

ЛЕКЦІЯ №
з Олімпійського спорту

**Вступ у дисципліну «Олімпійський спорт». Фактори, які сприяли
започаткуванню проведення Олімпійських ігор Стародавньої Греції**

Виконав: керівник фізичного виховання Нікітенко О.М.



ЗМІСТ

1. ВСТУП У ДИСЦИПЛІНУ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»	3
1.1. Ключові терміни та поняття дисципліни «Олімпійський спорт».....	3
2. ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЛИ ЗАПОЧАТКУВАННЮ ПРОВЕДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ.	7
2.1. Витоки спорту древньої Греції.....	7
2.2. Принцип змагальності в житті древніх греків	8
2.3. Міфи й легенди про спорт древньої Греції.....	9
2.4. Фізичне виховання в системі освіти й виховання древньої Греції.....	10
2.5. Спортивні споруди древньої Греції.....	13
Рекомендована література та електронні ресурси.....	18

1. ВСТУП У ДИСЦИПЛІНУ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

1.1. Ключові терміни та поняття дисципліни «Олімпійський спорт»

Назва теми зобов'язує розпочати її вивчення з короткого історичного екскурсу зародження Олімпійських ігор, становлення олімпійського спорту як науки. Народившись у Стародавній Греції в 776 р. до н.е. (вважається як рік проведення Ігор першої Олімпіади), Олімпійські ігри регулярно проводились більше 1000 років та були однією з найважливіших частин загальноеллінської цивілізації. Закінчивши свій давньогрецький цикл в 394 р. н.е., Олімпійські ігри відродилися наприкінці ХІХ століття в зовсім нових історичних умовах після 1500 років повного забуття.

Аналізуючи більш як столітню історію сучасного олімпійського руху, ми можемо впевнитися в тому, що ідеали, які склали основу Олімпійських ігор Стародавньої Греції, принаймні під час їх зародження й розквіту, актуальні й дотепер. Саме боротьба за ці ідеали дозволила не тільки відродити Олімпійські ігри, але й зробила олімпійський спорт виключно популярним явищем, яке охопило всі континенти й держави. В сучасному олімпійському спорті спортивна, виховна й освітня складові найтіснішим чином переплелися із соціально-філософськими, економічними й політичними, що зробило його універсальним явищем, прикладом ефективного співробітництва людства в ім'я гармонійного розвитку й поваги

людини, укріплення миру й співробітництва, взаємопорозуміння між державами і народами.

Предметом навчальної дисципліни «Олімпійський спорт» є знання його головних складових як багатофункціонального суспільного явища, системи змагань та пов'язаної з нею системи підготовки атлетів до участі в Олімпійських іграх.

Об'єктами дисципліни «Олімпійський спорт», передбаченими навчальною програмою, є:

- витоки, зародження й історія Олімпійських ігор Стародавньої Греції;
- відродження Олімпійських ігор й історія сучасного олімпійського руху;
- міжнародна олімпійська система, її структура й основоположні принципи функціонування;
- соціально-політичні, організаційно-правові й економічні основи олімпійського спорту.

Таким чином, **«Олімпійський спорт» як наукова та навчальна дисципліна** - це цілісна система поглядів, що дає уявлення про витоки олімпійського спорту, його суть, поняття, принципи й закономірності, місце та функціонування в суспільстві, зміст і форми діяльності, змагання й спортивну підготовку.

У зв'язку з тим, що олімпійський спорт виділяється однією зі складових частин сучасного спортивного руху, розрізняють три основні складові сучасного спорту, що мають різну цільову спрямованість та критерії ефективності: 1) олімпійський спорт; 2) масовий (народний спорт); 3) професійний спорт.

Вся діяльність у сфері **олімпійського спорту** концентрується на підготовці до Олімпійських ігор та їх успішному проведенні. Найвищим критерієм ефективності підготовки спортсменів до Олімпійських ігор є завоювання золотої медалі.

Масовий спорт - використання засобів спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я й профілактики захворювань,

самоствердження та самопізнання, раціональне використання дозвілля.

Професійний спорт - сфера розважального бізнесу, в якому спортсмен є робочою силою, а основним критерієм ефективності - сума доходів. Спортивна майстерність та видатний результат є складовими збільшення прибутку від роботи в даній сфері.

Хоч всі ці різновиди спорту й характеризуються принциповими розбіжностями, проте між ними є й певний взаємозв'язок. Багато спортсменів, які досягли видатних результатів в олімпійському спорті, згодом переходять в професійний спорт, підписуючи контракти зі спортивними клубами та фірмами. Видатні спортсмени-професіонали, вважають за доцільне, для поліпшення свого рейтингу приймати участь в олімпійських турнірах.

Олімпійський спорт є могутнім стимулом для розвитку масового спорту, залучення до нього мільйонів людей різних вікових груп, особливо дітей і молоді. Разом із цим з масового спорту в олімпійський та професійний спорт відбирають талановитих спортсменів, які згодом демонструють видатні результати.

Система знань, а також сукупність предметів і явищ, які відносяться до сфери олімпійського спорту, характерна наступними специфічними функціями: описовою, пояснювальною, систематизуючою, передбачувальною, практичною й методологічною.

Система знань про олімпійський спорт знаходить своє відображення перш за все в термінах і визначеннях. Розрізняють п'ять груп термінів, але ми розглянемо головні з них.

Олімпізм — це філософія життя, що об'єднує в єдине й збалансоване ціле достоїнства тіла й духу, концепцію виховання гармонійно розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвитку співпраці, взаєморозуміння та взаємодопомоги.

Олімпійські ігри — це змагання між спортсменами в індивідуальних або командних видах спорту, визнаних Міжнародним олімпійським комітетом

(МОК) як олімпійські.

Ігри Олімпіади - найбільші всесвітні комплексні змагання, що проводяться починаючи з 1896 р. Організаційним комітетом міста, Національним олімпійським комітетом (НОК) країни під загальним керівництвом МОК.

Зимові Олімпійські ігри - комплексні змагання із зимових видів спорту, що проводяться також ОКОІ міста та НОК країни під загальним керівництвом МОК кожні чотири роки.

Олімпіада - чотирирічний період, який починається з Ігор Олімпіади й закінчується відкриттям Ігор наступної Олімпіади.

Олімпійська символіка – це комплекс атрибутів олімпійського руху, а саме:

Олімпійський символ - п'ять переплечених кілець (блакитне, чорне, червоне в верхньому ряду й жовте та зелене - в нижньому), символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів. Розроблений та запропонований П'єром де Кубертенем і затверджений МОК в 1913 році.

Олімпійський девіз - «Швидше, вище, сильніше», запропонований пастором П. Дідоном і затверджений МОК в 1913 році.

Олімпійська емблема - офіційна олімпійська емблема (з 1920 року), складається з олімпійського символу й олімпійського девізу.

Крім того, існують і інші олімпійські терміни й поняття: Олімпійський прапор (1920 р.), плакат, гімн (1958 р.), нагороди, клятва (1913), вогонь (1928), хартія (2001 р.), міжнародні спортивні об'єднання, міжнародна олімпійська академія тощо.

2. ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЛИ ЗАПОЧАТКУВАННЮ ПРОВЕДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

2.1. Витоки спорту древньої Греції

Історичні корені олімпійського спорту йдуть в глибину віків, коли племена почали заселяти Балканський півострів та острови, які знаходились поряд в кінці III - початку II ст. до н.е. В першій половині II ст. до н.е. на о. Крит розвивається фізична культура, наближена до тієї, яка виникла у східних народів та в Єгипті. Гімнастичні й акробатичні вправи, кулачний бій, боротьба, ігри з биками були основним змістом спортивних програм, що готувалися для розваг глядачів під час свят та ярмарків.

Пам'ятники гончарного мистецтва XVI - XIV ст. до н.е. та інші археологічні знахідки засвідчать про інтенсивний розвиток спорту, де поряд з вищезгаданими видами спорту з'являються й стають популярними нові - біг, перегони на колісницях, тощо. Саме до цього періоду відноситься багато гіпотез, що відображають наявність змагального духу в древніх греків.

В кінці X ст. до н.е. змінюючи родовий устрій, в Стародавній Греції почала стверджуватися нова політична структура - «місто-держава» (поліс), яке об'єднувало саме місто й прилеглі до нього території. Кожне з міст-держав мало свій політичний устрій, структуру господарства, систему виховання й освіти. Яскравими прикладами є Спарта (мілітариський устрій)

та Афіни (демократичний устрій). Окрім того, існували ще й такі поліси, як Дельфи, Беотія, Фокида, Коринф, Самос, Фіви, Македонія, Ольвія тощо.

В 1876 р. німецький археолог Генріх Шліман почав розкопки в Мікенах та відкрив стародавню культуру, яку з того часу називають «мікенською», яка й дала початок традиціям, які згодом стали основою зародження систем виховання й освіти Стародавньої Греції, гармонійному поєднанні розумового, естетичного та фізичного розвитку.

Підтвердженням цьому є поеми «Іліада» та «Одиссея», автором яких вважається Гомер. В цих поемах відображені події якраз Мікенського періоду. Герої поем зображаються під час полювань, війн, свят, обрядів та змагань. Наприклад, в «Іліаді» майже в 700 віршах описані змагання, присвячені пам'яті загиблого героя Патрокла, що свідчить про популярність фізичної культури серед населення Греції того часу.

2.2. Принцип змагальності в житті древніх греків

На інтенсивний розвиток атлетичних змагань у Стародавній Греції в значній мірі впливав такий елемент існування й культури греків як **агоністика (здібність до боротьби)** - змагальний принцип, який реалізовувався в різних сферах життя з метою досягнення найвищих результатів, визнання, примноження особистого престижу та слави міст-держав. **Агони** - різні змагання, які були однією з форм вшанування богів, залучали велику кількість учасників.

Глибоко вкорінений змагальний дух греків зазвичай відображався у формі різних конкурсів. Музиканти й поети, художники та скульптори, філософи й оратори змагались своїми витворами за першість – головну премію, що дозволяла їм пізнати радість перемоги.

Таким чином, створювалася атмосфера справедливості, в якій людина мала можливість демонструвати свою майстерність, досягнення й виборювати першість. Перевага тіла й духу у цій атмосфері була вищою ніж походження та багатство.

Крім того, стародавні греки прагнули у всьому бути схожими на олімпійських богів, головним з яких був Зевс, і які мали ідеальні фігури, неабияку силу та вроду, постійно між собою сперечалися за право бути покровителями й захисниками міст і сфер життя греків. Напівбоги й герої постійно змагались у здійсненні подвигів та мужніх вчинків. Це надихало греків постійно вдосконалювати свою фігуру й фізичну підготовку, до реалізації своїх здібностей під час змагань.

2.3. Міфи й легенди про спорт древньої Греції

Міфологія древньої Греції пройшла тривалий шлях розвитку. Навищій її розквіт відноситься до другого тисячоліття до н.е., коли остаточно сформувався олімпійський пантеон богів, що живуть на вершині Олімпу та підлягають владі найсильнішого та наймудрішого із богів – Зевса. Кожен із олімпійських богів володів певними функціями: Афіна – улюблена донька Зевса, богиня мудрості й хоробра завойовниця, захисниця міст та країни, покровителька вищого мистецтва та ремесел; Гермес – бог торгівлі, покровитель юнацтва та атлетів; Артеміда – богиня охоти; Афродіта – богиня кохання та краси та ін.

Паралельно з розвитком грецької міфології розвивається й формується грецька релігія, закріплена системою культів та обрядів, а змагання в Греції з далеких часів були складовою частиною культу.

Наприклад, у релігійних селянських святах проводились змагання молодих людей, що бігли із гронами винограду, виноградною або лавровою гілкою.

У древньогрецьких міфах згадується й про змагання спортивного характеру. Аполон прославлявся у міфах як метальник диску, але один із його кидків закінчився трагічно. Юний Гіакінт, улюбленець Бога, побіг до місця падіння диску, але диск влучив йому в голову та вбив юнака.

Звичай вшановувати пам'ять мертвих героїв спортивними змаганнями

зберігався протягом усієї давнини. У 490 р. до н.е. афіняни виборювали свою свободу в битві з персами, які переважали їх за чисельністю, але греки все ж перемогли. Звістку про перемогу в Афіни приніс швидконогий Філіпіадад – найкращий бігун грецького війська. Прибігши на міську площу, він вигукнув: «Радійте, афіняни, ми перемогли!» - та впав мертвим.. Пробіг він тоді більш ніж 40км. Ця перемога греків була відмічена великими ритуальними змаганнями.

Згодом Олександр Македонський продовжив цю традицію й після кожної значної перемоги віддавав шану богам та героям, які загинули проведенням змагань. В одному зі змагань у Вавілоні приймали участь близько 3 тис. атлетів.

Міфологія складається із самих різних проявів змагального духу. Міфічний Латієрсис – син царя Мідаса, пропонував усім, хто проходив через його царство, взяти участь в змаганнях жнивників. Ікаріос одружив свою доньку Пенелопу з Одисеєм тільки після того, як той здолав усіх суперників у бігу; Скіфіс, син Геракла й Єхидни, отримав трон тільки після того, як виконав умову батька – переміг двох своїх братів у стрільбі з лука.

2.4. Фізичне виховання в системі освіти й виховання древньої Греції

Велика увага в Стародавній Греції приділялась освіті й вихованню. Вже у V ст. до н.е. мешканці Афін були горді тим, що в їхньому місті не було жодної неписьменної людини. Колективні форми навчання тільки починали формуватися шляхом об'єднання дітей у групи, керовані викладачами. Саме ж навчання не було юридично обов'язковим, але обов'язок батьків по відношенню до своїх дітей змушував турбуватися про їх освіту та виховання.

В основу давньогрецької системи освіти був закладений синтез розумового та фізичного вдосконалення. Освіта включала три однаково важливі частини – інтелектуальну, музичну та фізичну. Як результат освіти й виховання молоді люди повинні були отримати рівновагу тіла й духу, досягнути ідеалу – єдності краси й добра, навіть у ті суворі часи.

Древньогрецька освіта й виховання відображали єдність громадянських і етичних цінностей античного суспільства для гармонійного розвитку особистості. Цій вершині педагогічного мислення стародавній світ зобов'язаний насамперед афінянам, які прагнули до повного та всебічного розкриття здібностей людини.

Найвищого успіху древньогрецька система освіти й виховання досягла в IV ст. до н.е. завдяки софістам, які стали першими вчителями-професіоналами. Хлопці в Стародавній Греції повинні були мати трьох вчителів – граматику, кифариста та педотріба. Перший навчав читання, письму та математиці. Пізніше цей вчитель допомагав дітям вивчати основні твори поетів і письменників, у першу чергу Гомера й Езопа, знайомив їх із творами законодавців. Другий вчитель – кифарист – навчав грі на кифарі й лірі, пісням і гімнам. Під керівництвом педотріба, вчителя гімнастики – діти займалися фізичними вправами, тренувалися, змагалися в бігу, стрибках, метаннях та інших видах, сподіваючись досягти високих показників і перемогти у великих спортивних іграх.

У системі античної гімнастики виділялися три частини:

1) ігри, що застосовувалися в підготовці дітей (рухливі ігри, ігри з м'ячем, вправи з предметами – обручем, диском, списом тощо);

2) палестра – система фізичних вправ із програми пентатлону (біг, стрибки в довжину, метання списа, метання диска, боротьба), доповнена плаванням, веслуванням, кулачним боєм, стрільбою з лука, верховою їздою, бігом із зброєю тощо;

3) орхестріка – вправи, основу яких складала ігри з м'ячем, акробатика, ритуальні, обрядові й бойові танці.

Кожна з цих частин мала своє призначення: ігри застосовувалися в процесі фізичного виховання дітей; палестра визначала основне тримання фізичного виховання молоді; орхестріка була доповненням до палестри і вирішувала задачі вдосконалення спритності, підготовки до тренувальних занять і змагань.

Фізичне виховання починалося з 7-8-річного віку в гімнасіях і палестрах. Рухливі дитячі ігри, вправи в танцях і бігу, які виконувалися під музику, різні ігри з м'ячем, стрибки й ін. постійно доповнювалися основними видами п'ятиборства. Після досягнення 15-річного віку фізичне виховання в гімнасіях набувало спортивної спрямованості. Тут разом з п'ятиборством хлопці займалися боротьбою, кулачним боєм і плаванням. Хлопці з багатих сімей займалися в гімнасіях і в 18- 20-річному віці, - де вони продовжували вдосконалення в різних видах спорту. Заняття спортом доповнювалися заняттями з військової справи, управління державою, філософії, ораторського мистецтва.

Про значення фізичної культури Стародавньої Греції свідчить, наприклад, і те, що людину, яка не вміє писати й плавати греки вважали «тілесною й розумовою калікою», а Сократ (469-399 рр. до н.е.) стверджував, що «Було б неподобством через власне незнання постаріти так, щоб навіть не бачити в собі, яким здатне бути людське тіло в повноті своєї краси й сили».

Слід зазначити, що отримання освіти в Стародавній Греції було винятково привілеєм вільнонароджених громадян. Рабам заборонено було займатися вправами, що розвивають фізичну силу й витривалість, тренуватися в палестрі та брати участь у змаганнях. Навіть у державах-містах, де раби мали більш - менш широкі права, їм все ж таки заборонялося відвідувати гімнасії.

Якщо система виховання в Афінах носила різнобічний характер і поєднувала в собі розумове, духовне й фізичне, то в іншому старогрецькому полісі – Спарті виховання носило чітко виражений військовий характер, що вимагало виховання дисциплінованого, рішучого, сильного, витривалого, сміливого воїна, здатного до будь-яких випробувань. Це стосувалося як фізичного, так і інтелектуального й естетичного виховання. Наприклад, в Спарті інтелектуальна підготовка обмежувалася навчанням умінню читати й писати, основними відомостями про історію й традиції держави. Основна ж увага приділялася фізичній та військовій підготовці, яка здійснювалася з

дивовижною цілеспрямованістю й була пов'язана з великими випробуваннями, через які доводилося пройти молодому поколінню. При цьому виховання дівчаток мало чим відрізнялося від виховання хлопчиків.

Таке відношення до виховання обумовлювалося багато в чому структурою населення Спарти, що істотно відрізняється від тієї, яка була в Афінах. Якщо в Афінах близько половини населення складали вільнонароджені громадяни, то в Спарті основна частина населення складалася з рабів. Природньо, що утримати владу в таких умовах можна було лише військовим режимом.

У Спарті, як і в Афінах, систематичне фізичне виховання починалося з семирічного віку. Керували фізичним вихованням спеціальні вчителі, обов'язково з числа вільнонароджених людей. Вже для дітей раннього віку заняття включали жорсткі ігри, удари, бійки, що заохочувалося вихователями.

У п'ятнадцятирічному віці підлітки включалися в групу ейренів. Виховання також носило переважно військовий характер. Фізична підготовка будувалася перш за все на основі п'ятиборства, кулачного бою й боротьби. Разом з хлопцями навчалися й дівчата, які забезпечували порядок в полісі під час військових походів чоловіків. Систематична фізична й військова підготовка здійснювалася в Спарті до тридцятирічного віку, проте й надалі вільні громадяни зобов'язані були підтримувати свою спортивну форму. Різні спортивні змагання й, у першу чергу, Олімпійські ігри помітно вплинули на характер фізичного виховання, яке втратило виражений військовий характер. У ньому з'явилися елементи естетики, видовищності, виразності рухів та їх ефективності, що забезпечували успішний виступ у спортивних змаганнях.

У східних областях Стародавньої Греції, розташованих на найбільших островах Егейського моря й узбережжі Малої Азії, освіта також носила односторонній характер. Основна увага приділялася музиці й співу. Що стосується гімнастики, то відомостей про те, що вона відігравала важливу роль у вихованні немає. В той же час у містах на Криті громадяни

піклувалися й про таке виховання дітей, яке дозволяло б інтелектуальне й фізичне виховання органічно поєднати з військовою підготовкою

Греки уважно стежили за тим, щоб вся система виховання, у тому числі й фізичного, органічно поєднувалася з суспільно-політичною структурою кожного міста-держави, на що вказував і Арістотель: «Виховуйтеся по містах».

2.5. Спортивні споруди древньої Греції

В Стародавній Греції для занять спортом зводилися різні споруди – гімнасії, палестри, стадіони, гіпподроми та ін.

В VII й VI ст. до н.е. з'явилася нова тактика ведення бойових дій фалангами важко екіпірованих воїнів, які виступали дуже щільними рядами (фаланга зазвичай складалася з восьми лав). Шолом, броня, захисні щитки важили до 30-40кг, заважали воїнам рухатися, бачити й чути. Щільність фаланг під час битви була найважливішим чинником, оскільки будь-який безлад міг призвести до поразки. Тому, необхідним було спеціальне тренування воїнів, здатних швидко сформуватися в монолітну фалангу. В цей же час і з'явилися гімнасії як місце для тренування воїнів.

У будівництві гімнасій та інших споруд для проведення змагань наймовірніше використовувалися недовговічні матеріали (глиняна цегла, дерево та ін.). Тому наші уявлення про стадіони, палестри й гімнасії базуються на археологічних і літературних джерелах більш пізнього часу, починаючи з середини IV ст. до н.е. У цей період почалося відновлення й реконструкція побудованих раніше споруд, розробка й реалізація нових проектів.

Все що нам відомо про стадіони в Афінах, Дельфах, Олімпії, Мессіні й інших містах, палестрах та гімнасіях в Олімпії, Дельфах, Пергамо відноситься до грецької й римської епох, починаючи з середини IV ст. до н.е.

В IV ст. до н.е. стратегія й тактика битв поступово змінилися. Екіпіровка воїна стала набагато легшою, що позитивно впливало на маневровість,

велике значення починає набувати кіннота. Відпала необхідність у тренуванні тактики побудови військ фалангами. Тому гімнасії в кінці V та в IV ст. до н.е. використовуються в основному для фізичного вдосконалення й спортивної підготовки молодих людей. Саме в цей період у Афінах були побудовані три найбільш відомі гімнасії - **Синосарг, Ліцей та Академія**.

Синосарг був розташований на південному сході Афін, в його околицях розташовувався маленький храм, присвячений Гераклу. При розкопках здійснених там в 1986 - 1987 рр. знайдені лише залишки класичного стилю, які ймовірно були стінами колишньої палестри, спорудженої в V ст. до н.е.

Ліцей розташовувався на сході Афін. Найвірогідніший час побудови споруди - IV ст. до н.е. Гіпподром мав відстань двох стадій і використовувався не тільки для бігу, але й проведення перегонів на конях.

Академія - третій гімнасій Афін, за свідченнями археологічних розкопок, займав ділянку в західній частині міста розміром 450 × 300 м. Тут знаходився великий комплекс будівель із прямокутною палестрою й приміщенням для ванн. Перші будівельні роботи почалися в кінці IV ст. до н.е., Основні споруди датуються кінцем еллінського періоду й початком римської епохи.

Гімнасій в Дельфах є найстародавнішим (IV ст. до н.е.). Велика частина його споруд була зведена на штучних терасах за 150м. на північний захід від храму Афінни й зовсім поряд із джерелом Касталія, яке забезпечувало гімнасій водою. Відгороджене місце було довжиною - 200м та шириною – 65м. На більш високому насипі знаходився закритий портик палестри.

Перед ансамблем будівель палестри розташовувався парадром – відкрита доріжка для бігу з лінією старту та лінією фінішу. Ця доріжка розташовувалася поряд із закритою доріжкою, яка використовувалася для тренувань в погану погоду (в дощ або надмірну жару). Поверхню доріжок чистили, злегка розпушували й ущільнювали. Обидві доріжки використовувалися для тренування в бігу, а також метання спису й диска.

Фасад представляв лінію колон, покритих штукатуркою, які в римську епоху були замінені колонадою з мармуру. В закритому місці для занять на

відстані 172,996 м знаходилися місця старту й фінішу. Існувала також нижня тераса, на якій розташовувалася палестра розміром 35 x 35м. Тут було декілька залів та туалетні кімнати. В спеціальних приміщеннях розміщувалися ванни й масажні зали. Ці приміщення опалювалися печами.

У внутрішньому дворі атлети займалися бойовими видами спорту: боротьбою, панкратіоном та кулачним боєм під невсипущими поглядами образу Гермеса (покровителя юнацтва й атлетів) або статуї Геракла (напівбога сили).

Вправи зі стрибків у довжину атлети виконували також у внутрішньому дворі. Яма (рів) була наповнена сухим піском. Тут тренувалися й борці, боксери та стрибуни. Під час свят пісок зволожували, щоб він був не був надмірно жорстким.

Аподітерій - спеціальне приміщення з колонами або пілястрами, напіввідкрите до центрального двору, з лавами під стінами. Тут атлети знімали білизну й залишали її в сховищі. Їх вимащували маслами та робили масаж. Після тренувань аподітерій слугував місцем для відпочинку.

Прикладом монументального будівництва усередині еллінського міста є гімнасій в Пергамо. Його будівництво було здійснювалось разом із побудовою Акрополя та є свідомством видатної майстерності архітекторів Пергамо.

Гімнасій, побудований у період між 197 та 139 рр. до н.е., розташовувався на трьох величезних терасах південно-східного схилу Акрополя. Палестра знаходилася на третій – найбільшій (230 × 160м) й високій терасі та була продовгуватою будовою (72 × 36 м) загальною площею 2628м² (для порівняння площа палестри в Дельфах була 179м², в Олімпії – 1681м²). Із заходу, півночі й сходу палестра була оточена портиком із 55 колонами. Надалі римляни повністю реконструювали північну частину: побудували імператорський зал та зал для тисячі глядачів, а також дві тераси – у східній та західній частинах палестри.

Гімнасій, який діяв в Олімпії, відрізнявся від інших тим, що він був

призначений виключно для підготовки атлетів протягом місяця, що передував Олімпійським іграм.

Палестра, типова еллінська будова розміром 65 × 65 м, була споруджена в кінці III ст. до н.е. До її північної частини, на початку II ст. до н.е. був добудований гімнасій (довжиною 220м), до південної – широкий портик (близько 70м). У кінці II ст. до н.е. до східної частини палестри був добудований монументальний головний вхід та закритий портик, де тренувалися атлети.

Численні археологічні дослідження та літературні джерела переконливо свідчать про те, що гімнасії були побудовані в багатьох містах Греції (26 гімнасій) в період еллінізму (III і II ст. до н.е.). В I ст. до н.е. та у подальші роки побудовано тільки 9 гімнасій.

Поступово гімнасії перетворювалися на справжню школу освіти й виховання, де крім спортивних занять вивчали філософію, красномовство й граматику. Тут розміщувалися бібліотеки. Знамениті філософи й оратори часто відвідували гімнасій для читання лекцій, вважаючи його кращим місцем для зустрічі з молоддю. Найвідоміші мислителі старовини створювали, в гімнасіях свої школи: Платон – в Академії (385 р. до н.е.), Арістотель – в Ліцеї (335 р. до н.е.). Не дивлячись на те, що викладання в гімнасіях мало неофіційний характер, воно користувалося великою популярністю у хлопців, які займаються спортом, впливало на загальну атмосферу, що панувала в найбільших гімнасіях Стародавній Греції.

Під час археологічних розкопок у всіх найбільших спортивних центрах Стародавньої Греції знайдені стадіони для занять спортом. Найбільшим із досліджених є стадіон в Олімпії. Завдяки праці німецьких археологів зі стадіону було винесено 75 тис.м³ ґрунту й відтворена його історія. Від першого стадіону, побудованого в IV ст. до н.е., залишилися нечисленні сліди. В подальші сторіччя стадіон постійно перебудовувався: бігова доріжка, довжина якої складала 192,24м розширилася, навкруги стадіону були побудовані стіни, обладнані спеціальні місця для старту й фінішу,

трибуна для суддів та ін.

Істмійській стадіон у Коринфі був розташований поряд із храмом Посейдона. Ширина бігового поля складала 21,49м, довжина, через відсутність південно-східної частини була необмеженою. Глядачі розташовувалися на природній земляній трибуні. Поки що не розкопаний другий стадіон, хоч глибинна розвідка продемонструвала, що це вочевидь була одна з кращих споруд. Цей стадіон розташований перпендикулярно першому. По розкопаній стіні можна зробити висновок, що доріжка мала 181,20м в довжину, а її ширина дозволяла одночасно бігти 16 атлетам.

Розкопки стадіону в Дельфах почалися в 1896 р. й поновлювалися багато разів. Стадіон, який можна побачити сьогодні, датується II ст. н.е.

Дослідження, проведені в 1971 - 1973 рр., дозволили встановити, що існував ще більш стародавній стадіон, побудований у період з 279 по 270 рр. до н.е., в якому було 17 доріжок завдовжки 178,607м. Реконструкція стадіону, проведена в середині II ст. н.е., дещо змінила його форму. Довжина доріжок склала 177,420м при ширині від 25,33 до 29,34м. Трибуни для глядачів були розташовані на подіумі, який був вистелений кам'яними плитами. Стадіон вміщував близько 6500 глядачів, у центрі північної частини була трибуна для почесних гостей.

Стадіон в Немеї, згідно результатам розкопок, проведених в період 1971 – 1991 рр., був побудований в кінці IV ст. до н.е. Розміри доріжок стадіону були приблизно такими ж, як і інших стадіонів – 178м в довжину та 23,93м - завширшки.

Стадіон в Афінах був споруджений у 330 – 329 рр. до н.е. з метою повернути до нього Панафінські ігри, які проводилися в іншому районі Афін з 566 р. до н.е.

Рекомендована література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колект. моногр. / упоряд. : О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Бондар. – Л. : Українські технології, 2005. – 296 с.

2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт” : підручник / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.
3. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник. Кн. 1 / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
4. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник. Кн. 2 / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 381 с.
5. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посіб. / Н. Є. Пангелова. – К. : Освіта України, 2010. – 294 с.

Електронні ресурси

1. Міжнародний олімпійський комітет – режим доступу:
<https://www.olympic.org/>.
2. Національний олімпійський комітет України – режим доступу:
<http://noc-ukr.org/>.