## Лекція 3

## Тема: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ

**План.**

1. Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури стародавнього світу.
2. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Зміст античної гімнастики.
3. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму.
4. Особливості фізичної культури у країнах Стародавнього Сходу та Америки.

***Ключові слова:*** *стародавній, світ, Греція, Рим, фізична культура.*

**Література**

1. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Л.: Україн. технології, 2003. – 232 с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. − 288 с.
3. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: [навчальний посібник] / М. С. Солопчук. – Кам’янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – С. 140–152.
4. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою: для студентів денної та заочної формою навчання факультету фізичного виховання та спорту / С. І. Степанюк, О. О. Гречанюк, І. В. Маляренко. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 236 с.
5. 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.

**1. Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури стародавнього світу.**

На територіях розташованих безпосередньо на схід від Середземного моря, на рівнині між Тибром і Євфратом, вздовж Нілу і далі в долинах Інду і Хуанхе протягом V і VІ тисячоліть до н.е. почали відбуватися такі зміни, які викликали корінний поворот в історії людства. Окремі народи, створивши землеробські і тваринницькі поселення, досягли рівня урбанізації (процес підвищення ролі міст, міської культури, «міських відносин» в розвитку суспільства, збільшення чисельності міського населення у відношенні до сільського). В результаті інтенсивного розвитку їх громад у напрямку приватної власності і класових відносин, там вперше виникли державні утворення. У процес виробництва, більшою чи меншою мірою, було включено працю рабів.

**У відповідності із зміною умов життя, ключовим завданням фізичної культури, яка почала носити класовий характер, *стало виховання людини готової до завоювання і утримання влади.* Види фізичної культури, які зберегли трудові мотиви, в середовищі панівних прошарків, що відокремилися від народу, поступово *перетворилися в практичний додаток до військової підготовки.***

Загальновідомо, що стародавнє військове мистецтво характеризувалося розташованими в лінію бойовими порядками і серією примітивних маневрів. Долю битв, які велися холодною зброєю, що легко виходила з ладу і деформувалася, врешті-решт вирішували сила м’язів окремих воїнів, їх витривалість, спритність, досвідченість, вольова і моральна стійкість.

Відповідно цьому, введене замість підготовки до ритуальних випробувань або посвячень **обов'язкове фізичне виховання юнацтва, майже в усіх державах базувалося на атлетиці, стрільбі з луку, перегонах колісниць, перегонах на конях, плаванні, полюванні, контактних фізичних поєдинках і танцях зі зброєю, метою яких було підняття бойового духу. Підвищенню ж ефективності навчання служили різні змагання**, які організовувалися, в більшості, з урочистими зовнішніми атрибутами.

Заслуговує уваги одна помітна закономірність у співвідношенні розвитку стародавньої фізичної культури і військового мистецтва. Там, де у фізичній культурі аристократії атлетичні форми рухів відходять на задній план і починають панувати репрезентативне полювання, культ лазень, гра у м’яч, розваги, що не потребують значної рухливості, а бойові танці перетворюються у театральні видовища, мова вже йде або про використання армії найманців, або про занепад самої держави.

Вивчення форм змагань, які регулюються різного роду нормами, дозволяє виявити ***другий ключовий фактор* суспільної саморегуляції ролі фізичної культури стародавнього світу – *надмірна кількість магічно-містичних обмежень.*** **Мотиви рухів, які несли на собі відбиток різних релігійних ідеологічних течій та одночасно виконували функції виховного, лікувального, військово-прикладного і виразного характеру в межах свого зв’язку з магією** – особливо в епоху становлення фізичної культури – тісно перепліталися між собою. В умовах, які існували в державах Стародавнього Сходу, фізична культура також постає в якості уявних засобів розвитку. Свою роль посередника між людством і природою вона може здійснювати, лише будучи підкореною усталеним, відчуженим від людини уявленням. Творча діяльність людини з формування і удосконалення культури рухів виявляється змушеною обслуговувати культ.

***Третій ключовий фактор* особливостей фізичної культури стародавнього світу захований, у встановлених межах суспільного розвитку, *відмінностях визначального характеру між двома основними способами виробництва і їх відтінками*.** Так у характерних для Стародавнього Сходу способах виробництва праця окремого індивідуума носила не громадський, а лише побічних характер. Згідно з системами цінностей, які сформувалися в цих умовах, із досягнень індивідуума в рамках фізичної культури, також приймалися тільки ті, взяті із минулого і раз і назавжди закріплені основні норми, які знаходилися в суворій відповідності до уявлень громадськості, а точніше, деспотичного режиму влади, який утілював її. На противагу цьому із появою способу виробництва, який вимагав взаємозв’язку індивідуальної та суспільної праці, фізична культура народів Середземномор'я звільнилась від характерних для Стародавнього Сходу культових обмежень. Тут могла сформуватися така еластична система канонів, за якої фізична культура не тільки відокремилася від безпосередніх практичних умовностей, але й змогла створити самостійні естетичні і етичні категорії.

**2. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції.**

**Зміст античної гімнастики**

Ще древні зрозуміли та усвідомили корисність занять фізичними вправами для людини. Заради виховання гармонійної особистості та громадянина у Стародавній Греції була створена унікальна для того часу система виховання, яка включала розумову, естетичну та фізичну освіту. При чому фізичній культурі відводилося неабияке значення: греки вважали однаково неосвіченим, як того хто не вмів читати, так і того, хто не вмів плавати, а давньогрецький філософ Платон приймав за кульгавого кожного, хто був непропорційно розвинутий духовно та фізично.

Все тогочасне грецьке суспільство пронизувала **ідея калокагатії (від грецьких слів “красота” та “доброта”). Калокагатія – це одночасне благородство особистості плюс краса та фізична досконалість тіла людини. Один із напрямків досягнення калокагатії включав гармонію фізичного розвитку.** Звідси відоме правило: у становленні вільного громадянина з дитячих років фізичне виховання було важливе і відігравало першочергове значення.

Давньогрецька цивілізація і зайняла своє виключне місце в історії, тому що виділялась серед країн і народів, і раніше, і пізніше саме пріоритетом та повагою до фізичної досконалості людини. **Досконалість була життєвою якістю кожного вільного громадянина з дитинства до старості. Через фізичну досконалість, як основу буття, вважали греки, можуть досягатися і особисті цілі і цілі служіння місту-державі.**

У той же час фізична досконалість не була самоціллю, готовністю проявити грубу силу. Вона поєднувалась з іншими якостями людини. Громадянин грецького полісу повинен був займатися фізичними вправами, якщо він сподівався в подальшому відігравати важливу роль у державі. Видатний політик Перикл говорив, що не може довірити навіть другорядну державну посаду людині, яка не підкріпить інтелект фізичною підготовкою.

Після загибелі Мікенського світу в Стародавній Греції утворилася велика кількість міст-держав з різноманітними соціальними структурами та політичними системами. В цих полісах були не лише створені, але і сотні років процвітали виховні системи для розвитку тіла та розуму молоді, що мали за основу згадані нами принципи та ідеї створення досконалого громадянина.

Відомості щодо організації виховання в Стародавній Греції є бідними, особливо що стосується найдавніших періодів. Найбільш імовірно, що обов’язок виховання лежав на голові сімейства і був обов’язковим. Неможливо створити задовільну картину виховання молоді у всьому давньогрецькому світі. Тому спираючись на літературні та археологічні свідоцтва ми можемо висвітлити деякі головні життєві аспекти виховання молоді у двох містах, які були опірними стовпами в античному світі і які представляли дві протилежні позиції цього світу: у Спарті та Афінах.

***Виховання у Спарті***

Загальновідомо, що з раннього архаїчного періоду спартанське виховання мало на меті підготовку досконалого воїна. З цієї точки зору спартанська система була досконалою. Спарта ніколи не налічувала більш аніж 10 тисяч осіб, які тримали у покорі ілотів, число яких нерідко коливалося від 200 до 300 тисяч. Саме це показує досконалість їхнього військового виховання, яке дозволяло їм не лише вижити, але й бути провідною військовою державою у грецькому світі. Ідеал спартанської системи виховання підсумовується у наступних рядках Тіртея: **«*найвищим призначенням для чоловіка є вмерти борючись в авангарді за рідну землю»*.** Також: ***«я не вважаю ні пам’яті доброї, ні слави достойними мужа вправного в бігу чи боротьбі… як не буде відважно стояти він в битві кривавій чи з ворогом йти в рукопашну. Це лише доблесть і це лише подвиг для юного мужа, краще, прекрасніше інших похвал поміж людей.***

**Особисте життя спартанців належало державі**. Молодий спартанець виховувався буквально під наглядом всієї держави: тут контролювали дитину майже з перших днів її існування. За легендою, слабких дітей скидали з урвища, оскільки вважалось, що життя такого малюка не потрібне ані йому самому, ані державі. Таким жорстоким (з погляду сьогодення) чином спартанці прагнули не допускати у своє середовище слабких і хворобливих людей.

Новонароджених не сповивали, й вже з 7 років хлопчики виховувалися у громадських школах. Першу групу складали хлопчики 7-12 років. Педоном слідкував за іграми дітей спостерігаючи, чи сміливий хлопчик, чи наполегливий у бійках. Навчанню ж грамоті приділялося мінімум часу. Головні зусилля спрямовувались на досягнення фізичного загартування.

Із 12-14 років режим хлопчиків будувався таким чином, щоб привчити їх до невибагливості та витривалості. Тут вже вибирався серед хлопчиків старший – ірен, – який цілком розпоряджався своїм загоном. Їжу юні спартанці зобов’язані були здобувати крадіжкою: так виховувалась спритність. За найменшу провину жорстоко карали: так виховувалось терпіння. Одяг зводився до мінімуму навіть взимку. А з 18 років юнак ставав **ефебом,** отримував озброєння воїна та займався лише військовими вправами. З цього часу молоді спартанці приймали участь у криптіях – нічних походах у пошуках ілотів. На їх думку, кожен ілот, який знаходився вночі поза домівкою, був змовником і його слід було вбити.

За давнім звичаєм, кожні 10 днів **ефеби** повинні були без одягу проходити перед **ефорами** – чиновниками, які слідкували за виконанням громадянами Спарти всіх законів і постанов. З приводу цього щодекадного контролю за ефебами Павсаній повідомляє: “Якщо вони були міцними і сильними, ніби викарбуваними із каменю, завдяки тілесним вправам, то їх заохочували загальним схваленням. Якщо ж ефори помічали у них сліди кволості та крихкотілості або ж зайвого жиру (результат недостатніх тренувань), юнака піддавали тілесному покаранню”.

Розумове виховання державою не заохочувалось. Це було особистою справою кожного спартанця. Основними ж елементами навчання молоді були полювання, релігійні та військові танці, яким присвячувалась більша частина дня хлопчиків та юнаків. Головними видами фізичних вправ були: біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, ігри.

Дівчата спартанки також мали фізичне виховання. Головна мета їхньої фізичної підготовки пов’язувалася із посиленням військової могутності Спарти. Молоді спартанки, міцні та загартовані готувалися стати матерями таких самих міцних і загартованих воїнів.

**Кінцевою метою спартанської системи фізичного виховання було виховання досконалого воїна, без зважання на обмеженість і некультурність основної маси спартанців. Фізичне виховання зробило з них добрих атлетів. Завдяки йому саме вони домінують на ранніх Олімпійських іграх.** В цьому ракурсі важливого значення набувають судження Фукіда, що спартанці першими ввели новації в ігри та тренування атлетів. Вони створили фундаментальні риси грецького атлетизму: змагання оголених атлетів у іграх і звичка натирати тіло атлета оливковою олією.

Плутарх з ентузіазмом розповідає про заняття спортом жінок, яке було цікавим феноменом у період римського правління. Хоча історичний факт обмеженості горизонту спартанського життя є безперечним, добре відомо, що Спарта була видатним культурним центром і виробляла незрівнянні витвори мистецтва, вона приваблювала до себе велику кількість артистів і поетів.

***Виховання в Афінах***

Афінська виховна система істотно відрізнялась від спартанської. На противагу міцному військовому тренуванню спартанців, лідери афінської демократії створили у своїй країні гармонійне виховання, метою якого було створення громадян здатних добре оборонятися. Це виховання було в загальній гармонії з цілою системою афінського життя, в якій воно було невід’ємним і неодмінним елементом. Контраст між виховними системами обумовлений контрастом у політичній і соціальній структурі обох міст.

**Афінська виховна система,** як і виховні системи всіх інших грецьких міст, **складалася з гімнастики, музики та граматики**. Суть розбіжності між афінською та спартанською системами полягала у меті виховання молоді та характері фізичних вправ і музичного тренування.

В Афінах виховання молоді мало виключно аристократичний характер. Метою афінського виховання стає калокагатія.

Перший етап виховання дітей складали різноманітні ігри. А з 7 років починалось шкільне життя афінського хлопчика. На відміну від Спарти, дитину тут і в учбовий період не відривали від сім’ї. До 14-16 років хлопчик під наглядом раба відвідував приватні школи, де навчався музиці, читанню, письму і, зрозуміло, фізичним вправам.

**В Афінах існувало три види шкіл, які можна було відвідувати одночасно: граматична, музична і гімнастична (палестра).** **В палестрі** хлопчик афінянин знаходився значну частину дня. Тут, під керівництвом педономів і гімнастів, він проводив час в безперервних тренуваннях і дружніх змаганнях зі своїми однолітками. Але уже з 14-16 років виховання афінянина відбувалося у **громадських гімнасіях**. Тепер ними керували гімнасіархи, педотриби і все ті ж гімнасти. Значно збільшувалось фізичне навантаження. Одночасно **вводились елементи громадського вихо**вання (бесіди із дорослими, відвідування театрів, судів, народних зібрань, музичних змагань та змагань атлетів).

Хлопчика послідовно привчали не лише до елементарної товариськості, але й до активної соціальної позиції. Виховання в гімнасіях було підготовкою до військового навчання. Вісімнадцятирічний юнак міг бути прийнятим до числа вільних громадян і після принесення присяги на вірність державі він вступав у ряди ефебів. Дворічне навчання ефебів спочатку проходило у таборах, де вони засвоювали техніку і тактику ведення бою. Другий рік ефеби проводили вже у віддалених гарнізонах. Вони вели життя регулярних солдатів, несли охорону на кордоні держави.

Не дивлячись на спільність кінцевої мети (захист рабовласницької держави від зовнішніх та внутрішніх ворогів), **між вихованням молоді в Афінах і Спарті є суттєві відмінності.** Афінська система відкривала більше можливостей для різнобічного удосконалення особистості. Військова фізична підготовка не заважала тут розвитку широкого культурного процесу. У Спарті ж було нормою не лише вузько військове виховання, але й безперечне принесення інтересів окремої особистості в жертву рабовласницькому колективу.

Однак, при цьому не можна забувати, що й Афінська держава справу розумового виховання нерідко надавала приватній ініціативі. Багато тут залежало і від фінансових можливостей батьків. У Спарті ж весь педагогічний процес не лише контролювався, але й здійснювався державою. А в Афінах така опіка поширювалась на виховання лише частково.

Перші громадські гімнасії тут з’явилися у VІ ст. до н.е., а у V ст. до н.е. їх планування та архітектура досягли максимальної досконалості. З часом гармонійне виховання стало майже нормою не лише в Афінах, але й у багатьох інших містах та містечках, де жили вільні елліни.

***Зміст античної гімнастики***

Слово “гімнастика”, точніше “гюмнастика”, походить від грецького “оголений”. Оголеність пов'язана із гомерівським періодом, коли заняття, які проводилися на березі річок, струмків і біля моря, містили багато таких завдань, для виконання яких одяг був перешкодою (подолання водної перешкоди, боротьба у воді). Згідно з іншими згадками, греки, віруючи у магію, вважали, що одяг може ослабити фізичні здібності людини.

**Антична гімнастика** у тому, що стосується її мети щодо навчання і вправ, **складалася із трьох основних частин: із рухливих ігор**, в яких під спостереженням батьків чи вихователів приймали участь діти від 1 до 7 років, а також із **навчання палестриці (спортивні вправи) і орхестриці (ритуальні, обрядові, бойові танці).**

1. Вправи дитячих ігор, які проводилися у рамках фізичного виховання, вправи з м'ячем, обручем, біг, метання спису, диску та інші вправи, які розвивали спритність.

2. Елементи фізичного виховання, у більш вузькому сенсі слова, включала у себе палестра. Ця назва пов'язана із першопочатковими залами для боротьби (палестра), які були побудовані у VІІІ ст. до н.е. замість турнірних майданчиків під відкритим небом. У рамках системи вправ, основу загальної фізичної підготовки складало комплексне випробування - пентатлон. Воно включало у відповідності зі традиціями біг (приблизно 192-196 м), стрибки у довжину з гальтерами, метання спису, диску і боротьбу. Із числа інших вправ, які відносяться до палестри, найбільше значення мали рукопашний поєдинок, кулачний бій, боротьба вільним стилем, боротьба і метання каменів. У цій школі навчали також бігу зі зброєю, верховій їзді, стрільбі з луку, плаванню і навіть, за виключенням Спарти, веслуванню.

3. Орхестрика, що сформувалася із ритуальних танців, тісно пов'язаних з давніми обрядами посвячення, включала у себе мистецтво рухатися і вправи, що вважалися необхідними для розвитку спритності. Одночасно вона служила ввідним і додатковим до палестрики навчанням. До неї зараховували ігри з м'ячем для розвитку спритності, акробатичні вправи, обрядові, театральні і бойові танці. Дуже важко з’ясувати розвиток вправ і їх різницю в орхестриці, тому, що зображення вправ, які збереглися, показують не процес їх виконання, а момент, який виражає їх зміст. На основі цього можна встановити лише те, що вправи з м’ячем, яким навчали у рамках орхестрики, не містять у собі елементів групової гри. А у самих формах танцювальних рухів і їхніх мотивах відображаються племінні мисливські традиції, ритуальні танці в часи егейської культури, а також звичаї сусідніх народів.

Фізичне виховання Стародавньої Греції через десятки століть було використане у багатьох країнах під час формування національних систем фізичного виховання дітей і молоді.

Атлетика Стародавньої Греції за багатьма показниками, такими як: масовість, поголовне фізичне виховання та захоплення спортом, усвідомлення корисності занять фізичними вправами та збільшення обороноздатності держави, естетикою і кодексом честі атлета тощо, – дорівнюється, а можливо в чомусь і перевищує сучасну систему фізичного виховання.

**3. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму**

Найвищого розвитку рабовласницький лад досяг у Стародавньому Римі. На відміну від Стародавньої Греції, Рим виник і розвивався як держава централізована, що робило його значно більш сильним, ніж Греція, і суттєвим чином вплинуло на розвиток різних сторін суспільного життя і культури, у тому числі і культури фізичної**. Історія Стародавнього Риму нараховує три основні періоди: царський період, період республіки і період імперії.** Так **званий царський період** (VІІІ-VІ ст. до н.е.) – це епоха розпаду родового ладу і освіти Римської держави. **Фізична культура цього періоду мало чим відрізнялася від фізичної культури інших народів. Носила вона переважно військовий характер. Поширені були змагання вершників, перегони колісниць, вправи в метанні спису, боротьба, кулачний бій** тощо.

У **період республіки** (VІ-І ст. до н.е.) **Римська держава вела численні й успішні війни, розширюючи свою територію спочатку в Італії, а згодом і за її межами. Це призвело до того, що фізична культура, як і багато інших сфер загальної культури, набула яскраво вираженого військового характеру**. Але на відміну від Греції у Римі не було обов'язкової державної системи фізичного виховання. До того ж на великій території Римської держави не було можливості слідкувати за вихованням кожного хлопчика, та й не було необхідності у цьому. Із великої кількості громадян завжди набиралося достатньо воїнів. Питання щодо фізичного виховання у сім'ї вирішувалося з волі батька. **Кожен римлянин повинен був бути готовим до несення військової служби, яка для більшості була єдиною можливістю зайняти більш високе положення у суспільстві.** Крім того, завойовницькі війни, що супроводжувалися пограбуваннями, приносили багатства навіть рядовим легіонерам. Тому кожна сім'я була зацікавлена у хорошій фізичній підготовці юнаків.

У Римі існували приватні школи, у яких хлопчики із багатих і знатних сімей одержували хорошу фізичну підготовку. Підлітки бігали, боролися, метали списи, навчалися їздити верхи, фехтувати. Крім того, вони грали у м'яч та інші ігри. Час від часу в Римі влаштовувалися змагання, на яких юнаки змагалися у верховій їзді, фехтуванні та інших вправах військово-прикладного характеру (троянські ігри, римські ігри, плебейські, тобто народні, ігри, а також змагання з нагоди урочистих дат та ін.). Були й спроби проводити у Римі змагання подібні до Олімпійських. Одного разу консул Сулла навіть змусив провести Олімпійські змагання у Римі (80 р. до н.е.), але вони не мали успіху. У той же час вплив грецької культури в Римі, особливо після завоювання Греції посилюється. Римська молодь стала широко використовувати фізичні вправи греків. Змагання римських юнаків спочатку влаштовувалися на майдані, присвяченому богу війни Марсу (Марсове поле), а згодом для них почали будуватися спеціальні споруди, подібні до сучасних стадіонів – цирки.

**Таким чином, у Стародавньому Римі не склалася така струнка система фізичного виховання, як у Греції. Але система військово-фізичної підготовки воїнів досягла тут досконалості.** Про це багато писали військові історики. Навчання воїна було дуже суворим і розрахованим на розвиток у нього, всіма можливими способами, фізичної сили. Окрім регулярного навчання володінню зброєю, широко практикувалися біг, стрибки, стрибки із драбиною, скелелазіння, боротьба, плавання – спочатку без одягу, потім у повному спорядженні. Тривалі марші у повних похідних обладунках, коли кожен воїн ніс на собі від 40 до 60 фунтів, здійснювалися зі швидкістю 4 милі на годину. І не тільки новобранці, але й ветерани-легіонери повинні були робити всі ці вправи, щоб зберегти фізичну бадьорість і спритність і бути звичними до втомливих занять і позбавлень.

У римській армії широко застосовувалися спеціальні приладдя для фізичних вправ: дерев'яний кінь, штурмові драбини, опудала для нанесення ударів і уколів.

У кінці ІІ ст. до н.е. у Римі створюється постійна, професійна армія. Це звільняє основну масу населення від військових обов'язків, і значення військово-фізичної підготовки молоді поступово зменшується. Разом із тим, все більше зростає інтерес до різного роду циркових видовищ, які влаштовувалися представниками римської знаті з метою завоювання популярності у народу для досягнення своєї мети (вибори на вигідні посади та ін.).

Звільнені від військових обов'язків і фізичної праці, яка тепер цілком лягла на плечі рабів, римські громадяни, в більшості своїй, перетворюються у декласований натовп, який має масу вільного часу. Кількість видовищ для них безперервно зростає. Якщо спочатку глядачі задовольнялися лише співом, музикою, боротьбою і кулачним боєм, то тепер з’являються битви із дикими тваринами або навіть страти, коли на арені цирку беззбройних людей віддають на розтерзання тваринам, з’являються і бої гладіаторів. Спочатку це був звичай, коли на могилах знатних людей після похорону влаштовували битву гладіаторів, яка була відголосом людських жертвопринесень, але із ІІ ст. до н.е. ці битви стали влаштовуватися в цирках спеціально для розваги глядачів.

Підготовка гладіаторів відбувалася в спеціальних школах, куди відбиралися фізично найсильніші раби. Їх навчали володінню найрізноманітнішою зброєю і складним прийомам ведення бою. Пізніше на арену цирків випускали цілі загони гладіаторів, а згодом стали влаштовувати між ними на спеціальних водоймах морські бої. Іноді гладіатори, які добре билися, в якості нагороди одержували свободу, але більшість із них гинула.

Хороша військова і фізична підготовка гладіаторів створювала небезпеку для Риму, особливо під час повстання рабів. Гладіатори завжди були передовим, найбоєздатнішим загоном повсталих. Добре відоме в історії повстання Спартака (73-71 рр. до н.е.) ледве не повалило Римську державу.

**Незадовго до початку нашої ери в Римі** відбувалися громадянські війни, викликані загостренням протиріч рабовласницького суспільства – повстаннями і масовою втечею рабів, боротьбою за владу між різними угрупуваннями аристократії. У прагненні стабілізувати своє становище верхівка римського суспільства все більш схилялася до встановлення диктатури. У Римі **утверджується одноосібна влада імператорів**. Володіючи державними коштами, імператори тепер мали можливість влаштовувати значно більш пишні і навіть багатоденні видовища для римського натовпу. Не дивлячись на те, що влада імператорів була, по суті, військовою диктатурою, популярність у народу, його підтримка мали для імператорів велике значення. Кількість святкових днів за рік до кінця існування Римської імперії досягала 175-ти. Поряд із змаганнями атлетів, гладіаторськими боями та іншими виступами у цирках широкий розвиток одержали перегони колісниць.

Для проведення змагань були побудовані грандіозні споруди. Найвідоміші з них терми імператора Каракалли (приміщення для плавання і купання) і Колізей.

Римські імператори засновували різні змагання і для вільної молоді. Так, імператор Август неодноразово влаштовував атлетичні змагання на Марсовому полі, свята із змаганнями атлетів на честь перемог. Деякі із них проводилися регулярно раз у чотири роки, подібно до грецьких Олімпійських змагань.

Багато змагань влаштовував імператор Нерон, який навіть сам приймав участь у перегонах колісниць. Імператор Доміціан заснував так звані Капітолійські ігри. Для проведення цих ігор на Марсовому полі було побудовано спеціальний стадіон, що вміщував до 15 тис. глядачів. Так само робили й інші імператори.

Як і в Греції, серед атлетів з'являються професіонали, які навіть створюють професіональні об'єднання. Про одне з них, очевидно найбільше, відомо, що воно мало своє розкішне приміщення і носило назву «Товариство атлетів, увінчаних перемогою на священних іграх».

З ІV ст. до н.е. із приходом у Рим християнської релігії проведення свят поступово припиняється. Християнська церква вела боротьбу із цими видовищами, тому, що вони відволікали людей від церкви, особливо у святкові дні. Змагання, присвячені язичницьким богам, заборонялися, як такі, що суперечать новій релігії. У 394 р. до н.е. імператором Феодосієм були заборонені язичницькі святкування, в тому числі й Олімпійські змагання в Греції. Останніми були 293-ті агони. У 404 р. до н.е. було заборонено бої гладіаторів, які тепер замінялися змаганнями атлетів і виступами акробатів. У східній частині Римської імперії, Візантії, циркові видовища і особливо перегони колісниць зберігалися ще дуже довго. Однак у цілому, фізична культура рабовласницького ладу приходить до занепаду, поступаючись місцем культурі нового суспільства.

**4. Особливості фізичної культури у країнах Стародавнього Сходу та Америки**

Перші відомі нам сліди фізичної культури стародавнього світу були виявлені у районі, що примикає зі сходу до Середземного моря, а точніше в Месопотамії. В ІV тисячолітті до н.е. тут склалися суспільні системи, в умовах примітивного войовничого деспотизму, коли військові і культурні функції політичної влади були поділені між світськими та релігійними колами пануючих класів.

***Зона Стародавньої Месопотамії***

**Стародавню Месопотамію** та прилеглий до неї регіон правомірно вважають колискою людської культури та цивілізації. Саме тут вперше на службу державної організації були поставлені мистецтво, писемність, календар, а також фізична культура.

Збереглися тільки окремі відомості щодо фізичної культури державних утворень, що змінювали одне одного на території Месопотамії з ІV тисячоліття до н.е. Одними із них були *шумери*, які проживали п’ять тисяч років тому в долинах річок Тибр і Євфрат. В період формування та зміцнення окремих держав активну участь у підтримці й розвитку фізичної культури приймало, зокрема, вільне сільське населення, з якого набирався у рекрути прошарок простих воїнів. Однак на більш пізніх етапах розвитку цих держав участь у демонстративних заходах змагального характеру і ритуальних танцях, які пред’являли високі вимоги до фізичних даних учасників, із багато чисельними акробатичними елементами (оскільки вони служили військовим і культовим цілям), поступово ставало привілеєм замкнутих груп пануючого класу. Наймана ж армія, яка виникала зазвичай у періоди занепаду (її формували із представників сусідніх народів), збагачувала фізичну культуру елементами військово-прикладної підготовки.

**Вирішальну роль в революціонізації фізичної культури Месопотамії, а згодом і Близького Сходу і всього стародавнього світу відіграла та обставина, що на початку ІІ тисячоліття до н.е. був винайдений легкий (із застосуванням осі) швидкий бойовий візок (колісниця) на кінній тязі.** Масове використання коней не тільки призвело до перетворення військового мистецтва і фізичної культури, але також покращило транспортне з'єднання між країнами і тим самим прискорило обмін культурними цінностями та досвідом. Серед пам’яток щодо цього, зокрема, свідчить «Книга тренінгу» мітаннійця Кіккули, яка є найдавнішим із відомих методичних посібників з тренінгу коней (до нас дійшов переклад хетською мовою, який датується 1360 роком до н.е.). На основі різних писемних і неписемних джерел, а також деяких аналогій можна встановити, що саме тут палка, виготовлена із очищеного стрижня фінікової пальми, стала застосовуватися для гри у так званий м’яч з битою, а згодом і в кінному поло. Найдавніша пам’ятка культу боротьби на поясах, в основі якої лежали бойові прийоми полонення суперника – це бронзова статуя, яка виготовлена приблизно в 2800 р. до н.е. Виставлена вона у Багдадському музеї. Ритуальні змагання, які проводилися в новорічні свята на честь бога Мардука, більш ніж на тисячу років випередили Олімпіади античних греків.

**Щодо розвитку фізичної культури *Вавилона*свідчать теракотові зображення полювання, загону тварин, стрільби з луку, кулачного бою і змагань на колісницях,** а також висічені на камені тексти Законів Хаммураппі, які датуються 1800-1750 рр. до н.е.

Від **ассирійської держави**до нас дійшло рельєфне зображення воїнів, що пливуть, рухи яких нагадують стиль “кроль” (приблизно 1200 р. до н.е.), а з більш пізніх часів – зображення володарів і знаті, які полюють на колісницях. Згідно з іншими знахідками, ассирійці організували навчання фехтуванню на мечах і метанню спису.

Стосовно **персів,** окрім свідчень пам’ятників матеріальної культури, до нас дійшли також записки давньогрецьких історіографів Геродота і Ксенофонта, із яких зрозуміло, що вони навчали своїх дітей у віці 7-16 років у «виховних будинках», що діяли при дворах сатрапів, боротьбі, бігу, верховій їзді, метанню спису, стрільбі з луку і правдивості. (Пізніше із цих закладів утворилися так звані будинки розвитку сили, які майже до поширення сучасного шкільного фізичного виховання і спортивних організацій залишалися центрами фізичної культури **Персії.)** Подальшій підготовці юнаків служили обов’язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло (чауган), які виникли на основі “гри в м’яч із битою”, і які розвивали швидкість і спритність, і, насамкінець, гра індійського походження, яка стала відомою під назвою “шатранг шахматах”, що виховувала здатність до стратегічного мислення.

***Стародавній Єгипет***

Із запізненням приблизно на півтисячі років в долині Нілу розвернувся такий самий процес розвитку, як і в Месопотамії. В кінці ІV тисячоліття до н.е. в місцях проживання великих племен Північного і Південного Єгипту утворилося декілька відносно невеликих центрів політичної влади. За переказами – приблизно в ІІІ-му тисячолітті до н.е. – міфічний цар Менес заснував першу єдину імперію. Найдревніший із відомих рельєфів на спортивну тематику зображує перемогу Джосера (2778-2723 рр. до н.е.) у культовому змаганні з бігу. Біг давньоєгипетського царя-бога найочевидніше пояснюється тими ж мотивами, що і випробування героїв грецької міфології і сучасних вождів окремих африканських племен, в ході яких кандидати фізичними досягненнями підтверджують, що вони гідні бути обраними.

Пізніше, випробування з бігу, при обранні царя-бога, були витіснені боротьбою, яка краще виражає перевагу в силі та спритності, прийоми якої нагадують сучасну вільну боротьбу, акробатику і полювання, на зображеній стіні гробниці Фіоххотена в Саккарі (середина ІІІ тисячоліття до н.е.). Це найбільш ранній пам’ятник, пов’язаний із цією боротьбою. **Вимога, щодо оволодіння володарем всебічною фізичною підготовкою, відповідала суті примітивної класової держави Стародавнього Єгипту,** в якому фараони, будучи царями-богами, володіли майже необмеженою централізованою владою. У той самий час на інших зображеннях помітні риси, характерні для фізичної культури Месопотамії. А саме, ознаки процесу, в результаті якого у період правління V-VІ династій **панівні класи вже привласнили собі військову підготовку, яка сприяла культу влади, а також полювання, боротьбу, фехтування на палицях і ритуальні танці.**

Із поширенням рабовласництва відбувалися зміни. Магічний обряд відходив на задній план, все більшого значення набував естетичний аспект публічного видовища. **Фараони в період Середнього царства (2040-1730 рр. до н.е.) намагались утворити соціальний прошарок і водночас нову базу влади з торговців, ремісників, мілких чиновників та військових.** Ця політика викликала значні зміни у способі життя, світосприйнятті, що у кінцевому результаті призвело до розширення бази фізичної культури. **У результаті різних реформ освіти фізичне виховання, яке початково поширене тільки в сім’ях родової знаті, стало практикуватися і в засіданнях, які готували чиновників і жерців.**

До періоду Середнього царства відносяться і найдавніші написи, які містять детальний опис парних ігор з м’ячем. Заслуговує уваги, що різні рельєфи, малюнки і скульптурні групи зображують тільки гравців, які кидають м’яч чи б’ють по ньому – в основному в жіночому одязі, – які ніколи не борються за м’яч. Тому можна зробити висновок, що **фізичній культурі Стародавнього Єгипту були не відомі командні ігри**. З іншого боку, це свідчить про те, що **ігри з м’ячем культивувалися для естетичного виховання і веселого проведення часу жінок із пануючих прошарків суспільства.** Аналогічна ситуація була характерна і для танців. **Фізична культура Нового та Пізнього царства** (1562-332 рр. до н.е.), яке настало після повергнення гіксосів, із самого початку стала збагачуватися новими рисами. На створених за правління Аменхотепа ІІ (1447-1420 рр. до н.е.) знаменитих зображеннях сфінксів **зафіксовано вже змагання веслярів і воїни, що біжать за колісницями. В період правління спадкоємців цього фараона з'явилися перші документи, що свідчать про поширення змагань лучників і кулачних бійців. На храмових святкуваннях Рамзеса ІІ (1290-1223 рр. до н.е.) стали вже проводитися змагання з боротьби та фехтування на палицях із представниками Нубії, Лівії та інших народів, якими, у відповідності із встановленими правилами, керували судді**. Все частіше увічнювалися **бої на човнах**, які відображали боротьбу за воду, що дає життя, але згодом вони перетворилися в традиційні видовищні змагання. Під час таких змагань, учасники, які були озброєні довгими жердинами, намагались не тільки зіштовхнути супротивника у воду, але і потопити човен. Після завоювання Єгипту персидським царем Камбюзесом ІІ (529-522 рр. до н.е.) тут також стало розповсюджуватись кінне поло. Але персидське завоювання не внесло значних змін у фізичну культуру єгиптян.

Перебудова своєрідної системи канонів древньоєгипетської фізичної культури відбулась під впливом еллінізму, який розповсюдився Єгиптом після завоювання країни Олександром Македонським (332 р. до н.е.). Тимчасовий розквіт елліністичної культури був зведений нанівець християнською церквою, а потім арабським володарюванням, яке укріпилося з 641 р. н.е.

***Стародавня Індія***

Розвиток фізичної культури Індії в стародавній період відрізнявся від традицій розглянутих вище культур. Як свідчить характерний пам’ятник періоду між 2000-1200 рр. до н.е. написаний на санскриті, корінне населення Стародавньої Індії мало найцінніші відомості в області ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю та самооборони без зброї. У той же час поради із зняття болю в різних частинах тіла з допомогою натискань і розтирань, свідчать про розвинуте мистецтво масажу.

**У стародавніх індійських описах вперше зустрічаються згадки щодо таких форм поєдинку і єдиноборства, стиль яких характеризується нанесенням ударів рукою чи ногою по, чутливих щодо болю, частинах тіла суперника, а також проведенням прийомів на удушення. Що стосується помічених під час медитацій і екстазу шаманських танців органічних і психічних змін в організмі, які викликаються шляхом регулювання дихання, то ці спостереження лягли в основу створення системи йоги**.

Із приходом із півночі племен індо-арійців (1200-600 рр. до н.е.) відбуваються корінні суспільні зміни**. З’являється поділ суспільства на касти.** Арійці утворили прав'ячу касту брахманів (священнослужителів) і кшатриїв (військове дворянство), а також вайтья (ті, хто займались почесними ремеслами, торгівлею, розведенням крупної рогатої худоби). Сільські землероби і скотарі неарійського походження об'єднались у групи, які відносились до касти шудрів. Потомки найзнедолених рабів й прошарки які були позбавлені усіляких прав і займались «брудною» роботою, парії не могли належати до будь-якої касти. **Відповідно до кастової приналежності з юного віку нав’язувалися уявлення про те, хто, чим і в якій мірі може займатися.** Так, для неарійських каст вважалися “недоторканими” верхова їзда, всі вправи зі зброєю, які забезпечували бойову підготовку, а також йога. У той же час каста кшатріїв (воїни) вважали зовсім неприйнятним для себе займатися поширеними серед шудрів (каста працівників) танцювальними вправами, а також вправами із опудалами, кубиками чи обручами й іншими видами змагань.

У той же час **арійська каста завойовників та їх озброєна челядь одержували фізичну підготовку високого рівня**. За законами Ману, записаними у І столітті до н.е., вони були здатні успішно битися навіть із більш чисельним ворогом на рівнинах – на бойових колісницях і верхи, на ділянках місцевості, залитих водою – на слонах і човнах, на лісистій і порослій кущами місцевості – застосовуючи лук, в горах – із мечем і щитом.

**Змагання у силі і спритності, окрім військової підготовки у вузькому розумінні, мали також велике значення для святкових заходів давньоіндійських міст.** Атлетичні змагання, змагання із самооборони зі зброєю і без зброї, перегони і змагання на колісницях, так само як і конкурси танців, які влаштовувалися на честь посідання трону новим властителем, традиційних релігійних святкувань і повернення із переможних походів, відіграли важливу роль у справі об’єднання всієї общини. Гру в м’яч із битою “катхі-ценду” месопотамського походження, яка, подібно аналогічній персидській грі, розвивала спритність, була принесена сюди завойовниками-арійцями. Згідно з санскритським рукописами, уже в VІІ столітті до н.е. в Індії повсюдно існував культ ігор на дошках, які вимагали зібраності і роздумів. Серед них виділялася попередниця сучасних шахів чатуранга, яка виховувала стратегічне мислення. Назва складається з двох слів (чатур – чотири й анга – бойовий порядок), утворилася не від кількості гравців, а від головних видів зброї індійської армії того часу: піхоти, кавалерії, бойових колісниць й бойових слонів. Ходи шахових фігур: раджи (короля), бойової колісниці (ладья), кавалериста (коня) і піхотинця (пішки) – залишились з тих пір незмінними.

**Фізична культура інших пануючих каст була насичена** **танцювальними рухами та вправами із метою зміцнення здоров’я.**

Навчання вищому рівню індійського танцювального стилю, художній мові його форм здійснювалося в закритих учбових закладах, які готували танцівниць для храмів. Матеріал вправ з метою зміцнення здоров'я (йога), який базувався на традиціях раціональної магії, був розвинутий в таку містифіковану систему рухів, що вищі її ступені були доступні тільки для посвячених. Засвоїти практику йоги можна було у вчителя (гуру).

У тисячолітній «застиглості» сільських каст у формі таємних обрядів (субкультура) продовжували жити вправи пов’язані із самообороною без зброї, які збереглися з часу первіснообщинного ладу. Інші форми руху – такі як біг, стрибки у висоту, танці та ритуальні омивання, – так само як і публічні масові заходи були підкорені потребам релігійного світу Індії. Стрибки у висоту, наприклад, здійснювалися для підвищення родючості поля, а різні види оббігання предметів і змієподібні рухи в танцях підготовляли шлях до переселення душі.

Індійський світ культів - за виключенням вузького кола різних вправ військово-прикладного характеру і дитячих ігор, які не піддавались оформленню – тримав під своїм ярмом усі сфери фізичної культури народу.

***Стародавній Китай***

**Завдяки класовій структурі Древнього Китаю**, яка зберегла позитивні первіснообщинні риси, крім привілей, отримуваних у спадщину, **надавала можливість досягти кращого положення у громаді завдяки фізичним і розумовим здібностям.** Щоб потрапити у стан мандаринів (чиновників), у чиїх руках знаходились армія і освіта, треба було здати екзамени, де перевірялись здібності.

Сильно вплинули на суспільну роль фізичної культури прагматичні природно-філософські погляди і медичні знання, одержані на основі експериментів. За допомогою методів лікування із використанням рухів було отримано можливість впливати на функціонування людського організму. Це явище було найрозвинутішим у порівнянні із іншими центрами стародавнього світу.

У той же час чиновники, які займали монопольне положення в галузі просвіти і в державному апараті, не були зацікавлені висувати на перший план фізичні і спортивні досягнення в колах військових.

**Під час панування першої династії – Шан** **були систематизовані лікувально-терапевтичні рухи і військова підготовка. У цей період основу військової підготовки складали змагання на колісницях, стрільба із луку, полювання, метання спису і рукопашний поєдинок без зброї**.

За письмовими пам’ятниками і результатами розкопок, можна зробити висновок, що древня китайська фізична культура досягла розквіту під час панування династії Чжоу (ХІ-ІІІ ст. до н.е.). Відносно самостійні центри поселень феодальних правителів об’єднаної імперії створювали сприятливі для розвитку умови, аналогічні тим, що були в античних грецьких полісах. Два з шести предметів вищого ступеню школи – змагання на колісницях і стрільба з луку – носили яскраво виражений характер фізичного виховання.

Починаючи з VІ століття до н. е. учні даоістських шкіл, сидячи по турецьки, засвоювали пасивні «внутрішні, розвивальні» рухи (ней кунг), а також активні рухові «зовнішні» вправи (таодзинь), що використовувались під час лікування за допомогою дихальних вправ, намагаючись тим самим звільнитись від фізичної слабкості та хвороб і піднятись до рівня «вибраних» світу. Що стосується масажу, який відносився до зовнішних вправ, був зроблений висновок, що розтирання і масаж окремих частин поверхні тіла є не тільки місцевим знебулюванням, але й впливає на роботу внутрішніх органів.

Даоістськи принципи превентивних методів лікування, які народилися у результаті тисячолітньої практики, а також гімнастика базувались на філософських судженнях Лао-цзи (VІ-V століття до н. е.) Він вважав, що **рівновага у всесвіті підтримується визначеною енергією – «чи».** В той самий час «чи» розподіляється на дві протилежні сили – «цзинь» і «цзянь». **Здорову життєдіяльність людини**, яка розглядалась як зменшена копія всесвіту, забезпечує **гармонія «цзинь» і «цзянь».** **Дія цих двох протилежних сил може регулюватись різними дихальними, тонізуючими і заспокійливими фізичними вправами і подразненням визначених місць поверхні тіла.** З їхньою допомогою можна сприяти тому, що людина вже у ранньому віці ступить на шлях вдосконалення і доброчинства (дао-де). Таким чином, були розроблені фізичні вправи як у школах матеріалістів, так і у школах ідеалістів, які сприймали це вчення кожна по-своєму.

**Серед народу, за винятком рабів, одержав поширення попередник сучасного футболу – “чжу ке”. Ця гра використовувалася як додаткові рухи, що слугували розвитку швидкості, спритності і винахідливості, у підготовці піших воїнів**. У центрі ігрового майданчика певного розміру на відстані 4 метрів один від одного в землю закопувалися 2 бамбукові палиці висотою близько 4 метрів, між якими натягували сітку. У верхній частині сітки вирізали отвір діаметром 60 см. Це були “ворота”. М’яч передавали один одному із двох сторін сітки, для чого били по ньому ногами і руками. Можна було торкатися м’яча головою, спиною, грудьми, і лише не можна було допускати торкання його відкритою долонею. Гру “чжу ке” спостерігали не пасивні глядачі. Гравців, які одержували очки, преміювали вином, квітами, фруктами, а у свята вручали якийсь прикрашений посуд. Тих, хто потерпів поразку висміювали. Тим часом на площадку виходили дві інші команди, і матчі продовжувалися до тих пір, доки не зіграють всі команди. Східне тлумачення “гри” не знало поняття абсолютного переможця, тому не потрібно було проводити матчі за такою схемою, коли ті, хто потерпів програв, виходили з гри. Однак правила гри були суворими. Розрізняли майже 10 порушень правил при використанні 70 різних видів ударів по м’ячу ногами і руками. На основі таких самих принципів проходили змагання з боротьби, кулачного бою, підняття тягарів, перетягування канату, танців і змагань на воді.

**Подібно до калокагатії стародавніх греків, у Стародавньому Китаї також склалася своя система ідеалів в області фізичної культури, що знайшла вираження в принципі “сань мей”.** У цьому принципі, як в різних жанрах мистецтва, знайшли відображення вимоги принесення користі для суспільства, володіння волею, яка сприяє моральному вихованню, і розвинутим смаком. **У відповідності із принципом “цзинь і цзянь” “сань” виражав внутрішню, а “мей” – зовнішню досконалість**. **Особлива увага зверталася на формування волі і характеру**. Якщо учасник гри в м’яч, чи борець був грубим – суддя і глядачі клеймили його як “сяо цзянь”, що означало високий ступінь громадського презирства. Під час кулачного бою, який носив характер боротьби тіней, високо цінувалося не саме попадання в суперника (цзянь), а спритне ухиляння від ударів суперника з тим, щоб викликати у нього внутрішній неспокій (цзинь).

У подальшому перетворенні міського способу життя, ведені військових дій і мислення, танцювальні форми, які зародилися в V ст. до н.е. в рамках раціональної магії, все більше губили значення фізичних вправ, а згодом і військової підготовки і продовжували існувати як обрядові рухи.

**У період бюрократичного, диктаторського правління династій Цинь і Хань (ІІІ ст. до н.е. - ІІІ ст. н.е.) почався перехід до феодалізму. Під впливом серії поразок від кочівників-гунів, які володіли численними мобільними кінними загонами, Великий Жовтий імператор Цинь (Цинь Ши-хуанди) і його спадкоємці провели корінну військову реформу. За допомогою різних виплат вони створили новий дворянський прошарок, зобов’язаний служити в кінноті.**

**У військових школах припинили їзду на колісницях. Були введені верхова їзда, стрільба із луку з коня, що скаче (“за методом гунів”), застосування незамінних у ближньому бою поясів і необхідних для ловлі солдатів суперника методів боротьби із використанням арканів.** Історія військового мистецтва приписує цій військовій реформі те, що на початку І ст. до н.е. китайська армія змогла вигнати з території сучасної Зовнішньої Монголії дуже маневрену кінноту гунів.

Спираючись на нових воїнів-дворян, централізована влада знищила центри влади місцевих деспотів. Була ліквідована спадкова аристократія, яка в попередні століття перетворилася у рабовласників. Природно, були знищені і місця проведення представницьких турнірів. У той же час централізована влада прагнула також ослабити народні рухи, переслідуючи змагання у фізичній силі, які організовувалися у нижчих прошарках.

**Лікувальна гімнастика** Кун-цзи, відносно не пов’язана із суспільно політичною боротьбою, тим часом розпалася на декілька напрямків, які різко відрізнялися один від одного. Основу нових, більш практичних напрямків складала так звана система “би цзинь чжи”, яку розробив даосиський лікар Хуа Де, який жив в ІІІ ст. до н.е., базуючись на спостереженнях за різними тваринами: ведмедями, мавпами, птахами, тиграми й оленями (у сучасному розумінні) “цзинь” відповідає вправам, що розслаблюють, а “цзянь” – вправам, що розтягують). За допомогою цих вправ хотіли перш за все вилікувати викривлення постави, захворювання органів травлення, дихальних органів і кровообігу. **На основі принципів врівноваження пари протилежних “цзинь” і “цзянь” у якості предмету навчання лікарів було введено також розслаблюючий і тонізуючий лікувальний масаж.**

**Фізична культура народів Америки у період до європейської колонізації**

Про фізичну культуру народів Америки ми черпаємо відомості із археологічних знахідок, етнографічних колекцій та з іспанських хронік ХVІ-ХVІІІ століть. На думку дослідників, у часи Колумба більша частина корінного населення Америки жила у соціальних умовах первіснообщинного ладу. Тільки у племен, які населяли західний берег південної півкулі, а також у мексиканських і центральноамериканських племен склалися своєрідні класові відносини.

Рівень розвитку виробничих сил тут набагато відставав від більш розвинутих країн Європи й Азії. Тварини у якості тяглової сили чи для верхової їзди тут не використовувалися, не було і колісних візків. Тут не знали навіть заліза. Зброя виготовлялася із каменю чи з бронзи. **Племена, які промишляли полюванням, кочові і осілі племена часто воювали між собою за більш багаті території, за долини рік, за соляні копальні, через рабів і, навіть деколи, через каучук, який слугував вихідним матеріалом для виготовлення м’ячів. Для тренування сили волі воїни застосовували форсовані марші, біг, веслування, боротьбу, силові змагання, ігри з м'ячем та збройні ігри, а також методи ще більш безпощадні, ніж у спартанців.** Правом називатися дорослим користувався тільки той, хто із честю витримував ці випробування. За відсутністю інших засобів пересувань серед різних видів фізичних випробувань значного розвитку одержав біг. Для бігунів того часу (перуанців, тарахумарів) характерною була не швидкість бігу, а в першу чергу витривалість і настирливість бігуна, які досягали незвичних для середньовічної Європи масштабів. Вправи у самозаглиблені представників духовного стану привели до виникнення системи оздоровчої гімнастики, подібної до індійської.

У місцях, населених колись ольмеками, на берегах затоки Гольф і в Ла Венті, вчені знаходять пам'ятники, вже починаючи з ХІV ст. до н.е., які зображують ритуальні ігри з м'ячем, типові для фізичної культури того часу. На думку окремих авторів, величезні кам'яні голови в околицях Ла-Венти є пам'ятниками тим знатним ольмекам, які були обезголовлені після видатних досягнень, продемонстрованих ними в ході ігор. У великій кількості збереглися рельєфні і настінні малюнки, які зображували класичні ігри епохи теотиуаканської культури (ІІ-ІХ ст. н.е.). Іспанські джерела ХІV століття неоднозначно вказують на те, що техніка володіння м'ячем у корінних жителів перевершувала навіть рівень італійських і французьких віртуозів. Вони володіли мистецтвом індивідуальної і командної гри. Чоловіки грали проти чоловіків, а жінки – проти жінок, але виступали і змішаними парами. По набитому або надувному м'ячу вдаряли ключкою чи різними частинами тіла.

**У світі індійських релігійних уявлень, що базувалися на культі полювання і родючості, гра виявилася необхідною**. М'яч там можна було зустріти серед засобів, покликаних впливати на природу так само, як у змаганнях і іграх богів, які утілювали сили природи. В Європі гра, яку витіснили із релігійних і виховних закладів, а також зі сфери громадського життя і діяльності, уже своїм існуванням означала порушення порядку і церковних устоїв. Однак у Новому Світі вона задовольняла офіційні суспільні потреби, була тісно пов'язана із обрядами і новим літочисленням.

Суспільна роль індійських ігор з м'ячем розрізнялася у залежності від ступеню розвитку різних племен. Ігри в рокетт племен ірокезів, тольтеків, дакотів і маскогів, які вели надзвичайно дикий спосіб життя, близько нагадували їх військові дії і проходили за участю сотень людей. Ці **ігри протягом тривалого часу вирішували питання щодо авторитету племен, за їх допомогою вирішувалися і спірні питання.** Часто і переселенці пропонували гру у м'яч чи фехтування на палках у якості засобу припинення розбратів і чвар, не дивлячись на те, що у них функція гри була швидше пов'язана із культом сонця і обрядом родючості. Чисельність команди зменшилась до семи людей, а умови гри стали більш складними.

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Фактори суспільної саморегуляції фізичної культури.
2. Особливості розвитку фізичної культури в Стародавній Греції.
3. Система античної гімнастики.
4. Особливості фізичного виховання в стародавніх Спарті та Афінах.
5. Фізична культура і змагання в Стародавньому Римі.
6. Крит і Мікени.
7. Зона Древньої Месопотамії.
8. Особливості розвитку фізичної культури в Єгипті.
9. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу (Китай, Індія, Іран, Японія).
10. Особливості розвитку фізичної культури народів Америки у період до європейської колонізації.