

## Фізичне виховання в школах Греції

Університет Яна Кохановського в Кельцах, філія (м. Пйотркув-Трибунальський);  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Греція має велику історичну спадщину в галузі фізичного виховання підростаючих поколінь. У суспільстві жодної країни світу не існувало такого реалістичного та ефективного підходу до фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей та молоді, як у Стародавній Греції. У цій країні закладено фундамент оригінальної системи всебічного розвитку найбільш юних своїх громадян, де обов'язковими предметами в школах були граматика, музика та гімнастика.

П. Ф. Лесгафт із цього приводу писав: «Греки, мабуть, добре знали, що, розвиваючи непомірно одні розумові здібності юнака, можна лише послабити й виснажити ці здібності, так само, якби йому запропонували фізичну працю, яка перевищує його сили – усяка непосильна праця обов'язково тільки знесилить і знищить дитину як морально, так і фізично» [2, 69–70].

**Завдання роботи** – проаналізувати становлення й розвиток системи фізичного виховання дітей і молоді в Стародавній та сучасній Греції.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Створення еллінської системи фізичного виховання або гімнастики історики відносять до VIII ст. до н. е. Слово «гімнастика» (точніше – гуманістика) перекладається з латині як «голий». Це пов'язано з тим, що в Стародавній Греції фізичні вправи традиційно проводилися на березі моря або річок, а одяг заважав їх виконанню. Інша версія – та, що греки, віруючи в магію, вважали, що одяг під час виконання рухів може знижувати розвиток фізичних здібностей людини.

У Стародавній Греції гімнастика перетворилась у певну систему виховання підростаючих поколінь. Створення її спричинилося необхідністю виховання здорової й фізично добре підготовленої молоді до служби у війську, це також було пов'язано із самообороною полісів (міст-держав) та утриманням у покорі провладних верств суспільства (рабів). Одночасно в Греції виник культ гармонійно розвиненого й красивого тіла, який полягав у каноні краси в естетичному розумінні. Ці вимоги до всебічного розвитку людини вирішувалися за допомогою засобів гімнастики [1].

Антична гімнастика складалася з трьох основних частин: ігрових вправ та рухливих ігор, у яких брали участь діти в дошкільному віці (до семи років); також навчання палестрики й орхестрики.

1. Ігрові вправи та рухливі ігри передбачали виконання дітьми різноманітних видів ходьби, бігу, метання предметів, стрибків й інших рухів, які сприяли комплексному розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, сили та витривалості.

2. До групи вправ із палестрики входили біг на дистанцію 192 м (довжина стадіону), стрибки в довжину з місця з олов'яними або кам'яними гантелями. Уважалося, що вони допомагають подолати більшу відстань; метання каменів, списа або дротика у визначену ціль, диска (вага – від 1,7 до 4,7 кг, діаметр – від 14 до 21 см) на дальність із короткого розбігу; боротьба вільним стилем та кулачний бій; панкратіон, який поєднував боротьбу й кулачний бій; стрільбу з лука, плавання, їзду на конях, греблю (за виключенням Спарти).

3. Орхестрика включала різні вправи для розвитку пластичності рухів, формування вмінь координовано рухатися. До вправ для розвитку спритності входили ігри з м'ячем, елементи акробатики, а також танці, які виконувалися під час громадських урочистостей, свят і культових обрядів у Греції.

Отже, ці складники античної гімнастики – рухливі ігри, палестрика й орхестрика – спрямовувалися на створення фізичного ідеалу особистості (калогатії), яка включала поняття прекрасного та непереможну силу людини [1, 4].

Розглядаючи систему фізичного виховання підростаючих поколінь у Стародавній Греції, слід обов'язково згадати про найбільш авторитетні масові змагання атлетів – Олімпійські ігри, які подарували світу греки. Вони проводилися із 776 р. до н. е. кожні чотири роки. У них брали участь атлети з різних регіонів Греції. Разом з учасниками цих змагань до Олімпії приїжджали тисячі болільників,

купців і ремісників зі своїми товарами й виробами. Це була найбільш масова та популярна подія для всієї Греції.

Олімпійські ігри не могли залишитися поза увагою різних верств населення Стародавньої Греції. Вони, безумовно, позитивно впливали на мотивацію дітей і молоді щодо систематичних занять фізичними вправами, викликали в них мрію брати участь в Олімпійських іграх та, можливо, отримати на них перемогу. Для цього потрібні були багаторічні тренування в обраних вправах, що входили до програми цих змагань, дотримуватися певного режиму, постійно гартувати свій організм, наполегливо працювати над удосконаленням вольових якостей [6].

Греція – країна материкова, півострівна та острівна. У наш час у Греції з 10-мільйонного населення майже 50 % зосереджено у двох великих містах – Афінах і Салоніках. Решта її населення мешкає в невеликих містах та в сільській місцевості. Умови проживання в них різні залежно від кліматичних умов і географічного положення: близькість чи віддаленість від моря, високогір'я або рівнина, південні або північні регіони та ін. Усе це певною мірою впливає на стан здоров'я, особливості фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей та учнівської молоді [5].

У сучасних загальноосвітніх школах Греції фізичне виховання – обов'язковий навчальний предмет. Головною метою його є зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку учнів, формування вмінь та навичок у різних видах рухових дій (уключаючи елементи популярних спортивних дисциплін), підвищення фізичної підготовленості, формування мотивації до активного стилю життя, розвиток пізнавальних здібностей. Ця головна мета конкретизується в певних групах завдань фізичного виховання, які розподіляються на три види сфер.

У сфері вдосконалення психомоторики:

- зміцнення здоров'я й досягнення доброї фізичної справності;
- розвиток рецептивних умінь (кінестетичних, слухових, зорових, пропреоцептивних) засобами фізичної культури та спорту;
- підвищення фізичної підготовленості;
- формування почуття ритму;
- розвиток невербальної комунікації, рухової експресії й креативності під час рухової діяльності учнів.

У почуттєвій сфері:

- розвиток моральних якостей (чесність, скромність, справедливість, повага до суперників та самого себе, здібність володіти собою при досягненні перемоги або після поразки);
- сприяння формуванню вмінь здійснювати спільну роботу (колективізм), почуття солідарності, розвиток самодисципліни, сили волі, відповідальності, витримки та сміливості;
- розвиток почуття особистої значущості, упевненості у своїх силах, а також поваги до демократичних принципів у суспільстві.

У пізнавальній сфері:

- отримання учнями відповідних знань із фізичної культури та спорту, передбачених навчальними програмами для різних класів;
- оволодіння певними знаннями з особистої й суспільної гігієни та надання першої домедичної допомоги;
- отримання знань з Олімпійської тематики та різних важливих спортивних подій, які відбувались у країні й за кордоном; інформації в галузі традиційних народних танців, музики та пісень;
- сприяння формуванню спортивного хобі для того, щоб залучити учнів займатися рекреаційними видами спорту протягом свого життя;
- формувати в учнів естетичні почуття засобами фізичної культури та спорту.

У Греції існують такі типи шкіл: початкова школа (діти 6–12 років), основна – гімназія (підлітки 13–15 років), ліцей, професійно-технічна школа, технікум (юнаки й дівчата 16–18 років). Обов'язковими для всіх дітей та підлітків є два перших типи загальноосвітніх шкіл. Із 2003 р. в країні почали функціонувати спеціальні школи для дітей і молоді, які мають різні психофізичні вади в стані здоров'я. Тому для кожного типу шкіл існує своя державна програма з предмета «Фізичне виховання».

У зв'язку з реформуванням шкільної освіти в Греції та подальшою модернізацією системи фізичного виховання школярів визначено такі питання:

- покращення інфраструктури занять із фізичного виховання й спорту у всіх типах шкіл; більш висока якість збереження інфраструктури, яка існує в навчальних закладах; збільшення наявного спортивного інвентарю та обладнання;

- покращення якості підготовки фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також забезпечення підвищення їхньої кваліфікації під час праці в школі;
- розповсюдження в шкільній практиці обов'язкової реалізації наказів і розпоряджень органів освіти, які спрямовані на вирішення питань, пов'язаних із піднесенням престижу фізичного виховання в школі;
- забезпечення шкіл сучасними дидактичними матеріалами (навчальні посібники, підручники, касети CDiDVD та ін.) для допомоги вчителям фізичного виховання в їхній практичній діяльності.

Міністерство народної освіти і релігії Греції розробило нові навчальні програми, згідно з якими обов'язкові уроки повинні плануватись у шкільних розкладах із 8.15 до 14.00, а факультативні заняття – із 7.00 до 17.00. Для учнів I–IV класів планується чотири уроки, а в V–VI класах (початкова школа) – два уроки фізичного виховання на тиждень. Крім того, «Фізичне виховання» – один із двох предметів за вибором і тому дозволено до вищезгаданої кількості уроків додавати ще від одного до п'яти занять щотижня. Це залежить від керівництва школи та від пропозицій батьків учнів, які мають право рекомендувати уведення в школі додаткових уроків із цього предмета.

Програма з фізичного виховання для початкової школи (I–VI класи) розподілена на три цикли (по два класи на кожен цикл). Основна мета цього предмета в цей період навчання школярів – забезпечити зміцнення здоров'я, загальний фізичний розвиток і всебічну рухову підготовленість учнів. У 1–2 класах рекомендується понад 65–70 % навчальних годин приділяти на розвиток психомоторики учнів. Для цього застосовуються такі засоби: основна гімнастика, рухливі ігри й танцювальні вправи. Близько 18–20 % відведено музичній та танцювальній освіті й 10–12 % – грецьким народним танцям.

У 3–4 класах близько 65–70 % уроків протягом навчального року – це основна гімнастика, рухливі ігри, навчання елементів деяких спортивних дисциплін (переважно спортивних ігор), до 20–25 % занять планується на музику й танцювальну освіту та 10–15 % – на народні танці.

У 5–6 класах перевагу віддано навчанню учнів елементів спортивних ігор – до 50 % (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол), легкої атлетики (біг у різному темпі, метання предметів, стрибки в довжину та висоту з розбігу) – 20 %, гімнастики (основна, на снарядах та художня – для дівчат) – до 10 %, народних грецьких танців – до 20 %. У тих школах, де є можливість навчати дітей плавання, ці уроки також проводять за рахунок скорочення годин на деякі вищевказані засоби фізичного виховання (за рішенням учителя).

Слід зазначити, що в грецьких школах, починаючи з першого класу початкової школи, уроки проводять лише фахівці фізичної культури, чого, на жаль, немає в багатьох інших країнах Західної Європи. Тому слід вважати, що якість цих навчальних занять у початкових класах Греції значно вища, тому що в цей сенситивний період розвитку дітей у них закладається фундамент міцного здоров'я і всебічної фізичної підготовленості.

У програмах для гімназії (7–9 класи) навчальний матеріал із фізичного виховання розподілено таким чином. У 7 класі на спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) виділено 45 % від загальної кількості годин на навчальний рік; на легку атлетику (біг, стрибки, метання) – 30 %; на гімнастику – до 10 %, народні танці – до 10 %, контрольні уроки – 5 %.

У 8 класі на спортивні ігри – 50 %, легку атлетику – 30 %, гімнастику – 5 %, народні танці – 10 % годин; контрольні уроки – 5 %. У 9 класі на спортивні ігри виділено 45 % годин, легку атлетику – 25 %, гімнастику – 10 %, народні танці – 10 %, контрольні уроки – 10 %. Якщо школа має необхідні умови для проведення уроків із плавання, учитель за рахунок скорочення годин на вищевказані засоби фізичного виховання планує певну кількість занять для навчання учнів плавання й прийомів рятування на воді [3].

Для інших навчальних закладів (ліцей, різного профілю професійно-технічні училища, технікуми) передбачено застосування авторських програм, які складають учителі фізичного виховання. Вони враховують наявну спортивну базу свого закладу, фізкультурне обладнання, кліматичні умови цього регіону, інтереси учнів до різних спортивних дисциплін та ін., на цей предмет виділяють дві години на тиждень.

При виставленні оцінок із цього предмета за навчальний семестр (півріччя) учитель ураховує 60 % досягнень школяра зі сфери психомоторики (40 % – за сформовані вміння й навички, 20 % – за його фізичну підготовленість). Інші – 40 % – на розвиток почуттєво-мотиваційної та когнітивної сфер особистості учня. Оцінювання школярів з усіх навчальних предметів починається лише з 3 класу початкової школи.

Слід зазначити, що з 2004 р. у Греції видаються навчальні посібники та підручники з фізичної культури для учнів різних типів шкіл, що, безумовно, є позитивним прикладом у плані надання їм необхідних знань у галузі фізичної культури й валеології.

Навчальне навантаження вчителя фізичного виховання (ставка) на тиждень, складає 25 год у початковій школі та гімназії, 21 год – у ліцеї [5].

В останні роки значна увага в навчальній та позакласній роботі з фізичного виховання учнів приділяється активізації рекреаційних форм фізичної культури й спорту. Вона здійснюється за такими напрямками:

- забезпечення учнів теоретико-методичними знаннями з питань здорового стилю життя, який протидіє виникненню різних хвороб, особливо цивілізаційних;
- покращення фізичної підготовленості учнів усіх вікових груп.

Тому в процесі викладання предмета «Фізичне виховання» передбачено повідомляти учням про раціональне харчування, негативний вплив алкоголю, паління, наркотиків на організм людини, необхідність гартування організму та ін. із метою попередження їхніх захворювань.

Значну роль у покращенні фізичного виховання, зокрема підвищенні інтересу учнів до занять фізкультурою й спортом, мали Олімпійські ігри, які проводились у Греції у 2004 р. Перед початком Олімпіади з 2002 р. у всіх школах уведено програму «Олімпійська освіта», згідно з якою до навчального плану включено цей предмет, на який відводилась одна година щотижня. Крім того, значно поширилася масовість позакласних занять фізкультурою й спортом (гуртки та секції), а також проведення змагань із різних спортивних дисциплін, починаючи з першого класу початкової школи.

Із 2008 р., замість «Олімпійської освіти», уведено для загальноосвітніх шкіл нову програму «Kallipateira», яка в основному дотримується принципів минулої програми, однак її зміст доповнено навчальним матеріалом щодо прав дитини, протидії расизму та ксенофобії, про рівність прав жінок і чоловіків та ін. Учителі фізичного виховання в процесі викладання свого предмета також подають учням відомості з окремих тем цієї програми.

Слід підкреслити, що в спеціальних школах для дітей із вадами здоров'я (сліпим, глухим, інвалідам із фізичними дефектами та ін.) також зорганізуються систематичні спортивні змагання. До їх проведення залучаються спонсори й волонтери із метою організаційної й фінансової допомоги в проведенні цих заходів.

Понад 20 років у Греції функціонує державна програма «Спортивні заняття», згідно з якою для юних спортсменів опрацьовують секції в 120 загальноосвітніх школах, де заняття проводять тренери з різних видів спорту. Вони охоплюють близько 9 тис. школярів. Найбільш здібним із них пропонують навчатись у спортивних ліцеях, які функціонують у різних регіонах країни. Усе це дає змогу здійснювати селекцію кандидатів майже з усіх олімпійських спортивних дисциплін до збірних команд Греції.

Отже, можна вважати, що система фізичного виховання дітей та молоді в школах Греції намагається підтримувати свої понад 2800-річні історичні традиції. Фізичне виховання в системі шкільної освіти займає одне з провідних місць. Незважаючи на складні економічні проблеми, у країні регулярно проводяться спортивні змагання школярів, функціонують спортивні клуби, суспільство Греції традиційно позитивно ставиться до поширення спортивно-масової роботи серед дітей та учнівської молоді.

**Висновки.** Система фізичного виховання в Стародавній Греції була спрямована на зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, гартування організму й удосконалення рухової підготовленості підростаючих поколінь. У країні створено античну гімнастику, яка включала оригінальну систему фізичних вправ та ігор, що застосовувались у вихованні дітей і молоді усіх вікових груп. Греція також подарувала світу найбільш визначні та популярні змагання атлетів – Олімпійські ігри, які проводили з 776 р. до н. е. кожні чотири роки. Система грецького фізичного виховання в цей історичний період була найдосконалішою у світі.

Реформування системи середньої освіти в Греції на початку XXI ст. передбачає модернізацію фізичного виховання школярів, яке спрямована на збільшення об'ємів занять із цього предмета, покращення спортивної бази шкіл, розробку високоякісних дидактичних засобів для більш ефективного проведення уроків, поширення масовості відвідування позакласних і позашкільних занять фізкультурою та спортом серед учнів усіх вікових груп.

На позитивну оцінку заслуговує застосування в школах програм «Олімпійська освіта» та «Kallipateira», а також проведення уроків із фізичного виховання в початкових класах спеціалістами

фізичної культури, що дає змогу більш ефективно реалізувати оздоровчі, освітні й виховні завдання з цього навчального предмета.

#### *Джерела та література*

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга. – 1982. – 399 с.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. – Т.4 / П. Ф. Лесгафт. – М. : ФиС. – 1953. – С. 69–70.
3. Лях В. И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Греции / В. И. Лях, И. Теодоропулюс // Физическая культура в школе. – № 7. – 2011. – С. 58–62.
4. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посіб. / Н. Є. Пангелова. – 2-ге вид. – К. : Освіта України, 2010. – 293 с.
5. Панаготис Н. Обґрунтування оздоровчої ефективності програм фізичного виховання в школах Греції / Н. Панаготис // Молода спортивна Україна. – Т. 1. – Львів, 1998. – С. 93–98.
6. Błada E. Dzień myśli o zdrowiu i kulturze fizycznej / E. Błada, J. Bielski. – Piotrków Trybunalski, 2005. – 205 s.

#### *Анотації*

*Греція має велику історичну спадщину в галузі фізичного виховання дітей та молоді. У цій країні закладено фундамент усебічного розвитку підростаючих поколінь. Завдання дослідження – проаналізувати становлення та розвиток системи фізичного виховання дітей і молоді в Стародавній та сучасній Греції. Проаналізовано матеріали про виникнення фізичного виховання дітей і молоді як необхідного чинника їх усебічного розвитку в Стародавній Греції, а також розкрито сучасну систему фізичного виховання учнів грецьких шкіл. Показано зміст програм із предмета «Фізичне виховання», основні форми навчальних та позакласних занять із фізичної культури й спорту. Систему фізичного виховання в Стародавній Греції спрямовано на зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, гартування організму й удосконалення рухової підготовленості підростаючих поколінь. Греція також подарувала світу найбільш популярні змагання атлетів – Олімпійські ігри. Реформування системи освіти в сучасній Греції передбачає модернізацію фізичного виховання школярів, збільшення уроків із цього предмета, підвищення масовості позакласних занять із фізкультури та спорту, покращення шкільної спортивної бази.*

**Ключові слова:** Греція, фізичне виховання, спорт, учні, школа, Олімпійські ігри.

***Эдуард Вильчковский, Владимир Пасечник. Физическое воспитание в школах Греции.** Греция имеет большое историческое наследие в области воспитания детей и молодежи. В этой стране заложен фундамент системы всестороннего развития подрастающего поколения. Задача исследования – проанализировать становление и развитие системы физического воспитания детей и молодежи в Древней и Современной Греции. Проанализированы материалы о возникновении физического воспитания детей и молодежи как необходимого фактора их всестороннего развития в Древней Греции, а также раскрыта современная система физического воспитания учащихся греческих школ. Показано содержание программы предмета «Физическое воспитание», основные формы учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту. Система физического воспитания в Древней Греции направлена на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закалывание организма и совершенствование двигательной подготовленности подрастающих поколений. Греция также подарила миру наиболее популярные соревнования атлетов – Олимпийские игры. Реформирование системы образования в Греции предполагает модернизацию физического воспитания школьников, увеличение уроков и повышение массовости занятий физкультурой и спортом, улучшение спортивной базы школ.*

**Ключевые слова:** Греция, физическое воспитание, спорт, учащиеся, школа, Олимпийские игры.

***Eduard Vilchkovskiy, Volodymyr Pasichnyk. Physical Education in Schools of Greece.** Greece has great historical heritage in the field of education of children and youth. In this country it was laid the foundation of the all-round development of the young generation. Objective: to analyze the formation and development of the system of physical education of children and youth in Ancient and Modern Greece. It was analyzed the materials of the establishment of physical education of children and the young as an essential factor of the their all-round development in Ancient Greece, also it was revealed the modern system of physical education of students of Greek schools. It was shown the program content of the subject «Physical training», the basic forms of educational and extra-curricular activities in physical culture and sports. The system of physical education in Ancient Greece was aimed at health improvement, all-round physical development, tempering of a body and improvement of motor training of younger generations. Greece also gave the word the popular competitions of athletes – the Olympic Games. Reforms of the education system in Greece involves modernization of physical education in schools, increasing the number of lessons and increasing of involvement in physical culture and sports, improvement of sports facilities of schools.*

**Key words:** Greece, physical education, sports, students, school, the Olympic Games.