

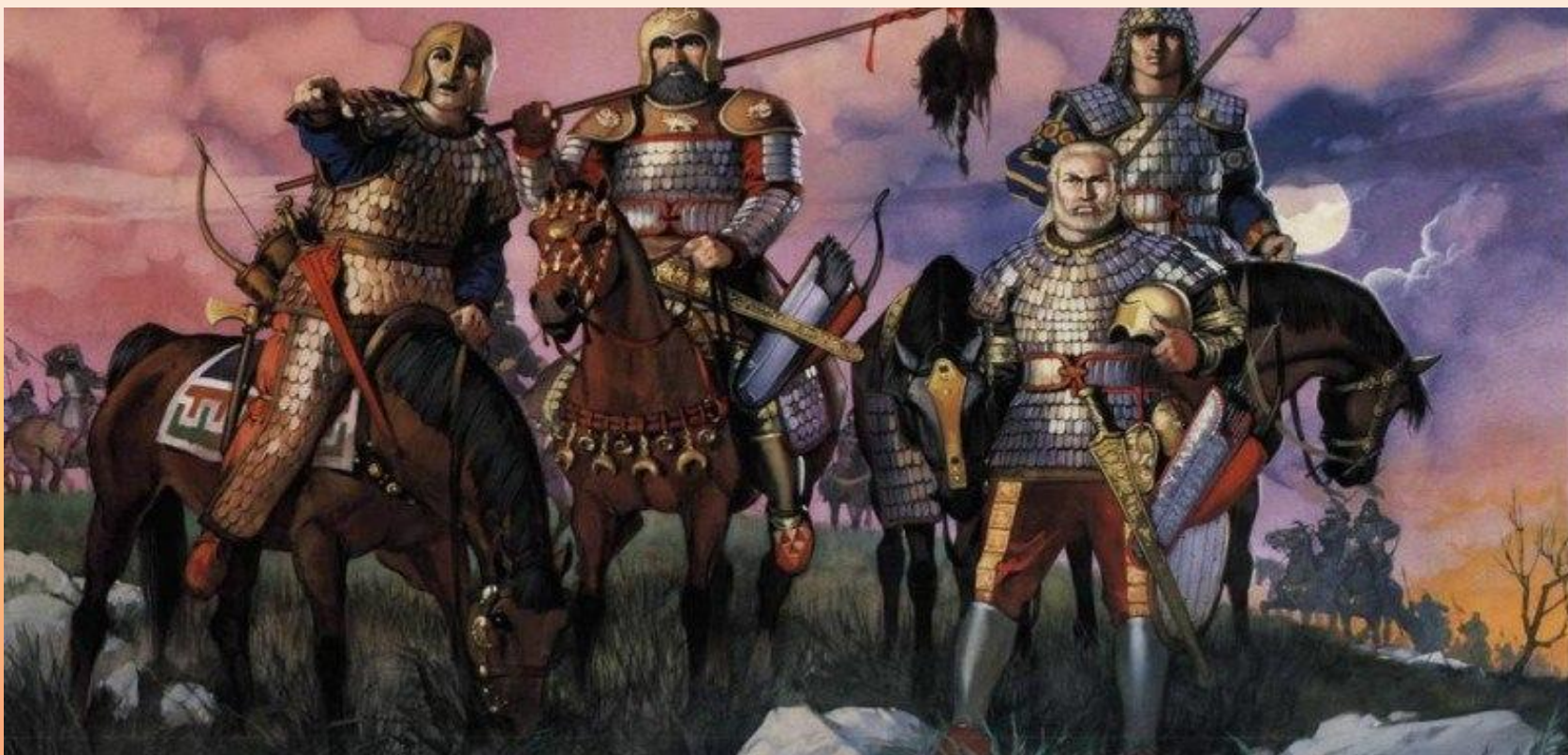
СТАРТУЕМ



- Презентація на тему :
1. Фізична культура прадавніх українців
 2. Атлетика Північного Причорномор'я



- Виконали :
студенти 43
групи

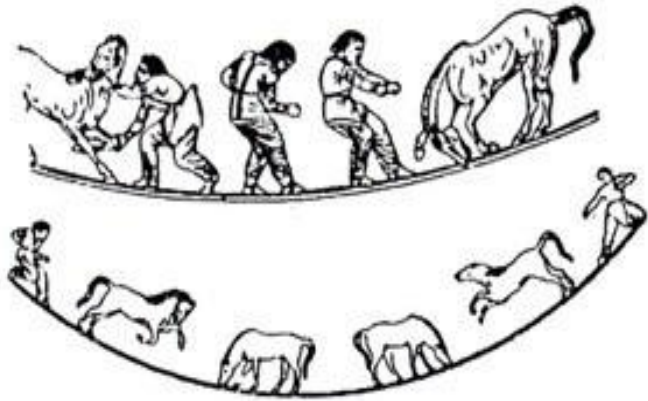


За часів Київської Русі (IX-XIV ст.) була створена і ефективно діяла система фізичної підготовки. Володимир Мономах у «Повчанні...» показав тогочасну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я.

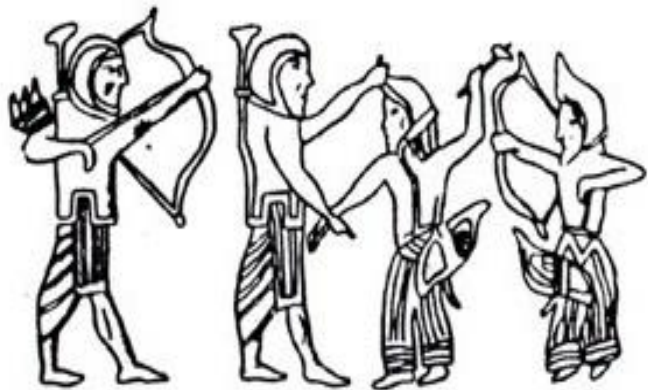
Існували такі ритуали, як, зокрема, «постриги» - коли вперше дитину садили на коня.

В історичній літературі наводиться приклад «постриги» князя Ігоря у 3-річному віці. «Повість минулих літ» наводить дані про те, що київський князь Святослав Ігоревич почав воювати малою дитиною. Володимир Мономах брав участь у ловах (полюванні) з тринадцяти літ. Князь Данило Галицький малолітнім хлопчиком вправно володів мечем.





А



Б

З семи років розпочинали вчити грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом і арканом., їзди верхи, з дванадцяти років основам військового мистецтва. З 17-18 річного віку проводились так звані ініціації – посвята юнаків у воїни, що складались з певних фізичних і психологічних випробувань та передбачали проживання в цей час окремо від громади. Протягом перебування у "лісових школах" "молоді вовки" (так називали цих юнаків) фізично готувались до військових походів та полювань, встаючи до сходу сонця, розвивали витривалість, стриманість, вміння зносити і голод, і холод, і спеку, і спрагу.

За свідченнями І.Крип'якевича, молодий воїн «мусив пізнати всякі роди зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, мусів навчитися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти і підготовка до війни».

Військово-фізичне виховання є важливою складовою народної фізичної культури.





рис. 2.2 – Прадавні українці разом з прадавніми слонами здоганяють здобич.
Наскальний живопис, Трипілля, приблизно 20 тисяч років тому.

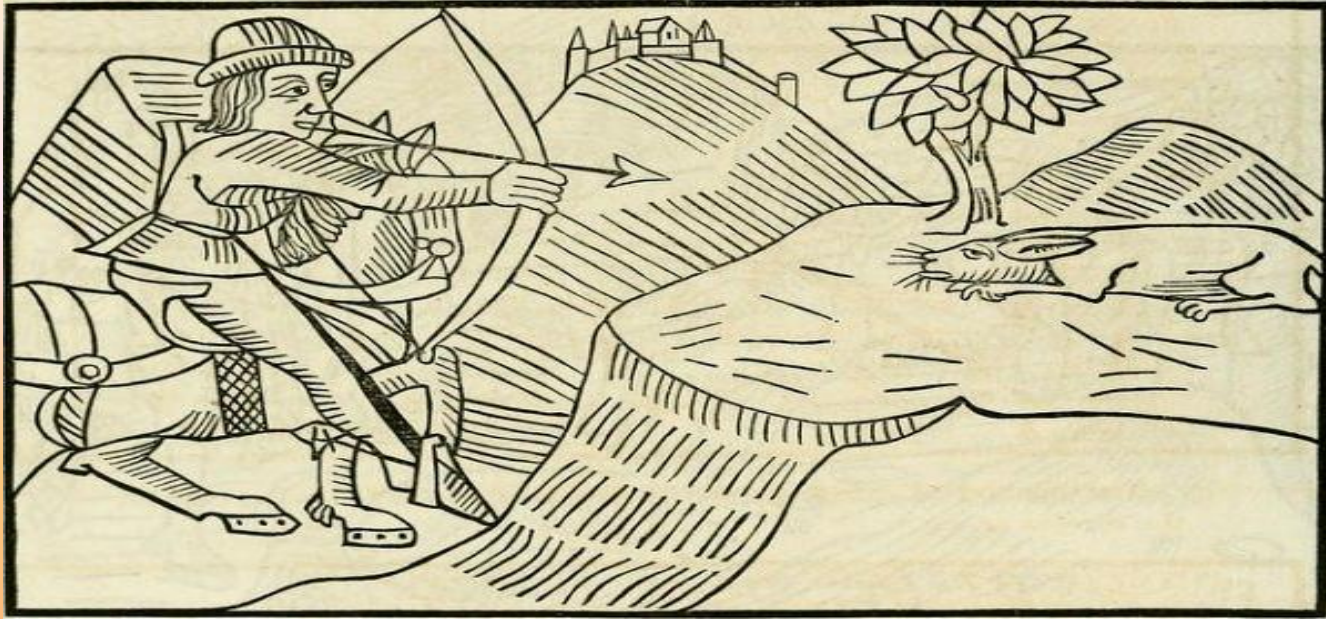
В Україні воно набуло особливої ваги, зважаючи на її географічне розташування у центрі Європи, на перетині інтересів багатьох народів. Навіть у монастирях та при церквах, які були водночас і культовими, і оборонними спорудами, приділялась увага військово-фізичному вихованню, про що свідчить участь ченців у військових походах. Герої відомої Куликовської битви Пересвет і Ослябя були монахами Троїцького монастиря.

За дослідженнями вчених, у Київській Русі існували такі основні ігри: біги, стрибки через вогонь, через воду, метання спису, стрільба з лука, бої навкулачки, гра у боротьбу родів, гра у війну. Як один із засобів фізичного загартування, були поширеними різноманітні види дужання (боротьби). Вони мали багато різновидів – боротьба «на ременях», «спас», «навхрест» та ін. Поступово із простого двобою навкулачки, боротьба перетворювалась на спортивні змагання зі своїми правилами, які убезпечували бійців від прямої загрози їхньому життю та здоров'ю. До поховального обряду наші предки додавали елементи змагального характеру, як от бойові танці, змагання з бігу, стрільби з лука, метання спису.



Серед дорослих досить поширеними були і небезпечні розваги: поєдинки людей з тваринами (ведмедями, биками). До наших часів дійшов факт про дужого киянина Микиту Кожум'яку, який у двобої з биком зумів голіруч вирвати йому шмат шкіри.





Засобом фізичної підготовки були також лови (полювання), які були тогочасним різновидом тренувань, а також своєрідною школою відваги, адже полювання призводило до повної мобілізації фізичних якостей, коли успіх міг бути досягнутим лише за допомогою спритності, витривалості, рухливості, вмінням майстерно скакати верхи і добре плавати.



Фізична культура наших предків зародилась на національній основі, але не була обмеженою лише власним культурним простором, вона зазнавала впливи культур сусідніх народів. Так, у Київській Русі, на зразок європейських середньовічних лицарських турнірів, відбувались «руські ігрища». В історії залишилась згадка про те, що київський князь Ізяслав, святкуючи військову перемогу, влаштував великий бенкет і лицарський турнір. Аналогічні турніри не раз проводились у Галичині за правління князя Василька та інших.

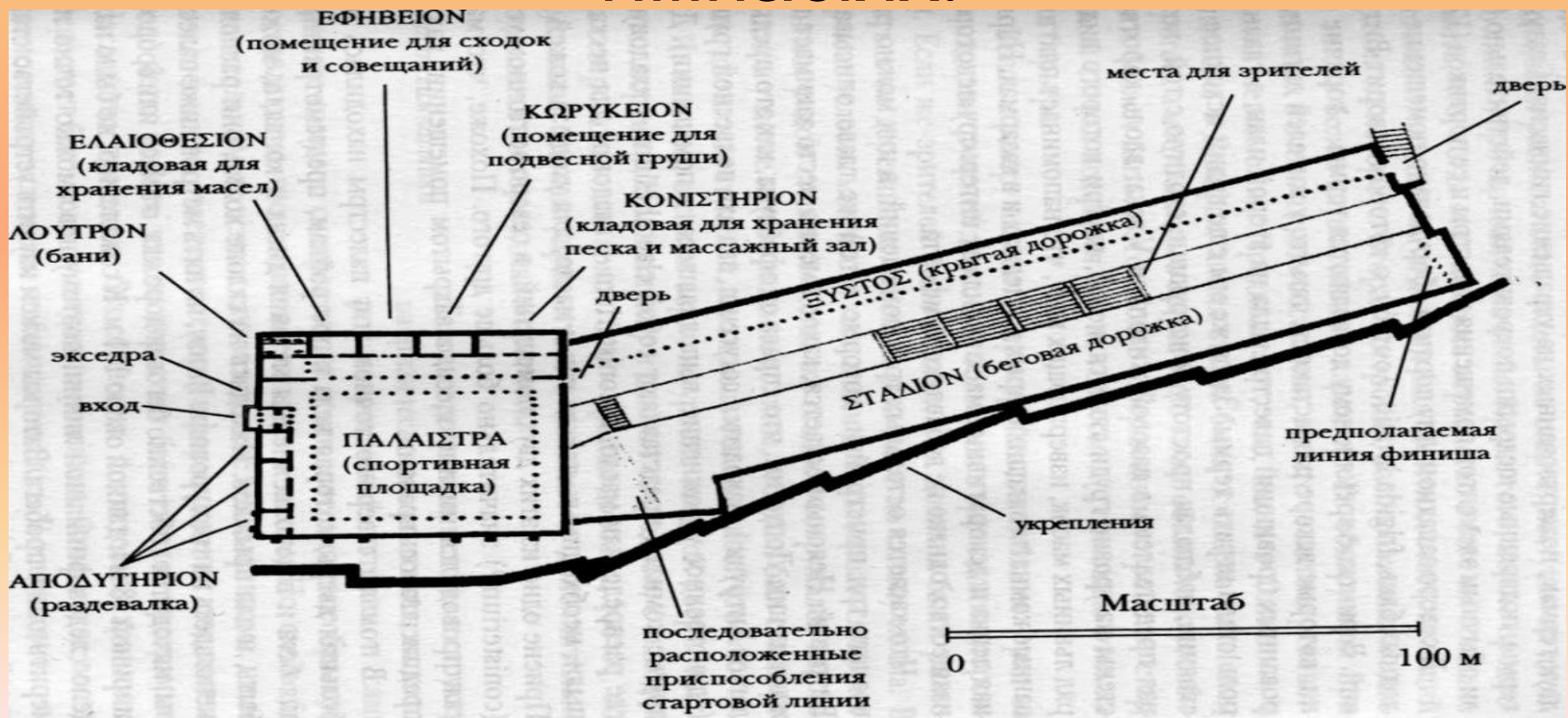
В часи Великої грецької колонізації узбережжя смуг Причорномор'я, що почалась у VIII ст. до н.е., поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Еллінські поліси, починаючи з VII ст. до н.е. виникають на території сучасної України. Найбільшими з них були: Ольвія, Херсонес, Тіра, а також міста Боспорського царства. Навколишнє середовище та умови, в яких існували ці давньогрецькі міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання і атлетика.



Найціннішими для вивчення цього періоду є різного роду епіграфічні джерела, залишки спортивних споруд, інвентар, твори мистецтва (настінні розписи, глиняний посуд, спортивні нагороди та призи). Варто зазначити, що фізичне виховання було невід'ємною частиною освіти громадян причорноморських міст.



Особливо важливим було військово-фізичне виховання, враховуючи, що у містах не було постійного війська, а в разі потреби послуговувалось народне ополчення. Фізичне виховання здійснювалось у спеціальних закладах – гімнасіях.





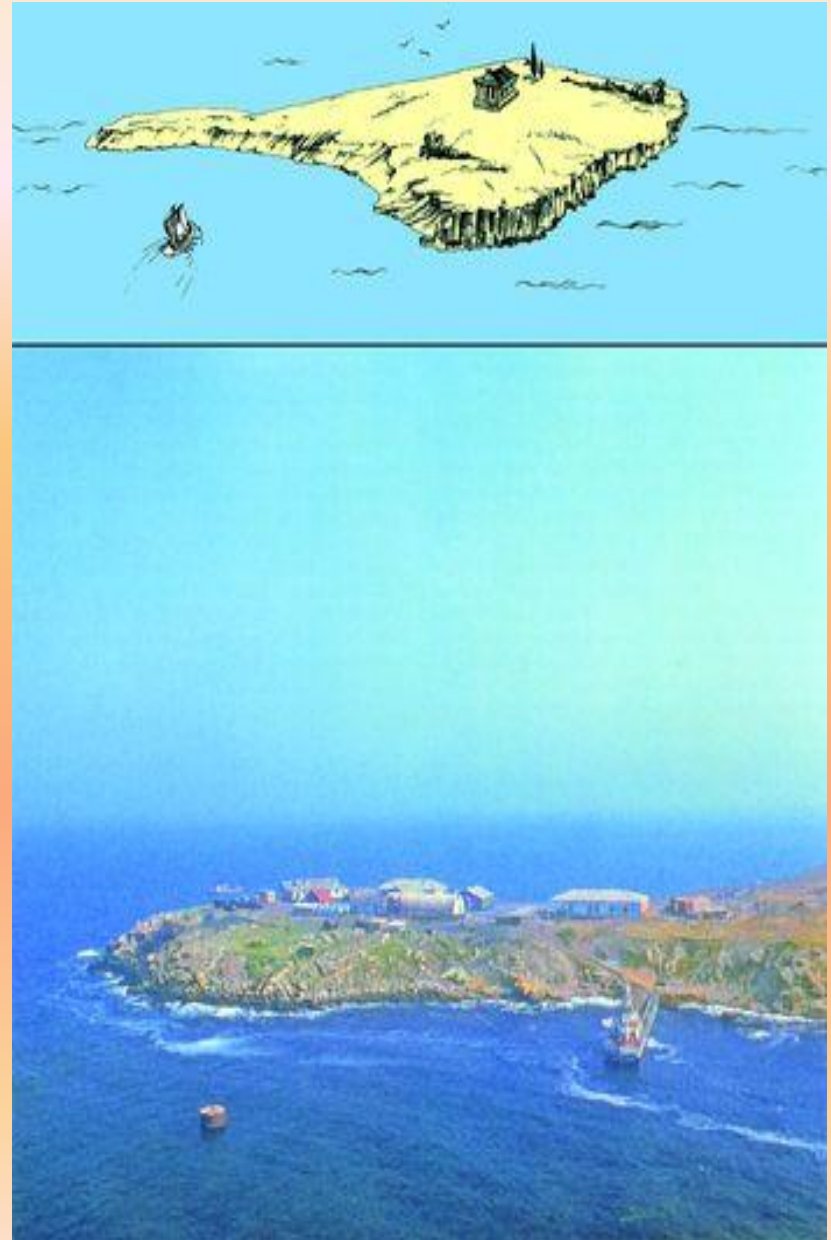
Мал. 1. Слов'янські вої

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, ці посади були особливо престижними, на них обирались найдостойніші, найдосвідченіші громадяни.

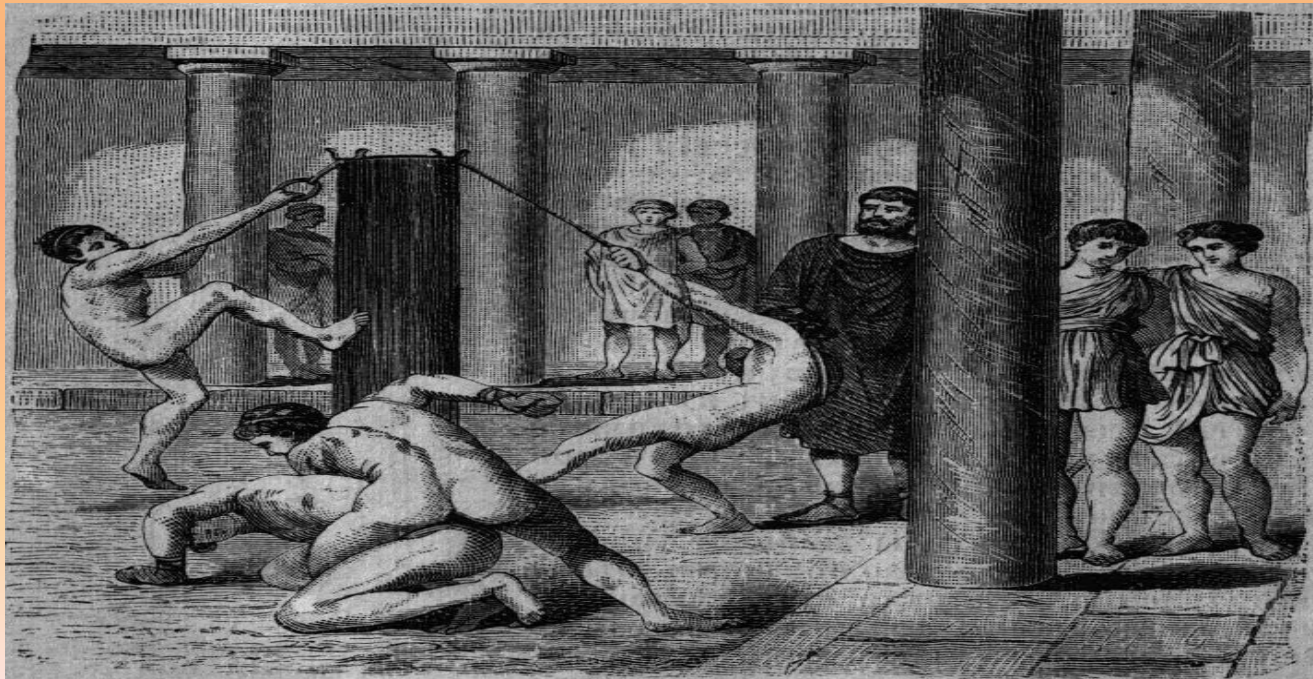


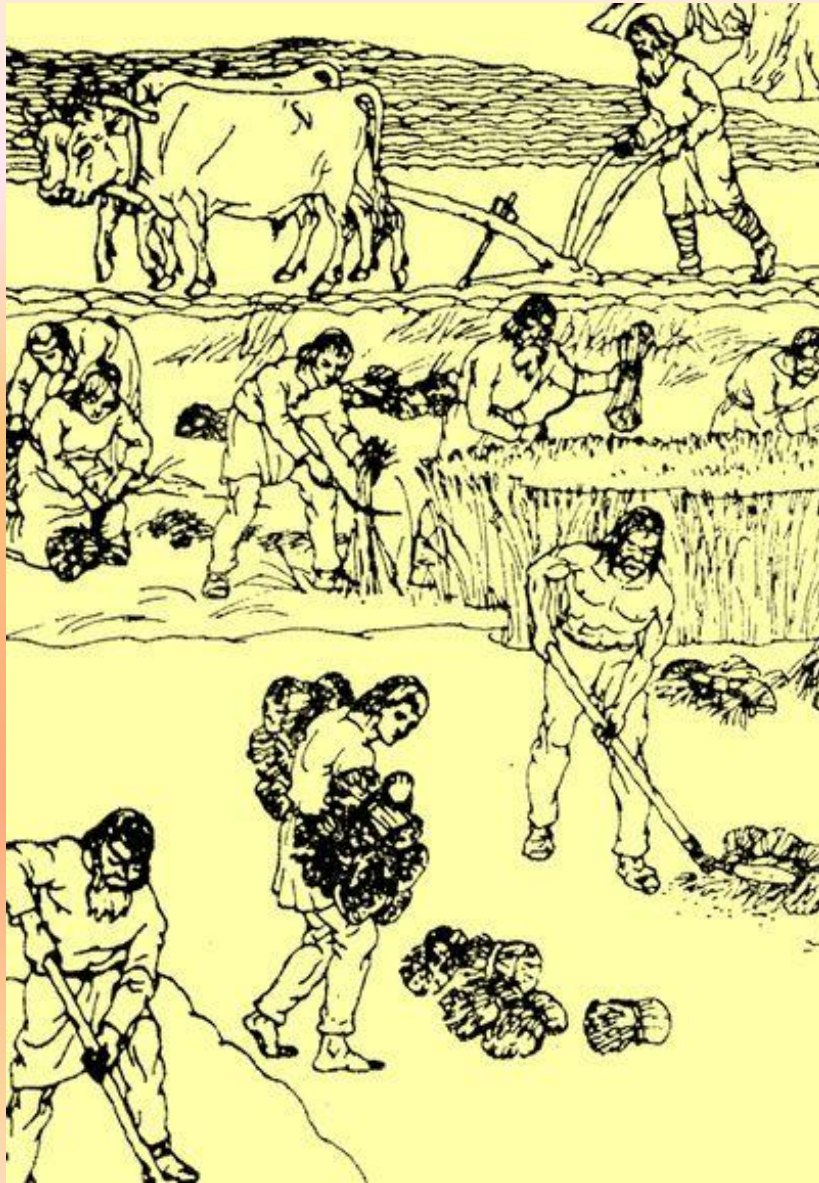
Упродовж тисячоліття у північному Причорномор'ї проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла в Ольвії. Протягом двох тисячоліть до Київської Русі найбільш розвиненим та історично активним був район середнього Подніпров'я. Значний внесок у становлення основ його народної фізичної культури зробили Зарубинецька та Черняхівська культури, що існували на території сучасної України.

Таким чином, на території сучасної України (північне Причорномор'я) розвивалась фізична культура, яка в своїй основі відповідала давньогрецькій традиції. Але специфічне довкілля, склад населення та регіональні умови розвитку культури спричиняли до появи в цих місцях своєрідних особливостей фізичної культури. На праукраїнських землях північного Причорномор'я в античний період було сформовано систему фізичного виховання.



Загартування молоді здійснювалось в гімнасіях, завершальною школою фізичного виховання були ефебії під керівництвом спеціально підготовлених вчителів. Десь на переході від неоліту до бронзи (2000 - 1500 рр. до н.е.) від індоєвропейської спільноти відділились балтослов'яни, а близько 1000 р. до н.е. від неї відокремилась протослов'янська група, і відтоді розпочався період осілих поселень слов'ян.





З цього часу вони
створять власну
мовну групу,
матеріальну і
духовну культуру,
суспільний лад,
асимілюють
елементи
культури інших
етносів,
впливають на них
своєю.



Почала формуватись і розвиватись своєрідна фізична культура слов'ян, котрі вже у V—VI століттях н.е. жили на території від середньої Вісли до верхнього Дінця (Холмщина, Галичина, Волинь, Полісся, Київщина, Чернігівщина, Пониззя...) і виступали окремою групою народу — слов'яни (склавини), або анти (з давньоіранського — люди краю, кінця).

Дякуємо за увагу

