

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ РІЗНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДРЕВНІЙ ГРЕЦІЇ

Соловей Дмитро

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті розглядається виникнення і розвиток форм фізичного виховання в Древній Греції. Проаналізовано фактори, які обумовили розвиток і подальше удосконалення фізичного виховання греків. Виявлені обов'язкові форми фізичного виховання і заняття в вільний час (рекреаційні форми). Проведено порівняльний аналіз Спартанського і Афіського фізичного виховання, а також виявлені відмінності в формах проведення занять.

Ключевые слова: фізичне виховання, форми фізичного виховання, рекреаційні форми, Древня Греція.

Annotation

The article deals with the emergence and development of forms of physical education in ancient Greece. The analysis factors which determined the development and further improvement of the physical education of the Greeks. The form of physical education and activities in their free time (recreational form) are revealed. The comparative analysis of the Spartan and Athenian physical education, and revealed differences in the forms of conducting classes.

Key words: physical education, form of physical education, recreational form, ancient Greece.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному розумінні фізична культура – це сукупність досягнень і творчості в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов для спрямованого фізичного розвитку і удосконалення всіх вікових груп населення, особливо – дітей і підлітків, для активного здорового відпочинку всього народу. [6]

Пошук нових форм фізичного виховання в сучасності все частіше повертає у минуле, досвід якого залишається недостатньо вивчений й інколи недооцінений. [7]

Н. Є. Пангелова [9] вважає, що фізична культура зародилася ще в первісному суспільстві в формі трудових відносин людей. У цей історичний період склалася так звана елементарна фізична культура колективного характеру, основний зміст якої склали ігри натуралістичного, символічного і змагального напрямку.

Перетворення трудових дій у фізичні вправи розширили сферу їх впливу на людину в плані всебічного фізичного удосконалення.

Далі в ході еволюційного розвитку з'ясувалося, що кращий ефект у фізичній підготовці досягається тоді, коли людина починає вправлятися в дитячому, а не в зрілому віці, тобто коли її готують до життя і праці попередньо.

Таким чином, усвідомлення людством явища удосконалення і важливості попередньої підготовки людини до життя послужили витоком появи фізичного виховання.

Форми організованого фізичного виховання виникли в Стародавній Греції у вигляді спеціального навчання молоді військовим, спортивним іграм і фізичним вправам. Антична фізична культура досягла досить високого ступеня розвитку, про що свідчить чітка, методично розроблена постановка військово-фізичної підготовки у Спарті і Афінах. [8]

Мета дослідження – проаналізувати розвиток і становлення різних форм фізичного виховання в Древній Греції.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, історико-логічний, хронологічний, описовий.

Результати дослідження. У початковий період фізичне виховання в Греції відповідало вимогам військової демократії. Однак нові умови, що склалися в період IX-VIII століть до н.е. об'єктивно викликали перетворення фізичної культури. Самооборона полісів і утримання в покорі підвладних верств зробили життєво важливим перехід до фізичної підготовки в спеціальних закладах. Племінні форми несистематичного військового навчання були замінені підготовкою, яка відповідала специфічним особливостям полі-



сів, їх географічному положенню, місцевим видам озброєння і традиціям. Протягом VIII століття до н.е. місцеві особливості стали грати все меншу роль. Була створена еллінська система фізичного виховання, або антична гімнастика.

Антична гімнастика в тому, що стосується її мети навчання і вправ, складалася з 3 основних частин: з рухливих ігор, в яких під наглядом батьків або вихователів брали участь діти від 1 до 7 років, а також – з навчання палестриці (гімнастики) і орхестриці (вправи в танцях). Гра, палестра і орхестрика служили також засобом створення грецького фізичного ідеалу, який полягав в каноні краси в естетичному розумінні [4].

Класична Еллада в суспільно-економічному відношенні не була найбільш розвиненим рабовласницьким утворенням. Близькосхідні монархії, а також Китай і Рим набагато перевершували грецькі міста-держави по виробничій базі, техніці, науці і багатству. Незважаючи на це, фізична культура грецьких полісів в VI-V століттях до н. е. досягла такого рівня, до якого не міг навіть наблизитися жоден інший народ того часу. [5]

Розквіт системи фізичного виховання грецьких міст-держав знайшов найбільш яскраве вираження у фізичній культурі Спарти і Афін. При знайомстві з ними можна відзначити два протилежних процеси. У Спарті суспільні умови заганяють виховання, майже цілком обмежене завданнями

фізичної та психологічної підготовки, в русло військової муштри. В Афінах, навпаки, саме рухомі один за одним соціальні зрушення дозволяють створити систему всебічного виховання, відповідального ідеалу тодішнього суспільства. Навіть чотири основні завдання античної гімнастики - гігієнічна, військова, естетична і моральна, повною мірою могли реалізуватися тільки тут. [2]

Фізична культура Спарти, яка трималася за племінні традиції, досягла апогею в VI столітті до н. е. Спартанські діти виховувалися в батьківському домі до 7 років, а потім розподілялися в школи, які не мали собі рівних за жорстокістю звичаїв серед давньогрецьких держав. Для 7-12-річних спартанців зберігалися докласові форми і методи виховання. Діти розподілялися по загонах, де ніколи не харчувалися досита, спали на твердому ложі з очерету та ходили цілий рік без взуття. Велика увага приділялася фізичним вправам.

Рабовласники Спарти використовували виховні звичаї, які походили з первісного суспільства. Особливу увагу в процесі навчання рухових дій вони звертали на розвиток витривалості і сили, сміливості і рішучості, необхідних для військових цілей. Завдяки добре організованому фізичному вихованню та досконалій на той час підготовці воїнів у Спарті була створена одна з найсильніших армій.

Розквіт фізичної культури Афін припадає на VI-початок IV

століття до н. е. Вихованню та навчанню дітей та юнацтва в Афінах надавалося велике значення. Афіняни прагнули при цьому до поєднання розумового, морального, естетичного і фізичного розвитку людини, оскільки вважали ідеальним того, хто прекрасний і у фізичному, і в моральному відношенні. Мета виховання та освіти в афінському суспільстві визначалася сукупністю "чеснот", куди включалася краса внутрішня (готовність до виконання громадянських обов'язків) і зовнішня (культура тіла).

До 7 років всі діти виховувалися в сім'ї, часто за допомогою годувальниць. Піклуючись про розумове виховання маленьких громадян, їм розповідали казки, читали літературні твори, грали з ними. Життя афінян постійно супроводжувала музика, одним з улюблених музичних інструментів була флейта, на ній грали, читаючи вірші. З малих років дітей водили на громадські урочистості і свята, спортивні змагання.

До 13-14 років діти навчалися в школі граматики і кифариста. У школі граматики вчителя навчали дітей читанню, письму, рахуванню. У школі кифариста хлопчики отримували літературну освіту. У 13-14 років підлітки переходили в палестру. Основними формами занять в палестрі були орхестрика і палестрика. Перша носила характер спортивних ігор і включала вправи для розвитку спритності і сили. У палестрику входили військово-прикладні види спорту, велика частина яких представля-

Таблиця 1

Форми організації фізичного виховання Афін

Вік	До 7 років	7-12 років	12-14 років	17-18 років	18-20 років
Форми та види занять	Привчання дітей до рухливих змагальних ігор	Навчання в школах кифаристів і граматики, вільні фізичні ігри	Перехід в палестри – гімнастичні заняття, перехід до п'ятиборства, кулачних боїв і панкратіону	Навчання в гімназіях – поглиблені заняття всіма популярними видами спорту, орхестрика і палестрика	Військова підготовка в ефебії



ла собою різні види єдиноборств. Вони включали п'ятиборство (з бігом, стрибками, боротьбою, метанням диска і списа), гімнастику, панкратіон і кулачні бої. Тренування проводилися не хаотично, а у встановлений час. Відмінною рисою грецького фізичного виховання є прагнення привести навантаження у фізичних вправах у відповідність з потенціалом юного організму. Формувалася норма фізичних навантажень, по черзі тренувалися різні групи м'язів. По мірі дорослішання хлопців фізичні навантаження збільшувалися. [1, 3]

Діти більш заможних батьків до 15-18-річного віку продовжували заняття в гімнасіях, де вони вивчали філософію, літературу, готувалися до управління державою. Тут програма фізичної підготовки вже збігалася з вимогами п'ятиборства для дорослих, а потім була доповнена прийомами кулачного бою і плаванням. У 18 років, як і в Спарті, юнаки переходили в ефебії, де протягом двох років тривала їх військово-фізична підготовка.

Слід зазначити, що наприкінці класичної епохи фізична культура Афін зазнала серйозних змін. Цілеспрямоване фізичне виховання вільних греків завершувалося приблизно у 20-річному віці, однак і надалі вони турбувалися про збереження свого здоров'я і рівня фізичної підготовленості. Окрім обов'язкових занять з фізичної культури почали розповсюджуватися і так звані рекреаційні заняття. Їх основною метою була не цілеспрямована підготовка до здійснення соціальних функцій, а насамперед покращення здоров'я, форм тіла; спілкування, розваги. Значною мірою активне дозвілля в античному суспільстві було пов'язане з традиційними іграми,

спортивними змаганнями. При навчальних закладах будувалися купальні, лазні, басейни. На перше місце висувалася краса людського тіла, а потім вже сила. Точку зору давніх греків на фізичну культуру найбільш ясно висловлювали їх філософи, які вважали, що "спосіб життя вільної людини" немислимий без занять гімнастикою. [3]

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях буде здійснений аналіз розвитку та становлення форм фізичного виховання Київської Русі.

Висновки

Проаналізувавши систему фізичного виховання Древньої Греції, можна зробити висновок, що ця система була гармонійною і багатоплановою. Вона тісно перепліталася з інтелектуальним і духовним розвитком і повинна була сприяти всебічному розвитку особистості, зміцнювати в народі дух єдності. Фізичне виховання включало в себе дошкільні фізичні вправи у вигляді ігор і багатоступінчасті фізичні програми в ході навчання в палестрах та гімназіях - полідисциплінарних навчальних закладах Давньої Греції. Однак сутність фізичного виховання у різних містах була різною. Так, фізичне виховання Спарти більш базувалося на військовій підготовці, основним завданням було створити боєздатну армію. В той же час Афінське фізичне виховання більш увагу приділяло гармонійному розвитку дітей, що вилилось у створенні шкіл, які окрім фізичного виховання навчали дітей письму, філософії, літературі, історії. Все це допомогло створити найдосяжнішу систему фізичного виховання того часу, що в свою чергу зробило Древню Грецію наймогутнішою державою у свій час.

Література:

1. Гик Е. Популярная история спорта / Е. Гик, Е. Гупало. – М.: Академия, 2007. – 448 с.
2. Голощанов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений 4-е изд., испр. / Б. Р. Голощанов. – М.: Академия, 2007. – 312 с.
3. Круцевич Т. Ю. История развития физической рекреации: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
4. Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры / Н. Ф. Кулинко. – М.: Просвещение, 2006. – 223 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 2006. – 399 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин, В. И. Попов. – СПб.: С-ПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 324 с.
7. Лях-Породько О. Историко-педагогические аспекты системы виховання сокільства / О. Лях-Породько // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2013. – № 1. – С. 184-189
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. / Л. П. Матвеев. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160 с.
9. Пангелова Н. Є. История физической культуры: навч. посіб. / Н. Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. – 288 с.

