців, побравши з табуна своїх коней, виїздили за січові окопи на герць. Найбільше тут старалася запорозька молодь. Юнаки виробляли на конях усілякі витівки: розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку; підкидали догори шапку і влучали в неї кулею з рушниці; перестрибували кіньми рівчаки й тини; вибігали верхом на крутобокі могили тощо, а далі кидалися один з одним рубатися шаблями “до першої крові”.

Дивитися герці виходили із Січі мало не всі вільні од праці козаки, і як тільки забачать, було, що в одного з тих, що билися на герці, кров, то зараз же тих бійців розводили, щоб часом у запалі вони не завдали один одному важких поранень. (15)

Практично кожен козак був вправним вершником, що й не дивно, бо важливість кінноти як військової сили було досить значним. А таке вміння, як приручити дикого коня, – було необхідним елементом підготовки запорожця. За народними переказами, перш ніж прийняти хлопця на Січ, його обов’язково перевіряли на вміння триматися на коні, причому незвичним чином, сівши на необ’їждженого коня обличчям до хвоста: “... піймають дикого лошака і велять сідять без сідла, без уздечки, лицем до хвоста. Хто проскоче степ і вернеться здоровим, той і козак”. (22)

Досить цікавими та оригінальним були вправи вершників, що сприяли розвиткові сили, точності та швидкості ударів шаблею, а також інші способи випробування та демонстрування удару. Під час тренувань і показового джигітування козаки рубали лозу, зв’язки хмизу або снопи з очерету, кололи мішки з соломою, а також тренувалися на спеціальних глиняних та дерев’яних “бабах”, одягнутих у панцирі й шоломи, зняті з убитих ворогів. (20)

Ось як виглядало козацьке гарцювання. Після завершення скачок починалися змагання козаків у рубанні шаблями і володінні пікою. Для цього ставили декілька перешкод (бар’єрів) і декілька солом’яних опудал, призначених для рубання. Робили всього 2–3 доріжки. Козаки, стартуючи по цих доріжках, повинні були пройти всі перешкоди і на повному скаку пікою вразити опудало. Потім, розвернувшись, знову проходили цю саму дистанцію і рубали шаблями лозу, що знаходилася по обидва боки доріжки. Для виконання цієї вправи відводилося не більше трьох хвилин, і переможцем вважався той, хто перший прийде до фінішу, зрубає найбільше лози і вразить опудало. Слідом за рубанням ішло джигітування. На повному кар’єрі (алюрі) вироблялися

запаморочливі трюки. За 3–4 хвилини козак, тримаючись за сідло, повинен 5–6 разів зіскочити з коня і, немов гумовий м'яч, ударившись ногами об землю, знову опинитися на коні; скакали сидячи спиною до руху коня, далі йшли більш складні номери: скачка “на ногах”, “на голові”, “лежачи”... (17)

Важливе місце у практиці воїнсько-фізичної підготовки мали тренування і змагання зі стрільби із лука та вогнепальної зброї. “Козаки розважаються лише танцями, полюванням і стрільбою з лука чи рушниці: мені доводилося бачити, як вони при цьому кулею гасять свічку, відсікаючи нагар, що можна подумати, що це зроблено за допомогою щипців”. (13)

Великою повагою у запорізьких козаків користувався кулачний бій. “Є в них такий звичай, що в Недільні дні і свята Господні, звечора, відбувається між ними прежорстокий багатолюдний кулачний бій, діляться на курені, на верхні і нижні; з цього кулачного бою виникають у них великі бійки і бувають смертельні вбивства.” Цю саму тезу підтверджувала і відомий український історик Олександра Єфименко: “Дуже поважалася у них сила, і вони думають, що для їхнього куреня велика честь, якщо на кулачному бою їм вдасться побити інший курінь. Коли не було війни, козаки постійно розважалися в свята кулачними боями. Почнуть діло жартома, сили пробують, а закінчується часто тим, що інколи славного молодця як мертвого додому тягнуть. Буває і так, що все військо, всі 38 куренів, розділяться на два табори, в одному верхні, в іншому нижні курені, і почалася веремія.” (11)

На кулачних боях дотримувалися здавна встановлені моральні правила: не бити з тилу, не бити сидячого або лежачого, не зводити рахунки після закінчення бою.

Любили козаки вправи та змагання з тягарями і “на силу”. Дехто з козаків завдяки пристрасі й досягненням у цій справі отримали своє друге прізвище. Яскравим прикладом цього є козацький отаман Іван Підкова (?–1578 рр.). “Він був такий сильний, що не лише ламав підкови, а й теляри, а коли увіткнув теляр у дерев'яну стіну, то його треба було вирубувати. Узявши за заднє колесо, він зупинив повіз, запряжений шестериком коней. Дишель ламав об коліно. Узявши зубами бочівку меду, перекинув її через голову. Узявши в руки волячий ріг, пробив ним ворота.” (32)

ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КАРПАТСЬКИХ ОПРИШКІВ (XV–XVII ст.). Первісними і головними складовими воїнсько-фізичного виховання опришків є різноманітні ігри та змагання горців Карпат. Відомо, що на дозвіллі опришки влаштовували змагання, ігри, а також танці з топірцем, мечем, ножем або без зброї, сходячись для цього на свій власний чи громадський “ігрец” (відкрите місце, майдан на вершечку гори). (5)

У різних районах, де діяли опришки, фундаментом цієї системи стають місцеві гуцульські, бойківські, лемківські компоненти традиційної змагально-ігрової культури. До складу цих ігор та змагань входили різноманітні ігри з метанням, бігом, ігри на рівновагу, перетягування, традиційні єдиноборства, а також вправи, змагання, ігри та випробування з різною холодною зброєю, де перевага віддавалася бойовим палицям, ножу й улюбленій зброї горців – топірцю.

Під час танців та ігор учасники імітували топірцем справжні удари, пересування з ударами одним, а то і двома топірцями – по одному в кожній групі. З топірцями також бігали, стрибали, робили оригінальні кроки, звичайні присядки, присядки з підсічкою топірцем попід ногами під час стрибка, присядки з винесенням рук назад, присядки з

різноманітними стрибками, виконували танець “повзунець”, оберти тощо. При цьому топірці тримали у найрізноманітніших положеннях.

Під час утворення та організації опришківських загонів використовувалися такі елементи народної педагогіки, як відбір на основі випробування, навчання військового ремеслу і його подальше вдосконалення. Воїнсько-фізичній підготовці карпатських опришків сприяли засоби народної фізичної культури, зокрема такі, як бойові танці (аркан та інші), ігри військового спрямування (гра “забивання сокири”) тощо. В процесі воїнсько-фізичної підготовки опришків реалізувалася і своєрідна психофізична підготовка.

Опришківство було справжньою школою бойового мистецтва для карпатських юнаків. Відомо, що в часи опришківського руху рідко хто з гуцульських і бойківських “газд” не бував (принаймні тимчасово) в опришках. Лише після цієї школи можна було розраховувати на загальну повагу і на особисте щастя. Недаремно дівчата запитували у батьків своїх наречених: “А чи вміє володіти топірцем і чи був в опришках?” (32) Те саме запитували прямо у наречених, які повинні були надати свідків того, що вони, тобто наречені, в опришках насправді побували.

Для того, щоб стати опришком (так само як і парубком), треба було пройти відповідні ініціально-посвячувальні обряди, коли обов’язково відбувалася перевірка на витривалість, силу, а також на володіння холодною зброєю, передусім – топірцем. Так, у деяких місцевостях, щоб стати опришком, кандидат повинен був перед усіма присутніми одним ударом перерубати топірцем товсту гілку дерева. В одному з випробувань парубок-“легінь” повинен був якнайміцніше загнати свій топірець у дерево. Зворотню стороною цього випробування був другий іспит – треба було витягнути топірець, забитий в дерево, одним з поважних опришків. Саме цього вимагав від молодих кандидатів Олекса Довбуш (1700–1745) – керівник опришківського руху в 30–40-х роках XVIII ст. в Карпатах. Він одним ударом так заганяв топірець у дерево, що й декілька молодиків разом не могли його витягнути. Існує також легенда про затятий Довбушем топірець у залізний хрест.

Ще один іспит, що йому Довбуш приділяв особливу увагу, полягав у тому, що хлопець – кандидат в опришки – клав руку на ковбицю, а сам Довбуш чи хтось з його ватажків, які досконало володіли зброєю, швидко і щосили бив топірцем неначе по руці цього хлопця – просто біля долоні. Того, хто не витримував і відсмикував руку, у загін не брали:

“А останнє випробування було на сміливість. Клади палець на ковбицю, казав Довбуш, і замахувався топірцем, ніби хоче відрубати. Хто відхапував руку, того проганяв, а хто не боявся, того брав до себе”. (5)

Різноманітні удари топірцем відпрацьовували на дереві – на стовбурі, на гілках, а то і на листі (відрубували кінчик листка). Били, стоячи на місці, в русі, в стрибку. Один з іспитів легіня, котрий хотів стати опришком, полягав у тому, що кандидат мав високо підстрибнути, пострілом з пістолета знести верхівку деревця, а барткою в іншій руці знести верхівку іншого деревця – і все це водночас, в одному стрибку. Деколи змагалися за те, щоб відрубати найвищу гілку або зрубати якнайбільше гілок за один стрибок.

Доволі цікавими були силові вправи-змагання. Так, в одній із них двоє парубків ставали навпроти, опустивши кожен свій топірець обушком донизу мало не до землі. Потім схрещували топірці біля обушків і, долаючи опір супротивника, намагалися по дузі вбік підняти кожен свій топірець догори аж до рівня голови (за домовленості це

змагання могло доповнюватися захватом топірця однією або обома руками). В іншому варіанті учасники поединку, навпаки, спочатку схрещували свої сокирки над головами, а потім намагалися прихилити зброю суперника до землі. (20)

Деяке місце в системі воїнсько-фізичної підготовки опришків відводилося вправам з тягарями, що ними найчастіше виступали каміння і дерев'яні колоди.

ВОЇНСЬКО-ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ. Зі зникненням Січі традиції фізичного і воїнського виховання продовжували зберігатися в народному середовищі, яке й до доби Козаччини не було до цього байдужим. Переважну більшість запорізького воїнства, а також повстанців – гайдамаків і опришків – склали прості українські селяни. Для ефективного виховання воїнів і поповнення ними рядів активних захисників інтересів українського народу, необхідний був постійний воїнсько-фізичний вишкіл. На визначених етапах української історії селянство значною мірою брало на себе ці функції. Народна фізична культура, крім інших соціальних функцій, у першу чергу виконувала функцію воїнсько-фізичної підготовки. Із раннього віку виховання юнаків орієнтувалося на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні військовій справі. Домінуючу роль у системі фізичної культури відіграє національний ідеал захисника рідної землі. (20)

Усе це сприяло набагато швидшій підготовці вправного воїна, оскільки, хлопця, який потрапляв у зағони повстанців, на Січ і т. п., не треба було готувати, як кажуть, з нуля. Крім того, цінні відомості про засоби і форми воїнсько-фізичного виховання українського народу вміщені у записках зарубіжних письменників і мандрівників XVI–XVII ст. Так, наприклад, сирійський мандрівник Павло Алепський, подорожуючи в ті часи разом зі своїм батьком антиохтським патріархом Макарієм Україною, так схарактеризував побут українського народу того часу: "Вони від дитинства вчать їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними".

Нерідко функції вчителя-наставника у воїнсько-фізичній підготовці брали на себе діди й батьки. За словами вищезгаданого Павла Алепського, коли юнак досягав повноліття, "... батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли – наказуючи синові при цьому: "Віднині здобувай собі харч цим знарядям, як знаєш". (31)

ВОЛХВИ – стародавнє духовенство, жерці, служителі Всевишнього, посередники між Небом і Землею, наближені до божественної істини, чарівники, чаклуни, провісники. За високу духовність та силу пророцтва волхвів у народі називали віщими людьми (у XVIII ст. знахарів також називали волхвами). Старші волхви звалися *стоначальниками*.

Волхви вміли гадати по сонцю, місяцю і зорях, птахах, тваринах тощо, створили вчення про *Око* – пришельця з далеких світів – і пояснили, хто є творець Всесвіту. Виконуючи волю Всевишнього, волхви творили справжні чудеса: за легендами, могли зупинити хід Сонця в небі або затемнити його повним Місяцем, вміли зачаровувати блискавиці та грім у небі. Волхви першими за зірками довідалися про народження Ісуса Христа.

Після прийняття християнства волхви подались у хащі. Разом з ними пішли ті, хто не бажав залишати віру предків. Поступово волхви, не маючи можливості вільно виконувати свої ритуали й обряди, ставали знахарями, лікували хворих, пророкували майбутнє, зберігали знання і досвід попередніх поколінь. Вони не втратили свого впливу на простий народ і за будь-якої нагоди вели боротьбу з християнською релігією. (4)

“ВУЛИЦЯ” (улиця, юлиця) – своєрідні вечорниці дівчат і хлопців. Той, хто брав участь у таких розвагах, звався вуличанином.

Вона починалася від Великодніх свят і тривала все літо аж до 14 вересня. “Вулиця” збиралася в певному, заздалегідь призначеному місці посеред села, на зеленому лузі, над річкою чи на леваді. До польових робіт молодь збиралася щовечора, а в жнива – тільки в неділю і святкові дні. На “вулиці” дівчата виводили хороводи, співали, танцювали. Хлопці забавлялися рухливими іграми й боротьбою. Парубоцька громада влаштовувала також змагання: “хто швидше пробіжить або пропливе”, “хто далі кине”, перетягування лінви та ін. Найчастіше грали в “третій зайвий”. (4)

Г

ГАЛЕН (132–201 рр. н. е.) – лікар гладіаторів обезсмертив себе рекомендаціями з приготування ліків із рослин. Він спостерігав здатність м’язів до скорочення. Зрозумів зв’язок довільного скорочення м’язів із нервами. Описав механізм дихання, усвідомив активне дихання легенів. Спостерігав діяльність серця у поранених гладіаторів. Він започаткував фізіологію систем організму, а перш за все – рухових дій, дихання, нервової системи. “Без нерва, – казав він, немає жодного руху, що зветься довільним...” (34)

ГАЛИЦЬКИЙ “ПЛАСТ” – організація скаутського типу, подібна до тих, які виникли в Англії з ініціативи Баден-Пауелла та поширилися в інших країнах, у тому числі й на українських землях. В англійській мові назва “скавтінг” походить від особливих військових підрозділів так званих розвідників (бойскавт – хлопчик розвідник). В українській мові назва “пласт” з’явилася від назви розвідників кубанського козацтва, що їх звали “пластунами”. Їм треба було “пластатися”, щоб підглядіти ворога. Для цього потрібна неабияка увага, фізична досконалість та інше. Існує думка, що цю назву запропонував Петро Франко.

У 1911 році створені перші пластові групи у Львові при спортивному товаристві “Сокіл”, а також при Академічній гімназії та учительській семінарії, а в 1913 році вийшов з друку перший пластовий підручник доктора О. Тисовського.

Пластова організація мала свій герб, гімн, відзнаки. Між собою пластуни вітались словом “скоб”, що мало два значення: перше – один із видів скельного орла – “скоб білохвостий”, а друге – це аббревіатура слів-вимог до пластуна (“С” – сильний розумом і тілом, “К” – красивий душею, “О” – обережний в задумах і діях, “Б” – бистрий у справах).

Пластова організація в Галичині була не тільки патріотичною і виховною, але, передусім, організацією фізичного виховання молоді.

Спортивні та рухливі ігри й змагання були основними елементами її всебічної підготовки.

Пластун мусив стріляти з лука, плавати, ходити на лижах. Статут товариства передбачав систему нормативів з 19 видів вправ, що склались із 5 груп і в кожній надавалось право вибору однієї. В кожній вправі нараховувалися бали. Система передбачала свою “відзнаку фізичної вправності”, для її здобуття необхідна була участь

у змаганнях різного рівня. Нормативи (проби) різнилися залежно від вікової групи (починаючи з 8 років). “Вправність” була дійсною 2 роки. Цікаво відмітити, що до заліку бралася півсума трьох спроб. П’ять груп нормативів охоплювали: стрибки, метання, біг на швидкість, плавання, ковзани, біг на лижах, кроси, туристичні походи. Важливим елементом виховання пластунів слугувало їх перебування в гірських таборах, що проводилися щорічно, збирали сотні юнацтва, давали міцне фізичне загартування. Вони були не тільки пунктами пластових мандрівок, але й місцем важливих зустрічей, конференцій тощо.

“Проба фізичної вправності” розраховувалася на різні вікові групи, окремо для хлопців і дівчат (13–14 років, 15–16 років, 17–18 років). Але сама система пластового виховання, за задумом О. Тисовського, була практично безперервною від 8 років і до старості.

Пластовий рух у Західній Україні мав переважно воєнізований, національно-патріотичний характер.

Радянська влада заборонила його діяльність уже до 1925 року. У Польщі “Пласт” заборонено 26.09.1930 року. (35)

ГЕРОДОТ (бл. 484 до н. е., Галікарнас, Мала Азія – бл. 426 до н. е., Фурії, Італія) – давньогрецький історик, “батько історії”. У своїй “Історії” подав опис греко-перських воєн, почавши від 500 і довівши до 478 до н. е., коротко висвітлив історію Ассирії, Персії, Вавилону, Лідії, Єгипту, Лівії, а також Скіфії, яку називав “крайньою з населених країн на півночі Європи”. Розповідь містить детальні відомості про її етногеографію, життя, побут, вірування та культу племен, які жили на північ від Понту Евксинського (Чорного моря). Ряд дослідників вважають, що Геродот під час своєї мандрівки Чорним морем відвідав Торговище Борисфенітів – Ольвію. Цінними є відомості етнокультурного змісту, зокрема про скіфів, таврів та інші племена Північного Причорномор’я. Крім того, Геродот – цікавий новеліст. Усе це дало підстави римському оратору Цицерону назвати Геродота “батьком історії”. (34)

ГЕРЦІ – два тижні після Великодня і після Різдва, коли нема посту. У переносному значенні герць – буйна весела забава, двобій, окрема сутичка перед боєм, яка влаштовувалася для вшанування померлих. (4)

ГІМНАСІЙ – навчально-виховний заклад у Стародавній Греції, а також на елліністичному Сході. Будівництво гімнасій здійснювалося за спеціальними архітектурними проектами з таким розрахунком, щоб об’єднати в один комплекс приміщення для розумових і фізичних занять. Відрізнялися від простих палестр тим, що були державними закладами під адміністративним керівництвом магістра, їх першочерговим завданням було доповнити й завершити виховання ефебів.

Місце для будівництва гімнасій вибирали обов’язково на берегах ріки, тому що для роботи лазні, дотримування чистоти та поливання декоративних рослин необхідна була вода.

Гімнасій складався з трьох частин: палестри, гімнасії і стадіону. Палестра спочатку була огороженою кам’яною стіною квадратним майданчиком, кожна сторона якого дорівнювала 0,5 стадія (96 м). У центрі знаходився майданчик “авле”, посипаний товстим шаром дрібного піску. Навколо розташовувалися портики з колонадами, через

які входили в приміщення. Одне з приміщень займала ехедрa – великий зал із портиками, в якому філософи й риторика розмовляли з відвідувачами.

Поруч у певній послідовності розташувалися інші зали й приміщення: ефебій, коністерій, елетезій, оліптерій, лутрон, локоник. Поруч була лазня з теплою водою, масажна та склади для зберігання їжі. На центральному майданчику проводилися ігри з м'ячем, бої і т. д. Спеціальними переходами з палестрою поєднувалися гімнасії прямокутної форми з довжиною сторони в 1 стадій (600 олімпійських стоп або 192 м). Уздовж обох боків огороженої стіни були дві або три доріжки для бігу. Зовнішня доріжка (гістель) була критою – тут проводили змагання за несприятливої погоди. Внутрішня доріжка, прокладена на зворотному схилі, була відкритою і називалася “перідромос”.

Внутрішнє подвір'я гімнасія нагадувало парк, насаджений платанами, тополями й маслиновими деревами. Поміж дерев красивим зеленим килимом стелилася трава. Внутрішнє подвір'я було прикрашене колодязями з питною водою, басейном для купання, численними статуями, лаврами та вівтарями. Усе це повинно було створити приємний настрій, прохолоду й сприяти відпочинку філософів, котрі тут прогулювалися.

Поруч із гімнасією розташовувався стадіон еліптичної форми. Він мав центральну арену та розташовані у формі амфітеатру лавки для глядачів. За стінкою на вільному місці оснащувався тир, де змагалися стрільці з лука й металники списа, а також були житлові приміщення для обслуговуючого персоналу. Обслуговуючий персонал був численний, включаючи адміністративні, педагогічні, технічні служби. Керівництво адміністративними й фінансовими справами доручалося одному з магістрів – гімнасіарху, якого обирали із числа багатих людей. Його помічниками були космет (займався фізичною підготовкою ефебів) і софроніст (відповідав за моральне виховання).

Практикувалися такі фізичні вправи: біг, гоплітодромос, вільні стрибки, боротьба, метання диска та списа, кулачний бій і панкратіон. Поряд з цим проводилися танці, ігри з м'ячем. Юнаки, які хотіли стати справжніми атлетами, тренувалися за програмою пентатлона, що поєднував п'ять вправ: біг, стрибки, спис, диск і боротьбу. Проте таких атлетів було дуже мало. До них можна зарахувати легендарного Геракла та Ксенофонта з Корінфа, котрі були оспівані поетом Піндаром. (28)

ГІМНАСТИКА. Походить від грецького “гімнос”, що означає “оголений”, або мистецтво виконання вправ в оголеному вигляді. Оголеність була необхідна для якісного виконання вправ. Одним із головних занять греків була турбота про гармонійний розвиток людини. Виховання підносилося в ранг головних державних завдань. Різні мислителі уточнювали ці завдання, пропонували різноманітні методи їх реалізації. Законодавці й філософи були вихователями народу. Одна з провідних догм того часу – без здорового тіла не може бути й мови про розум людини.

Греки створили слово “гімнастика”, щоб підкреслити благородство фізичних вправ, які служать зміцненню організму та гармонізації духовного життя. У медичних теоріях Ескулапа, Піфагора, а також Ікоса й особливо Тарента – відомого майстра гімнастики, чемпіона-п'ятиборця, містяться рекомендації щодо раціонального харчування, фізичних вправ, промаслювання тіла, інші необхідні для збереження здоров'я поради. (28)

ГІППОКРАТ (грец. *Hippokrates*, бл. 460 – бл. 377 до н. е.) – найвідоміший грецький лікар античності, “батько медицини”. Він заклав основи медицини в усіх її

аспектах. Головними ідеями гіппократівської медицини є збереження індивідуальної енергії шляхом дотримання дієти, індивідуальних гігієнічних заходів, пошуку причин хвороби. Усе це лежить в площині спостереження і експерименту. Гіппократ вважав, що фізичні вправи, масаж, морські ванни, установлення гуморальної рівноваги позитивно впливають на здоров'я людини. Він глибоко вивчав фізіологічний вплив фізичних вправ. До цього часу у багатьох медичних вузах нашої країни прийнято студентам-вступникам давати в урочистій обстановці клятву Гіппократа, яка зобов'язує лікарів до чесності й самовідданості в їх професії. (34)

ГЛАДІАТОР – у Римі – раб, засуджений злочинець, злодій тощо, який пройшов спеціальну підготовку для боротьби на арені. Гладіаторство запозичене в етрусків. Спочатку було ритуальною формою вбивства полонених-рабів, з III ст. до н. е. бої гладіаторів супроводжували похорони римської знаті, а починаючи з I ст. до н. е. втратили свій ритуальний характер і стали забавою громадян. Римські політики організовували бої гладіаторів із роздачею хліба й вина, прагнучи здобути популярність серед народу. (33)

ГОМЕР – давньогрецький легендарний поет, якому приписується авторство епічних поем “Іліада” і “Одіссея”, а також ряду гімнів (Гомерівські гімни) і комічної поеми “Маргіт”.

В “Іліаді”, яка вважається більш раннім твором, відображено події Троянської війни, що спалахнула через прекрасну жінку – Єлену. В “Одіссеї” описується повернення переможців-ахейців після зруйнування Трої. Шлях їх складний і багатий на казкові пригоди. Сюжети поем тісно між собою переплітаються. Герої поем – Ахілл, Агамемнон, Одісей, Патрокл, Гектор – увійшли до плеяди найзнаменитіших героїв світової літератури. Воля і долі безсмертних богів Олімпу ніби вплітаються складним візерунком у долі смертних героїв поем.

Для античного художнього життя значення “Іліади” та “Одіссеї” величезне. Вони були не лише улюбленою і популярною книгою усього античного світу, але й основним навчальним посібником для школярів (як греків, так і римлян). За ними молоде покоління навчалося нормам поведінки й знайомилося з героїчним минулим великих народів. Ахілл завжди був ідеалом мужності й доблесті, Одісей – зразком тонкої дипломатії і мудрості, Пенелопа – ідеал жіночої вірності та скромності. (1)

ГОПАК – 1) український народний танець імпровізаційного характеру. Назва походить від дієслова *гопати* – плигати, скакати. Виник у Запорозькому війську як вид бойового мистецтва, згодом перетворився на чоловічий танок. 2) бойове мистецтво запорізьких козаків, вершина української системи вдосконалення людини. У гопакові можна виділити два головних компоненти: основи фізичного й основи психічного вишколу людини. Фізичні та психічні компоненти бойового мистецтва реалізуються в гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного.

У гопаку дослідник В. Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також різноманітні способи боротьби ногами як на землі, так і в повітрі. Сюди відносяться: “повзунці” – способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла; “тинки” – способи враження середньої частини тіла, яка базується на ударах ногами в стрибку в повітрі. Тут і “розножка” – удар у стрибку обома ногами в сторони, “щупак” – удар у

стрибку двома ногами вперед, “пістоль” – удар однією ногою в стрибку в сторону й багато інших. Найголовнішою характерною ознакою козацького гопака буде те, що цей своєрідний вид двобою базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу. (26)

ГРА – є унікальним явищем з багатofункціональним значенням: розважальна, видовищно-естетична, компенсаторна, ритуальна і т. д. Відома дослідниця ігрової культури І. Слєпцова зазначає: “Поняття “гри” у народній культурі набагато ширше та багатозначніше, ніж сучасне. “Грою” називали, здавалося б, такі різні й далекі одне від одного явища, як танці, ходіння під пісні, пустощі, забавки, рухливі ігри, зібрання молоді для веселощів, гульбищ і загалом веселощі й навіть інтимні стосунки. Відмінною рисою, ймовірно, способом існування народних ігор у минулому було їх проникнення у всі сфери життя – і в ритуально-обрядову, і в повсякденну. У народному уявленні не протиставлялися, наприклад, забави дітей і гра в кулю на Трійцю, “щоб льон був довгий”, спів пісень і перекочування молодих по снігу “на многії літа і на багато дітей” тощо. У цьому виражається синтетичний характер народного світогляду, що не роз’єднує суворо обрядову й повсякденну сторону життя. (20)

ГРОМАДЯНСТВО УЧАСНИКІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – будь-який учасник Олімпійських ігор повинен бути громадянином країни відповідного НОК, який його заявляє. Будь-який учасник, який одночасно є громадянином двох або більше країн, може репрезентувати лише одну з них за своїм власним вибором. Однак після того, як він репрезентував одну країну в Олімпійських іграх, у континентальних або в регіональних іграх, або у світових чи в регіональних чемпіонатах, що визнані відповідною МФ, то не може репрезентувати іншу країну. (24)

ГУМАНІЗМ (лат. *humanus* – людський, людяний) – 1) прогресивний ідейний напрям культури епохи Відродження, спрямований на утвердження права людини на земне щастя, звільнення науки й людської особистості від церковних обмежень і догм; 2) ставлення до людини як до найвищої цінності, захист прав особистості на свободу, щастя, всебічний розвиток і вияв своїх здібностей. (1)

Д

ДЕЛЬКРОЗ ЕМІЛЬ (1865–1914, Швейцарія) – один з найбільших діячів у галузі ритмічної гімнастики. Спеціальними вправами він досягав того, що рухи тіла відповідали на будь-який ритмічний імпульс. У своїй гімнастиці Делькроз розрізняв три види вправ: 1) вправи у ритмічних рухах; 2) вправи в тренуванні слуху; 3) вправи в імпровізованих діях.

Усі ці вправи проводилися систематично, від простих до складних. Ритмічні дії спочатку виконувалися тільки руками. (Відмічався темп від 2 до 12 чвертей музичного такту). Далі включалися рухи ногами. Кроком уперед відмічалася довжина ноти. Оскільки ця довжина була різною, різними були й кроки. Урешті-решт, ті, що займалися виконували дуже складні вправи, передаючи своїми рухами музичний ритм. Імпровізовані дії давали можливість проявляти свою творчість і виражати свої почуття,

які викликала музика. Таким чином, у гімнастиці Делькроза знайшли свій подальший розвиток виразні рухи Дельсарта. (36)

ДЕМЕНІ ЖОРЖ (1850–1917) – француз, почав працювати в галузі фізичного виховання в кінці XIX ст., але, поступово вдосконалюючи свою систему, закінчив її лише в роки Першої світової війни.

Вивчення вправ необхідно починати з простих. Спочатку робити вправи для певних частин тіла окремо, незалежно одні від одних (кисть, передпліччя, рука, гомілка, нога, тулуб). Потім вправи окремих частин тіла треба об'єднати й, нарешті, виконувати з одночасним переміщенням тіла, тобто під час ходьби, бігу й стрибків.

Гімнастичні вправи такого типу є підготовчими для спортивних вправ. Спортивні вправи в Демені, по суті, були також гімнастичними, але більш складними.

Демені нараховував сім видів спортивних вправ: ходьбу, біг, стрибки, лазіння, піднімання і перенесення вантажів, метання та елементи захисту й нападу. Кожен із цих видів мав багато різновидів (наприклад, стрибки на місці, стрибки з однієї ноги на другу, стрибки з просуванням уперед, назад або вбік, стрибки з розбігу). Отже, Демені “розчиняв” спорт у гімнастиці, застосовуючи для спортивних вправ гімнастичний метод. Характерні особливості спорту та його позитивні сторони при цьому, звісно, зникали.

Мета гімнастики для юнаків полягала у вихованні з них людей сильних, спритних, гнучких, здатних швидко й економно діяти, які володіють основними видами військово-прикладних рухів.

Інші завдання ставив Демені для фізичного виховання дівчат. Якщо в підготовчій частині занять суттєвої різниці між гімнастикою для дівчат і юнаків не було, то надалі дівчата повинні були вдосконалюватися вже не в спортивних і військово-прикладних вправах, а у вправах естетичного характеру. Серед них багато танцювальних вправ, у тому числі – групами й парами, а також вправ з булавами, палками, м'ячами. Головною метою гімнастики для дівчат було придбання ними гнучкості, спритності, гарної постави та вміння граціозно рухатись.

Для проведення занять Демені пропонував свою схему уроку, яка складалась із семи частин. У кожній частині передбачався очікуваний результат виконання вправ і пропонувалися певні засоби для досягнення цього результату. Система Демені дозволяла вирішувати завдання, притаманні буржуазним системам гімнастики, тобто готувати молодого чоловіка для військової служби, а дівчину – до ролі приємної “супутниці чоловіка”. (35)

ДЕМОКРИТ (грец. *Demokritos*, бл. 460–370 до н. е., Абдери, Фракія) – давньогрецький філософ-матеріаліст, один із засновників матеріалістичної атомістики. Дав найвно-матеріалістичне пояснення світу на основі визнання двох першоначал: атомів (буття) і порожнечі (небуття). Всесвіт вважав безмежним і вічним. За суспільно-політичними поглядами – прихильник рабовласницької демократії. Його перу належить близько 70 праць на моральну, природничу, математичну та іншу тематику (збережено фрагменти).

Багато зробив для розвитку теорії фізичного виховання. В основі теорії закладені закони природи і знання людини. Одним із перших висунув питання природовідповідності виховання. Вважав, що “природа і виховання подібні.” В основі

його поглядів було поєднання праці з формуванням моральних якостей. Він радив попередньо вивчати умови, клімат, спосіб життя. (34)

ДЖЕРЕЛА МОК – МОК може приймати подарунки й спадщину та вишукувати інші джерела, які дають йому змогу виконувати свої завдання. Він збирає прибутки від використання прав, включаючи права на телевізійну трансляцію, а також від святкування Олімпійських ігор.

МОК може безкоштовно передавати МФ, НОК, включаючи Олімпійську солідарність, а також ОКОІ частину надходжень від використання прав на телетрансляції. (24)

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА ШКОЛА – позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля дітей і молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України.

Е

ЕБЕР ЖОРЖ (1875–1957) – французький офіцер, запропонував свій, так званий “природний метод фізичного виховання”, який складався переважно із вправ військово-прикладного характеру. У них входили й природні вправи: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажів та ін.

Ебер рекомендував вимагати від учнів складання нормативів з найбільш розповсюджених видів легкої атлетики, з плавання, а також перенесення вантажів і лазіння по канату. Він установив семибальну шкалу оцінки результатів із цих видів фізичних вправ. Ебер був проти спортивної спеціалізації і спортивних змагань, але він широко застосовував спортивні вправи для фізичної підготовки допризовної молоді.

Система Ебера не оригінальна. По суті він намагався удосконалити лише військову частину природно-прикладної гімнастики Амороаса. Система Ебера не мала наукового обґрунтування, але складалась із доступних, перевірених практикою військово-прикладних фізичних вправ. Ж. Ебер говорив про необхідність установлення різниці між спортом, фізичним вихованням і гімнастикою.

Він вважав, що спорт – це фізичні вправи або дії, які мають на меті виконання певного досягнення, яке містить у собі ідею боротьби з будь-яким елементом: відстанню, часом, перепонами, матеріальними ускладненнями, суперником, із своїм власним “я”.

Фізичне виховання, на думку Ебера, це – систематичний і послідовний процес, який триває від раннього дитинства до зрілого віку і який має на меті забезпечення всебічного фізичного розвитку організму.

Гімнастика є мистецтво вправляти й зміцнювати тіло.

Ебер вважав, що спорт виховує людину однобічно у фізичному плані, небезпечно діє на людину, виховує індивідуалізм.

Основним змістом системи були вправи для оволодіння військово-прикладними навичками. Ці вправи Ебер називав природними й найбільш корисними для фізичного розвитку.

Усього він нараховував вісім груп таких вправ: 1) ходьба; 2) біг; 3) стрибки; 4) лазіння; 5) піднімання вантажів; 6) метання; 7) плавання; 8) вправи самозахисту. Кожна із цих груп мала багато різновидів вправ. Крім восьми груп основних вправ, Ебер рекомендував вправи підготовчі й допоміжні. До перших відносилися звичайні елементарні гімнастичні вправи, які нагадували вправи шведської системи гімнастики, до другої – ігри та ручна праця. (35)

ЕФЕБІЯ – державна організація в Афінах і деяких інших грецьких полісах, до якої зараховували 18-річних юнаків після внесення їх до списку громадян і принесення ними клятви (ефебів). Термін проходження ефебії тривав два роки. Наприкінці IV ст. до н. е. ефебія стала однорічною і не обов'язковою для всіх. Ефеби несли гарнізонну службу, отримуючи від держави платню в 4 оболы щоденно. Ефебія дозволяла здобути професію солдата, необхідну для того, щоб стати громадянином. Поряд із фізичними вправами й військовим умінням ефеби під керівництвом косметиса відвідували лекції риторів і лекції з філософії в гімнасіях. У 20 років ефеб ставав громадянином, а ще через два роки мав право воювати за богів, за віру предків, а також захищати місто-державу. (1)

3

ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ КУРСУ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – формування системи знань щодо виникнення і розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорії фізичного виховання і спорту; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців; виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини й традицій у галузі фізичної культури; прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури та спорту; навчання практичних навичок роботи з історичною та науковою літературою, критичного осмислення документів і першоджерел; вироблення умінь застосовувати набуті знання в професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ і подій. (36)

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів. (27)

I

ІГРИЩА – місця, де проводилися масові ігри, забави; самі ці забави. Ігрища супроводжувалися змаганнями, піснями, танцями: молодь давала вихід своїй енергії. Це було конче необхідно для подальшої щоденної праці й зазвичай чергувалося з буднями.

Різноманітні ігрища здебільшого були пов'язані зі зміною пір року, а також з весняно-літнім вибором пари (одруження). “Вечорничні” ігри відбувалися восени – свято Калети (Андрія) і свято Дівочої долі (Катерини) – та взимку: різдвяні й новорічні гадання, колядки, щедрівки та вітання; навесні – весняно-великодні ігри; улітку: на Зелені свята й Купала. В усіх цих іграх славили Сонце, сили природи та віддавали шану покійникам, бо все це мало великий вплив на подальше життя.

Картини князівських ігрищ та забав відтворені на стінах Софійського собору в Києві. На одній із фресок зображені танцюристи й музиканти, акробати та ряджені, на інших – поєдинок людини з рядженим звіром, свято Коляди, змагання вершників.

Ігрища були неодмінною складовою богослужіння язичників. Їх починали після жертвоприношень. Чільну роль відігравали тут скоморохи, які під час свят, народних ігор та різних обрядів були головними учасниками й виконавцями пісень і танців. “Повість врем'яних літ” згадує про них уже 1068 р., хоча, певна річ, це явище виникло набагато раніше.

У простого люду хлоп'ячі ігри були переважно бурхливі, дівочі – спокійніші. Кулачні бої, ігри в боротьбу родів, у війну, перестрибування через вогонь, через воду, метання списа, стрільба з лука, біг, стрибки, піднімання і метання тягарів, плавання, пірнання, веслування, ходьба на лижах, біг на ковзанах – це забави хлопців. Приміром, на Масницю, під час кулачних боїв, був звичай “витрясати млинці” один в одного. Дівчата прикипіли до ігор, пов'язаних з чаруванням, гаданням-ворожінням про майбутнє одруження.

Головною грою було водіння хороводів у великодні та зеленосвятські дні, пов'язане з ритуалами плетіння та пускання вінків на воду.

“Велесова книга”: “В той день мали також ігрища перед лицем старотців і силу юну показували”. (4)

ІДЕАЛ ЛЮДИНИ ФЕОДАЛЬНОГО СВІТУ (V–XV ст.). Пануючою ідеологією стає релігія, яка визначально вплинула на філософію, мистецтво, мораль, особливо це торкнулося фізичного виховання. Середньовіччя ліквідувало стародавню цивілізацію, рівень культури, особливо фізичної, став значно нижчим від античної. Всі сторони суспільного буття контролювались духовенством.

Ідеал середньовічної людини, що складався одночасно з формуванням феодальних відносин, був дуже далекий від античного ідеалу. Ідеалом людини феодального світу став святий образ аскетичного монаха, що ніс на своєму чолі відображення страждання в ім'я спасіння душі. Мабуть, ніщо не вказує ясніше на контраст між двома світоглядами, як зміна поняття “аскетизм”. Грецьке слово “аскетизм” означало перш за все фізичні вправи, а “аскет” – переможець змагань. У період середньовічного християнства слово “аскет” вже означало людину, яка з презирством ставиться до свого тіла, терзає його і загартовує тільки дух. Фігура святого аскета, який заперечує фізичну культуру, була загальним ідеалом для всіх соціальних верств. Наслідком було те, що у педагогічних

зкладах, які діяли під безпосереднім керівництвом християнської церкви, були відмінені заняття фізичною культурою. Відійшло на задній план гігієнічне виховання. Дане вчення розглядало дітей як маленьких дорослих, не визнавало ролі дитячих рухливих ігор, необхідних для розвитку особистості, більше того, рахувало їх джерелом гріху, що відволікає від роздумів. Посилаючись на церковника Тертуліана, це вчення оголосило фізичні вправи та ігри діями диявола. (35)

ІНІЦІАЦІЯ (період бронзи, IV–II тис. до н. е.) – передбачала різноманітні обрядові дійства характерні для кожної події (народження дитини, перехід від материнського виховання в наступну групу, прийом у члени військової організації).

Цикл обрядодійств ініціації мав у першу чергу виховний характер і передбачав у попередній підготовці юнака такі елементи:

1. Тривалу ізоляцію від родини і зближення з дорослими чоловіками.
2. Тренування. Розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, спритності).
3. Оволодіння технікою використання зброї (підготовку до полювання).
4. Загартування і виховання здатності долати негоди через різні харчові обмеження, суворі моральні і фізичні випробування.
5. Виховання дисциплінованості, безумовного підпорядкування старшим, збереження звичаїв, родової моралі. Важливу роль тут відігравали громади та старійшини роду. (36)

В межах самої посвяти, що повною мірою зберегла раніше існуючі види дійств, на перший план виступає суперництво на зразок змагання. У змісті посвят переважали фізичні вправи, що сприяли формуванню рухових умінь і навичок, характерних для бойової підготовки. Виникли навіть постійні ритуальні центри проведення обрядів посвяти. Звільнилася група людей, що відповідала за проведення церемоній, а в деяких місцях і тотемічні родові спілки, які проводили випробування при виборі вождя племені. Інколи основним критерієм вибору вождя була перемога у певному поєдинку чи змаганні. (37)

ІСТМІЙСЬКІ ІГРИ, ІСТМІАДИ – свято на честь Посейдона у полісах Еллади, яке проводилося раз на два роки на Істмі (Корінфський перешийок), неподалік від храму Посейдона Істмійського. До їх програми входили гімнастичні, кінні та музичні змагання. (28)

ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ – вивчає витоки, закономірності й специфічні принципи розвитку олімпійського руху. Історія олімпійського руху включає такі взаємопов'язані між собою напрями, як історія Олімпійських ігор Стародавньої Греції, історія сучасних Олімпійських ігор, історія розвитку олімпійських видів спорту, діяльність Міжнародного олімпійського комітету та його президентів, створення національних олімпійських комітетів та міжнародних спортивних федерацій.

Провідний метод пізнання ІОР – історичний, і її правомірно розглядати як галузь історичної науки.

Значення предмета ІОР полягає у виявленні витоків олімпізму, олімпійського руху й Олімпійських ігор як важливого соціального явища міжнародного життя.

Знання ІОР допомагає краще зрозуміти процеси, що відбуваються в міжнародному олімпійському русі у даний час, дозволяє передбачити тенденції його розвитку, прогнозувати його майбутнє. (33)

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – це наука про закономірності розвитку ідей, організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання та спорту, пов'язаних з економічними, політичними та культурними умовами буття суспільства. Вона є самостійною галуззю історичної науки, являє собою специфічний напрям історико-педагогічних знань про фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію.

Отже, історія фізичної культури (від грец. – *historia*) означає розповідь про минуле, про те, що сталося, а потім було досліджене, пізнане й може бути використане в майбутньому.

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

Як відомо, фізична культура виникла в процесі виробничої діяльності. Віками людина вдосконалювала знаряддя виробництва, з їх допомогою примножувала свої сили в однокористуванні з природою. Саме тут безупинно розвивались її фізичні та розумові здібності. (36)

К

КІННІ ЗМАГАННЯ (стародавня Греція) – проводилися на іподромі, рівному, досить широкому відкритому майданчику, огороженому стовпами, що вказували на місце старту, фінішу й розвороту колісниць.

Умовами змагань дозволялося запрягати в колісницю коней (їм надавалася перевага), мулів та віслуків. Якщо в колісниці були чотири коні, то з правого краю запрягали найсильнішого. Колісниця була розрахована на двох осіб, але звичайно в змаганнях брав участь один візник, котрий управляв кіньми стоячи. Заборонялося перетинати “коридор” руху сусідніх колісниць або займати його. Головним переможцем вважався володар коней. Його нагороджували призом, а візник, якщо він був найнятий, отримував вовняну стрічку, якою обв'язував голову. Досі немає достовірних відомостей про довжину заїзду на колісницях.

В Олімпії проводились також змагання з верхової їзди. Вершник мав проскакати шість кіл по іподрому. Другий вид змагань передбачав скачки вершників, які пробігали останнє коло, тримаючи коня за повід. Цей вид був включений до програми Ігор 71-ї Олімпіади. (28)

КОДЕКС ПРАВОЗДАТНОСТІ – для того, щоб мати право на участь в Олімпійських іграх, учасник повинен діяти відповідно до Олімпійської хартії, а також правил відповідної МФ і повинен бути заявленим своїм НОК. Особливо він має:

– поважати дух чесної гри без жорстокості та належно поводити себе на спортивному майданчику;

– стримувати себе від вживання речовин та методів, які заборонені правилами МОК, МФ та НОК;

– поважати та діяти згідно з усіма аспектами Медичного кодексу МОК.

Кожна МФ встановлює свої власні критерії правоздатності відповідно до Олімпійської хартії. Такі критерії повинні бути подані до Виконавчого комітету МОК для затвердження. (24)

КОМЕНСЬКИЙ ЯН АМОС (1592–1670) – чеський мислитель-гуманіст. У роботі “Велика дидактика” визнає, що правильно вибрані й дозовані фізичні рухи не тільки зберігають здоров’я, але й допомагають переносити втому, пов’язану із шкільними заняттями. У зв’язку із введенням у школах розкладу уроків, Я. А. Коменський запропонував, щоб довгі перерви і частина післяобіднього часу використовувалася педагогами для занять з фізичної культури, вправами, тренуваннями і в той же час для виховної роботи.

Я. А. Коменський звертав велику увагу на формування системи фізичних вправ. Серед рухливих дитячих ігор він виділяв корисні, доповнюючи їх у відповідності з потребами військової підготовки того часу бігом, стрибками, боротьбою і плаванням. Педагог послідовно застосовував принцип наочності і в області фізичного виховання, спочатку потрібно показувати фізичні вправи, щоб їх могли виконувати без всякої небезпеки для життя.

У педагогіці Я. А. Коменського роль різних фізичних вправ не обмежувалась фізичною підготовкою школярів, вони виконують важливу функцію з точки зору духовного і естетичного виховання. Завдяки сформульованій вимозі дотримання ритмічності щодо чергування праці і відпочинку; зібраному багатому матеріалу про фізичні вправи, він сприяв створенню основ сучасного фізичного виховання у школі. (34)

КОМПЛЕКТУВАННЯ МОК – МОК вибирає й обирає своїх членів із числа таких осіб, яких він розглядає як тих, що пройшли відбір. Вони повинні бути громадянами країни, де вони мають постійне місце проживання або де зосереджені їх інтереси й де існує НОК, визнаний МОК. Крім того, такі особи повинні розмовляти хоча б однією мовою з тих, що використовуються на сесіях МОК.

Не може бути обраний більше ніж один член в окремій країні. Однак МОК може обрати другого члена в країнах, у яких відбувались Ігри Олімпіади або зимові Олімпійські ігри.

Крім того, Президент може запропонувати на розгляд Сесії обрання не більше десяти членів без визначення національності або місця проживання. Такі вибори повинні бути мотивовані: посадою відповідних осіб або їх особливою кваліфікацією.

Члени МОК є його представниками у своїх країнах, а не делегатами від своїх країн у МОК.

Члени МОК не можуть приймати від урядів, організацій або інших юридичних установ чи осіб будь-який мандат, що примушував їх або втручався у свободу їх дій і голосування.

Будь-який член, що працював для МОК мінімум десять років і звільняється за віком, станом здоров’я або з інших причин, якщо Виконавчий Комітет МОК вважає доцільним, стає почесним членом. Почесні члени можуть продовжувати свою діяльність

від імені МОК. Їх статус залишається незмінним, за винятком випадків, коли вони більше не мають права голосувати; їх запрошують бути присутніми на Олімпійських іграх, Олімпійських конгресах і Сесії МОК, де для них зарезервовані місця; вони також надають консультації, коли це потребує Президент МОК. Їм може присуджуватись Олімпійський орден.

Окрім участі в Сесіях МОК, кожен член МОК має такі обов'язки: забезпечувати представництво МОК в своїй країні; брати участь у роботі комісії МОК до яких він був призначений; допомагати розвитку олімпійського руху в своїй країні; дотримуватися на місцевому рівні виконання програм МОК, включаючи програми Олімпійської солідарності; інформувати Президента МОК, мінімум один раз на рік, про розвиток олімпійського руху та про його потреби у своїй країні; без затримки інформувати Президента МОК про всі випадки, які пов'язані з перешкоджанням застосування в своїй країні Олімпійської хартії або які впливають на олімпійський рух, що мають місце в НОК або за його межами; виконувати інші завдання, що призначені йому Президентом, включаючи, коли це потрібно, представництво МОК у будь-якій іншій країні або території.

Будь-який член МОК може припинити своє членство в будь-який час шляхом письмового прохання про відставку на ім'я Президента МОК. Перед тим, як прийняти відставку, Виконавчий комітет МОК може заслухати члена, що подає у відставку.

Будь-який член МОК повинен звільнитися після закінчення календарного року, у якому він досягає 80-річного віку, якщо тільки він не був обраний до 1966 року. Якщо член досягає цього вікового обмеження під час, коли він обіймає посади Президента, віце-президента або члена Виконавчого комітету МОК, відставка набуває сили наприкінці сесії МОК, під час якої строк такої посади вичерпано.

Член або почесний член МОК може бути усунутий рішенням Сесії МОК, якщо він зрадив своїй клятві або якщо Сесія вважає, що такий член зневажив чи свідомо зрадив інтереси МОК або діяв таким чином, який не є гідним МОК.

Рішення про виключення члена МОК або почесного члена приймається двома третинами членів, що присутні на Сесії, за пропозицією Виконавчого комітету. Такий член буде мати можливість доповісти свою справу і особисто виступити на Сесії МОК. (24)

КРИПТІЯ – форма навчання молодих спартанців, що виникла на традиціях ініціації. Молоді спартанці жили тимчасово у важкодоступних місцях, переховуючись і одночасно виступаючи в ролі “таємної поліції”. Спартанці перш за все спостерігали за ілотами і могли проводити проти них карні експедиції. (28)

КУБЕРТЕН П'ЄР – другий президент МОК (1896–1925). Народився 1 січня 1863 року в Парижі у багатій сім'ї французького живописця. Навчався в одному із Паризьких ліцеїв, військовій школі у Сен-Сірі. Потім Паризькому університеті здобув звання бакалавра мистецтв, науки і права. Продовжив навчання у вільній школі політичних наук у Парижі. Діяльність барона П. Кубертена була присвячена реформуванню національної освіти, фізичного виховання, розвитку міжнародного спортивного руху. У 1883 році виступив з пропозицією про систематичне проведення всесвітніх спортивних змагань – Олімпійських Ігор і доклав багато зусиль для того, щоб підготувати громадську думку Франції, Великобританії, США та інших країн до реалізації свого проекту. У 1894 році, на скликаному за ініціативою П. Кубертена Міжнародному конгресі в Парижі,

представники 12 країн прийняли його пропозицію про систематичне проведення ОІ, створення керівного органу – Міжнародного Олімпійського комітету і про затвердження розробленої ним Олімпійської хартії – збірки основних правил і положень МОК. У 1894 році був обраний Генеральним секретарем МОК, в 1896–1925 рр. – президент. Відіграв важливу роль у становленні ОР, безпосередньо брав участь у підготовці і проведенні ОІ 1896–1924 рр. Автор Олімпійських ритуалів, емблеми, тексту клятви учасників ОІ. П'єр де Кубертен написав багато літературно-публіцистичних і наукових праць з історії, педагогіки, теорії і практики фізичного виховання (30 книг, 50 брошур, більше 120 статей). За “Оду спорту”, представлену під псевдонімом на конкурсі мистецтв, на ОІ (1912 р.), був удостоєний золотої медалі. У 1925–1937 рр. – почесний президент МОК. Нагороджений орденами деяких країн. Помер 2 вересня 1937 року. Згідно із заповітом похований у Швейцарії (Лозанна) – країні, що дала притулок, розуміння і захист йому і його справі. Серце П'єра де Кубертена, як велів покійний, забальзамували і в спеціальній урні привезли в Грецію, де вмістили в мармуровий монумент біля в'їзду у святилище легендарної Олімпії. (34)

КУЛАЧНИЙ БІЙ – вид змагань, який був популярним ще за часів Гомера. З 688 до н. е. кулачний бій включений у програму Олімпійських ігор. До V ст. до н. е. кулаки бійців обмотували шкіряними ремнями, згодом ці “м'які” пов'язки замінили шкіряними рукавицями, у яких кінцівки пальців залишалися вільними. Суцільнометалеві рукавиці вперше з'явилися в імператорському Римі в боях гладіаторів.

Гладіаторів добирали не за ваговими категоріями, а за різницею у віці. Бої не були обмежені часом. (28)

Л

ЛЕСГАФТ ПЕТРО ФРАНЦОВИЧ (1837–1909) – великий вчений в області анатомії і педагогіки. Свої глибокі знання з анатомії і фізіології він поклав в основу створення наукової теорії фізичного виховання. У 1874 році П. Ф. Лесгафт опублікував першу роботу “Основи природної гімнастики”. Він розробив систему фізичної підготовки для слухачів військової гімназії. В її основі лежить вчення про єдність духовного і фізичного розвитку людини. Основною метою П. Ф. Лесгафта є “гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму”, під яким він розумів систематичне розумове, моральне, естетичне і фізичне виховання. У результаті такого виховання у дитини розвивається любов до праці і вона готується до будь-якої елементарної роботи. П. Ф. Лесгафтом ґрунтовно розроблена теорія дошкільного виховання, визначені основи виховання дітей у сім'ї: чистота, рух, гуманність в освіті, послідовність слова і діла, відсутність сваволі, насильства і гніту.

Особливу увагу П. Лесгафт звертав на використання народних ігор. Він бачив у них велике виховне значення. У двотомній праці “Керівництво з фізкультурної освіти дітей дошкільного віку” (1888–1901) П. Лесгафт науково обґрунтував зміст, засоби і методи фізичного виховання у школі. В основу системи фізкультурної освіти він поклав дидактичні принципи свідомості, наочності, доступності, послідовності, яких необхідно було дотримуватись під час занять фізичними вправами. П. Ф. Лесгафт рекомендував строго додержуватись вікових, статевих та індивідуальних особливостей школярів. Він,

базуючись на даних фізіології, анатомії і антропології, розробив класифікацію фізичних вправ та ігор, що складалася із IV розділів.

До I розділу ввійшли прості вправи – рухи головою, тулубом, кінцівками; і складні – ходьба, біг, метання.

У II розділ входили вправи з палками, гирями, метання дерев'яних і залізних шарів, стрибки, боротьба, лазання.

У III розділі були вправи, пов'язані з вивченням просторових і часових відношень – метання у ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань.

IV розділ включав у себе систематичні вправи у вигляді складних дій – ігри прості і складні, плавання, біг на ковзанах і лижах, фехтування, походи й екскурсії.

Він вперше в Росії створив вчення про методи “слова” і “показу” в процесі фізичного виховання. Учений вимагав, щоб кожна вправа була попередньо чітко і коротко пояснена. Учні повинні виконувати вправи усвідомлено, а не механічно. Він вважав, що вчитель фізичної культури повинен на відмінно знати свій предмет, володіти хорошими знаннями з анатомії, фізіології і психології. Хороший вчитель відзначається дисциплінованістю, стриманістю, любов'ю до дітей і зовнішньою охайністю. (34)

ЛІНГ ПЕР (1776–1839) – засновник шведської системи гімнастики. У 1813 р. Лінг відкриває у Стокгольмі інститут гімнастики, який існує і зараз. Лінг розрізняв чотири види гімнастики: педагогічну, військову, лікувальну та естетичну. Але працював Лінг лише над створенням військової гімнастики. (34)

ЛІНГ ЯЛМАР (1820–1886) – розробив педагогічну гімнастику. Він описав техніку виконання і методику викладання гімнастичних вправ шведської педагогічної гімнастики, структуру уроку і ввів нові гімнастичні прилади (гімнастичну лаву, стінку).

Спираючись на анатомічні й фізіологічні дані, Пер Лінг намагався дати наукове обґрунтування шведської гімнастики. Але у той час рівень розвитку фізіології був невисоким, і Лінг більше опирався на анатомію, внаслідок чого класифікація шведської гімнастики була побудована за анатомічними ознаками. Автори шведської гімнастики вважали головним розвивати основні частини тіла. Всі вправи вони поділяли на групи, в залежності від впливу на ту чи іншу частину тіла, головним чином – на ту або іншу групу м'язів. Так, на уроці спочатку пропонувались вправи для ніг, рук, м'язів спини, для бокових м'язів тулуба, для м'язів черевного преса, а також вправи, пов'язані з пересуванням тіла: ходьба, біг, стрибки, лазіння і вправи у рівновазі. Бігові й стрибкові вправи призначались для впливу на серцево-судинну і дихальну системи, вправи у лазінні – для розвитку відповідних м'язів, а вправи у рівновазі – для розвитку точності рухів і відпочинку після великих напружень. Для відпочинку використовувались допоміжні вправи, дихальні вправи під час ходьби. В урок включались також ігри, але не в якості основних вправ.

Прилади у шведській гімнастиці не мали такого значення, як в інших гімнастичних системах. Вони призначались для того, щоб зручніше було виконувати ті чи інші рухи. (34)

ЛОКК ДЖОН (1632–1704) – видатний представник епохи Відродження, англійський філософ і педагог. Був представником нового буржуазного класу у всіх його

формах. Свої педагогічні погляди на виховання Д. Локк виклав у книзі “Думки про виховання дітей”, яка була видана у 1693 р.

У філософії та педагогіці Локк виражав інтереси англійської буржуазії і шляхти, яка до неї приєдналася, в період, коли Англія поширює свою колоніальну імперію і буржуазія веде боротьбу за політичну владу в метрополії. Їй потрібні були люди, які здатні активно діяти у самій Англії та в інших країнах.

Як справжній представник буржуазії Джон Локк свою педагогічну систему призначав виключно для підростаючого покоління буржуазії. До простого люду Джон Локк ставився зневажливо. Він хотів, щоб із дітей буржуазії виховували джентльменів, які були б підготовлені до життя. А для того, за думкою Локка, необхідно зміцнювати тіло і волю, оволодіти необхідними життєвими навичками. Він переконливо доводив необхідність вдосконалення органів почуття, розвитку органів руху, загартування тіла, придбання прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвитку сили волі й здатності до максимальної напруги фізичних сил. Крім того, він рекомендував вивчати бальні танці та інші елементи галантності, які зовні відзначали “верхівку” суспільства від простого люду.

Педагогічні ідеї Джона Локка була популярні серед педагогів того часу. Вони здійснили великий вплив на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах. (34)

М

МАГІЯ (грец. *чаклунство*) – сукупність обрядів і дій, пов’язаних з вірою у здатність людини надприродним шляхом впливати на інших людей, тварин, на різні явища природи тощо. Магія є складовою частиною всіх релігій.

Зі стародавніх часів чаклунство поширювалося у вигляді чорної та білої магії. *Біла магія*, або “Благотворна магія”, – це “божественна” магія, позбавлена користолюбства, прагнення наживи та влади; спрямована тільки на те, щоб робити добро для всього світу і кожного ближнього. Використання людиною своїх надприродних можливостей для власної вигоди перетворює ці сили у чародійництво, або *Чорну магію*. (34)

МАРАФОН (грец. *Marathon*) – грецьке поселення, розміщене на однойменній рівнині в Аттиці (40 км на північний схід від Афін), в районі якого відбулася у 490 до н. е. одна з найбільших битв між греками і персами, описана істориком Геродотом. Існує легенда про те, як після перемоги греків над персами воїн-гонець з Мільтіядового війська Філіппід прибіг до Афін, встиг викрикнути: “Ми перемогли!” й мертвим упав на землю. На згадку про цей подвиг у 1896 марафонський біг (42 км 195 м) було включено до програми ігор I Олімпіади. (35)

МЕДИЧНИЙ КОДЕКС – МОК встановлює Медичний кодекс, який повинен, поміж іншим, передбачати заборону допінгу, встановлювати заборонені класи речовин або заборонені методи, встановлювати список акредитованих лабораторій, передбачати зобов’язання для учасників проходити медичний контроль та обстеження і розробляти положення про санкції, які будуть застосовуватись у разі порушення такого Медичного

кодексу. Медичний кодекс також повинен включати положення про охорону здоров'я атлетів.

Президент МОК призначає Медичну комісію, в коло діяльності якої входять такі обов'язки: розробка Медичного кодексу МОК та подання його на затвердження Виконавчим комітетом МОК; застосування Медичного кодексу МОК згідно з інструкціями Виконавчого комітету МОК.

Члени Медичної комісії не повинні діяти на будь-якій медичній посаді в делегації будь-якого НОК на Олімпійських Іграх та не брати участь в обговореннях стосовно недотримання Медичного кодексу МОК членами делегації їх відповідного НОК. (24)

МЕРКУРІАЛІС ІЄРОНІМ (1530–1606) – представник пізнього італійського гуманізму, доктор філософії і медицини. Піклуючись про фізичний розвиток дітей новонародженої буржуазії, написав твір про гімнастику, що складався з шести книг, і відобразив в ній історію фізичних вправ та зробив медичний їх аналіз. Фізичні вправи вважав не як засіб педагогічного впливу, а як частину медицини. Ділив їх на 3 групи: природні (лікувальні), військові (необхідні) та несправжні (штучні, атлетичні). Він віддавав перевагу тим вправам, що мали оздоровчо-гігієнічний вплив та сприяли виконанню військових обов'язків. Меркуріаліс сприяв розповсюдженню фізичних вправ, як одного із ефективних засобів лікувально-профілактичного спрямування у медицині. (36)

МЕТОД (грец. *methodes* – шлях дослідження чи спосіб пізнання) – спосіб організації практичного і теоретичного освоєння дійсності, зумовлений закономірностями відповідного об'єкта.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – історико-теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація історичного матеріалу; проведення історичних аналогій, співставлення, порівняння; системний, структурний та статистичний аналіз; письмове (анкетне) опитування, інтерв'ювання, бесіди; узагальнення практики, вивчення досвіду розвитку фізичної культури та спорту. (36)

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ) – способи впорядкованої взаємозв'язаної діяльності вчителя і учнів, які спрямовані на вирішення завдань освіти, виховання, розвитку та оздоровлення. Розрізняють дві групи методів: загальнопедагогічні (словесні, наочні методи) і специфічні (практичні), які характерні тільки для процесу фізичного виховання (методи чітко регламентованих вправ, ігровий, змагальний).

МЕТОДИЧНИЙ ПРИЙОМ – своєрідна частина, деталь методу, що необхідна для більш ефективного його застосування в умовах конкретної ситуації процесу фізичного виховання (спортивного тренування).

МІЖНАРОДНА ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ (МОА) – урочисте відкриття МОА відбулося влітку 1961 р. в Олімпії поблизу стародавнього олімпійського стадіону та інших спортивних споруд, де проводилися давньогрецькі олімпійські ігри. Цілі МОА викладено у пункті 2 її Статуту: “Мета МОА полягає у створенні міжнародного

культурного центру для збереження і поширення олімпійського духу, вивченні та реалізації громадських і виховних принципів Ігор, наукової консолідації навколо олімпійської ідеї відповідно до принципів, висунутих давніми греками, і відродження сучасного олімпійського руху за ініціативою барона де Кубертена”.

Міжнародна олімпійська академія веде активну роботу зі створення національних олімпійських академій у країнах-членах МОК та налагодження тісних зв'язків із цими академіями. Нині діють уже понад 80 таких академій. (9)

МІЖНАРОДНІ ФЕДЕРАЦІЇ (МФ) – з метою сприяння олімпійському рухові МОК може визнавати як МФ міжнародні неурядові організації, які керують одним або кількома видами спорту на світовому рівні та які включають організації, що керують такими видами спорту на національному рівні. Визнання МФ, які вперше визнаються МОК, повинно бути попереднім на термін два роки або інший термін, який встановлюється Виконавчим комітетом МОК. Наприкінці такого терміну визнання автоматично втрачає силу за відсутності чіткого письмового підтвердження з боку МОК.

Що стосується ролі МФ в олімпійському русі, то їх статuti, практичні заходи та діяльність повинні відповідати Олімпійській хартії. Керуючись вищенаведеним, кожна МФ зберігає свою незалежність та автономію в управлінні своїм видом спорту. (24)

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – змагання з усіх видів спорту повинні відбуватися в місті-організаторі Олімпійських ігор, якщо тільки це місто не отримає право від МОК організувати деякі змагання в інших містах або місцях, які знаходяться в цій же країні. Будь-який запит з цього приводу повинен бути представлений в письмовій формі до МОК не пізніше приїзду оціночної комісії до міст-кандидатів. Церемонії відкриття та закриття повинні бути організовані безпосередньо у місті-організаторі.

Для зимових Олімпійських ігор, коли з географічних або топографічних причин є неможливим організувати змагання з деяких видів спорту в країні міста-організатора, МОК може, як виняток, надати право проводити їх в сусідній країні.

НОК, ОКОІ та місто-організатор повинні забезпечити, щоб без згоди Виконавчого комітету МОК не проводились безпосередньо в місті-організаторі або сусідньому йому місті чи інших місцях змагання та інші важливі зустрічі чи події, національні або міжнародні, під час Олімпійських ігор або під час попереднього чи наступного тижня. (24)

МОВИ МОК – офіційними мовами МОК є французька та англійська.

На всіх сесіях МОК повинен також бути забезпечений синхронний переклад на німецьку, іспанську, російську та арабську мови.

У випадку розбіжностей між французьким та англійським текстами Олімпійської хартії, а також інших документів МОК, французький текст повинен мати перевагу, якщо письмово не буде чітко обумовлено інше. (24)

Н

НАГОРОДИ переможцям Олімпійських Ігор – 5-й, останній, день був святковим увінчанням переможців. Для цього проводились бенкети за спеціально організованою церемонією перед храмом Зевса. Олімпійські нагороди зводили переможців в один ряд із національними героями, близькими до богів. Коли Ігри закінчувалися і судді приймали рішення, голосно оголошувалися імена переможців і поліси, звідки вони приїхали; головний суддя клав на голову переможця оливковий вінок, ім'я заносилося до почесної таблиці Олімпу. Після нагородження йшли урочистості з піснями і жертвоприношенням у храмі Зевса.

Нагородження переможців не обмежувалося тільки цим, а доповнювалося численними матеріальними подарунками: рабами, конями, посудом, кубками з міді, дорогим одягом і грошима. Вхід атлета-переможця у фортецю був тріумфальним – на колісниці, запряженій чотирма кінями, а за ним йшла факельна ходьба і тріумфальний кортеж, що інколи входив у місто через зроблений у стіні фортеці прохід. Окрім великих почестей, переможця звільняли від податків, призначали йому пенсію тощо. На їхню честь складались оди, які забезпечували безсмертя. Найвищим званням було “періодокінес”, що присвоювали атлетам, які здобували кілька олімпійських перемог. (28)

НАЛЕЖНІСТЬ ДО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ – окрім МОК, олімпійський рух включає в себе міжнародні федерації (МФ), національні олімпійські комітети (НОК), організаційні комітети Олімпійських ігор (ОКОІ), національні асоціації, клуби та осіб, які до них належать, зокрема атлетів, інтереси яких формують фундаментальний елемент їх дій, суддів/рефері, тренерів та інших спортивних технічних працівників. Він також включає в себе інші організації та установи, які визнаються МОК.

Будь-яка форма дискримінації стосовно будь-якої країни або особи за расовою, релігійною, політичною, статевою або іншою ознакою є несумісною з належністю до олімпійського руху. (28)

НАХТЕГАЛЬ ФРАНЦ (1777–1847) – створив у Данії “товариство заохочення фізичного виховання” (1799), а в 1800 році – школу гімнастики. Випускники її викладали гімнастику в армії та самодіяльних гуртках учнів. Пізніше вона перетворена в інститут гімнастики.

Наявність підготовлених вчителів гімнастики дозволила включити фізичне виховання, як обов'язковий предмет, у програми всіх учбових закладів Данії.

Нахтегаль видав підручник гімнастики для сільських та міських народних шкіл. Крім цього, підготував книгу з індивідуальної гімнастики. Він не висунув своєї теорії гімнастики та методики, а популяризував і пристосував до датських умов гімнастику своїх попередників. (36)

НАЦІОНАЛЬНА ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ – створена у 1991 р. Використовуючи великий науковий потенціал вузів і наукових центрів України, Олімпійська академія України (ОАУ) розгорнула активну діяльність стосовно поширення знань у галузі олімпійського спорту і фізичного виховання, організувала тісне співробітництво з МОК.

Одним із основних напрямів олімпійської освіти, що перебуває у полі зору Олімпійської академії України, є поширення знань серед широких верств населення, особливо молоді, про олімпійський спорт, його цінності, багату історію, кращих представників спортивної плеяди.

Академія стала ініціатором включення в програми уроків і занять з фізичного виховання у середній та вищій школі теоретичних розділів, в яких представлено знання про олімпійський рух.

Олімпійська академія України заснувала 14 регіональних відділень в різних областях країни. Багато з цих відділень розгорнули активну роботу з олімпійської освіти.

Олімпійська академія України активно підтримує ту частину діяльності МОК, що пов'язана з розширенням зв'язків олімпійського руху з різними напрямками мистецтва і культури. У країні щорічно проводяться конкурси дитячого олімпійського малюнка, ініційовано проведення конкурсів кращої спортивної фотографії і кращої спортивної скульптури.

Важливе місце у системі олімпійської освіти в Україні займають два музеї, що діють у Києві, – Музей спортивної слави України, розташований на території національного спортивного комплексу “Олімпійський” та Олімпійський музей Національного університету фізичного виховання і спорту України. (10)

НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ – олімпійський рух в Україні координується Національним Олімпійським комітетом України, який є незалежною, неурядовою, громадською організацією.

У своїй діяльності Національний Олімпійський комітет України керується законодавством України, Олімпійською хартією та власним статутом.

Національний Олімпійський комітет України має виключне право представляти Україну на Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському комітеті, міжнародних олімпійських організаціях.

Національний Олімпійський комітет України має свою національну олімпійську символіку та виключне право її використання.

Держава сприяє розвитку матеріально-технічної бази Національного Олімпійського комітету України, надає йому фінансову і організаційну допомогу щодо участі членів збірних команд в Олімпійських та Параолімпійських іграх, сприяє у встановленні міжнародних зв'язків. (Створений 22 грудня 1990 р. Визнаний МОК 24 вересня 1993 р.) (10)

НАЦІОНАЛЬНІ ЗБІРНІ КОМАНДИ – центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту за поданням національних спортивних федерацій (асоціацій, союзів) з видів спорту комплектує на конкурсній основі з числа найбільш підготовлених спортсменів та спеціалістів національні збірні команди України.

Члени збірних команд України можуть брати участь у будь-яких спортивних змаганнях лише за згодою центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту та відповідної національної спортивної федерації.

Утримання та підготовка членів збірних команд України до міжнародних змагань фінансується з державного бюджету.

Громадянин України не може виступати за національну збірну іншої країни, іноземні громадяни і особи без громадянства не мають права виступати у складі збірної команди України.

Положення про національні збірні команди затверджуються центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. (10)

НАЦІОНАЛЬНІ ОЛІМПІЙСЬКІ КОМІТЕТИ (НОК) – місія НОК полягає в розвитку та захисті олімпійського руху в їх відповідних країнах згідно з Олімпійською хартією.

НОК: пропагують фундаментальні принципи олімпізму на національному рівні в рамках спортивної діяльності, а також інакше сприяють, крім усього іншого, розповсюдженню олімпізму в навчальних програмах фізичного виховання і спорту в школах та університетських закладах. Вони стежать за утворенням інституцій, що мають присвятити себе олімпійському вихованню. Вони безпосередньо мають справу зі створенням та діяльністю національних олімпійських академій, олімпійських музеїв та культурних програм, що стосуються олімпійського руху; забезпечують дотримання Олімпійської хартії в своїх країнах; сприяють розвитку спорту високих досягнень, а також спорту для всіх; допомагають у навчанні спортивних адміністраторів шляхом організації курсів, а також забезпечують, щоб такі курси робили внесок у пропагування фундаментальних принципів олімпізму; беруть на себе відповідальність за проведення дій проти будь-яких форм дискримінації та жорстокості в спорті; повинні боротися проти застосування речовин та методів, які заборонені МОК або МФ, зокрема шляхом звернення до компетентних органів своїх країн, щоб увесь медичний контроль виконувався в оптимальних умовах.

НОК мають право: формулювати на адресу МОК пропозиції стосовно Олімпійської хартії та олімпійського руху взагалі, включаючи організацію та проведення Олімпійських ігор; давати свою оцінку стосовно кандидатур на проведення Олімпійських ігор; співпрацювати у підготовці олімпійських конгресів; за вимогою МОК брати участь у діяльності комісій МОК.

МОК допомагає НОК виконувати їх місію через свої різні відділи та Олімпійську солідарність.

Окрім заходів та санкцій, які передбачені у випадку порушення Олімпійської хартії, МОК може, після заслуховування НОК, тимчасово припинити його діяльність або позбавити свого визнання у випадку: якщо діяльність такого НОК ускладнюється чинними юридичними положеннями або діючими порядками відповідної країни або правовими актами інших установ в межах такої країни – спортивних або інших; якщо формування або вираження волі національних федерацій або інших установ, що належать до такого НОК або представлені в ньому, ускладнюється чинними юридичними положеннями або діючими порядками відповідної країни, або правовими актами інших установ – спортивних або інших.

Склад НОК

Яким би їх склад не був, НОК повинні включати: членів МОК в їх країні, якщо такі є. Ці члени також є членами виконавчого органу НОК за положенням і мають право голосувати як на загальних зборах, так і на засіданні виконавчого органу; всі національні федерації, які входять до МФ, що керують видами спорту, які входять до програми Олімпійських ігор, або представників, яких вони призначили (мінімум п'ять таких національних федерацій). Доказом є те, що ці національні федерації займаються специфічною та дійсною спортивною діяльністю в своїй країні та на міжнародній арені, особливо шляхом організації та участі у змаганнях та шляхом виконання тренувальних

програм для атлетів. НОК не повинен визнавати більше, ніж одну національну федерацію з кожного виду спорту, який керується такою МФ. Більше того, такі національні федерації або ними обрані представники повинні становити більшість при голосуванні в НОК і в його виконавчому органі; діючих атлетів або колишніх атлетів, які приймали участь у Олімпійських іграх; однак останні повинні залишити свої позиції не пізніше, ніж до кінця третьої Олімпіади, після останніх Олімпійських ігор, де вони брали участь.

НОК можуть включати як членів: національні федерації, що входять до МФ, що визнані МОК, але види спорту яких не включені до програми Олімпійських ігор; комплексні спортивні групи та інші організації спортивної орієнтації або їх представників, а також окремих осіб країни, що мають посилити ефективність НОК або які надають видатні послуги справі спорту та олімпізму.

Перед тим, щоб існувати як НОК та отримати право бути призначеним таким, організація повинна бути визнана МОК. Таке визнання може бути надане тільки тій організації, юрисдикція якої збігається з межами країни, в якій вона заснована і має свою штаб-квартиру.

Генеральна асамблея НОК повинна відбуватись не менше одного разу на рік.

Члени виконавчого органу НОК повинні оновлюватися не менше ніж кожні чотири роки під час Генеральної асамблеї, порядок денний якої включає таке оновлення.

Члени НОК, за винятком тих, хто присвятив себе адміністративній роботі в спорті, не повинні отримувати ніякої заробітної плати або винагороди у будь-якому вигляді за виконання своїх функцій. Однак вони можуть отримувати компенсації за свої подорожні витрати, витрати на розміщення та інші підтвержені витрати, які мали місце під час виконання своїх функцій.

НОК виконують такі завдання: вони формують, організують та очолюють свої відповідні делегації на Олімпійські ігри і на регіональні, континентальні та світові комплексні спортивні змагання під патронатом МОК. Вони вирішують питання про заявки атлетів, що пропонуються своїми відповідними національними федераціями. Такий відбір повинен базуватись не тільки на спортивних досягненнях атлета, але також на його здатності служити прикладом спортивній молоді своєї країни. НОК повинні забезпечувати, щоб такі заявки, запропоновані національними федераціями, відповідали у повному обсязі положенням Олімпійської хартії.

Вони дбають про екіпіровку, проїзд та розміщення членів своїх делегацій. Вони укладають на користь останніх контракти відповідного страхування, що покриває ризик смерті, інвалідності, хвороби, медичних та фармакологічних витрат та обов'язки третьої сторони. Вони несуть відповідальність за поведінку членів своїх делегацій.

Вони мають єдине та виключне повноваження пропонувати і визначати, який одяг та уніформу носити та яке обладнання використовувати членам своїх делегацій з приводу участі в Олімпійських іграх та у зв'язку з усіма спортивними змаганнями та церемоніями, які до них відносяться. (24)

НЕМЕЙСЬКІ ІГРИ – одержали назву від міста Немей в Арголіді, що знаходилась між Корінфом і Мікенами, і були тісно пов'язані з культом мертвих. Значно пізніше Ігри були реорганізовані Гераклом і присвячені Зевсу. Офіційна хронологія Немейських Ігор починається з 573 до н. е., вони проводились кожні два роки. Змагання були подібні до Олімпійських; переможців нагороджували вінком з плюща або селери.

Геладоніки були одягнуті в чорний одяг. Програма складалася з різних видів спорту, однак найбільш популярними були біг, боротьба, пентатлон. Проіснували до кінця IV ст. н. е. (28)

НЕОФІЦІЙНИЙ КОМАНДНИЙ ЗАЛІК – система визначення результатів виступу національних команд на Олімпійських Іграх, визнана більшістю НОК, але не визнана МОК як офіційна. МОК додержується позиції, згідно з якою Ігри є змаганнями між спортсменами, а не між державами. Загальнокомандні результати підводять за кількістю золотих медалей, за загальною кількістю медалей або за кількістю очок у неофіційному командному заліку: очки присуджують за 1–6 місця у кожному виді змагань (I місце – 7 очок, II – 5, III – 4, IV – 3, V – 2, VI – 1). (27)

НІМЕЦЬКА ГІМНАСТИКА (поч. XIX ст.) – напіввійськові-напівгімнастичні організації буржуазної молоді в Пруссії, а потім і в інших германських державах виникли у роки окупації країни військами Наполеона. Розпочався рух за визволення країни від іноземців. Так, у 1808 р. у Німеччині виникла національно-визвольна організація “Союз доброчинності” (Тугенбунд). Заняття з молоддю у цій організації спочатку мали військовий характер, але, коли у 1810 р. за наказом Наполеона ця організація була заборонена, молодь стала займатись гімнастикою та іграми на місцевості. (35)

НІМЕЦЬКИЙ ГІМНАСТИЧНИЙ СОЮЗ (ДТ) – з 1921 р. почав розвивати спортивну гімнастику, і разом нею, футбол, гандбол, веслування, фехтування, плавання і легку атлетику. Розвиток цих видів спорту пояснюється бажанням залучити до союзу якомога більшу кількість молоді і виховувати її в дусі німецького мілітаризму. До 1922 р. кількість членів ДТ сягала одного мільйона чоловік. У політичному відношенні ДТ цілком стояв на позиціях реваншистських організацій Німеччини, які підтримували реакціонерів і Гітлера. ДТ та інші буржуазні гімнастичні і спортивні організації використовували гасла аполітичності спорту, але насправді проводили мілітаризацію фізичного виховання, військово-фізичну підготовку молоді. (35)

О

ОБРАННЯ МІСТА-ОРГАНІЗАТОРА – є виключною прерогативою МОК.

Тільки місто, кандидатура якого затверджена НОК своєї країни, може подавати заявку на організацію Олімпійських ігор. Заявка на організацію Олімпійських ігор повинна подаватися до МОК офіційною владою відповідного міста за затвердженням НОК. Офіційна влада міста та НОК повинні гарантувати, що Олімпійські ігри будуть організовані із виконанням вимог та за умовами МОК.

Будь-яке місто-кандидат повинно надати такі фінансові гарантії, які Виконавчий комітет МОК вважатиме достатніми. Такі гарантії можуть бути надані безпосередньо містом-кандидатом, місцевими, регіональними або національними громадськими органами, державою або іншими третіми сторонами. Не менше ніж за шість місяців до початку Сесії МОК, на якій буде прийматися рішення про місце проведення таких Олімпійських ігор, МОК повідомить про характер, форму та чіткий зміст необхідних гарантій.

Обрання міста-організатора відбувається в країні, що не висуває своє місто – кандидата для організації таких Олімпійських ігор, після ретельного обговорення звіту оціночної комісії міст-кандидатів. За винятком надзвичайних обставин такі вибори повинні відбутися за сім років до проведення Олімпійських ігор. (24)

ОЛІМПІАДА – у давніх греків 4-річний період між Олімпійськими іграми. У 264 році до н. е. афінський історик Тімей запровадив літочислення за олімпіадами, яке було визнане у Стародавній Греції і велося до 394 н. е.

Олімпіада розпочинається з відкриття одних Ігор Олімпіади і закінчується відкриттям наступних. У випадку, якщо Ігри Олімпіади не відбулись, то така Олімпіада починається через чотири роки після початку попередньої Олімпіади.

Олімпіади ведуть свою нумерацію послідовно від перших Олімпійських ігор (Ігор Олімпіади) сучасності, що святкувались у Афінах в 1896 році. (34)

ОЛІМПІЗМ – це філософія життя, яка звеличує і об'єднує в єдине ціле якості тіла, духу і розуму людини. Метою олімпізму є – поставити спорт на служіння гармонійно розвинутої людини, сприяти миру на землі, піклуватися про дотримання людських прав і свобод, гуманізація суспільства та боротьба з негативними глобальними процесами у світі. (34)

ОЛІМПІЙСЬКА СИМВОЛІКА І АТРИБУТИКА – будь-яка символіка покликана справляти враження на людей, передаючи їм певну інформацію про мету та зміст діяльності тієї чи іншої організації. Якщо мова йде про символіку та атрибутику Міжнародної організації, при визначенні символів слід враховувати увесь світ і відобразити його багатогранність у декількох незначних знаках.

До олімпійської символіки відносяться:

- Олімпійські кільця;
- Олімпійське гасло;
- Олімпійська емблема;
- Олімпійський прапор;
- Олімпійський вогонь;
- Олімпійський гімн;
- Олімпійський смолоскип.

Кожні олімпійські ігри мають ще і свою додаткову символіку. Розробляються певні символи та емблеми, які приурочені тим чи іншим іграм. Це збагачує олімпійську символіку, насичуючи її національними особливостями та колоритом.

– **Олімпійські кільця**

Одним із найпоширеніших символів Олімпійських ігор є п'ять переплетених між собою олімпійських кілець. Олімпійські кільця символізують п'ять континентів нашої планети, а їх переплітання дружбу, повагу, співпрацю та взаємозв'язки між усіма народами світу, які й проживають на цих континентах.

Олімпійські кільця відрізняються кольорами, а саме: синій, жовтий, чорний, зелений і червоний кольори. Верхні три кільця – синє, чорне і червоне, а нижні два – жовте та зелене. Дана фігуру має форму правильної трапеції. Колір кожного з кілець символізує континент, а саме:

- Синій – Європа;

- Чорний – Африка;
- Червоний – Америка;
- Жовтий – Азія;
- Зелений – Австралія.

– **Олімпійське гасло**

Гаслом Олімпійських ігор є три послідовно розміщених слова: **CITIUS-ALTIUS-FORTIUS**. В перекладі з латини ці три слова означають **швидше-вище-сильніше**. Ці слова символізують агоністичне походження античних Олімпійських ігор. Олімпійське гасло закликає усіх учасників Олімпійських ігор до постійного самовдосконалення в усіх напрямках фізичного та духовного розвитку особистості, відповідно до принципів та ідеалів олімпізму. Ці слова належать французькому католицькому ієромонаху, вченому педагогу й письменнику Дідону Анрі-Мартену (1840–1900), який ще до відновлення сучасного олімпійського руху використовував їх у своїй педагогічній практиці в одному із ліцеїв Франції, а згодом читаючи лекції у Сорбоні та університетах Англії та Німеччини. З 1913 року дані слова стали використовувати, як олімпійське гасло.

– **Олімпійська емблема**

Елементами олімпійської емблеми МОК є п'ять олімпійських кілець розташованих на білому фоні та знизу доповнені олімпійським гаслом **CITIUS-ALTIUS-FORTIUS**.

Проте при створенні інших олімпійських емблем слід дотримуватись чітко визначених рекомендацій Олімпійської хартії, в якій чітко виписано, що олімпійською емблемою є п'ять олімпійських кілець на білому фоні й доповнені іншими елементами.

– **Олімпійський прапор**

Олімпійський прапор відносять до ритуальних символів Олімпійських ігор. Він має вигляд білого полотнища, на якому розміщені олімпійські кільця. Олімпійський прапор урочисто піднімають на найвищій щоглі олімпійського стадіону при відкритті Олімпійських ігор. Він майорить поруч з усіма національними прапорами країн учасниць Олімпійських ігор. Олімпійський прапор також вивішують на усіх міжнародних адміністративних об'єктах МОК, МОА та НОК країн світу.

– **Олімпійський вогонь**

Олімпійський вогонь є ритуальним символом Олімпійських ігор. Олімпійським вогнем вважають вогонь, який запалюють в м. Олімпії за допомогою фокусування сонячних променів в урочистій обстановці під егідою МОК.

Під час Олімпійських ігор 1936 року, що відбулися у фашистському, на той час Берліні, вперше проведено естафету Олімпійського вогню. Понад 3 000 бігунів брали участь у пронесенні смолоскипа з Олімпії до Берліну.

На Зимових Олімпійських іграх вогонь запалювався і 1936 року, і 1948 року, але естафету вперше провели тільки 1952 року – перед Олімпійськими іграми в Осло. Однак вона стартувала не з Олімпії, а з Моргедалі (Норвегія).

– **Олімпійський гімн**

Олімпійським гімном є той, що затверджений МОКом на 55-й сесії 1958 року в Токію, партитура якого була передана в штаб-квартиру МОКу. (24)

ОЛІМПІЙСЬКА ПРИСЯГА АТЛЕТІВ – олімпійську присягу виголошує атлет країни, яка приймає Олімпійські ігри на церемонії відкриття. Усі учасники та їх прапороносці урочисто шикуються перед центральною трибуною у присутності суддів,

арбітрів та усім олімпійським стадіоном. Атлет піднімається на трибуну і лівою рукою тримається за кінчик олімпійського прапора, а праву руку піднімає угору і виголошує Олімпійську присягу.

Олімпійська присяга атлетів

Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, в ім'я слави спорту та честі наших команд. (24)

ОЛІМПІЙСЬКА СОЛІДАРНІСТЬ – мета Олімпійської солідарності полягає в тому, щоб організувати допомогу НОКом, які визнані МОКом, зокрема тим, що мають найбільшу потребу в ній. Ця допомога набуває форми програм, які спільно розробляються МОКом і НОКами з технічною допомогою МФ, якщо потрібно.

Комісія Олімпійської солідарності, яку очолює Президент МОКу, керує всіма такими програмами.

Завдання програм, що приймаються Олімпійською солідарністю, полягає в: пропаганді фундаментальних принципів олімпійського руху; розвитку спортивно-технічних знань атлетів і тренерів; удосконаленні технічного рівня атлетів і тренерів за допомогою стипендій; підготовці спортивних адміністраторів; співпраці з різними комісіями МОКу, а також з організаціями і установами, які виконують подібні завдання, зокрема в галузі олімпійського виховання та пропаганди спорту; створенні, де це необхідно, простих, функціональних та економічно вигідних спортивних споруд у співпраці з національними та міжнародними установами; підтримці та організації змагань на національному, регіональному та континентальному рівнях під керівництвом або патронатом НОКів; заохочуванні спільних двосторонніх або багатосторонніх програм співпраці між НОКами. (24)

ОЛІМПІЙСЬКА ХАРТІЯ (Olympic Charter; Charte Olympique), Хартія Олімпійського руху – міжнародний правовий акт, яким визначається права, статус і порядок проведення Олімпійських ігор. Засади Олімпійської хартії розробив французький барон, засновник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен.

Хартія була затверджена на Міжнародному спортивному конгресі у 1894 (Париж). Сучасна редакція затверджена Міжнародним Олімпійським Комітетом (МОК) у 1997, зі змінами та доповненнями 1999.

Складається з 5 розділів. У розділі 1 закріплено основні принципи олімпійського руху і правовий статус олімпійського гімну, олімпійського прапора, олімпійської емблеми, олімпійського факела, олімпійського вогню тощо; в розділі 2 – визначено структуру, права та обов'язки МОК; розділ 3 – стосується правового статусу міжнародних спортивних федерацій; розділ 4 – присвячено національним олімпійським комітетам; у розділі 5 йдеться про порядок проведення Олімпійських ігор та відповідальність за порушення Олімпійської хартії.

Хартія також передбачає, що спірні питання, які виникають з приводу Олімпійських ігор, вирішуються спеціальним арбітражним судом. (24)

ОЛІМПІЙСЬКЕ СЕЛИЩЕ – з метою об'єднання всіх учасників, офіційних представників команд та іншого персоналу команд в одне місце, ОКОІ повинен забезпечити Олімпійське селище на період, який для Ігор Олімпіади буде розпочинатися

не менше, ніж за два тижні до церемонії відкриття і закінчуватися не раніше, ніж через три дні після церемонії закриття, а для зимових Олімпійських ігор буде розпочинатися не менше ніж за вісім днів до церемонії відкриття і закінчуватися не раніше ніж через три дні після церемонії закриття. Олімпійське селище повинно відповідати вимогам “Керівництва Олімпійським селищем”, яке затверджується Виконавчим комітетом МОКу. (24)

ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОНГРЕС – МОК організує Олімпійський конгрес, який скликається один раз на вісім років його Президентом за рішенням МОКу, у місці та в час, що визначаються МОКом. Президент МОКу головує і визначає процедуру. Олімпійський конгрес носить консультативний характер.

Олімпійський конгрес складається з членів та почесних членів МОКу, делегатів, які представляють МФ, НОКи та організації, що визнані МОКом. Крім того, Олімпійський конгрес об’єднує атлетів та осіб, які запрошені індивідуально або як представники організації, від імені якої вони виступають. (24)

ОЛІМПІЙСЬКИЙ МУЗЕЙ – центр наукових досліджень у галузі олімпійського спорту, олімпійської освіти і виховання. Був відкритий у Лозанні 23 червня 1993 р. Він побудований з білого мармуру, що нагадує про походження Олімпійських ігор. Мармур, подарований грецьким урядом, символізує чистоту й простоту олімпійських ідеалів. Довжина будівлі – 70 м. Автори проекту – Педро Рамірес Васкес (Мексика) та Жан-П’єр Кахен (Швейцарія). Оригінальний проект став результатом партнерства представників двох різних культур.

Усі експонати в музеї розташовані за принципом поєднання спорту і культури. Це стосується як території олімпійського парку, так і експозицій залів музею. Тут знаходиться найбільша у світі експозиція епохи Стародавньої Греції. Багато експонатів, що мають велику історичну цінність, надійшло з музеїв різних країн.

Експозиція, що розташувалася на п’яти поверхах музею, дозволяє отримати найповніше уявлення про історію олімпійського руху, його нинішній стан і перспективи.

У музеї міститься повна колекція автографів олімпійських медалістів, колекція смолоскипів для олімпійського вогню, починаючи з Ігор 1936 р., є унікальні колекції монет і марок, олімпійських медалей та іншої символіки. Значне місце у музеї відведено предметам образотворчого мистецтва: скульптурі, чорно-білим і кольоровим фотографіям, магнітним дискам, платівкам, відеокасетам, одягу, спортінвентарю, документам тощо. (24)

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ – загальногрецькі ігри на честь Зевса Олімпійського, які відбувалися раз на чотири роки в Олімпії. Перші Олімпійські ігри, засвідчені істориками, відбулися у 776 до н. е. Цей рік став початком грецького літочислення: наприклад, третій рік першої олімпіади – 774 до н. е., другий рік третьої олімпіади – 767 до н. е. і т. д. Засновником Олімпійських ігор вважався Геракл. Під час проведення змагань припинялися війни – діяла екзахерія (священне Олімпійське перемир’я), текст якої склали й записали царі Спарти та Еліди Лікурґ та Іфіт. Перемир’я тривало близько трьох місяців – час, необхідний для прибуття в Олімпію, підготовки атлетів до Ігор, участі у змаганнях та повернення додому. Розквіт Олімпійських ігор припадає на V ст. до н. е. На цей час у їх проведенні брали участь усі вільні жителі міст Еллади, включаючи й міста

Причорномор'я. Відкриття і закриття Ігор супроводжувалося релігійними церемоніями. До програми свят входили театральні видовища, виступи поетів і ораторів; найголовнішою подією були атлетичні змагання. Спочатку атлети змагалися лише у бігу на 1 стадій (понад 50 років це був єдиний вид змагань), від 14 Олімпіади програма постійно доповнювалася.

Введення нових видів змагань:

- 14 олімпіада – біг на 2 стадія;
- 15 олімпіада – новий різновид бігу – доліхотром (біг на витривалість), його дистанція складала 8, 10, 12, а згодом 24 стадія;
- 18 олімпіада (708 до н. е.) – п'ятиборство і боротьба;
- 23 олімпіада (688 до н. е.) – кулачний бій;
- 25 олімпіада (680 до н. е.) – змагання на колісницях;
- 33 олімпіада (648 до н. е.) – кінні перегони і панкратіон (поєднання кулачного бою з боротьбою);
- 37 олімпіада (632 до н. е.) – боротьба і біг, допущено юнаків до 20 років;
- 38 олімпіада (628 до н. е.) – п'ятиборство для юнаків до 20 років;
- 41 олімпіада (616 до н. е.) – кулачний бій для юнаків до 20 років;
- 65 олімпіада (520 до н. е.) – біг в озброєнні;
- 70 олімпіада (500 до н. е.) – змагання на колісницях, запряжених мулами;
- 71 олімпіада (496 до н. е.) – скачки на кобилах;
- 84 олімпіада (444 до н. е.) – відміна змагань на мулах і кобилах; започатковано конкурс мистецтв;
- 93 олімпіада (408 до н. е.) – перегони на парокінних колісницях;
- 99 олімпіада (384 до н. е.) – перегони на четвірці лошаків;
- 145 олімпіада (200 до н. е.) – панкратіон для юнаків до 20 років.

Брати участь в іграх мали право тільки чоловіки, право відвідування ігор мали навіть раби, однак заміжнім жінкам заборонялося бути присутніми на змаганнях. Олімпійські ігри були не тільки прекрасною школою мужності, сили, спритності й фізичної культури, а мали вищу мету – для греків, які не були єдиною нацією, а представляли федерацію об'єднаних спільною мовою, релігійними традиціями і потребою військової оборони полісів, ігри стали засобом для здійснення мирних і дружніх зв'язків. На іграх виступали: історик Геродот, філософ Сократ, оратор Демосфен, письменник Лукіан, математик Піфагор (був відмінним атлетом, перемагав у кулачному бою).

В Олімпії проходили і жіночі спортивні торжества на честь богині Гери – дружини Зевса. Вони й називались "Герей" і повторювались кожні чотири роки в тій же Олімпії, але в інші терміни. Учасницями були дівчата найближчих околиць. Вони ділились на три групи за віком, дистанція бігу була коротшою на 1/6 від чоловічої. Бігли з розпущеним волоссям у короткій сорочці та оголеним правим плечем. Переможниця нагороджувалася вінком і мала право поставити своє зображення у храмі Гери. (34)

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СУЧАСНОСТІ – є змаганнями між атлетами в індивідуальних або командних видах, а не між країнами. Вони об'єднують разом атлетів, які для цієї мети заявляються відповідними НОКами, чиї заявки прийняті МОКом, і які змагаються під технічним керівництвом відповідних МФ.

Повноваження остаточного рішення з будь-якого питання стосовно Олімпійських ігор належать МОКу.

Олімпійські ігри складаються з Ігор Олімпіади і зимових Олімпійських ігор. Кожні з них відбуваються раз на чотири роки.

Перші Ігри Олімпіади святкувались у 1896 році (Афіни), а зимові Олімпійські ігри у 1924 році (Шамоні).

До 1994 року Ігри Олімпіади і зимові Олімпійські ігри проводились в один рік (в останнє спільно ОІ та ЗОІ були проведені у 1992 році), з 1994 року по чергово – зимові Олімпійські ігри в 1994 р., в 1998 р. і т. д., Ігри Олімпіади – в 1996 р., 2000 р. і т. д.

Лічба Ігор Олімпіади ведеться незалежно від того чи відбулися вони в те чи інше олімпійське чотирьохліття. (Ігри 6, 12, 13 Олімпіади не відбулися через світові війни). Зимові Олімпійські ігри ведуть свою нумерацію у порядку проведення. (33)

ОЛІМПІОНІК – атлет, переможець Ігор. Атлет-переможець на чотирьох головних іграх (Олімпійські, Піфійські, Істмійські, Немейські) впродовж одного чотирирічного періоду міг поставити в Олімпії від свого імені статую – алегоричне зображення виду спорту, в якому відзначився переможець. Йому було дозволено увічнити на статуї своє ім'я, і тим самим назавжди увійти в історію Ігор. (28)

ОРГАНИ МОК – 1) Сесія, 2) Виконавчий комітет, 3) Президент; 4) у разі сумніву в справі визначення компетентності одного чи іншого органу МОКу, вислів “МОК”, що використаний без будь-якого іншого уточнення або доповнення, буде розумітись як значення “Сесія” з наданням повноважень, які можуть бути передані на користь Виконавчого комітету.

Сесії – загальні збори членів МОКу, іменовані Сесією, відбуваються не менше одного разу на рік.

Виконавчий комітет – складається з Президента, чотирьох віце-президентів та шести додаткових членів.

Всі члени Виконавчого комітету обираються Сесією таємним голосуванням більшістю поданих голосів.

Президент – МОК обирає таємним голосуванням Президента зі своїх членів на період у вісім років. Президент може бути переобраний на наступний чотирирічний термін.

Президент обирається Сесією, яка відбувається протягом другого року Олімпіади.

Президент створює постійні комісії. На їх засіданнях створюється комісія атлетів, більшість членів якої є атлети, які обираються атлетами – учасниками Олімпійських ігор. Вибори повинні відбуватися під час Ігор Олімпіади або зимових Олімпійських ігор згідно з регламентом, що приймається Виконавчим комітетом МОКу після консультації з комісією атлетів і надсилається до МФ та НОКів не пізніше ніж за рік до початку Олімпійських ігор, на яких повинні відбутися ці вибори. (24)

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ – МОК доручає організацію Олімпійських ігор НОКу країни міста-організатора, а також місту-організатору безпосередньо. З цією метою НОК формує Організаційний комітет (ОКОІ), який з часу заснування зв'язується безпосередньо з МОКом, від якого він отримує інструкції. ОКОІ отримує статус юридичної особи.

Виконавчий орган ОКОІ повинен складатися з:

- члена або членів МОКу в країні;
- президента та генерального секретаря НОКу;
- як мінімум одного члена, який представляє та призначається містом-організатором.

Виконавчий орган може також включати представників громадських установ та інших керівних діячів.

З часу свого заснування і до часу своєї ліквідації ОКОІ повинен виконувати всю свою діяльність у відповідності з Олімпійською хартією, на підставі контракту між МОКом, НОКом і містом-організатором та інструкцій з боку Виконавчого комітету МОКу.

У випадку порушення визначених правил або розірвання прийнятих зобов'язань МОК наділяється правом позбавити місто-організатор, ОКОІ та НОК – у будь-який час і з негайною дією – права організації Олімпійських ігор, без упередження вимагати компенсацію збитків, що завдані таким чином МОКу. (24)

ОРХЕСТІКА – вправи, в основу яких покладено ігри з м'ячем, акробатику, ритуальні, обрядові та бойові танці. Гармонійний розвиток вимагав, щоб гімнастичні вправи для розвитку сили, спритності і уміння, доповнювалися танцями, що надавали рухам гнучкості, елегантності і витонченості. За визначенням Лукіана, танці виробляли не тільки гнучкість тіла, а також впливали і на формування душі; вони закладали вдачу і пристрась, і мали схожість із малярством. (28)

ОЦІНОЧНІ КОМІСІЇ МІСТ-КАНДИДАТІВ – Президент МОКу призначає дві оціночні комісії міст-кандидатів. Вони складаються саме з:

– для Ігор Олімпіади – трьох членів, які представляють МФ, трьох членів, які представляють НОКи, чотирьох членів МОКу, одного члена, що пропонується Комісією атлетів, а також спеціалістів, чії поради можуть бути корисними;

– для зимових Олімпійських ігор – двох членів, які представляють МФ, двох членів, які представляють НОКи, трьох членів МОКу, одного члена, що пропонується Комісією атлетів, а також спеціалістів, чії поради можуть бути корисними.

Головою кожної оціночної комісії міст-кандидатів повинен бути один з членів МОКу. Ці комісії будуть вивчати кандидатури міст-кандидатів, інспектувати споруди та надавати письмовий звіт до МОКу по всіх кандидатах не пізніше ніж за два місяці до відкриття Сесії, яка буде обирати місто-організатор Олімпійських ігор.

Жодний член такої комісії не може бути громадянином країни, яка має місто-кандидата на проведення таких Олімпійських ігор. (24)

II

ПАЛЕ – вид боротьби, що входила до програми Олімпійських ігор, звідки виникла і назва палестра. Мета боротьби (“тріасмос”) – покласти свого суперника на землю ураз на обидві лопатки. Перед змаганнями учасники змащували тіло олією і посипали дрібним піском. Боротьба проводилася стоячи. Дозволялось вибити суперника з рівноваги руками чи поставити підніжку, ловлячи однією ногою, кидок через плече та

багато інших прийомів. Після боротьби атлети очищали тіло від олії, піску і поту за допомогою металевої щітки “стрігах”. (28)

ПАЛЕСТРА – 1) гімнастична школа для хлопчиків у Стародавній Греції; 2) система фізичних вправ, з програми пентатлону (біг, стрибки у довжину, метання списа й диска, боротьба), доповнена плаванням, веслуванням, кулачним боєм, стрільбою з лука, верховою їздою, бігом в озброєнні та ін.; 3) споруда розміром 66 x 66 м, оточена колонадою, за якою були різні приміщення й напіввідкриті простори. У внутрішньому дворі атлети займалися бойовими видами спорту: боротьбою, панкратіоном і кулачним боєм. У палестрі знаходилося різне обладнання та спорядження, необхідне для підготовки атлетів: шкіряні мішки, заповнені піском, мукою або пшеницею, для занять кулачним боєм; рукавички для боксу; диски для метань, жердини тощо. (28)

ПАНАФІНЕЇ – релігійне свято в Аттиці на честь богині Афіни Поліади (Міської). Проводилось щорічно, а з часів Пісістрата (VI ст. до н. е.) – раз на чотири роки (Великі Панафінеї). До програми свят входили кінні, гімнастичні і музичні змагання. Переможців нагороджували оливковими вінками і амфорами з оливковою олією. Святування Панафінеї припинилося у IV ст. н. е. (28)

ПАНКРАТІОН – вид спортивної боротьби, включений в Олімпійську програму у 648 до н. е., можливо до цього часу невідомий. Це сполучення кулачного бою і спортивної боротьби як в стійці, так і на землі. Дозволялись удари кулаком, ногою, коліном, ліктями, захвати, стискання, викручування суглобів. Заборонено було кусати і дряпати суперника, наносити пальцями удари в очі, ніс і рот. Не було ні вагової категорії (тільки поділ за віковими групами), ні часового обмеження. Кінець боротьби повинна була вирішувати не спроможність продовжувати її, а добровільне признание поразки. (28)

ПАРУБОЦЬКІ ГРОМАДИ. Серед різних форм соціалізації молоді, тобто залучення її до життєвих норм і цінностей, наймасовішими і дуже ефективними за своїм виховним та навикоформуючим впливом, були “парубоцькі громади” – своєрідні об’єднання неодружених юнаків, на чолі з “отаманом”. Найважливішою соціальною функцією цих молодіжних громад була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання.

Здебільшого у невеликих поселеннях була одна така громада, а у великих – декілька, в окремих частинах, кутках села. Вони влаштовували зібрання молоді – “вулиці”, “вечорниці”, “грища” і т. п. Чільне місце на цих молодіжних гуляннях посідали різноманітні засоби української народної фізичної культури і воїнсько-фізичного виховання: ігри, забави, танці, змагання тощо. Відбувалися змагання з боротьби, перетягування з палкою, шворкою, а також “хлопці влаштовували між собою змагання з піднімання тягарів або стільця за одну ніжку...” Значне місце посідали ігри та змагання з бігу, ігор у “перегони”, які складали частину Великодніх ігор.

У деяких селах члени парубоцьких громад неодмінно брали участь у верхогонах. (16)

Традиція проводити кінні змагання під час деяких свят, наприклад, на Різдво. Право змагатися мали лише дорослі хлопці. (21)

Прийом до парубочої громади вимагав від кандидатів пройти через деякі випробування. Відносно юнаків у традиційному суспільстві при цьому великого значення надавалося фізичним та моральним випробуванням, а в побудованому на суспільному поділі праці – особливої важливості набуває ще й перевірка професійних знань і навичок. Тому звичаї прийому до парубоцьких громад в Україні включали випробування сили, спритності, сміливості. (2)

Випробування мали різний характер. У деяких місцевостях кандидат повинен був лізти на високий стовп. Претендент на звання парубка повинен був пронести важкий мішок, наповнений землею, на визначену дистанцію; перестрибнути через корову, не зачепившись за неї навіть пальцем. (20) Посилали також влаштовувати бійку з парубками сусіднього села.

До випробувань кандидати готувалися самі чи у громадах, нагадуючи парубочі. В багатьох місцевостях України, наприклад, на Поліссі, Полтавщині відзначено існування особливих громад підпарубчаків, більш-менш оформлених по типу справжньої парубоцької громади. Такі підпарубоцькі громади влаштовували спільні зібрання й ігри, ходили на вечурки (вечорниці), які організовувалися паралельно існуючими громадами старших... (2)

Пройшовши період підпарубоцтва, хлопець підходив до етапу випробувань, що закінчувалися посвяченням його в парубки – повноправні члени молодіжної громади. Вік посвячуваних істотно різнився по регіонах і залежно від фізичного розвитку хлопця, але в цілому коливався від 15 – до 19 років. У деяких селах, при потребі, прийом до громади міг відбутися й раніше. (2)

ПЕДОТРИБИ – керували опановуванням фізичних вправ, були майстрами і директорами палестри. В малюнках на посуді вони зображені з роздвоєним прутиком у руці, за допомогою якого підтримували дисципліну серед атлетів. Підготовка педотрибів була емпіричною, їх добирали з колишніх атлетів. Пізніше з'явилися педотриби вищої категорії – гімнасти. Це були висококваліфіковані спеціалісти, котрі мали певні знання з медицини – вивчали анатомію, психологію, хвороби, могли порекомендувати необхідне лікування. Вони були педагогами і лікарями одночасно. Пізніше вони стали спеціальними тренерами атлетів, в той час як педотриби залишилися викладачами гімнастики. (28)

ПЕНТАТЛОН – спортивне п'ятиборство в давній Греції: стрибки у довжину, біг, метання диска і списа, боротьба. Включено у програму Олімпійських ігор з 708 до н. е. (28)

ПЕСТАЛОЦЦІ ЮГАНН ГЕНРІХ (1746–1827) – швейцарський педагог-демократ. У своїй педагогічній системі багато уваги приділяв фізичному вихованню дітей. У 1774 р. він відкрив на своїй фермі у Нейхофі притулок для сиріт і безпритульних дітей, де намагався поєднати навчання з працею. Створений ним педагогічний інститут у Івердоні (1805–1825) отримав загальноєвропейське визнання.

Для полегшення і прискорення навчання Песталоцці створив методики елементарної освіти у фізичному вихованні, навчання рідній мові, арифметиці і географії. Тіло людини він вважав слугою розуму і моралі (серця). Цей слуга може добре виконувати свої обов'язки, якщо він здоровий і сильний. Тому необхідно систематично

розвивати тіло (служу розуму і моралі). Для цього Песталоцці рекомендував фізичне виховання, яке складалось з дитячих ігор, участі дітей у домашніх трудових процесах, курсу елементарної гімнастики суглобів, народних ігор і забав.

Песталоцці вважав, що діяльність тіла проявляється у рухах, які залежать від будови і рухливості суглобів. Тому необхідно забезпечити оптимальний розвиток суглобів. З цією метою він розробив гімнастику суглобів. Сенс її зводиться до того, щоб навчити людину робити всі рухи, які можливі у кожному окремому суглобі.

Елементарну гімнастику суглобів Песталоцці доповнив своєрідною “абеткою трудових вмінь”, тобто вмінням тягнути, штовхати, вертати, піднімати вантажі. Сполучення гімнастики суглобів і трудових вмінь він вважав основою системи фізичного виховання людини. Вона повинна була забезпечити людині можливість успішного оволодіння будь-якою спеціальністю.

Подальший фізичний розвиток повинен здійснюватись через участь у праці, народних іграх, забавах і військовій справі. (34)

ПІФІЙСЬКІ ІГРИ – проводилися у Дельфах на честь бога Аполлона. Існує міф, що Піфійські ігри заснував Аполлон на тому місці, де він убив дракона Піфона. Спочатку програму Ігор склали змагання музик, співаків, танцюристів, покровителем яких вважався сам Аполлон. З 586 до н. е. почали відлік чотириріч – піфіад. Під впливом спартанських звичаїв учасники змагань виступали оголеними. Нагородою переможцям були яблука, а згодом – вінки з гілок лаврового дерева. (28)

ПЛАТОН (грец. *Platon*, бл. 429–347 до н. е.) – грецький філософ-ідеаліст (справжнє ім'я Арістокл), найвідданіший учень Сократа. В Афінах заснував власну школу – Академію. Майже усі твори Платона написані у формі діалогів (збережено 23), найвідоміші з них – “Держава” і “Закони”.

Платон був прихильником спартанської системи виховання молоді із значним розширенням в її рамках розумового виховання. У праці “Держава” він писав: “Добра гімнастика також буде простою і перш за все гімнастикою військовою”. За системою Платона діти дошкільного віку займаються іграми на площадці, з 12 до 16 років відвідують школу гімнастики – палестру, наступні два роки проходять військово-гімнастичну підготовку у ефебії. Система Платона переслідувала мету всебічного розвитку соціальних груп філософів і воїнів, яких повинні обслуговувати ремісники і землероби. Платон висловив цінні думки про дошкільне виховання, про наступність державної системи виховання. Він вважав, що розумове і фізичне виховання дає позитивний ефект тоді, коли молодь веде здержливий спосіб життя із дотриманням правил гігієнічного характеру. (34)

ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – загальні закономірності виникнення, розвитку фізичної культури на різних етапах існування людства, з'ясування їх особливостей у різних народів минулого і сьогодення, аналіз їх практики, до змісту якої входять засоби, методи, ідеї, теорії і системи фізичної культури різних народів, де вона органічно входить до життєдіяльності. (35)

ПРОГРАМА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – Програма Ігор Олімпіади повинна включати не менше ніж п'ятнадцять олімпійських видів спорту. Такий потрібний мінімум не існує для програми зимових Олімпійських ігор.

Після кожних Олімпійських ігор МОК переглядає програму Олімпійських ігор.

З приводу кожного перегляду стандарти для включення видів спорту, дисциплін або видів змагань можуть бути переглянуті, а включення або виключення видів спорту, дисциплін або видів змагань визначаються компетентними органами МОКу. (24)

Р

РАБЛЕ ФРАНСУА (1494–1553) – всесвітньо відомий французький гуманіст, вчений, письменник, у фантастичному творі “Гаргантюа і Пантагрюель” показав, що фізичне виховання повинно готувати людину до життєдіяльності, вважав за обов’язкове дотримання твердого режиму та гігієни побуту. Вимагав чергування занять фізичними вправами з розумовими, зберігаючи режим харчування, регулярне миття тіла та зміну одягу. Законом педагогічного процесу вбачав дотримання поступовості у збільшенні навантаження при виконанні фізичних вправ.

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

Франсуа Рабле підтримав ідею гармонійного розвитку особистості, де фізичне виховання зайняло б провідне місце. Він дав поради з методики застосування фізичних вправ, перш за все радив поступово збільшувати їх складність. Домагався виховуючого навчання. Більше того, він доводив, які вправи слід застосовувати для досягнення високого рівня фізичного розвитку та надійного здоров’я. (36)

РОЛЬ МОК – полягає в сприянні розвитку олімпізму відповідно до Олімпійської хартії. З цією метою МОК: 1) підтримує координацію, організацію та розвиток спорту і спортивних змагань, а також забезпечує пропаганду та здійснення, у співпраці з міжнародними та національними спортивними установами, заходів, які мають на меті зміцнення єдності олімпійського руху; 2) співпрацює з компетентними громадськими або приватними організаціями та установами в прагненні поставити спорт на службу людству; 3) забезпечує регулярне святкування Олімпійських ігор; 4) бере участь у заходах для зміцнення миру, діє з метою захисту прав членів олімпійського руху та проти будь-якої форми дискримінації, що впливає на олімпійський рух; 5) всіляко заохочує, за допомогою відповідних заходів, підвищення ролі жінок у спорті на всіх рівнях і в усіх структурах, особливо у виконавчих органах національних та міжнародних спортивних організацій шляхом суворого дотримання принципу рівноправ’я чоловіків та жінок; 6) підтримує та заохочує пропаганду спортивної етики; 7) зосереджує свої зусилля на тому, щоб у спорті брав гору дух чесної гри, а насильство заборонялось; 8) очолює боротьбу проти допінгу в спорті та бере участь у міжнародній боротьбі проти наркотиків; 9) вживає заходів, мета яких полягає в тому, аби не допустити загрози здоров’ю атлетів; 10) протидіє будь-якому політичному або комерційному зловживанню спортом або атлетами; 11) заохочує спортивні організації та громадські установи на використання їх найкращих зусиль для забезпечення соціального та професійного

майбутнього атлетів; 12) заохочує розвиток спорту для всіх, що є частиною фундаменту спорту високих досягнень, який, в свою чергу, робить внесок у розвиток спорту для всіх; 13) стежить за тим, щоб Олімпійські ігри відбувались в умовах, які демонструють відповідальну турботу про навколишнє середовище і заохочує олімпійський рух демонструвати таку відповідальну турботу про навколишнє середовище; вживає заходів для прояву такої турботи в своїй діяльності та навчає всіх тих, хто причетний до олімпійського руху, а також до важливості постійного розвитку; 14) підтримує Міжнародну олімпійську академію (МОА); 15) підтримує інші установи, які присвячують себе олімпійському вихованню. (24)

РОЛЬ МФ – роль МФ полягає у такому: встановлювати та приводити в дію відповідно до олімпійського духу правила, які стосуються їх відповідних видів спорту та забезпечити їх виконання; забезпечити розвиток їх видів спорту в усьому світі; робити внесок в реалізацію цілей, які викладено в Олімпійській хартії, особливо шляхом розповсюдження олімпізму та олімпійського виховання; встановлювати свої критерії допуску на змагання Олімпійських ігор у відповідності з Олімпійською хартією та подавати їх на затвердження МОКу; брати на себе відповідальність за технічний контроль та керівництво своїми видами спорту на Олімпійських іграх та на іграх, які відбуваються під патронатом МОКу; надавати технічну допомогу для практичного виконання програм Олімпійської солідарності. (24)

РУССО ЖАН-ЖАК (1712–1778) – французький філософ-просвітник, письменник, педагог, композитор. В романі-трактаті “Еміль, чи про виховання” (1762) Руссо виклав свої головні культурологічні та педагогічні ідеї. Ідеальним Руссо вважав виховання природне. З моменту народження дитини необхідно піклуватись про загартування її тіла, привчати до змін температури повітря і води. У фізичному вихованні він розрізняв наступні три ступені: перший – загартування тіла, другий – загартування тіла і розвиток органів почуттів, третій – загартування тіла, вдосконалення органів почуттів і розвиток рухових вмінь і навичок.

Фізичне виховання на думку Руссо має забезпечити успіх наступного виховання – розумового, трудового і морального. Чим краще загартоване тіло людини, пристосоване до будь-яких умов існування, чим краще розвинені у нього органи почуттів і рухові здібності, тим легше йому пізнавати навколишній світ і жити у ньому. У фізичному вихованні Руссо рекомендував застосувати змагальний метод. Він вважав його природним, який сприяє підвищенню зацікавленості вихованців у вдосконаленні своїх фізичних здібностей і прояву їх індивідуальних досягнень.

Руссо рекомендував проведення народних свят, присвячених тим або іншим видатним історичним подіям із життя народу. У їх програму він пропонував включати масові змагання та ігри. Ці свята, на думку Руссо, мають бути одним з найважливіших засобів розваги, національного об'єднання “вільних” дрібних ремісників (власників) і зміцнення держави розуму, заснованій на суспільному договорі.

Руссо недооцінював розумове виховання жінок, а що стосується їх фізичного виховання, то воно повинно було обмежуватись розвитком пластичності, грації, рухів. (34)

С

СВЯТКУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – Ігри Олімпіади відбуваються протягом першого року Олімпіади, яку вони святкують.

Починаючи з 1994 року, року XVII зимових Олімпійських ігор, зимові Олімпійські ігри будуть проводитися протягом другого календарного року після року початку Олімпіади.

Честь проведення Олімпійських ігор МОК надає місту, що призначається як місто-організатор Олімпійських ігор.

Міста-кандидати повинні подати Виконавчому комітету МОКу для затвердження пропозицію щодо пори року, коли мають проводитися Олімпійські ігри, до початку обрання міста-організатора.

Несвяткування Олімпійських ігор протягом року, на який вони намічені, має наслідок анулювання прав міста-кандидата.

Тривалість змагань Ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор не повинна перевищувати шістнадцять днів. (24)

СЕЧЕНОВ ІВАН МИХАЙЛОВИЧ (1829–1905) – видатний російський вчений, зробив у 70-х роках XIX ст. ряд відкриттів в області фізіології, які дозволили йому обґрунтувати і розвинути матеріалістичну теорію єдності людського організму, згідно якої психічні і тілесні явища представляються як дві форми життєдіяльності організму, з яких первинним є тілесне – фізичне, а вторинним – психічне. Фізичне виховання, по Сеченову, є складовою частиною всебічного виховання, важливим засобом зміцнення, розвитку і вдосконалення матеріальної основи людської свідомості.

Дослідженнями з фізіології рухів людини Сеченов заклав основи для наукового вивчення проблеми стомлення і відпочинку – однієї з основних проблем фізіології спортивного тренування. (34)

СИСТЕМА ОЛІМПІЙСЬКИХ ЗМАГАНЬ – система відбору учасників Олімпійських Ігор і виявлення переможців. У залежності від специфіки видів спорту, МСФ вибирають систему проведення змагань: олімпійську чи кубкову (програвш-вибування), кругову (кожен учасник змагань почергово зустрічається зі всіма суперниками) або змішану, яка поєднує принцип кругової і олімпійської систем. Для обмеження кількості учасників з деяких видів спорту МСФ встановлюють кваліфікаційні нормативи, які виконують всі учасники перед Олімпійськими Іграми. Склад учасників із спортивних ігор визначається за результатами спеціальних відбіркових турнірів або за результатами чемпіонатів світу і регіональних змагань, що передують Олімпійським Іграм. Команди – переможці попередніх Ігор – допускаються без відбіркових змагань. (33)

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ГРЕЦЬКОГО АНТИЧНОГО СУСПІЛЬСТВА. У цілому система фізичного виховання, що сформувалась в період розквіту грецького античного суспільства, називалась гімнастиком і складалась з трьох основних розділів: палестрики, орхестрики та ігор. В основі палестрики були вправи п'ятиборства: біг, стрибки, метання списа, диска і боротьба. В палестрику входили

панкратіон, а також плавання, кулачний бій, їзда верхи, стрільба з лука, їзда на колісниці, ігри у м'яч.

Орхестрика включала танцювальні вправи, які виконувались під музику. Ігри склали розділ гімнастики, які найчастіше використовувалися на заняттях з дітьми. Сюди відносились ігри з палицею, колесом, ключкою.

У Стародавній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику, або загальний фізичний розвиток, і агоністику – спеціальні тренування до виступів у змаганнях, які влаштовувались із різних причин (свято, похорон героя, торжество на честь перемоги). (35)

СІЧОВА ШКОЛА – посідала особливе місце в освітній діяльності. Вона існувала при церкві святої Покрови (берегині козаків) на території Запорізької Січі. Складалась вона із двох відділів:

а) для юнаків, що готувались на паламарів і дияконів – там завжди було 30 учнів;

б) для дітей-сиріт або хрещеників козацької старшини тощо – 50 учнів. Молодики мали свою управу, отамана, кухаря, користувались деякими привілеями.

Школа існувала під безпосереднім проводом козацької старшини, керівником був один із її ченців. В ній поруч з вправами щодо володіння вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для вдосконалення техніки верхової їзди, володіння холодною зброєю, уміння правити човном, швидко плавати тощо. Фізична підготовка стосувалась і молодиків церковного спрямування. Відомі випадки декількаразової зміни рясни на козацьку зброю, а іноді священики ставали на чолі козацьких загонів.

В січовій школі органічно поєднувались елементи фізичного гарту з військовим навчанням. Значна увага приділялась загальноосвітній стороні підготовки майбутніх лицарів, навчання тут було семирічним і безкоштовним. Час перебування юнаків у січовій школі залежав від їх здібностей до військової та духовної науки.

Січові, старшинські і козацькі школи були своєрідним військово-освітнянським навчально-виховним закладом, де реалізувалась прогресивна ідея гармонійного розвитку особистості. У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, майстерного володіння видами зброї. (36)

“СІЧОВІ” ТОВАРИСТВА – це своєрідна українська форма організації фізичного виховання, тоді як “сокільська” – переважно слов'янська, а “пластова” – загальноєвропейська.

Цей рух найбільше поширився в сільській місцевості. Передумови і причини його виникнення аналогічні сокільському. Розвиток “Січей” відбувся паралельно зі створенням сокільських товариств, але самостійно, незалежно від них.

Перше Січове гімнастично-пожежне товариство зареєстровано в 1900 році в селі Завалля на Снятинщині (Івано-Франківська область). Ідея заснування гімнастично (руханково)-пожежних “Січей” належить Кирилові Трильовському, що став незмінним лідером усього Січового руху. Він до цього був засновником української радикальної партії (1890 р.), членом Віденського парламенту, називав себе “козакофілом”, виступав за політичну самостійність українського народу, брав активну участь в громадському житті Галичини.

Осередки “Січі” діяли переважно в сільській місцевості. Це зумовлювало певні труднощі: відсутність належної матеріальної бази, спортивних традицій, кадрового забезпечення. У зв’язку із цим головним у фізичному вихованні було залучення до нього широкого народного загалу.

Січовий рух був педагогічним явищем універсального характеру, він мав на меті виховання і освіти молоді на кращих національних традиціях, став складовою спортивно-гімнастичного руху і започаткував фізичне виховання сільської молоді з врахуванням передового європейського та національного досвіду.

Фізичні вправи січовиків були пов’язані з повсякденним селянським побутом, широко застосовувались різноманітні вправи з топірцями, палицями (для чоловіків), з вінками та хустинами (для жінок), а також гімнастика, ігри, туризм. Основною формою занять було масове виконання фізичних вправ, а контроль досягнутого здійснювався на січових святах, фестинах, концертах, виставках, вечорницях, забавах тощо. Комплекси фізичних вправ виконувалися під музику, а це сприяло формуванню бадьорого, піднесеного настрою, духу єдності, товаришкості та дисциплінованості, почуття естетичного задоволення.

Діяльність “Січей” була сформована в рамках певної системи, про що свідчить наявність власної національно-спортивної термінології. Майже 50 основних спортивних команд призначалися для виконання вправ на місці, стройових (шикування, перешиккування), переходи з одного положення в інше, спільних дій великих груп, пересуванні різними способами, різною швидкістю, в різних напрямках тощо.

Збільшення кількості січових осередків та його учасників непокоїло владні структури, тому вони їх систематично закривали, а у 1925 році польська влада офіційно заборонила їхню діяльність. Але його історія не припинилась, Січовий рух розвивався серед української еміграції в Європі, Америці та ін. У 1938 році було засновано “Далекосхідну Січ” та інші осередки діаспори.

Січові товариства внесли значний вклад у піднесення культурно-освітнього рівня західноукраїнських селян. При товариствах утримувались бібліотеки, хори, оркестри. Генеральна січова старшина вимагала, щоб кожен січовий осередок протягом року провів “... бодай два фестини, ... два театральні представлення та... бодай двоє вечорниць...”. Саме ці заходи користувалися найбільшою популярністю у сільського населення.

Після заборони січового руху на його основі були створені “лугові” товариства, які фактично продовжили діяльність січей. (34)

СКОЧИЩЕ – місце, де в давні часи відбувалися свята, ритуали з танцями і “плесканням у долоні”. За народними уявленнями, на Новий рік танцюють не лише люди. Серед гуцулів побутовало повір’я, що навіть піч зрушує з місця і йде в танець. У цю ніч старалися не спати на печі.

Найдавніші форми магічного танцю – пантоміми – були спрямовані на те, щоб забезпечити добробут і багатство в господарстві. Вірили, що швидкі танці й високі стрибки ряджених у святкову ніч благотворно впливали на посіви. Що вищі стрибки – тим кращий урожай. Промовисті в цьому плані й самі маланкові пісні: “Пустіть до хати, будемо плясати”, “Пустіть до хати, ми мем скакати”. (4)

СЛАВИНЕЦЬКИЙ ЄПФАНІЙ – відомий вчений, педагог першої половини XVII ст. Зробив спробу науково обґрунтувати доцільність фізичного виховання в добу козаччини. Йому належить значне місце серед передових діячів тогочасної освіти. Він виступив прихильником реального навчання, відстоював ідеї педагогічного гуманізму і світського навчання дітей. В його книзі “Гражданство обычаев детских”, що вміщала запитання і відповіді, поруч з порадами, як вести себе дитині в школі, дома, у гостях, багато уваги приділено іграм і фізичним вправам. В цій же книзі названі вправи (рухові дії), рекомендовані дітям. Це ігри з м’ячем, городки, стрибки, біг.

Славинецький розглядав фізичні вправи та ігри як засоби виховання і зміцнення здоров’я. Як педагог він ділив ігри і вправи на доцільні або недоцільні для виховання. До доцільних він відніс ті, що розвивають силу, спритність, кмітливість та інші корисні якості і навички. Недоцільними він вважав ігри в карти, кості, також такі, що формують брехню, користь, порожній гонор, лукавство та інші вади.

До заборонених він чомусь відніс боротьбу, плавання, лазіння, вважаючи їх небезпечними для здоров’я та життя дітей. Його педагогічний твір оригінальний. В ньому зроблена спроба визначити місце фізичного виховання в системі освіти дітей, підкреслювався зв’язок з розумовим і моральним вихованням підростаючого покоління. (34)

СОКІЛЬСТВО, що поширювалось серед слов’янських народів, відіграло важливу роль у розвитку фізичної культури й на західноукраїнських землях. Першим у Львові виник польський “Сокіл” у 1867 р., започаткувавши польське сокільство в цілому. У 1884 році сокільські осередки виникають в Станіславі (Івано-Франківськ), у 1885 – в Тернополі, Коломиї, Перемишлі (тепер Польща) та інших. Характерною особливістю польського “Сокола” було те, що до нього приймали і українське населення Східної Галичини з метою ополячення українців.

Перша публічна згадка про заснування українського “Сокола” з’явилась у чеському часописі “Sbornik Sokolni” 11 лютого 1894 року.

Одним із основних акцентів діяльності сокільських товариств у Галичині було виховання молоді фізично міцною, духовно здоровою, національно свідомою. Невипадково у 1936 році в лавах “Сокола” молодь до 30 років складала майже 90%.

“Сокіл-Батько” відкрив у Львові “учительский кружок” для підготовки (вишколу) з учнів гімназії інструкторів руханки (гімнастики), проведення сокільських здвигів. Більшість цих масштабних заходів ініціював професор Іван Боберський.

Сокільські товариства створювали бібліотеки, самодіяльні мистецькі колективи, пожежні бригади тощо. Саме вони ініціювали створення хорів, театральних колективів, оркестрів, проведення публічних читань, причому навіть у найвіддаленіших селах, а вони між собою обмінювались досягнутим. “Сокіл-Батько” домігся не тільки забудови кількох спортивних комплексів в різних містах, але й створення у Львові “Вищого музичного інституту”, “Сокільського театру” (де згодом дебютував Лесь Курбас).

Головним в діяльності “Сокола” було навчання гімнастичним руховим діям, котрі ділились на 4 групи:

1. Вправи на приладах (перекладина, бруси, кінь) та з предметами (палиці, булави, хустини, макети зброї та інші).
2. Без приладів та інвентарю (так звані вільні вправи).
3. Групові (акробатичні вправи та “вежі” (башня)).

4. Бойові (елементи фехтування, боротьба тощо).

Навчання проводилось за певною схемою, кожна частина заняття мала конкретні завдання (початок, завершення, виконання вправ на приладі...).

Для соколів характерною була форма одностроїв, музичний супровід, правила вітання тощо. Між собою вони вітались (в українській мові – “гаразд”), звертались – “побратим”, “посестро”, підкреслюючи цим єдність народу.

Ініціаторами і лідерами українського сокільства стали Василь Нагірний, Володимир Лаврівський, Степан Гайдучок, Іван Боберський та інші. Вони були одночасно і лідерами просвітництва, шкільництва, культурного розвитку в регіоні. Їхні імена стоять поруч з іменами передових діячів літератури, мистецтва, освіти, релігії, військової справи. (34)

СОКРАТ – (грец. *Sokrates*, 470–399 до н. е.) – давньогрецький філософ-ідеаліст, народився в сім’ї скульптора, жив і творив в Афінах. Учнями Сократа були Платон, Ксенофонт, Алквіад та інші. Сократ не полишив нащадкам жодного рядка, оскільки своє вчення викладав усно. Вважав метою виховання пізнання самого себе і запропонував метод навідних питань (так звані сократичні). Був звинувачений у “безбожжі” і розбещенні молоді ідеями, що йшли врозріз з ідеологією афінської рабовласницької демократії. (34)

СПОРТ – органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення і уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технологій, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується “великого спорту”.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і у духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дійовий фактор фізичного виховання, одна з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства та розширення міждержавних, міжрегіональних зв’язків (як багатогранне суспільне явище). (12)

СПОРТИВНА ПРОГРАМА, ВКЛЮЧЕННЯ ВИДІВ СПОРТУ, ДИСЦИПЛІН ТА ВИДІВ ЗМАГАНЬ – МОК визначає програму Олімпійських ігор, що містить в собі тільки олімпійські види спорту.

Олімпійські види спорту, що включаються до програми Олімпійських ігор: з метою бути включеним до програми Олімпійських ігор, олімпійський вид спорту повинен відповідати таким критеріям: тільки види спорту, якими широко займаються

чоловіки не менше ніж в семидесяти п'яти країнах та на чотирьох континентах та жінки не менше ніж в сорока країнах та на трьох континентах, можуть бути включені до програми Ігор Олімпіади; тільки види спорту, якими широко займаються не менше ніж в двадцяти п'яти країнах та на трьох континентах, можуть бути включені до програми зимових Олімпійських ігор; види спорту входять до програми Олімпійських ігор не менше ніж за сім років до конкретних Олімпійських ігор, стосовно яких ніякі зміни не дозволяються.

Дисципліни. Дисципліна, яка є складовою частиною олімпійського виду спорту, що містить у собі один або кілька видів змагань, повинна мати визнаний міжнародний ранг, щоб бути включеною до програми Олімпійських ігор.

Стандарти для входження дисципліни є такими самими, як і для входження олімпійських видів спорту.

Дисципліна допускається до програми не менше ніж за сім років до конкретних Олімпійських ігор, стосовно яких ніякі зміни не дозволяються.

Види змагань. Будь-який вид, що є змаганням в олімпійському виді спорту або в одному із його дисциплін, після якого розподіляються місця, закінчується врученням медалей та дипломів.

Щоб бути включеними до програми Олімпійських ігор, види змагань повинні мати визнаний міжнародний ранг, як за кількістю країн, так і за географічним розповсюдженням, а також бути включеними не менше ніж двічі до програми світових або континентальних чемпіонатів.

Тільки ті види змагань, якими займаються чоловіки не менше, ніж в п'ятдесяти країнах та на трьох континентах, можуть бути включені до програми Олімпійських ігор.

Види змагань входять за чотири роки до конкретних Олімпійських ігор, стосовно яких ніякі зміни не дозволяються.

Повідомлення МФ про участь в Олімпійських іграх. МФ, які керують видами спорту, що включені до програми Олімпійських ігор, повинні підтвердити до МОК про свою участь у відповідних Олімпійських іграх не пізніше, ніж під час Сесії МОК, яка обирає місто-організатор таких Ігор.

Компетенція щодо включення або виключення виду спорту, дисципліни або виду змагання. Включення або виключення виду спорту підпадає під компетенцію Сесії МОКу. Рішення включити або виключити дисципліну або вид змагання підпадає під компетенцію Виконавчого комітету МОКу. (24)

СПОРТИВНА ФЕДЕРАЦІЯ (асоціація, спілка, об'єднання тощо) – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється для розвитку відповідного виду спорту (версії) і керується у своїй діяльності Конституцією України, законами, іншими нормативно-правовими актами України та своїм статутом.

Порядок, особливості створення та діяльності спортивної федерації визначаються відповідно до цього Закону та Закону України “Про об'єднання громадян” (2460–12).

Спортивна федерація може мати місцевий або всеукраїнський статус.

Вступ спортивної федерації до відповідної міжнародної спортивної організації не є підставою для її перереєстрації як міжнародного об'єднання громадян.

У статуті спортивної федерації зазначається, який вид спорту (версію) вона розвиває. Вік членів спортивної федерації встановлюється в її статуті залежно від специфіки виду спорту (версії).

Кабінет Міністрів України, за поданням центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, визначає перелік видів спорту (версії), відповідно до специфіки яких спортивна федерація має право набувати всеукраїнського статусу незалежно від наявності місцевих осередків у більшості областей України, в Автономній Республіці Крим, у містах Києві та Севастополі.

Спортивній федерації надається статус національної спортивної федерації відповідно до цього Закону. (12)

СПОРТИВНЕ ЗМАГАННЯ – основною формою функціонування та вияву спорту є спортивні змагання, що організуються за відповідними правилами з метою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей в різних видах спорту, з офіційним визначенням переможців змагань.

Умови та порядок проведення змагань встановлюються їх організаторами, якщо інше не передбачено актами законодавства або відповідними міжнародними правилами.

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

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

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

У перший період нового часу в державах Європи та США відбувається становлення багатьох сучасних видів спорту, як закономірний процес, обумовлений усім ходом розвитку суспільства. Поступово (спочатку в училищах, а потім у коледжах і університетах, пізніше в містах) створюються спортивні клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання. (36)

СПОРТИВНО-ІГРОВИЙ МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – Англія стала батьківщиною спорту. Географічне розташування Англії дозволяло їй не боятись раптового нападу. Тому англійська буржуазія не займалася підготовкою масової сухопутної армії, як це було у континентальній Європі. Основою військової могутності Англії був флот. На флоті і у колоніальних військах Англії потрібні були винахідливі, наполегливі, енергійні люди, які вмюють швидко орієнтуватись, швидко приймати рішення і самостійно їх здійснювати. Зрозуміло, що вони мали бути різнобічно фізично розвинутими і загартованими. Система виховання таких людей складалась віками. Коріння її сягають у давню практику змагань, народних ігор і розваг.

У той час, як в Європі створювались національні гімнастичні системи, в Англії розвивався спортивно-ігровий метод фізичного виховання.

Фундаментом англійського спорту стали середня школа і вищі навчальні заклади, особливо привілейовані “публічні школи”. У своєму сучасному вигляді “публічні

школи” сформувались після реформ, здійснених Томасом Арнольдом (1795–1842) майже два сторіччя тому. Одним із найважливіших важелів освіти і виховання еліти англійського суспільства став спорт.

Отримавши широке застосування у галузі фізичного виховання, змагання в Англії сприяли тому, що ця країна отримала всі підстави зватися колискою сучасного спорту – засобу фізичного виховання і різновиду соціальної діяльності людини, організованих на співвідношенні сил, здібностей, знань та умінь, спрямованому на досягнення першості (вищого результату).

Багато видів спорту отримали розповсюдження саме в Англії (веслування, гольф, крікет, футбол, регбі). Англіїці стали піонерами у розвитку альпінізму. Фактично вони відкрили Альпи і сприяли економічному розвитку цього регіону.

В Англії склались організаційні форми спортивного руху – клуби та асоціації. Наводимо хронологію перших у світі спортивних клубів.

1845 – клуб фехтування (Лондон);

1855 – футбольний клуб;

1857 – альпіністський клуб;

1863 – перша футбольна асоціація;

1866 – перший клуб легкої атлетики (Лондонський аматорський атлетичний клуб);

1869 – перший клуб плавання;

1870 – перший клуб велосипедистів.

У 1829 р. відбулись перші спортивні змагання з веслування, які проводились на річці Темза між Оксфордським і Кембріджським університетами. У 1838 р. почалась історія Хенлейнської регати. У 1843 р. у Ліверпулі був побудований перший у світі закритий басейн для спортивного плавання. У 1855 р. в Англії відбулись студентські змагання, у яких брало участь 17 коледжів.

Колова система проведення змагань була створена в Англії. У 1888 р. за цією системою в Англії був проведений перший національний чемпіонат з футболу. Англіїці першими запровадили формування національної збірної команди з кращих гравців клубів. Перший міжнародний матч національних збірних з футболу відбувся між Англією і Шотландією (0 : 0) у 1872 році.

Саме в Англії вперше виникла проблема любительства і професіоналізму. Вона була так ретельно замаскована буржуазними спортивними діячами, що у подальшому професіоналізм стали пов'язувати виключно з метою отримання грошей за виступи у спорті. Однак, насправді, витоками професіоналізму є класовий підхід буржуазії до спорту, як засобу виховання представників еліти англійського суспільства.

Спортивно-ігровий метод фізичного виховання знайшов широке застосування у Сполучених Штатах Америки.

Особливе місце у житті країни займає університетський і шкільний спорт. Для їх процвітання дуже важливим є престиж. У свою чергу авторитет навчального закладу важливий для престижу його випускників. Відмінні спортивні команди приносили і приносять немалі дивіденди університетам і школам, у тому числі – матеріальні. Без перебільшення можна сказати, що соціальний запит на спорт, національні особливості у його розвитку були пов'язані з тим, що спортивні змагання відігравали роль значного фактору у формуванні американської нації.

Чотири види спорту користувались у США особливою популярністю: бейсбол, футбол, баскетбол і хокей. Зовсім не випадково, що три найбільш популярні гри – бейсбол, американський футбол і баскетбол народились у США. (34)

СТАДІЙ, СТАДІЯ – грецька міра довжини, в основу якої лягла відстань від старту до фінішу у т. зв. простому бігу на Олімпійських іграх. Довжина стадія в різних містах і в різні часи вагалась від 177,6 до 196,8 метра. Олімпійський стадій дорівнював 192,27 метра. (28)

СТАТУС СПОРТСМЕНА-ПРОФЕСІОНАЛА – спортсмен України набуває статусу спортсмена-професіонала з моменту офіційного оформлення контракту з відповідним суб'єктом організації цієї діяльності з метою участі у змаганнях серед спортсменів-професіоналів.

Спортсмен, який не набув статусу спортсмена-професіонала і включений до основного чи резервного складів збірних команд України, для укладення контракту про діяльність у професіональному спорті має отримати офіційну згоду центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту та національної спортивної федерації з відповідного виду спорту.

Права та обов'язки спортсмена-професіонала, який бере участь у всеукраїнських або, при наявності допуску, в міжнародних змаганнях у складі збірних команд України, визначаються Положенням про національні збірні команди, що затверджується центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Діяльність спортсмена-професіонала регулюється законодавством України, статутними і регламентними документами суб'єктів організації такої діяльності та відповідної міжнародної спортивної організації. (12)

СФЕРИ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – сферами впровадження фізичної культури є виробнича, навчально-виховна, соціально-побутова.

Держава створює необхідні умови для підготовки наукових та викладацьких кадрів, розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури та стимулює впровадження їх у суспільну практику.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. (12)

Т

ТИРШ МИРОСЛАВ (1832–1884). У лютому 1862 р. під керівництвом Мирослава Тирша був створений гімнастичний союз, який у подальшому отримав назву “Сокіл”. Ця організація отримала широку підтримку чеської спільноти, яка намагалась консолідації своїх сил у будь-якій формі для боротьби за національну незалежність і визволення від гноблення Австро-Угорщини. Створена на хвилі національно-визвольного руху організація “Сокіл” об'єднувала всі верстви населення.

Поступово формувалась чеська або сокільська система гімнастики. Саме із сокільської гімнастики виникла сучасна спортивна гімнастика.

Всі вправи сокільської гімнастики поділялись на наступні чотири групи:

- 1) вправи без приладів (ходьба, біг, вільні вправи, присідання та ін.);
- 2) вправи із приладами (перекладина, бруси, кінь, кільця; з предметами – м'яч, булави, обруч);
- 3) групові вправи (піраміди, масові гімнастичні вправи);
- 4) бойові вправи (фехтування, боротьба). (34)

ТРИЗНА – 1) язичницьке поминання небіжчика, що закінчувалося військовими іграми, поєдинками, які були символом боротьби життя зі смертю. Вірили, що душа покійника ще була тут, а тому тішилася цими іграми. Визначних осіб ховали з почестями та часто верхи на коні, щоб конем скоріше дістатися до раю. Тому на тризнах відбувалися й кінні змагання. Кінь символізував перехід людини від смерті до воскресіння.

2) бій, поєдинок. Тризнище – місце бою, тризник – подвижник; тризнити, тризувати – битися, гратися. У давнину тризною називалося свято, поєднане з військовими потіхами. Літописи розповідають, що над похованнями насипали могили та справляли тризну, бо душа покійного ще була тут. (4)

ТРИЛЬОВСЬКИЙ КИРИЛО (1864–1941) – український громадсько-політичний діяч, адвокат, публіцист, видавець. Організатор січового та стрілецького руху на західних землях України. У 1908 р. очолив Головний січовий комітет, сформований у Станіславі. У 1912 р. став генеральним отаманом об'єднаних “Січей”. Входив до складу Головної української ради, створеної на початку Першої світової війни. Очолив Бойову управу Українських січових стрільців. Видавав і редагував часописи: “Громада” (1896–1897 рр.), “Зоря” (1904 р.), “Хлопська правда” (1903, 1909 рр.). Автор історичних нарисів: “Про Велику французьку революцію”, “Російська цариця Катерина II” та ін. (34)

У

УЧАСНИКИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – підлягали суворим правилам відбору, а підготовка атлетів передбачала ретельне тренування. Учасників відбирали за чотирма критеріями: етнічним, соціальним, моральним і технічним. Допускалися лише чистокровні греки, виключаючи “варварів”, жінок і рабів. Атлети підлягали суворому гігієнічному режиму і тренуванням під керівництвом гімнастів. Період тренування тривав десять місяців і мав на меті – дати атлетам разом із силою, мистецтвом оволодіння складними іграми також вміння переносити голод, спрагу та інші незручності. Останній місяць, що передував Іграм, атлети перебували у сусідньому місті, що мало назву Еліда (столиця однойменної області), де учасників ще раз перевіряли на право допуску і розподіляли за віковими категоріями. (28)

УЧАСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ – кількість заявок встановлюється Виконавчим комітетом МОКу після консультацій з відповідними МФ за два роки до Олімпійських ігор.

Кількість заявок в індивідуальних видах змагань не повинна перевищувати ту, яка надається для світових чемпіонатів, та не повинна, ні в якому разі, перевищувати число три від країни. Виконавчий комітет МОКу може зробити винятки для деяких зимових видів спорту.

Для командних видів спорту кількість команд не повинна перевищувати 12 команд для кожної статі і не повинна бути менше ніж 8 команд, якщо тільки Виконавчий комітет МОКу не вирішить інакше.

З метою досягнення справедливої рівноваги в кількості запасних в деяких видах спорту, як в індивідуальних, так і в командних, та беручи до уваги той факт, що в деяких інших видах спорту дозволена тільки одна заявка від країни без жодних замінів, Виконавчий комітет МОКу, згідно з консультаціями з відповідними МФ, може збільшити або зменшити кількість запасних. (24)

Ф

ФЕЛЬТРЕ ВІТТОРИНО (1378–1446) – відомий італійський гуманіст, створив школу нового типу, де могли навчатись діти і герцога, і міщанина. Всі були поставлені в однакові умови (одяг, харчування, звертання тощо). У фізичному вихованні домагався, щоб у дітей розвивати рухову активність всіма доступними засобами. Серед учнів проводив рухливі ігри на просторі, влаштовував купання, вчив плавати, розвивав у них фізичну силу, спритність, красу рухів, манер, стежив за етикою, за охайністю одягу тощо.

Серед засобів фізичного виховання чільне місце відводив іграм, фехтуванню, військовим вправам, їзді верхи, плаванню.

Вітторино да Фельтре не залишив письмових праць, він був педагогом-практиком, але слава про нього, про його школу розійшлась не тільки по Італії. Своєю діяльністю він відчутно вдарив по старих схоластичних методах виховання. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є частиною загальної культури суспільства, сукупністю матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

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

Фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;

- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень. (12)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ ЕНЕОЛІТУ (мідно-кам'яний вік 5–3 тис. років тому) – виникають нові змагальні ігри, що відображають побут землероба, скотаря, мисливця. Розповсюджується гра з биком. Популярними були ігри з метання томагавка в ціль, перегони на човнах, ходьба на ходулях, біг, їзда верхи, стрибки у воду (індіанці). Змагання з бігу, боротьби, метання важких каменів, гра у “футбол” дерев'яним або кам'яним м'ячем, перегони на човнах, їзда на санях (ескімоси). (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНОЇ ГРЕЦІЇ (СПАРТА. 3 I тис. до н. е.). Спартіати створили сувору систему військово-фізичної підготовки. Долю новонародженої дитини визначали старійшини. Калік і слабовитих дітей викидали з гори Тайгет, бо спартанські закони дозволяли жити тільки фізично сильним людям. Дитину змалечку привчали до невгод і суворого життя: купали в холодній воді, виставляли на холод, одягали в простий одяг. На сьомому році життя хлопці йшли до державних шкіл і вчилися за державні кошти. Хлопців ділили на дружини під керівництвом досвідчених воїнів. Молодь серед військових вправ та ігор училася витривалості та хоробрості. Хлопці ходили босі й майже голі, в одному тільки плащі; спали на очереті, який власними руками без допомоги ножа виломлювали на річці. Самі готували собі їжу, брали участь у криптіях.

У вихованні юнаків велике місце займали вправи з метання диска, боротьби, бою на кулачки, бігу, стрибків, а також полювання на диких звірів та військові ігри. У спартанських школах звертали найбільше уваги на фізичне виховання, значно менше – на формальну освіту. Молодь учили висловлюватися коротко, ясно й дотепно. Хто не зумів дати короткі і лаконічні відповіді на запитання – того керівник дружини кусав за великий палець руки. Високо стояв у Спарті спів. У піснях прославляли героїв, що полягли за Батьківщину, та ганьбили боягузів. З 18 до 20 років юнаки продовжували фізичну і військову підготовку у спеціальних загонах ефебів, потім їх зачисляли у розряд воїнів і вони були зобов'язані нести військову службу до самої смерті.

Дорослі чоловіки жили спільно у військовому таборі групами по 15 чоловік. Спільно займалися гімнастичними і військовими вправами. Завдяки добре поставленому фізичному вихованню і досконалій військовій організації спартіати створили сильну армію голпітів, яка вважалася найкращою у Греції і довгий час була непереможеною.

Спартанське фізичне виховання стосувалося і дівчат. Для зміцнення тіла вони мусили бігати, боротися, метати диск, спис, щоб їхні діти були фізично міцними. Виховання як чоловіків, так і жінок носило однобокий характер. Перевага надавалася фізичному вихованню. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНОЇ ГРЕЦІЇ (АФІНИ. 3 I тис. до н. е.).

Афіняни не обмежувались тільки військово-фізичною підготовкою молоді, а прагнули дати їй різнобічне виховання. В Афінах дбали про гармонійний розвиток тіла й духу, створили систему розумового та естетичного виховання дітей – мусичне виховання.

Дана система включала літературну й музичну освіту та ознайомлення з елементами наук. Складалася з кількох послідовних ступенів: школи граматаста, школи кіфариста, палестри й гімнасію. Під проводом учителів-граматистів – хлопець учився читати, писати й рахувати, багато вчив напам'ять. Одночасно в кіфаристів студіював музику – гру на кіфарі, флейті, лірі та спів. Під керівництвом учителя гімнастики у державних або приватних гімнастичних школах, хлопчики віком 12-16 років училися бігати, стрибати, боротися, кидати диск і спис. Основною метою навчання у гімнастичній школі був розвиток красивого тіла, сили, здоров'я. Навчання тривало 2-3 роки. Із досягненням 16-річного віку юнаки із знатних і заможних родин навчалися у гімнасії. Вони займалися гімнастикою, вивчали політику, філософію, літературу. Визначні філософи – Сократ, Платон, Арістотель охоче вчили молодь і навіть мали свої школи. Наука велася на відкритому місці: по садах, гаях і міських галереях. На 18 році життя юнак ставав повнолітнім. В Афінах його вписували в реєстри громадян. Але він ще не мав права брати участь у народних зібраннях, а тільки як ефеб, два роки відбував військові вправи та пограничну службу.

Дівчат виховували вдома. Їх вчили читати, писати, грати на інструменті, а головне – домоведенню, шиттю та рукоділлю. До заміжжя вони були затворницями, рідко виходили на вулицю і то лише для участі в релігійних церемоніях. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНОГО ПРИЧОРНОМОР'Я. Елінські поліси, починаючи з VII ст. до н. е. виникають на території сучасної України. Найбільшими з них були: Ольвія (близько Миколаєва), Херсонес (в межах сучасного Севастополя), Тіра (в межах Білгород-Дністровська), а також міста Боспорського царства: Пантікапей (в межах Керчі), Горгіпп (в межах Анапи). Довколишнє оточення та умови, в яких існували ці давньогрецькі міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання і атлетика. Особливо важливим було військово-фізичне виховання, враховуючи, що у містах не було постійного війська, а в разі потреби збиралось народне ополчення. Тому у гімнасіях навчалась не тільки молодь, але й доросле населення.

Фізичне виховання здійснювалось в спеціальних закладах – гімнасіях. Вони існували у всіх тогочасних містах. Велике значення приділялось вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. Ці традиції збереглись на півдні України ще у перші століття нашої ери.

Як стало відомо, в Ольвії існувало крите приміщення гімнасії (враховуючи холодний клімат). За фізичну підготовку молоді у Причорномор'ї відповідали спеціально обрані особи (гімнастори, педотриби і космети), ці посади були особливо престижними, на них обирались найдостойніші, найдосвідченіші громадяни.

Протягом тисячоліття у північному Причорномор'ї проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла в Ольвії. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ БРОНЗИ (IV-II тис. років до н. е.) – міжплемінні сутички з метою збагачення носять характер серйозних бойових дій. З'явилися особливі загони (дружини). Війна стає постійним ремеслом. Виникають нові форми і методи підготовки воїна, бойові ігри та вправи. Фізична культура набула нових функцій, використовується для підготовки бойових дружин, готових до військових дій. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ МЕЗОЛІТУ (XI-IX тис. років до н. е.) – у побуті поширюються святкування з танцями, іграми, змаганнями. Виникають елементи фізичної культури. Змагальні ігри, що були безпосередньо пов'язані з працею, набувають самостійного виховного значення. Рухові дії поступово відходять від трудової першооснови, стають абстрагованими. На основі бігу за здобиччю, поступово формується біг на різні дистанції до фінішу, появляються стрибки не пов'язані з перепонами, а метання в ціль – на метання на відстань. В період матріархату жінки поряд з чоловіками брали участь у трудовій чи оборонній діяльності. На рівних з чоловіками вони змагалися в кулачному бою, боротьбі, бігу, фехтуванні на палицях, метанні списа, стрільбі з лука. У період розквіту матріархату появляються предмети, спеціально виготовлені для гри (м'яч із вовни, куля, фехтувальна палиця, спис з притупленим вістрям, іграшковий лук). Навчання дітей метанню палиці, списа, стрільбі з лука входило до первісного фізичного виховання. Здійснюється обряд ініціацій – обряд переходу в іншу вікову групу. Дівчата та юнаки однаково мусили бути спритними, витривалими, швидкими, сміливими та рішучими. За свідченням етнографів, відсутність цих якостей була перепорою для шлюбу. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ НЕОЛІТУ (IX-V тис. років до н. е.) – розпочинається перехід до патріархату. Посилюється міжплемінний культурний взаємовплив, збагачується досвід фізичного виховання, племінні ігри та фізичні вправи взаємопередаються. Виникають бойові змагальні ігри. Старі ігри, зберігаючи попередню мисливську термінологію, за характером рухів перестали прямо стосуватись підготовки мисливця. Кулачний бій, боротьба, долання тягара поступово перетворились у самостійні види індивідуальних змагань. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ ПАЛЕОЛІТУ (III млн. – XI тис. років до н. е.) – потрібні людям фізичні якості, вміння та навички набувались безпосередньо в трудовій діяльності. Елементи фізичного виховання відсутні. Молодь переймала у дорослих досвід роботи і знання щодо господарської діяльності та використання знарядь праці. Одна з форм передачі досвіду – наслідування молоддю дій дорослих, що здійснювалися під час ритуалів напередодні праці. Розвиваються фізичні вправи: біг, метання списа, стрибки. Прищеплюється сила, витривалість, спритність.

В період матріархату нові знаряддя праці (лук, стріли, човни, плоти) дозволили скоротити час на здобування їжі. Центр уваги передачі досвіду переходить на використання молоддю попередньо спланованих дій. Більше уваги приділяється вихованню, де провідну роль відіграло фізичне вдосконалення. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ГАЛИЦЬКО-ВОЛИНСЬКОМУ КНЯЗІВСТВІ (XII-XIV ст.). Спадкоємцем Київської держави стало Галицько-Волинське князівство (XII-

XIV ст.). Відомо, що завдяки намаганням князів вітчизняне воїнське мистецтво у ці часи в західних регіонах сучасної України стало значно поповнюватися складовими західноєвропейської воїнської культури. Особливо тут треба відзначити Данила Галицького (1201–1264), котрий намагався перетворити Галичину в європейське королівство.

Саме за його правління надзвичайно поширився і став візитною карткою князя так званий “руський бій” – тактика першого сильного удару, завдяки якому можна було знищити за один раз основні ворожі сили. Сам Данило Галицький вже у дитинстві добре володів мечем. Коли бояри хотіли розлучити його з матір’ю і один боярин узяв його коня за поводи, він скористався своїми навичками володіння цією зброєю.

В Галицькій землі почало організовуватись лицарство за західноєвропейськими зразками. Так, літопис повідомляє, що краківський князь Болеслав Кучерявий (1125–1173), покликаний у 1149 р. на допомогу кн. Ізяславом Мстиславичем, посвячував українську молодь у лицарі: “А на другий день виступив Ізяслав із Володимира і звідти вирушив до Луцька, а прийшовши до Луцька, він пробув тут три дні. І тут Болеслав оперезав мечем багатьох боярських синів”. Оперезати мечем, тут – возвести в лицарі – західноєвропейський звичай приймання в ряди лицарства.

Саме у ці часи і в деяких інших українських землях набувають поширення лицарські турніри та ігрища. Так, наприклад, перша згадка про такі ігрища воїнів відноситься до 1150 р., коли київський князь Ізяслав (пр. 1097–1154), святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет і воєнні ігрища для угорських військ: “Тоді й угри на фарах і на конях грали на Ярославовому дворі, велика сила; кияни ж дивувалися числу угрів і їхній вправності і коням їхнім”. Князь Василько, Данилів брат, для розваги якимось у 1230 році почав турнір з угорським боярином: “Добув меча свого, граючи на слугу королевого, а той ухопив щит граючи”. Напередодні славної битви під Ярославом у 1245 р. під час подібного турніру з угрином Воршем вивихнув плече претендент на галицький престол князь Ростислав: “І вигорджувався він, і затіяв гру перед городом, і зітнувся він з (рицарем) Воршем. І впав під ним кінь, і вивихнув він плече, і не на добро прилучилось йому (це) знамення”.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСІ (ІХ–ХІІІ ст.).

Володимир Мономах у “Повчанні” найкраще акумулював тодішні уявлення про виховання людини, в тому числі фізичне та воїнське. Він подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров’я (у широкому розумінні цього слова) та підготовку їх до трудової та військової діяльності. Послугуючись тогочасними традиціями і власним досвідом, він пропонував з дитинства постійно вдосконалювати фізичні можливості й воїнські навички у походах і на ловах. Цю школу сили, відваги й витривалості Володимир Мономах пройшов сам.

В Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

– в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали “постриги”. Цей ритуал князь Ігор здійснив у трьохрічному віці, а в сім – був на навчанні у Новгород-Сіверському;

– у сім років хлопчик переходив від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшини роду); починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзді верхи;

– в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають “військові хитрощі”;

– в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась “ініціацією” (посвятою в наступну). (36)

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи з використанням предметів, насамперед різноманітної зброї (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити тощо), а також предмети, що могли бути використані як зброя (каміння, палиці, мотузки, аркани). До цієї групи засобів фізичного виховання варто зарахувати фізичні вправи з використанням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо). Значне місце серед таких вправ посідала верхова їзда. Загалом верхова їзда, кінні ристалища-перегони були розповсюдженими і в середовищі княжої дружини, і серед широких верств населення. Вони були основним елементом воїнсько-фізичної підготовки молоді.

Не менш важливими засобами фізичного виховання молоді та воїнів залишалися природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і у зрілому віці, зокрема у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів. Серед різновидів природних локомоцій для фізичної підготовки використовувався біг на 20–25 верст. Крім того, поширеними були швидкісне лазіння по деревах, перенесення на собі одного чи двох товаришів. Використовувалися також стрибки у довжину та висоту з жердиною. Поширеним на Русі було плавання і пірнання, особливо серед населення, що жило на берегах природних водойм. Плавання було важливою складовою фізичної підготовки молоді та дорослого населення. Використовувалися стрибки та пірнання у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією. (7)

Відомо також, що великої уваги в часи Київської держави надавали іграм, що в них майбутній воїн набував тактичних навичок, до яких, наприклад, можна віднести різноманітні колективні рукопашні ігри, як-от ігри “у війну”, кулачні бої “лава на лаву”, “паличні війни”. Тактика руських кулачних і фехтувальних боїв немов відбита у тактиці боїв стародавньої руської піхоти, і тому у Київській Русі ці ігри слугували не лише засобом фізичного вдосконалення руських дружинників, а й засобом тактичної підготовки. (23)

Необхідно зауважити, що невід’ємну частину життя простого люду, а також і вояків Київської держави становили танці зі зброєю або без неї: зображення “воїна у сольному танці з мечем і мигдалеподібним щитом” вигравірувано на срібному браслеті з Київського скарбу (кінець XII – перша третина XIII ст.). На другій стулці браслету йому відповідають фігурки танцюристки і гусяра. Вочевидь, маються на увазі ігрища при князівському чи боярському дворі: в середині арочки стулок вписано геральдичного орла – емблему знатності та влади. (6).

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТАРОДАВНІЙ ІНДІЇ. Найдавніша цивілізація в долині річки Інд виникає у XXIII ст. до н. е. Народи Індії займаються полюванням, їздою верхи, фехтуванням на мечях, стрільбою з лука, перегонами на колісницях, змагальними

іграми з м'ячем та палицею. Багато з них дійшли до нашого часу – кінне поло, шахи, хокей на траві, йога. Населення Індії володіло найбільш цінними традиціями в області ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю і самооборони без зброї, мистецтва масажу. Існували такі форми поєдинку, стиль яких характеризується нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла противника, а також проведенням удушливих прийомів.

Змагання в силі і спритності (атлетичні, на колісницях, конкурси в танцях) мали велике значення для святкових заходів. Вправи, пов'язані із самообороною без зброї, біг, стрибки у висоту, танці і ритуальні обмивання, так як і публічні масові заходи, були підпорядковані потребам релігійного світу Індії. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА “МЕСОПОТАМІЇ” (“МЕЖИРІЧЧЯ”). Перші держави з'явилися в Південній Месопотамії, яку Біблія називає “рівниною Санаар”, у середині III тис. до н. е. Демонстраційні заходи змагального характеру і ритуальні танці, які пред'являли високі вимоги до фізичних даних учасників, склалися з багаточисельних акробатичних елементів, оскільки вони служили військовим та культовим цілям і поступово ставали привілеєм знаті.

Жителі Вавилону займалися мисливством, загоном тварин, стрільбою з лука, кулачним боем, змагалися на колісницях.

Ассирійці організовували навчання з стрільби із лука, фехтування на мечох, метання списа і плавання.

Перси (державна виникла у VI ст. до н. е.) своїх дітей 7-16 річного віку навчали у “виховних будинках”, що діяли при дворах сатрапів. Вони навчалися боротьбі, бігу, їзді верхи, метанню списа, стрільбі з лука. Подальшій підготовці юнаків служили обов'язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло, шахматів. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ. Державність з'явилась у другій половині IV тис. до н. е. у формі адміністративно-територіальних одиниць – номів. Фізична культура і спорт у Єгипті тісно пов'язувалися з релігійним культом. Правила прийому гостей рекомендували їх розважати акробатичними номерами. На фресках розкопаних могил XVIII-XXII ст. до н. е. знайдено понад 400 видів фізичних вправ та ігор. Серед них епізоди боротьби, стрільби із лука, плавання, їзди на колісницях, акробатики. У VI–V ст. до н. е. в Єгипті були приміщення для занять фізичними вправами, проводилися змагання. Засобами фізичного виховання були ігри, боротьба, акробатичні вправи, стрільба з лука, плавання, підняття тягара, фехтування на палицях. Аристократія застосовувала елементи фізичного виховання в спеціальних школах, на полюванні та на військовій службі. Фараони-завойовники славилися своєю перевагою у військово-фізичній підготовці та спортивними досягненнями. Жінки і доньки вельмож любили грати в м'яч, займалися гімнастичними вправами і плаванням. В системі виховання рабовласників широко застосовувалися змагання та виступи на святах і оглядах. Змагання з боротьби вільного стилю часто відбувалися між єгиптянами та іноземцями (про це свідчать стародавні зображення), причому єгиптяни неодмінно перемагали. Скоріше всього там змагання організовувалися не для виявлення сильнішого і спритнішого, а щоб зайвий раз продемонструвати велич Єгипетської держави. Об'єктивність і справедливність не стали незмінними супутниками спортивних змагань, особливо коли мірялися силою та спритністю вищий і нижчий за чином

(першому надавався цілий ряд переваг). Єгиптяни не досягли у вихованні людини такого високого рівня фізичної й духовної гармонії, який був притаманний античній Греції. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТАРОДАВНЬОМУ КИТАЇ. В стародавньому Китаї перші паростки фізичної культури появились на початку III тис. до н. е. в долині річок Янцзи та Хуанхе. У 2698 році до н. е. у книзі під назвою “Кунфу” вперше були систематизовані описи поширених серед народу різних вправ лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних танців, що зцілювали від хвороб, безплідності. Хлопчиків виховували у спеціальних закладах. Поширеними були турніри борців, кулачні бої, бойові танці. Склалися форми рухів типу пантоміми, які крім розвитку спритності і мужності воїнів, зображали героїчні подвиги.

Основу військової підготовки складали змагання на колісницях, стрільба з лука, полювання, метання списа, перетягування каната, змагання на воді і бій без зброї. Серед народу, за виключенням рабів, поширився попередник сучасного футболу – “Чжу-ке”. Ця гра слугувала розвитку швидкості, спритності і винахідливості піших воїнів. Грали в одні ворота з двох визначених розмірами площин. М’яч передавали ногами і руками, заборонялося лише торкатися його відкритою долонею. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЛИЦАРІВ (V–XIV ст.). Окремий лицарський побут розвинувся насамперед у Франції, що на початку середніх віків відзначалася найвищою культурою. Син лицаря виховувався у батьківському домі до 7–10 років. Тоді його віддавали на виховання до двору князя або іншого могутнього пана. Там він вчився лицарських звичаїв, співу, гри на цистрі, початків письма, а передусім учили його володіти зброєю, їздити верхи, плавати, брати участь у ловах. Коли хлопець уже дечого підучився, ставав пажем, тобто лицарським слугою. У 14 років міг стати джурую, доглядав зброю пана, пильнував коней, подавав панові меч, прислуговував при столі. У 21 рік джуру приймали до лицарського стану. Це відбувалося дуже святково. Кандидат цілу ніч молився, потім одягався у білий і червоний одяг на знак того, що готовий жертвувати кров за віру. Після богослужіння один із старших лицарів ударяв його тричі по плечі мечем з такими словами: “Вибиваю тебе на лицаря в ім’я Бога, святого Михаїла і святого Георгія”. Після цього давали новому лицареві пояс і лати.

Головними чеснотами лицаря були хоробрість і вірність сеньйорові. Страх, вагання, утеча від ворога – були ганьбою, від якої лицар ніколи не міг очиститися.

Високо цінувалася лицарська честь. Лицар мусів обороняти також честь свого пана, це належало до його васальних обов’язків. При західних дворах, особливо у Франції, створилось витончене ставлення до жіноцтва, яке пізніше одержало назву галантності. Лицарська мораль стверджувала, що тільки шляхетним людям від народження властиві кращі моральні якості: вони хоробрі, щедрі, великодушні. Усіх, хто вважався нешляхетними, лицарі зневажали, поводитися з ними гордовито, пихато.

Створювалися перші самостійні релігійні і громадські лицарські організації для координації оборонної і бойової підготовки, реалізації своїх часткових інтересів та інтересів релігійних. Очолював лицарський орден вибраний ним головний магістр. Перед членами ордену ставились такі вимоги:

- 1) їздити верхи;
- 2) плавати;
- 3) полювати;

4) стріляти із лука;

5) битися;

їх навчали:

6) розважальних ігор на площадках та гри з м'ячем для служби при дворі;

7) мистецтву читання віршів, необхідному для придворного з хорошими манерами і основних танцювальних рухів.

Дуже важливою і складною вправою для їзди верхи лицаря, закованого у лати, було вироблення почуття рівноваги. Основи цього вироблялися на дерев'яному коні.

Плавання означало плавання на коні, під час якого вершники використовували бурдюг і в'язанку хмизу, щоб не втопитися.

Головною формою полювання у період феодалізму вважався поєдинок із великими звірами: ведмедами, оленями, кабанями, під час якого лицарі використовували зброю. У ході стрільби із лука вчилися користуватись арбалетом.

Великий успіх, починаючи з IX століття, мали лицарські ігрища-турніри. Вони відбувалися з нагоди великих свят у замках сеньйорів. На турнір з'їжджалися лицарі навіть з далеких околиць і чужих країн, але до виступу допускали тільки лицарів доброго роду і не заплямованих ганебними вчинками. Ігрища відбувалися на замковому подвір'ї або на майдані. Лицарі зустрічалися у двобоях або вільними групами. Противники насакували один на одного верхи, з протягненими списами й намагалися скинути один одного з коня. Були також наступи з мечами. Кого скинули з сідла, той ставав полоненим свого переможця і мусив у нього відкупитися. Переможці діставали почесні нагороди, які вручав їм сеньйор або знатні дами.

У бій лицарі вступали верхи, у тяжких панцирах – спочатку шкіряних з металевими бляшками, потім повністю залізних, – шоломах, зі списами, мечами або бойовими сокирами.

З XI століття у лицарських турнірах брали участь тільки дворяни за походженням. Монархи вибирали своїх військових полководців і свою свиту із числа переможців турнірів.

Фізична культура феодалів не обмежувалась лицарськими турнірами. Лицарі, що верталися із хрестових походів поширили по всій Європі кінне поло. При дворах сеньйорів і у околицях замків організовувались змагання із стрибків, бігу, боротьби, метання.

З середини XIV століття, коли зросла роль стрільби із лука і ведення військових дій пішими воїнами, посилена увага приділялась не тільки тренувальним поєдинкам вершників, озброєних списом, мечем і щитом, але і засвоєнню техніки і тактики елементів поєдинку піших воїнів. Також до підготовки лицарів була включена вимога лазити по драбинах і жердинах, як необхідна частина підготовки до штурму міст. Поширювалась гра у шахмати.

У XV столітті стали популярними змагання з стрибків через стіл і на стіну. Обидва види змагань розвивали у лицарів відчуття впевненості і спритності, які стали необхідними для служби у піших військах.

У XIV столітті почався занепад лицарства, спричинив його винахід пороху, який винайшли китайці, а в Європі використовували візантійці. (У бою під Кресі в 1346 р. у час Столітньої війни вперше появилися гармати). Деяко пізніше почали виробляти ручну зброю, рушниці і озброювали ними солдат. Тоді важкоозброєне лицарство, що не могло встояти перед кулями, почало втрачати своє давнє значення.

У період феодалізму створюється система військово-фізичної підготовки лицарів, основними рисами якої є військова спрямованість і становий характер. (35)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА МІЩАН (епоха феодалізму, V–XV ст.). У Середній Європі найстаріші міста завдячували своєму виникненню римлянам. Пізніші міста закладалися біля великих замків, монастирів, на роздоріжжях торгових шляхів, біля великих річок, копалень. Від інших поселень місто відрізнялося тим, що в ньому велася торгівля.

У цих умовах створилися сприятливі можливості для формування специфічних видів фізичних вправ, необхідних для оборони міста, а також танців та ігор, що відповідають буржуазному способу життя.

Для тренування з метою оволодіння зброєю утворились організовані об'єднання стрільців із лука і фехтувальні школи. Їх членам, за існуючими правилами, потрібно було у певні дні відвідувати практичні заняття, на яких відповідальні особи – капітани перевіряли стан зброї і керували підготовкою.

Паралельно з розвитком поділу праці між цехами відокремлювались і необхідні для відповідного роду занять галузі фізичної підготовки, а також змагання і танці. Улюбленою формою змагань серед рибалок і кораблебудівників по всій Західній Європі стали поєдинки човнярів із жердиною. Вони у деяких містах вважались критерієм придатності підлітків для участі у посвяті в юнаки, яка проходила раз у два роки. Змаганнями керували арбітри.

У італійських містах-республіках популярними були бої. Всіх міщан поділяли на дві команди, які складалися із загонів. Билися дерев'яною зброєю всі зразу або по двоє. На голову одягали шолом, на лобовій частині якого позначалось, до якої команди відноситься боєць. Переможці одержували призи.

Ретельно культивувалися міщанами країн Європи змагання з нагоди свят весни, закінчення збору врожаю. (35)

У Лондоні кожної п'ятниці великого посту юнаки займалися спортивною грою з м'ячем верхи на конях (поло). На Паску бої відбувалися на воді. Все літо юнаки вправляються у стрибках, стрільбі з лука, танцях, боротьбі, метанні каменів і користуванні щитом. Із задоволенням грають у футбол. Наповнений висівками або солом'яною м'яч можна було бити і вести ногами, котити і нести в руках. Мета змагання не в тому, щоб забивати голи, а у доставці м'яча за певну лінію.

На прикладі футболу та інших ігор можна встановити, що фізична культура міст була пов'язана не тільки з військовою справою і виробничою діяльністю. Поширені різновидності ігор з м'ячем доводять, що людина, хоча б в ув'язненні, "звільнялась" від станового гніту, цехових кайданів. Міська буржуазія символічно виражала власну незалежність у своїх звичках та іграх, прагнула до гігієни. Будувались лазні і відкриті басейни. Після купання відвідувачі грали у м'яч, шахмати і танцювали. Міщани захоплювалися танцями, особливо на масницю, під час проводів або посвяті у члени цеху. Елементи танцю символізували заняття коваля, рибалки, м'ясника, каретника. У XIV столітті появились перші танцювальні зали.

Велику роль у цей період відігравали видовища, у ході яких відбувалися поєдинки з тваринами, особливо бої биків у Іспанії і Південній Франції (корида).

Народні маси, не дивлячись на своє важке становище, займаються фізичними вправами та іграми. У надрах феодалізму зароджується буржуазна культура та її складова частина – фізична культура і спорт. (35)

У період пізнього середньовіччя (XIV–XV ст. епоха Відродження) народні види фізичних вправ поступово змінюються, набувають ознак спорту. Так, народна боротьба, біг, стрибки та інші природні види рухових дій перетворюються в спортивні з правилами, суддівством, призами, переможцями. З появою спорту нового розвитку набуває професіоналізм, створюються професійні команди, котрі за вдалі виступи отримують винагороду, а організатори – прибутки. (36)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НА ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ ПЕРІОДУ ВЕЛИКОГО КНЯЗІВСТВА ЛИТОВСЬКОГО (1320–1501 рр.). Українці отримали можливість відносно спокійно розбудовувати своє життя. На основі так званих “служивих людей” починає формуватися власне українське дворянство, або шляхта, і військова справа набуває ще більш професійного характеру. Військова служба для більшості шляхти була професійною справою. Кожен шляхтич в обов’язковому порядку з’являється на службу тільки верхи на коні і з певним озброєнням. Статут 1526 р. фіксує головну зброю, з якою повинен прийти шляхтич у військо: це “панцир, шолом, спис з прапором, меч, кінь добрий”. (39)

Враховуючи, що військові діяння велися ледве не щороку, потрапити у бойову ситуацію міг кожний шляхтич, причому в будь-який несподіваний для нього момент. Це відбулося у побуті й особистому житті шляхтича: лише добра воїнсько-фізична підготовка давала шанси на виживання. Тому, як свідчать історичні джерела, така підготовка шляхетської молоді починалася з дитинства, і головну перевагу тут віддавали різноманітним вправам, іграм та змаганням. Хлопчики з дитинства вчилися їздити верхи, фехтувати, стріляти з лука, плавати. Біг, верхогони так само були обов’язковими елементами їхньої фізичної підготовки.

Серед молодого лицарства поширеними були нічні скачки на конях на дистанцію до 20 кілометрів по пересіченій місцевості. Таку дистанцію неможливо було виграти, коли скакати на одному коні, тому вершники в повіді за собою вели декілька запасних коней. Вони на ходу перескакували з одного коня на другого, щоб не втратити і хвилини часу. (39)

Великою популярністю користуються змагання стрільців, і не лише серед вояків, а й городян. Відомо, що у Львові в 1445 році було засноване Стрільцьке товариство, котре щороку влаштовувало змагання зі стрільби. Стрільці цілили по когутиках, встановлених на жердках. Тих, хто не влучав, чекало покарання, а хто збив когута з жердки, отримував приз і почесне звання “курячого короля”.

Продовжують улаштовуватися також лицарські турніри та ігрища. Зберігся опис таких змагань, котрі відбулися у Львові 1622 року. У перший день змагуни стріляли в ціль, билися на списах, на повному галопі хапали шапки з землі. Призом для переможця був майстерно відполірований шолом і панцир. Наступного дня вояки повинні були стинати голови живим гусакам, почепленим на шнурку, а також відрубувати голови телятам за одним змахом. Призами переможцям були телячі туші. У наступні дні відбувалися змагання зі стрибків у довжину: треба було перескочити спеціально викопаний на ринку рів у вісім ліктів завширшки; також збройні відділи продемонстрували штурм імпровізованого замку.

Як бачимо, військова підготовка тодішньої шляхти, а також міщан була на досить високому рівні, і цьому сприяли саме різноманітні ігри та змагання.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СЕЛЯН (епоха феодалізму, V–XV ст.). Фізкультурні заходи ставали систематичними завдяки тому, що повсюдно проводились у вільний від сільськогосподарських робіт час, до релігійних свят (Трійця, вівторок перед Великодним постом, Різдво), ярмарок, весіль.

Фізичні вправи були різноманітними: боротьба, метання молота і каменів, біг, кінні перегони, перегони на лижах, змагання зі стрибків і подолання перешкод, біг на ковзанах, ігри з чучелами. Переможців визначала община. Поширювався футбол (в Англії уже в IX столітті). Сутність пов'язаних з ним обрядів полягала у вірі в те, що у визначений день в кінці зими чи весною можна позбутися небезпек від псування, якщо ці небезпеки у рамках обряду запхають у шкіряний вузол і виштовхають із села. Після церковної служби у вербну неділю всі жителі виганяли такі м'ячі за межі села.

Після того, як селянам заборонили носити зброю (XI–XII століття), великого значення набула боротьба і поєдинки на палицях.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТРИПІЛЬЦІВ (АРІЇВ) (V–II тис. до н. е.). Найбільший духовний розквіт стародавніх племен, які жили на території України, припадає на добу так званої сонячної віри, яка стала основою трипільської культури (поширена переважно на Правобережній Україні і в Молдові). Трипільці (арії) першими приручили коня, придумали плуг та колесо. У II тис. до н. е. з'явилася залізна зброя, двосічні мечі та бойові риштунки. Вони першими окультивували жито, пшеницю, просо, приручили великих білих волів та корів. Коли народи світу тільки освоювали бронзу, трипільці вже орали землю плугом з залізним лемехом, а дерева тесали залізною сокирою. В цю епоху вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини. До тих часів відносяться елементи поховального обряду “Тризна”. В межах трипільських поселень існували культові місця, де відбувалися ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ. (4)

У фізичному вихованні дітей провідну роль відігравали різноманітні рухливі ігри та забави. Більшість із них проводились на вулицях, майданчиках, у лісі, біля озер і річок. Водночас окремі з них відбувалися на дерев'яних токах, які мостили з дубових дощок, щільно притискаючи одну до одної. За формою тік був круглий. Ігри були досить суворі. За умовою гри “Коло бито” діти розташовувались на току. Інші сідали із спеціальними киями навколо току і били навскоси по його поверхні. Учасники гри повинні були бігати доти, доки кії не зіб'ють їх. Діти досить сильно потерпали від цих київ. Тому, щоб уникнути ударів, вони мусіли швидко бігати, високо підстрибувати на одній і двох ногах, швидко котитися чи крутитися. (20)

Поширеними у зазначену епоху були різноманітні танкові ігри, про що свідчать знайдені на рештках посуду трипільської доби зображення людей. Т. Мовша, систематизувавши і класифікувавши ці малюнки, визначив, що на трипільських малюнках руки людей зображені в десятих позиціях: 1 – руки опущені вниз вздовж тулуба; 2 – руки діагонально підняті вгору; 3 – руки дугоподібно зігнуті й притиснуті до голови; 4 – одна рука піднята вгору, а друга – витягнута в сторону; 5 – руки еліпсоподібно зігнуті в ліктях і притиснуті до голови; 6 – права рука біля голови, ліва – на стегні; 7 – ліва рука біля голови, права – на стегні; 8 – руки дугоподібно зігнуті на

талії; 9 – права рука дугоподібно зігнута й від ліктя спрямована вгору, ліва – зігнута під кутом і спрямована до голови; 10 – дві руки витягнуті в одну сторону. Крім того, залежно від символів і супутників, малюнки бувають таких видів: з диском або кулею на голові; в масці й руками на талії; в масці й руками вліво; в масці і з луком; в спеціальному одязі (з бахромою) з різними позиціями рук. (20)

На цих малюнках зображено не що інше як обрядові танці людей трипільської культури. У зв'язку з тим, що на малюнках зображені з луками і чоловік, і жінка, можна припустити, що цією зброєю вони володіли однаково добре, чому сприяло тривале систематичне тренування дітей обох статей. (37)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ. Своєрідність економічного і політичного розвитку, особливості військової організації Риму зумовили формування інших методів фізичного виховання, ніж у Греції.

У римських школах (елементарній, граматичній і риторичній) фізичне виховання не займало такого місця, як у Греції. Фізичній підготовці приділялась велика увага тільки під час навчання воїнів, так як для ведення багаточисельних воєн необхідно було мати велику боєздатну армію.

У царський період (VIII–VI століття до нашої ери) спортивні ігри були тісно пов'язані з ритуалами, які мали забезпечити врожайність, успіх у бою; з залишками тотемізму, родовими культами. У програму змагань входив біг, перегони на колісницях, фехтування і боротьба, метання списа, кулачні бої, влаштовувались військові ігри. Постійне місце проведення кінних перегонів і змагань на колісницях одержало назву “цирку”. Тут проводились троянські ігри, де переважали змагання вершників у заплутаних ходах лабіринту, влаштовувались бойові танці.

У часи завойовницьких походів (період республіки – VI–I ст. до н. е.), змінювалась структура суспільства, а разом з нею змінювався характер римської фізичної культури. З арени цирку зникли вистави, під час яких молоді патриції і плебеї демонстрували уміння володіти зброєю. Чоловіки кращі свої роки проводили у військових таборах. Гімнастичні традиції були забутими або перекочували у військові табори, у якості елементів військової підготовки.

Військова підготовка у таборах була жорсткою і всебічною. Тренування з бігу, стрибків у висоту, довжину, з подоланням перешкод, плавання проводились у повному військовому строї. При спорядженні вагою 20–25 кілограмів влаштовувались переходи на 30–40 кілометрів із середньою швидкістю 6 кілометрів за годину. Кіннотники проходили особливу підготовку. Уміння швидко вискакувати на коня удосконалювалось на дерев'яному коні.

У вищих колах зберігся звичай тренуватися з бігу, стрибків, плавання. У багатьох містах були споруджені гімнасії за зразком грецьких.

Античний пролетаріат залучався до ігрових площадок. Вони тренувалися у їзді верхи, на колісницях, грали у м'яч, займалися боротьбою, плаванням, веслуванням.

У третій період (період імперії з I ст. до н. е.) циркові змагання колісниць, які символізували круговий рух небесних тіл, набрали нового змісту: стали засобом розваги знаті і античного пролетаріату. А тому їх мета полягала уже не в тому, щоб магічно впливати на природу або в змаганнях продемонструвати силу і спритність, а у тому, щоб завоювати приязнь народу, стримувати народний гнів і збагачуватися.

Поряд з виставами у цирках в III столітті до нашої ери стали влаштовуватися нові видовища – поєдинки гладіаторів.

Популярність поєдинків гладіаторів, які в епоху республіки відтіснили на задній план театральні циркові вистави, можна пояснити тим, що:

1. Вони здійснювали великий психологічний вплив на римлян тому, що у їх уяві за допомогою крові вони можуть позбутися згубної влади покійників.

2. Поєдинок означав, що народ теж залучається до публічного здійснення правосуддя над осудженим.

3. Захоплюючі поєдинки повністю задовольняли масові потреби тієї епохи у розвагах і видовищах.

Вкрай важке становище гладіаторів спричинило численні їх повстання. Найзначнішим було повстання під проводом Спартака (74–71 роки до н. е.). (35)

ФІЗИЧНА ОСВІТА – системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. (34)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях.

Фізичне виховання як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу або здійснюється в умовах самовиховання.

Фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя. (34)

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність. (34)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ – власники та уповноважені ними органи підприємств, установ, організацій зобов'язані створювати працівникам відповідні умови для реалізації їх права на заняття фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня, після трудового відновлення, профілактичних занять, спортивно-масової роботи, в тому числі організації спортивно-оздоровчого туризму. (12)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ СФЕРІ – у навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання.

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

В середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень.

Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки. (12)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ – створення умов для занять фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять в жилих районах, в парках культури і відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності. (12)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ СЕРЕД ІНВАЛІДІВ – заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації.

Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у Параолімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів.

На фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їх спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування. (12)

ФІЛАНТРОПІНИ (школи людинолюбства) – виникли в 70–90-х роках XVIII ст. у німецьких державах.

Фізичному вихованню учнів тут приділялась велика увага як на уроках, так і в позаурочний час.

Гімнастика складалась з бігу, стрибків, лазіння, метань, рухливих ігор, підняття та перенесення тягара, боротьби, вправ на перекладині.

Найбільш відомими керівниками гімнастики в філантропіях були німці Герхард Фіт (1763–1836) та Іоганн Гутс-Мутс (1759–1836). Обидва вони не тільки викладали гімнастику, а й написали ряд книг з питань фізичного виховання. Так, Г. Фіт створив трьохтомну книгу під назвою “Досвід енциклопедії фізичного виховання”. В ній виклав відомі факти з історії фізичної культури в стародавньому світі та в середні віки. Зробив спробу теоретично осмислити важливість фізичного виховання, описав техніку фізичних вправ та методику викладання. Найважливішим у книзі Г. Фіта є спроба біомеханічного аналізу фізичних вправ. Крім цього, він спробував обґрунтувати необхідність проведення публічних змагань (за прикладом Олімпійських ігор), описав порядок їх проведення.

І. Гутс-Мутс написав книгу “Гімнастика для юнацтва”, яка неодноразово перевидавалась не тільки в німецьких державах. Її популярність пояснюється тим, що автор зміг поєднати опис фізичних вправ з методикою їх застосування.

На думку І. Гутс-Мутса, гімнастика повинна зміцнювати м’язи, активізувати кровообіг, загартовувати шкіру, розвивати в окремих м’язах і частинах тіла навички найбільш економних і ефективних рухів, вдосконалювати органи чуття. Серед описаних вправ чільне місце посідали: боротьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння по канату, жердині, драбині, а також ручна праця та ігри. (36)

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ – сучасний олімпізм був задуманий П’єром де Кубертенем, за його ініціативою в червні 1894 року в Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. 23 червня 1894 року самозаснувався Міжнародний олімпійський комітет (МОК). У серпні 1994 року в Парижі відбувся XII конгрес, Олімпійський конгрес століття, який одержав назву “Конгрес єдності”.

Олімпізм являє собою філософію життя, що звеличує та об’єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, олімпізм намагається створити спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів.

Мета олімпізму полягає в тому, щоб скрізь поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з наміром підтримати встановлення мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності. З цією метою олімпійський

рух залучається, єдино або в співпраці з іншими організаціями та в межах своїх засобів, до дій, які сприяють миру.

Олімпійський рух, яким керує МОК, походить від сучасного олімпізму.

Під верховною владою МОКу олімпійський рух об'єднує організації, атлетів та інших осіб, які погоджуються керуватись Олімпійською хартією. Мірилом належності до олімпійського руху є визнання МОКом. Організація та керування спортом повинні контролюватись незалежними спортивними організаціями, які такими визнаються.

Мета олімпійського руху полягає в тому, щоб робити внесок в побудову мирного та кращого світу, виховуючи молодь засобом спорту, яким вона займається, без будь-якої дискримінації та в олімпійському дусі, що вимагає взаєморозуміння разом з духом дружби, солідарності та чесної гри.

Діяльність олімпійського руху, яка символізується п'ятьма сплетеними кільцями, є універсальною та постійною. Вона охоплює п'ять континентів. Вона досягає своєї вершини, коли збирає разом атлетів світу на величезному спортивному фестивалі – Олімпійських іграх.

Заняття спортом становлять право людини. Кожна особистість повинна мати можливість займатись спортом відповідно до його або її потреб.

Олімпійська хартія становить кодифікацію фундаментальних принципів, правил та норм, що приймаються МОКом. Вона керує організацією та діяльністю олімпійського руху та обумовлює умови для святкування Олімпійських ігор. (24)

Ц

ЦЕРЕМОНІЇ ВІДКРИТТЯ ТА ЗАКРИТТЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – церемонії відкриття та закриття повинні відбуватися згідно з протоколом, який встановлений МОКом. Вони повинні відображати та змальовувати гуманістичні принципи олімпізму та робити внесок в їх розповсюдження.

Церемонія відкриття повинна відбуватись не раніше ніж за один день до змагань Ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор. Церемонія закриття повинна відбуватися в останній день змагань Ігор Олімпіади та зимових Олімпійських ігор.

Детальна програма таких церемоній повинна створюватись ОКОІ та подаватися на затвердження Виконавчого комітету МОКу.

Церемонія відкриття

Олімпійські ігри проголошуються відкритими главою держави країни-організатора.

Президент МОКу та президент ОКОІ зустрічають главу держави біля головного входу на стадіон. Далі два президенти супроводжують главу держави до його місця на офіційній трибуні.

Далі починається парад учасників. Кожна делегація, одягнена в свою офіційну уніформу, повинна йти за табличкою, яка вказує її назву, а також повинна супроводжуватись своїм прапором, який несе член делегації. Прапори делегацій-учасниць, а також таблички з назвою, повинні надаватись ОКОІ та бути всі однакового розміру. ОКОІ призначає осіб, які несуть таблички з назвами.

Жодному учаснику параду не дозволяється нести прапори, плакати, транспаранти, камери для зйомок або інші аксесуари або предмети, які не є частиною його уніформи.

Делегації йдуть парадом в алфавітному порядку мови країни-організатора, за виключенням Греції, яка очолює парад, а також делегації країни-організатора, яка замикає колону. Тільки атлети, які беруть участь в Олімпійських іграх з правом розташування в Олімпійському селищі, можуть брати участь в параді на чолі з максимум шістьма офіційними представниками від делегації.

Делегації вітають главу держави та Президента МОКУ в той момент, коли проходять поряд. Кожна делегація після закінчення свого маршу проходить до своїх місць, які зарезервовані для неї з метою стеження за ходом церемонії за винятком свого прапороносця, який залишається на полі.

Президент МОКУ у супроводі президента ОКОІ переходять до п'єдесталу, що розташовується на полі перед офіційною трибуною. Президент ОКОІ робить звернення, яке триває не більше трьох хвилин, та додає такі слова: *“Я маю честь надати слово ..., Президенту Міжнародного олімпійського комітету.”*

Потім Президент МОКУ виголошує промову, в якій він посилається на П'єра де Кубертена, і далі оголошує: *“Я маю честь запросити ... (главу держави) оголосити відкритими Ігри ... Олімпіади сучасної ери (або ... зимові Олімпійські ігри).”*

Глава держави оголошує відкритими Ігри такими словами: *“Я оголошую відкритими Ігри в ... (назва міста), що святкують ... Олімпіаду сучасної ери (або ... Олімпійських зимових ігор).”*

Як тільки пролунав олімпійський гімн, на стадіон вноситься олімпійський прапор в горизонтальному положенні та закріплюється на щоглі, що встановлюється на арені.

Олімпійський смолоскип вноситься на стадіон бігунами, які змінюють один одного. Останній бігун робить коло на стадіоні перед тим, як запалити олімпійський вогонь, який погасне тільки на церемонії закриття Олімпійських ігор. Запалення олімпійського вогню супроводжується символічним випуском голубів.

Прапороносці всіх делегацій формують півколо навкруги п'єдесталу. Учасник країни-організатора піднімається на п'єдестал. Тримавши лівою рукою край олімпійського прапора та піднявши праву руку, він урочисто присягає: *“Від імені всіх учасників я обіцяю, що ми братимемо участь в цих Олімпійських іграх, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі, в ім'я слави спорту та честі наших команд”.*

Відразу після цього суддя країни-організатора піднімається на п'єдестал і таким же чином урочисто присягає: *“Від імені всіх суддів та офіційних представників я обіцяю, що ми будемо виконувати наші обов'язки в цих Олімпійських іграх з повною неупередженістю, поважаючи та дотримуючись правил, за якими вони проводяться, в істинно спортивному дусі”.*

Далі виконується національний гімн країни-організатора. Після цього прапороносці йдуть на свої місця, які резервуються для них, щоб спостерігати за художньою програмою.

Церемонія закриття

Церемонія закриття повинна відбутися на стадіоні після закінчення всіх змагань. Учасники Олімпійських ігор, які мають право на розташування в Олімпійському селищі, займають місця, що зарезервовані для них на трибунах. Прапороносці всіх делегацій та особи, що несуть таблички з назвами країн, входять на стадіон єдиною колоною в тому самому порядку та займають ті самі позиції, як на церемонії відкриття Олімпійських ігор. За ними крокують атлети без позначок належності до громадянства.

Прапороносці далі формують півколо за п'єдесталом.

Президент МОКу та президент ОКОІ піднімаються на п'єдестал. Під звуки національного гімну Греції на щоглі піднімається прапор Греції, який розміщується праворуч від центральної щогли, що використовується для прапорів переможців. Далі прапор країни-організатора піднімається на центральній щоглі, коли лунає її гімн. Наприкінці, піднімається прапор країни-організатора наступних Олімпійських ігор на лівій щоглі під звуки її гімну.

Мер міста-організатора приєднується до Президента МОКу на трибуні і повертає йому олімпійський прапор. Президент МОКу далі вручає його меру міста-організатора наступних Олімпійських ігор. Цей прапор повинен бути розташованим на головному муніципальному будинку міста.

Після звернення президента ОКОІ, Президент МОКу виступає із заключною промовою Олімпійських ігор, яку він закінчує такими словами: *“Я оголошую Ігри ... Олімпіади (або ... зимові Олімпійські ігри) закритими та відповідно до традиції я закликаю молодь світу зібратися через чотири роки від сьогодні в ... (якщо місто ще не було визначене, то назва міста замінюється словами “в місці, яке буде визначене”), щоб відсвяткувати з нами Ігри ... Олімпіади (або зимові Олімпійські ігри) ”*.

Далі лунають фанфари; гаситься олімпійський вогонь і, як тільки пролунає олімпійський гімн, то олімпійський прапор повільно опускається на щоглі та в горизонтальному положенні виноситься з арени у супроводі колони прапороносців. Лунає прощальна пісня. (24)

Ш

ШПІСС АДОЛЬФ (1810–1858) В 50-х роках почалось впровадження фізичного виховання (гімнастики) у навчальні заклади Німеччини. Швейцарець Адольф Шпісс видав книгу “Вчення про гімнастичне мистецтво”. Фактично пристосував турнерську систему фізичного виховання до умов шкільних занять, зберігши переважно всі старі вправи. Особливу увагу приділяв організації занять, розробив певну структуру уроку. Починав його з порядкових, стройових вправ та наведення порядку в класі. Потім йшли вільні вправи без предметів. Тут Шпісс використав засоби, запропоновані Песталоцці. Далі виконувались вправи на приладах, рекомендовані Яном.

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

В 70-ті роки турнерський рух був застосований пруською владою у позавійськовій підготовці резервів своєї агресивної армії. (36)

Ю

ЮРИДИЧНИЙ СТАТУС МОК – МОК є міжнародною неурядовою, неприбутковою організацією, з необмеженим часом дії, у формі асоціації зі статусом юридичної особи, яка визнана Швейцарською федеральною радою.

Його місце знаходження – Лозанна, Швейцарія.

Місія МОКу полягає в керівництві олімпійським рухом відповідно до Олімпійської хартії.

Рішення МОКу, прийняті на основі положень Олімпійської хартії, є остаточними. Будь-яке суперечне питання стосовно їх застосування або тлумачення, може вирішуватися виключно Виконавчим комітетом МОКу і, в окремих випадках, через арбітраж в Арбітражному суді для спорту (АСС). (24)

Я

ЯН ФРІДРІХ (1778-1852) – очолив рух патріотично налаштованої німецької молоді. У 1810 р. Ян став проводити воєнізовані ігри молоді на гімнастичному майданчику у Хазенхайді. На цьому майданчику вже у 1811 р. було встановлено гімнастичне обладнання (перекладина, паралельні бруси, драбини для лазіння і т. ін.). Під керівництвом Яна та його помічників юнаки займались фізичними вправами, військовими іграми і приймали участь у напіввійськових – напівтуристських подорожах. Слово “гімнастика” Ян замінив словом “турнкуст” (мистецтво спритності), а гімнастів назвав турнерами.

Ян розробив техніку вправ на гімнастичних приладах і зміг підпорядкувати гімнастику завданням військової підготовки населення Німеччини. Кількість гімнастичних майданчиків у Німеччині зростала.

У турнерському русі багато уваги приділялось туризму та екскурсіям, розвитку волі, фізичної сили, витривалості, вихованню дисципліни. Але методика німецької гімнастики не мала наукового обґрунтування, тому в основу класифікації вправ була покладена зовнішня форма рухів. На заняттях виконувались вправи на перекладині, брусах, коні, проводився біг, стрибки у висоту, довжину і з жердиною, вправи у рівновазі, боротьбі, ходьбі, перенесенні вантажів. (34)

Література

1. Балух В. О. Історичні портрети античності та середньовіччя : підручник / В. О. Балух, І. П. Возний, В. П. Коцур. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2007. – 502 с.
2. Балушок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. – Львів – Нью-Йорк : Видавництво М. П. Коць, 1998. – 85–101 с.
3. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея - НВ, 1997. – 232 с.
4. Войтович В. Міфи та легенди давньої України. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 392 с.
5. Гнатюк В. Народні оповідання про опришків // Етнографічний збірник. – Львів, 1910. – т. XXVI.
6. Даркевич В. П. Народная культура средневековья : светская праздничная жизнь в искусстве IX–XVI вв. – Москва: Наука, 1988. – 101 с.
7. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – Львів : Львівський держ. ін-т фізичної культури, 2004. – 20 с.
8. Донесение венецианца Альберта Вимина о казаках и Богдане Хмельницком (пер. Н. М. Молчановского) // Киевская старина. – № 1. – 1900.
9. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / [за ред. Булатової М. М.]. – К. : Олімпійська л-ра, 2009. – 400 с.
10. Енциклопедія олімпійського спорту України / [за ред. В. М. Платонова]. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – 463 с.
11. Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави : Навч. посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 27–28 с.
12. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994. – 22 с.
13. Каляндрук Т. Згадки козацьких характерників / Т. Каляндрук. – Львів : ЛА “Піраміда”, 2006. – 8 с.
14. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Т. Каляндрук. – Львів : ЛА “Піраміда”, 2003. – 275 с.
15. Кащенко А. Оповідання про славне Військо Запорозьке Низове. – Дніпропетровськ : Січ, 1991.
16. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні : (У 3 кн., 6 т.). – Кн. 2, т. 3; т. 4. – Факс. вид. – Київ : АТ “Обереги”, 1994. – 145 с.
17. Кузнецов В. А. Образ жизни как фактор формирования патриотического сознания военно-служивого сословия // Вестник Челябинского университета. Серия: История. 2002. – № 2(14). – 41 с.
18. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
19. Літопис руський / пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич. – К. : Дніпро, 1989. – 237 с.
20. Мандзяк О.С. Воїнсько-фізичне виховання аріїв. Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв / О. С. Мандзяк. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 208 с.
21. Манжура И. Крещенские скачки в Екатеринославской губернии // Киевская старина. – 1891. – Т. IX. – 486–490 с.

22. Новицкий Я. П. Народная память о Запорожье. Предания и рассказы, собранные в Екатеринославщине 1875–1905 гг. Екатеринослав : Типография губернского земства, 1911. – 40–41 с.
23. Новосолов Н. П. Физическая культура в период Киевского государства и феодальной раздробленности (IX–XIV века) // История физической культуры народов СССР. – Часть 1. – Москва : ФиС, 1953. – 21 с.
24. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. Перше офіційне видання / Переклад В. Кулика, В. Геращенко, В. Снегірьова. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 96 с.
25. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари / П'єр де Кубертен. – К. : Олімпійська л-ра, 1997. – 178 с.
26. Пилат В. С. Бойовий гопак / В. С. Пилат. – Львів : Галицька Січ, 1994. – 281 с.
27. Платонов В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская л-ра. 2002.
28. Попеску І .К. Малий античний олімпійський словник / І. Попеску. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 142 с.
29. Приступа Є. Народна фізична культура українців / Є. Приступа. – Львів : ЧСА, 1995. – 254 с.
30. Рігельман О. І. Літописна оповідь про Малу Росію та її народ і козаків узагалі / О. І. Рігельман. – К. : Либідь, 1994. – 60–61 с.
31. Сірополко С. Історія освіти на Україні / С. Сірополко. – Львів, 1937. – 5–9 с.
32. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.). Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – Луцьк, 1998. – 12 с.
33. Тягур Р. С. Історія олімпійського руху : базові терміни, таблиці, схеми / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ, 2011. – 275 с.
34. Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху : словник термінів. – Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2012. – 374 с.
35. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : курс лекцій / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2012. – 276 с.
36. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навчальний посібник [за ред. проф. С. М. Філя]. – Харків : “ОВС”, 2003. – 160 с.
37. Цьось А. В., Навроцький Е. М. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи /А. В. Цьось, Е. М. Навроцький // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 24 – 47–53 с.
38. Чмихов М. Від Яйця-райця до ідеї Спасителя / М. Чмихов. – К. : Либідь, 2001. – 432 с.
39. Шмак А. Фізичная культура на Беларусі (ад стара жытнасці да пачатку XX ст.) : в учеб. дапам. – Мінск : БДПУ імя М. Танка, 1999. – 29–30 с.