

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет історії, політології та міжнародних відносин

Кафедра всесвітньої історії

Фізичне виховання молоді у Стародавній Греції та Римі

**Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконав:
студент 2(м) курсу, групи 611
Спеціальності 014 «Середня освіта
(Історія)»
Драганюк Іван Богданович
Керівник:
к.і.н., доцент Кожолянко О.В.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № 4

від « » листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ професор Сич О.І.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи другого (магістерського) рівня вищої освіти,
здобувача вищої освіти факультету історії, політології та міжнародних відносин
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Драганюка І.Б.

на тему: «Фізичне виховання в Стародавній Греції та Римі»

Спеціальність 014 - Середня освіта (історія)

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,

м. Чернівці, 2025 р.

Магістерська робота присвячена вивченню філософських засад, соціокультурних функцій, організаційних форм та методів фізичного виховання, спрямованих на формування всебічно розвиненого громадянина у Стародавній Греції та Римі. Проаналізовано філософські підходи до фізичного виховання в Греції, зокрема, у працях Платона та Арістотеля, розкрито соціальну роль гімназій і палестр. Систематизовано основні види фізичних вправ, спортивних змагань (Олімпійські ігри, атлетика) та досліджено особливості виховання моральних якостей через спорт. Охарактеризовано соціальні та військово-прикладні аспекти фізичного виховання молоді у Стародавньому Римі, визначено роль школи та юнацьких організацій у підготовці римської молоді та описати основні види їхніх тренувань. Здійснено порівняльний аналіз грецьких і римських методів фізичного виховання, оцінено значення моральних і соціальних аспектів у вихованні молоді. Простежено вплив античних систем на сучасну фізичну культуру та освіту та сформулювати висновки щодо адаптації та інтеграції історичного досвіду давніх цивілізацій у сучасну шкільну практику.

Ключові слова: фізичне виховання, Стародавня Греція, Стародавній Рим, Олімпійські ігри, фізична культура, фізичні вправи, спортивні змагання.

ABSTRACT

to the diploma thesis of the second (master's) level of higher education,
higher education recipient Faculty of History, Political Science and
International Relations

Chernivtsi National University named after Yury Fedkovich

Draganyuk I.B.

Topic: «Physical Education in Ancient Greece and Rome»

This Master's thesis investigates the philosophical foundations, socio-cultural functions, organizational forms, and methods of physical education aimed at forming a well-rounded citizen in Ancient Greece and Rome.

The research analyzes the philosophical approaches to physical education in Greece, particularly in the works of Plato and Aristotle, and reveals the social role of gymnasia and palaestrae. It systematizes the main types of physical exercises and sports competitions (Olympic Games, athletics) and explores the specifics of moral qualities development through sport. The thesis characterizes the social and military-applied aspects of youth physical education in Ancient Rome, defines the role of schools and youth organizations in the preparation of Roman youth, and describes their main types of training. A comparative analysis of Greek and Roman methods of physical education is conducted, assessing the significance of moral and social aspects in youth upbringing. Furthermore, the work traces the influence of ancient systems on contemporary physical culture and education, formulating conclusions regarding the

adaptation and integration of the historical experience of ancient civilizations into modern school practices.

Key words: physical education, Ancient Greece, Ancient Rome, Olympic Games, physical culture, physical exercises, sports competitions.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Драганюк І.Б.
(підпис)

Заява

Студент, Драганюк Б.І.

Номер студентської книжки: _____

Я заявляю, що наукова робота: **«Фізичне виховання в Стародавній Греції та Римі»**

1) Була підготовлена виключно мною, * і:

А. Не порушує авторські права третіх осіб у відповідність із законом про авторське право.

Б. Повністю або частково була використана в якості основи для отримання диплому про вищу освіту або наукового ступеня мною чи іншою особою.

2) Крім того, я заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи збігається з друкованою.

Даною заявою я підтверджую, що був, (-ла) проінформований, (-а) про права та обов'язки студента,(-ки) Університету, про правила, що стосуються перевірки оригінальності наукових робіт. Тому я заявляю, що я згоден на обробку моїх письмових робіт у відповідності з антиплагіатними процедурами Університету, а також на архівування цих робіт в базі даних інтернет системи Turnitin Similarity згідно з антиплагіатними правилами і процедурами Університету.

Я також свідомий того, що у випадку, якщо робота написана мною, за рішенням Комісії університету буде містити факти, які суперечать умовам зазначеним у цій заяві, або, якщо коефіцієнти виходять за межі гранично допустимих норм (згідно **Додатку 2**), робота буде повернута на доопрацювання.

Дата

Підпис

*Беручи до уваги істотний внесок з боку керівника наукової роботи.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	20
1.1. Філософські підходи до виховання (Платон, Арістотель)	20
1.2. Соціальна роль гімназій та пале	27
1.3. Види фізичних вправ і спортивних змагань (олімпійські ігри, атлетика, боротьба)	34
1.4. Виховання моральних якостей через спорт	46
1.5. Особливості фізичного виховання жінок та чоловіків	49
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ	55
2.1. Соціальні та військові аспекти фізичного виховання	55
2.2. Роль школи та юнацьких організацій у підготовці молоді	61
2.3. Основні види фізичних вправ, ігор та тренувань	66
2.4. Підготовка молоді до військової служби та громадських обов'язків	70
2.5. Порівняння римських підходів із грецькими традиціями	73
РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТА ВПЛИВ ДАВНІХ ТРАДИЦІЙ НА СУЧАСНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	78
3.1. Порівняння методів фізичного виховання Греції та Риму	78
3.2. Значення моральних і соціальних аспектів у вихованні молоді	81
3.3. Вплив давніх систем на сучасну фізичну культуру та освіту	85
3.4. Висновки щодо адаптації історичного досвіду у сучасній школі	87
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Фізичне виховання з найдавніших часів розглядалося не лише як засіб зміцнення тіла, але як фундаментальний елемент формування особистості. Його значення завжди виходило за межі фізичної активності, охоплюючи виховання дисципліни, відповідальності, лідерських якостей та моральної стійкості. Упродовж історії держави, що прагнули до внутрішньої єдності, сили та стабільності, активно впроваджували фізичне виховання в систему освіти. Це був не просто інструмент оздоровлення, а стратегічний засіб формування громадян, здатних до служіння спільноті. У цьому контексті досвід античних цивілізацій, зокрема Стародавньої Греції та Риму, має особливу цінність, адже саме вони заклали засади, що впливають на формування педагогічних практик і сьогодні.

Грецька модель фізичного виховання вирізнялася глибокою філософською основою та гуманістичним змістом. У полісах, особливо в Афінах, фізична культура була частиною концепції калокагатії – ідеалу гармонії тіла і душі. Гімнасії служили центрами не лише спортивної, але й моральної, інтелектуальної та естетичної підготовки. Молодь вивчала поезію, філософію, музику, водночас загартовуючи тіло через гімнастику, боротьбу, біг, стрибки та участь у змаганнях. Змагальність, як прояв індивідуального вдосконалення й честі, була тісно пов'язана з духовними цінностями. Олімпійські ігри – один із найяскравіших прикладів єднання спорту й культури, де перемога означала не лише фізичну перевагу, а й моральну гідність, патріотизм та вірність загальнолюдським ідеалам.

На відміну від греків, римляни сприймали фізичне виховання насамперед як засіб для формування сильного, витривалого та дисциплінованого воїна. У Римській імперії спорт і тренування мали прагматичну спрямованість – вони готували молодь до військової служби та служіння державі. Військові табори

ставали школами життя, де юнаків навчали метання списа, володіння зброєю, бігу, їзди верхи, організованості й уміння працювати в строю. Римська система створювала злагоджені та цілеспрямовані колективи, що діяли як єдине ціле, що й забезпечило військову міць держави. Хоча в Римі також існували видовищні спортивні заходи, як-от гладіаторські бої, вони мали переважно розважальний характер і були відірвані від системи виховання. Водночас саме римляни заклали ідею чіткої структури фізичного виховання, яка в різних формах зберігається в арміях та професійних навчальних закладах донині.

Сучасне фізичне виховання, незважаючи на зміни у світогляді та технологіях, багато в чому ґрунтується на античній спадщині. Ідеї гармонійного розвитку, змагальності, систематичності тренувань, формування громадянської позиції та внутрішньої сили залишаються актуальними. У школах, спортивних секціях, вишах, а також у військовій підготовці молоді, застосовуються підходи, які базуються на грецькому ідеалі розвитку особистості та римському акценті на організованість і дисципліну. Вивчення історичного досвіду дозволяє переосмислити сучасні методики, вдосконалити підходи до виховання молоді в умовах зростаючої цифрової залежності, пасивного способу життя й ерозії моральних орієнтирів. Антична модель демонструє, що фізичне виховання – це не просто частина навчального плану, а важливий інструмент духовного, морального та патріотичного зростання особистості, здатної не лише виживати, а й творити зміни в суспільстві.

Актуальність дослідження полягає у необхідності переосмислення класичних джерел і систем фізичного виховання з метою використання їхнього історичного досвіду для вдосконалення сучасних педагогічних та здоров'язбережувальних технологій. Стародавня Греція та Рим заклали філософські, соціокультурні та практичні основи, на яких ґрунтується вся європейська традиція фізичної культури. Зокрема, грецький ідеал калокагатії (*калокагатія: гармонія тіла і духу*) та римський акцент на військово-прикладній

підготовці (*військово-прикладна підготовка: функціональність і дисципліна*) становлять собою дві полярні, але фундаментальні моделі, чий вплив відчувається й сьогодні. У світлі сучасних викликів (гіподинамія, криза моральних цінностей у спорті) вивчення досвіду, де фізичне виховання було нерозривно пов'язане з громадянською та моральною досконалістю, набуває особливої значущості для формування цілісної особистості у сучасній школі.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання у соціальних та культурних системах Стародавніх Греції та Риму.

Предметом дослідження є філософські засади, соціокультурні функції, організаційні форми та методи фізичного виховання, спрямовані на формування всебічно розвиненого громадянина у античних суспільствах.

Мета дослідження полягає у здійсненні порівняльного аналізу філософських, соціокультурних та військових аспектів фізичного виховання у Стародавній Греції та Римі, а також у визначенні можливостей адаптації та застосування їхніх ключових ідей та методів у сучасній системі фізичного виховання молоді.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

- проаналізувати філософські підходи до фізичного виховання в Греції, зокрема, у працях Платона та Арістотеля, та розкрити соціальну роль гімназій і палестр;
- систематизувати основні види фізичних вправ, спортивних змагань (Олімпійські ігри, атлетика) та дослідити особливості виховання моральних якостей через спорт;
- охарактеризувати соціальні та військово-прикладні аспекти фізичного виховання молоді у Стародавньому Римі;
- визначити роль школи та юнацьких організацій у підготовці римської молоді та описати основні види їхніх тренувань;

- здійснити порівняльний аналіз грецьких і римських методів фізичного виховання та оцінити значення моральних і соціальних аспектів у вихованні молоді;
- простежити вплив античних систем на сучасну фізичну культуру та освіту та сформулювати висновки щодо адаптації та інтеграції історичного досвіду давніх цивілізацій у сучасну шкільну практику.

Хронологічні межі дослідження охоплюють період від VIII ст. до н.е. (початок організації Олімпійських ігор та формування грецьких полісів) до IV ст. н.е. (пізній Римський період, що включає занепад класичних атлетичних традицій).

Географічні межі дослідження включають території Стародавньої Греції (зокрема, Афіни та Спарта як центри двох основних виховних систем) та Римської імперії (зокрема, місто Рим як центр військового та державного виховання).

Історіографія проблеми. Робота “Sport and Spectacle in the Ancient World” Дональда Г. Кайла [103] є фундаментальним, багатогранним дослідженням, що пропонує комплексний аналіз еволюції, функцій та культурного значення фізичної активності, змагань та публічних видовищ від стародавніх цивілізацій Близького Сходу до пізньої Римської імперії. Кайл ставить під сумнів традиційне, часто ідеалізоване розмежування між “благородним” грецьким спортом і “декадентськими” римськими видовищами, доводячи, що обидві культури функціонували у системі, де спорт і видовище були нерозривно пов’язані та взаємозалежні як засоби політичної комунікації, соціальної демонстрації та розваги. У перших розділах автор простежує протоісторію спорту серед мінойців, єгиптян та народів Близького Сходу, підкреслюючи, що змагання як форма демонстрації влади та сили існували задовго до появи

грецьких пангейських ігор. Значна частина роботи присвячена Архаїчній та Класичній Греції, де детально аналізується роль гімнасію не просто як місця тренувань, а як осередку *paideia* – філософського ідеалу гармонійного розвитку тіла (*kalos*) та розуму (*agathos*). Кайл розглядає етичні аспекти боротьби (*agon*), значення нагоди та зв'язок між атлетикою та громадянською ідентичністю. Перехід до Римської республіки та Імперії висвітлює мілітаристську основу римської фізичної культури, де тренування мали на меті підготувати залізного солдата. Автор детально досліджує, як грецькі змагання були асимільовані та трансформовані в імперські видовища (перегони на колісницях у Цирку, гладіаторські бої в амфітеатрах), аналізуючи їхню функцію як інструменту контролю мас (*panem et circenses*). Книга також приділяє увагу соціальним питанням, включаючи роль жінок, професіоналізацію атлетів та критику видовищ, зокрема з боку ранніх християнських авторів. Це комплексне дослідження забезпечує читача не лише описом видів спорту, але й глибоким розумінням того, як фізичні прояви відображали політичні, релігійні та моральні цінності античного світу.

Книга «Ancient Greek Athletics» («Стародавня грецька атлетика») [105] видатного американського класичного археолога Стівена Г. Міллера є фундаментальною працею, що глибоко досліджує історію, організацію, філософію та практичні аспекти змагань в античній Греції. На відміну від оглядових робіт, які охоплюють широкий спектр фізичної культури, Міллер зосереджується саме на атлетиці (*agōn*), розглядаючи її як наріжний камінь грецького суспільства та освіти. Спираючись на археологічні знахідки (зокрема, з його власних розкопок у Немеї) та літературні джерела, автор послідовно висвітлює значення фізичних змагань від Архаїчної до Елліністичної доби. Міллер детально аналізує функціонування чотирьох великих Пангеленських ігор (Олімпійських, Піфійських, Немейських та Істмійських), підкреслюючи

їхній релігійний та загальногрецький характер. Він пояснює, як ці ігри, які відбувалися у священних місцях, служили потужним об'єднувальним чинником для політично роздробленого грецького світу. Важливою частиною дослідження є опис тренувальних закладів: гімнасію та палестри. Автор розглядає їх не лише як арени для фізичних вправ, а як ключові інститути громадянського виховання (*paideia*), де гармонійно розвивалися тіло і розум вільного громадянина.

Книга також пропонує докладний розгляд атлетичних подій – від різних видів бігу (стадіон, діаулос, доліхос) та пентатлону (п'ятиборства, що включало біг, стрибки, метання диска та списа, а також боротьбу) до бойових змагань (боротьба, бокс та панкратіон). Міллер аналізує статус атлетів у суспільстві, їхній графік тренувань, фінансування та вплив поступової професіоналізації на ідеал аматорського спорту. Насамкінець, автор розмірковує про філософське значення перемоги (*kleos* – слава), роль глядачів та суддів (*Hellānodikai*), а також про те, як атлетика відображала цінності мужності, досконалості та змагальності, що лежали в основі грецької цивілізації. Таким чином, праця Міллера є необхідною для розуміння атлетичного феномену Греції у всій його соціальній, політичній та освітній складності.

“A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity” [97] є всебічним і авторитетним довідником, що об'єднує есе провідних науковців з метою глибокого аналізу феноменів спорту (*agōn*) та видовищ (*spectaculum*) у стародавньому світі. Цей збірник не є монографією, а скоріше комплексним путівником, який пропонує читачеві багатоаспектний погляд на фізичну культуру Греції та Риму. Книга структурована для забезпечення максимального охоплення теми, починаючи з теоретичних основ, які розглядають історіографію, джерела та філософські концепції спорту в античності. Наступні розділи зосереджуються на хронологічному розвитку, починаючи з догрецьких культур Середземномор'я, через становлення Пангеленських ігор (таких як

Олімпійські) та їхнє функціонування в епоху еллінізму. Особлива увага приділяється освітнім інститутам, зокрема гімнасію та палестрі, які слугували центрами фізичного виховання та формування ідеалу громадянської досконалості у Греції.

Значна частина видання присвячена Римській фізичній культурі, де видовища часто домінували над грецьким ідеалом змагання. Розділи детально розглядають природу римських ігор (*ludi*) за часів Республіки та Імперії, включаючи функціонування Колізею та Цирку. Досліджуються найбільш знакові видовища: гладіаторські бої та перегони на колісницях, аналізуючи їхній зв'язок із політичною пропагандою, соціальним контролем та релігійними святами.

Окремі секції присвячені конкретним формам змагань і дисплеїв (бігові дисципліни, єдиноборства, кінні змагання, боротьба), а також соціальному контексту – статусу атлетів, ролі жінок у спорті та видовищах, та впливу християнства на поступовий занепад язичницьких ігор. Завдяки широкому діапазону тем, “A Companion to Sport and Spectacle” служить незамінним довідником для студентів, викладачів та дослідників, які прагнуть ґрунтовно зрозуміти, як фізична активність та публічні змагання відображали та формували суспільні, культурні та політичні реалії Стародавньої Греції та Риму.

Монографія “The Gymnasium of Virtue: Education & Culture in Ancient Sparta” Найджела М. Кеннелла [100] є глибоким і критичним дослідженням знаменитої спартанської системи виховання – Агоге (*Agoge*) та її місця у спартанській культурі. На відміну від багатьох традиційних праць, які романтизують або спрощують Агоге як суто мілітаристську казарму, Кеннелл прагне показати її як комплексний державний інститут соціалізації, який

еволюціонував протягом століть і мав ширші культурні цілі, ніж просто підготовка воїнів.

Автор детально аналізує, як Агоге функціонувала як система фізичного, морального та соціального виховання спартанських хлопчиків і юнаків віком від 7 до 30 років. Фізична підготовка, безумовно, була центральною: вона включала змагання на витривалість, боротьбу, біг та військові вправи, що мало на меті виховати дисципліну, стійкість до болю та безумовну лояльність до держави. Проте Кеннелл також наголошує на важливості інших аспектів, зокрема: Музика та танці, що відігравали ключову роль у формуванні дисципліни та колективного духу. Освіта та красномовство, хоча навчання читанню і письму було мінімальним порівняно з Афінами, спартанська освіта цінувала «лаконічність» (вміння говорити коротко і влучно) та політичні знання. Громадське життя – система гуртувала молодь у «загони» та «стада», сприяючи жорсткій ієрархії та формуванню братерства серед майбутніх громадян.

Кеннелл також приділяє значну увагу пізнішому періоду (Елліністична та Римська епохи), коли Агоге, хоч і втратила своє первісне військове значення, була відроджена як культурна та атлетична традиція, а спартанський спосіб життя перетворився на об'єкт ностальгії та туристичного інтересу для римської еліти.

Таким чином, ця книга є важливим внеском, що дозволяє зрозуміти багатогранність спартанської системи та її тривалий вплив на уявлення про фізичне виховання в античному світі.

Дослідження «Sparta: An Essay in the History of Greek Education» («Спарта: Ессе з історії грецької освіти») видатного французького історика Анрі Жана Марру [104] є класичною і неперевершеною працею, що глибоко аналізує унікальний та радикальний підхід Спарти до виховання. Це ессе є ключовою

частиною його монументального дослідження «*Історія освіти в Античності*» і зосереджується на тому, як Спарта перетворила освіту на всеосяжний державний інструмент для досягнення єдиної мети: створення ідеального воїна та беззаперечно лояльного громадянина.

Марру розглядає спартанську систему, відому як Агоге (*Agoge*), як пряму протилежність афінській *paideia* (всебічний розвиток). Якщо Афіни прагнули гармонійного розвитку тіла і розуму, то Спарта свідомо обрала шлях суворого мілітаризму, де фізичне виховання, загартування та військова підготовка абсолютно домінували над інтелектуальним життям. Автор детально описує, як держава брала під свій повний контроль життя хлопчиків з семирічного віку, вилучаючи їх із сімей та організовуючи в «загони» для спільного виживання та тренувань.

У праці докладно висвітлено жорсткість спартанського режиму, який виховував витривалість, дисципліну та «лаконічність» (коротке та влучне мовлення), а також засуджував будь-яку індивідуальність чи розкіш. Фізичні вправи (гімнастика, боротьба, біг) та військові маневри були невід'ємною частиною повсякденного життя, а їхня мета полягала у підготовці справжніх гоплітів, здатних переносити будь-які труднощі. Марру також торкається виховання дівчаток, яке було не менш незвичним для Греції, оскільки воно включало інтенсивні фізичні вправи та спортивні змагання, спрямовані на народження сильного потомства.

Таким чином, книга Марру є не просто описом історичної програми, а глибоким філософсько-історичним осмисленням того, як цілісне підпорядкування особистості державній ідеології та культ сили були реалізовані через унікальну та жорстоку освітню систему. Вона залишається еталоном для розуміння спартанського внеску в історію фізичного виховання.

Джерельна база дослідження. Основним джерелом, що описує унікальну та суворо мілітаризовану систему виховання спартанських громадян Агоге (*Agoge*) є праці античних істориків і біографів.

Плутарх (бл. 46–120 рр. н.е.) – його «Порівняльні життєписи», особливо «Життя Лікурга» [88] та «Життя Агесілая» [89], надають найбільш докладний, хоча й дещо ідеалізований, опис суворого режиму Агоге. Плутарх деталізує, як хлопчиків з семи років вилучали з сімей і навчали витривалості, боротьбі, військовим навичкам та лаконічності (короткому мовленню), з метою створення ідеального воїна, лояльного державі.

У «Лакедемонській політії» (*Lakedaimonion Politeia*) [92] Ксенофонта (бл. 430 – 354 рр. до н.е.) також міститься цінна інформація про спартанські закони та фізичну підготовку, зокрема жінок, що було незвично для Греції.

Джерела про сам грецький атлетизм, змагання та тренувальні режими відображають широкий спектр поглядів, від філософського осмислення до практичних порад. Так, епоси Гомера (VIII ст. до н.е.), особливо «Іліада», містять найдавніші описи похоронних ігор (наприклад, на честь Патрокла), які включали боротьбу, біг та бокс, закладаючи культурну основу для подальших атлетичних змагань [83].

Трактат Філострата Афінського (бл. 170–250 рр. н.е.) «*Gymnasticus*» (*Про гімнастику*) [85] є єдиним збереженим античним текстом, повністю присвяченим атлетичним тренуванням та ролі тренера (*gymnastēs*). Філострат критикує сучасний йому занепад атлетизму і закликає повернутися до «старої мудрості» у тренуванні.

«*Gymnasticus*» є спеціалізованим трактатом про атлетичні тренування. Праця написана в період так званої Другої софістики (Римська імперія), коли

грецька культура переживала відродження. Основна ідея роботи полягає у заклику до повернення до «старої» (*archaia*) атлетичної мудрості та методів тренування, які, на думку Філострата, були занепали через вплив сучасної (для нього) «нерозумної» медицини та корисливих тренерів. Філострат стверджує, що справжня гімнастика – це не просто набір вправ, а форма знання, настільки ж цінна, як філософія чи поезія. Це знання дозволяє тренеру (*gymnastēs*) розуміти природу (*phusis*) людини, визначати її ідеальний стан (як фізичний, так і моральний) та вести до нього. Автор різко критикує сучасних йому тренерів за те, що вони роблять атлетів ненажерливими, млявими та надмірно м'язистими, що, на його думку, призводить до швидкого зносу тіла та погіршення моралі. Він протиставляє цих "шарлатанів" мудрим тренерам минулого. Філострат описує естетичні та фізичні вимоги до атлетів для різних видів спорту (легкі змагання, боротьба, панкратіон). Він закликає до поміркованого та науково обґрунтованого тренування, яке не руйнує тіло. Трактат також містить цінні історичні відомості про походження окремих олімпійських змагань та ролі античних героїв (Геракл, Тесей) як перших «атлетів».

Таким чином, «*Gymnasticus*» є не просто посібником, а культурологічним маніфестом, який використовує тему фізичного виховання для обговорення ширших ідей про моральний занепад, красу та ідентичність грецького світу за часів Римської імперії.

У «Описі Еллади» [84] Павсанія (II ст. н.е.) містяться детальні відомості про історію та функціонування Олімпійських ігор, описи статуй атлетів та їхні досягнення, правила та особливості тренувань, що є ключовим джерелом для вивчення атлетизму та фізичної культури.

Основними джерелами, де висвітлюється медичний аспект фізичних вправ у античні часи є праці Гіппократа та Галена. Саме вони є ключовими

фігурами в історії античної медицини та фізичного виховання. У науковій літературі немає однієї книги, присвяченої лише їхнім поглядам на вправи, але ці ідеї є центральними в їхніх оригінальних працях та сучасних дослідженнях, що їх аналізують.

Римський лікар грецького походження Клавдій Гален (129 – бл. 216 н.е.) є найбільш докладним античним автором щодо ролі фізичних вправ. Він синтезував і розвинув ідеї Гіппократа, створивши концепцію «Шести не-натуральних речей», де рух і відпочинок були ключовими для здоров'я. «Hygiene» (Гігієна) / «De Sanitate Tuenda» (Про збереження здоров'я) – головний трактат Галена, присвячений профілактичній медицині [80, 81].

У ньому він детально описує, як підтримувати баланс чотирьох гуморів (теорія, започаткована Гіппократом) за допомогою дієти, сну, емоцій та, особливо, фізичних вправ. «Гігієна» Галена є монументальним трактатом, що становить основу його профілактичної медицини та перший у західній традиції комплексний посібник із оздоровчого способу життя. Праця, адресована його багатому патрону, демонструє, як людина може підтримувати ідеальний стан здоров'я, уникаючи хвороб, замість того, щоб покладатися лише на лікування після їхнього виникнення. Головна концепція роботи ґрунтується на детальному застосуванні теорії «Шести не-натуральних речей» (*sex res non naturales*), які, на думку Галена, були зовнішніми факторами, що підлягали контролю людини і впливали на баланс гуморів (кров, флегма, жовта та чорна жовч) у тілі:

1. Повітря та навколишнє середовище.
2. Їжа та напої (Дієта).
3. Сон та неспання.
4. Виділення та утримання.
5. Емоції та пристрасті душі.

6. Рух та спокій (Фізичні вправи).

Гален надає руху та вправам (фізичній активності) ключове місце серед цих «не-натуральних речей». Він детально систематизує вправи, визначаючи їхню роль у підтримці оптимального балансу гуморів та «належного стану» (*eukrasia*) організму.

Гален був піонером індивідуалізованого підходу. Він підкреслював, що не існує універсальної вправи: інтенсивність, тривалість і тип активності повинні бути пристосовані до віку, статі, фізичної конституції (гуморального типу), пори року, місця проживання та попереднього стану здоров'я пацієнта. Він класифікує фізичну активність за інтенсивністю, використовуючи критерій зміни дихання. Вправа вважається достатньою, коли дихання стає більш частим і глибоким. Він розрізняє легкі, помірні та важкі вправи, пропонуючи, наприклад, ігри з малим м'ячем (*sphaeromachia*) як ідеальну помірну активність, оскільки вона тренує і тіло, і розум, і є доступною для всіх. Гален розглядає вправи не лише як профілактику, а й як лікувальний засіб та засіб реабілітації після травм (ідеї, які він, ймовірно, запозичив від Геродіка та Гіппократа).

«Гігієна» Галена є, по суті, методичним посібником для медиків та освічених людей, який демонструє, що здоров'я – це не дар богів, а результат щоденної, зваженої та свідомої діяльності людини, де регулярний і правильний рух є найважливішим інструментом самозбереження. Його праці залишалися канонічними у європейській та арабській медицині протягом понад тисячі років.

«*Thrasybulus*» (Трасибул) – у цьому коротшому творі Гален розмірковує над теоретичним питанням: чи є гігієна частиною медицини чи гімнастики, і таким чином визначає взаємопов'язані ролі лікаря та фізичного терапевта (*iatroleiptes*).

«On Exercise with a Small Ball» (Про вправи з малим м'ячем) – у цьому есе Гален наводить аргументи на користь вправ із м'ячем, вважаючи їх найкращою формою фізичної активності, оскільки вона задіює все тіло, не виснажуючи його, і приносить задоволення душі (ключовий елемент для підтримки здоров'я).

Гіппократ (бл. 460 – бл. 370 до н.е.), «Батько медицини», був першим, хто підняв фізичну активність до рівня медичного рецепта. Він рішуче відстоював принцип: «Їжа сама по собі не підтримає здоров'я людини; вона також повинна займатися фізичними вправами». «Regimen» (Режим) / «Peri Diaitēs» (Про спосіб життя) - це серія з кількох книг (часто позначаються як Regimen I, II, III) [83], де Гіппократ детально описує, як слід змінювати дієту, фізичну активність та інші аспекти способу життя залежно від пори року, віку та стану здоров'я пацієнта. У цих текстах закладено основу концепції "вправи як ліки" (*Exercise Is Medicine*). У «Regimen» міститься докладний опис того, як слід дозувати вправи та змінювати їх залежно від сезону, а також наводяться настанови щодо тренувань для атлетів.

У «Aphorisms» (Афоризми) [82], незважаючи на те, що хоча це і короткі висловлювання, деякі з них прямо стосуються важливості балансу між надмірною активністю та бездіяльністю, зокрема, у контексті атлетичного тренування. У «Aphorisms» міститься, зокрема, знаменитий принцип: «Хвороби, що лікуються працею, лікуються протилежною працею; а хвороби, що лікуються відпочинком, лікуються протилежним [відпочинком]» (секція II, Афоризм 42), що підкреслює необхідність балансу між рухом і спокоєм.

У Римі фізична підготовка була нерозривно пов'язана з військовою справою, а філософські погляди на її роль часто повторювали грецькі ідеали. Цицерон (106 – 43 рр. до н.е.) та Сенека (бл. 4 р. до н.е. – 65 р. н.е.) – ці римські

філософи, хоч і критикували професійний атлетизм за надмірності, проте вони підтримували гімнастику та фізичну активність як необхідну умову для ментального здоров'я та формування дисципліни (ідеал *mens sana in corpore sano* - здоровий дух у здоровому тілі). Так, у Тускуланських бесідах (*Tusculanae Disputationes*) [78] Цицерон обговорює важливість фізичних вправ для здоров'я душі та тіла, необхідність поміркованого відпочинку та фізичної активності для філософа. А у трактаті Про обов'язки (*De Officiis*) [79] він торкається теми фізичної активності та тренувань у контексті формування морально ідеального громадянина.

Сенека, філософ-стоїк, розглядав фізичні вправи з позиції ментальної стійкості, критикуючи професійний атлетизм за надмірності, які шкодять душі. У своїх Моральних листах до Луцілія (*Epistulae Morales ad Lucilium*) [90], зокрема Листи XV (Про фізичні вправи) та LXXX містять найбільш прямі обговорення фізичних вправ. Сенека радить прості, невтомливі вправи (біг, махання гири), достатні для підготовки тіла до служби душі. Він висміює надмірну увагу до тіла, яка відволікає від філософії.

А трактат Сенеки Про незворушність мудреця (*De Constantia Sapientis*) [91] хоча і не про вправи, проте ця праця ілюструє стоїчний ідеал ментальної стійкості - головної мети, заради якої фізична підготовка вважалася лише допоміжним засобом.

Трактат «*De Re Militari*» (дослівно: «Про військову справу») [108], написаний Флавієм Вегецієм Ренатом наприкінці IV або на початку V століття н.е., є, по суті, «Епітомою військової науки» та одним із найвпливовіших посібників із військової справи та фізичної підготовки в історії. Вегецій детально описує систематичне військове тренування римських легіонерів, яке

включало щоденні марші, біг, плавання та вправи зі зброєю, що є ключовим джерелом для розуміння фізичної підготовки в римській армії.

Веґецій жив у період, коли Західна Римська імперія вже перебувала у глибокому занепаді, стикаючись із постійним тиском «варварських» племен. Мета його праці, присвяченої імператору, полягала не в описі сучасного йому стану армії, а в заклику до негайного відродження суворих, перевірених часом тренувальних методів і дисципліни, які існували за часів ранньої Республіки та Імперії. Його ключова філософська настанова, що стала афоризмом: «Хочеш миру - готуйся до війни» (*Si vis pacem, para bellum*), резюмує його погляди: постійна фізична підготовка є єдиною гарантією виживання держави. Веґецій систематично описує ідеальний цикл військової служби, де фізичне виховання є наріжним каменем. Веґецій наполягає на тому, що рекрутів слід обирати не за знатністю чи зв'язками, а за винятковою фізичною придатністю. Він вважав, що мешканці сільської місцевості більш цінні, оскільки вони від природи загартовані, витривалі та звиклі до фізичної праці, на відміну від розніжених містян. Здорове, міцне тіло було першою вимогою до легіонера. Після набору новобранці (*tirones*) мали проходити чотиримісячний інтенсивний курс (своєрідний «boot camp»), де основою було марширування. Веґецій зробив щоденне марширування найважливішим елементом. Солдати повинні були долати 20 римських миль (близько 30 км) за п'ять годин прискореним кроком (*gradus velox*), причому це потрібно було робити з повним військовим багажем (*sarcina*), який міг важити до 60 римських фунтів (близько 27 кг). Метою цього було привчити легіонерів не лише долати великі відстані без втоми, але й робити це у складі загону, тримати стрій та постійно бути готовими до бою. Для побудови сили та витривалості зброї рекрути тренувалися з обтяженим спорядженням. Новобранці використовували дерев'яні мечі та плетені щити, які були спеціально виготовлені вдвічі важчими за реальну бойову зброю. Солдат

тренувався проти міцно закріпленого в землі стовпа, завдаючи ударів, щоб імітувати бій та розвинути точні й потужні удари. Ця методика гарантувала, що під час справжнього бою реальна зброя здаватиметься легкою, а втома наступатиме пізніше.

Веґецій підкреслював, що фізичне виховання має бути функціональним. Всі солдати мали вміти копати траншеї, будувати укріплення та зводити табори (*castra*). Ці роботи не тільки були необхідні для виживання на марші, але й слугували щоденним важким тренуванням. Навички плавання були обов'язковими для кожного легіонера, щоб мати можливість перетинати річки та бути готовим до будь-яких логістичних викликів.

Таким чином, трактат «De Re Militari» є не лише історичним документом про армію, а й комплексним посібником із фізичної підготовки, де дисципліна, витривалість і постійна фізична праця є найвищими військовими та моральними чеснотами.

Загалом наявна джерельна база та історіографія є комплексною та дозволяє досягти мети і вирішити завдання дослідження.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

1.1. Філософські підходи до виховання (Платон, Арістотель)

Філософія виховання в Стародавній Греції, особливо у вченні Платона та Арістотеля, була нерозривно пов'язана з уявленнями про ідеальну людину й ідеальне суспільство. Обидва мислителі вважали, що виховання – це основа добробуту як окремої особистості, так і держави загалом. Особливу увагу вони приділяли гармонійному поєднанню інтелектуального, морального та фізичного розвитку, наголошуючи, що саме тілесна досконалість має бути невіддільною від духовної. У цьому контексті фізичне виховання розглядалося не як допоміжна складова, а як необхідний етап становлення добродісного громадянина, здатного діяти розумно, справедливо й мужньо на благо поліса.

Платон, один із найвидатніших філософів античності, у своїх творах, зокрема в діалогах «Держава» (Πολιτεία) [86] та «Закони» (Νόμοι) [89], розробив глибоку, послідовну концепцію виховання, яка охоплює як фізичний, так і моральний та інтелектуальний розвиток особистості. На його переконання, виховання – це основа формування ідеального громадянина, здатного жити в справедливій державі. У своїй філософській системі Платон розглядає виховання як тривалий і багатоетапний процес, що має розпочинатися з перших років життя дитини. Він наголошував, що у ранньому віці найважливішим є фізичне загартування, яке формує не тільки міцне тіло, а й волю, витривалість, дисципліну та стриманість – риси, необхідні майбутньому громадянину і воїну [51, С.85-89].

Платон чітко розмежовував роль тіла і душі в людині, але при цьому підкреслював їхню нерозривну єдність. У його розумінні, тіло не повинно

домінувати над розумом, але й не має бути занедбаним. Він засуджував як надмірну тілесну розкіш і розбещеність, так і повне нехтування фізичними потребами. Для нього гармонійна людина – це та, в якій тіло й душа знаходяться в рівновазі, підпорядковані розуму. У цьому сенсі фізичне виховання виконує ключову функцію: воно має підготувати тіло до служіння вищим чеснотам душі. Платон особливо наголошував, що фізичне виховання повинно бути спрямоване не лише на силу, а й на формування характеру, мужності, витримки, врівноваженості – тобто тих якостей, що ведуть людину до морального вдосконалення. У «Державі» він зауважує, що невинуваті або грубі фізичні навантаження можуть зробити душу жорсткою, тоді як надмірна м'якість – призвести до розбещеності.

Велику увагу Платон приділяє ідеї гармонії між фізичними вправами та музичним (духовним) вихованням. У своїй освітній програмі, викладеній у «Державі», він пропонує поєднувати гімнастику з музикою як два ключові компоненти формування ідеального громадянина. Гімнастика, за його словами, зміцнює тіло, розвиває витривалість, сміливість і самоконтроль, тоді як музика виховує душу, формує почуття прекрасного, гармонійність, любов до істини і порядку. Платон підкреслює, що лише збалансоване поєднання цих двох сфер дозволяє досягти внутрішньої цілісності. Якщо фізичне виховання переважає над духовним, людина стає жорсткою і нерозсудливою; якщо ж переважає духовне – вона ризикує стати слабкою і надто емоційною [37, С.66-67].

У «Законах» Платон ще більше деталізує роль фізичного виховання в державі, пропонуючи конкретні рекомендації щодо організації дитячих і юнацьких тренувань. Він вважає, що вже з раннього дитинства варто залучати дітей до рухливих ігор, що сприяють розвитку гнучкості, координації, сміливості та командної взаємодії. Пізніше – у підлітковому віці – вводяться систематизовані фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості та дисципліни. Особливо важливу роль Платон відводить підготовці майбутніх

воїнів та управлінців держави, які мають бути не лише розумними, а й фізично досконалими. Він виступає за суворе, але водночас розумне виховання, яке формує не рабську покору, а вільну, відповідальну особистість. Таким чином, фізичне виховання в системі Платона – це не ізольований процес, а фундаментальна складова ідеального суспільства, що готує людину до служіння істині, добру та справедливості [23, С.36-38].

Платон послідовно стверджував, що справжнє виховання має включати в себе не лише фізичну, а й духовну складову, тому фізичне виховання повинно бути тісно інтегроване з музичним і розумовим розвитком. У його філософській системі гімнастика та музика виступають як два полюси одного виховного процесу, що забезпечують цілісне формування особистості. Гімнастика, за Платоном, не тільки зміцнює тіло, а й виховує в людині мужність, витримку, рішучість, стійкість у випробуваннях – тобто формує твердість духу та здатність до самоконтролю. У той же час музика – це не просто мистецтво, а інструмент розвитку естетичних почуттів, інтелекту, чутливості до гармонії, внутрішнього порядку і краси. Лише поєднання цих двох сфер дозволяє виховати не однобічно сильну або емоційну особу, а гармонійну людину, здатну діяти морально та розумно.

Платон застерігав від перекосів у вихованні: надмірне фізичне навантаження без духовного розвитку робить людину грубою й агресивною, тоді як лише музичне чи інтелектуальне навчання – м'якою, слабкою, неспроможною діяти рішуче. Саме тому в «Державі» він наголошував на необхідності збалансованої освіти, яка виховує і тіло, і душу. Такий підхід був принципово новим для свого часу, адже виводив фізичне виховання за межі суто тілесного тренування – перетворюючи його на морально-філософський інструмент формування характеру. Метою освіти Платон вважав не просто накопичення знань чи розвиток сили, а створення умов для набуття чеснот, таких як справедливість, мудрість, мужність і поміркованість.

Крім індивідуального виміру, Платон розглядав виховання як питання стратегічного значення для держави. У його поглядах освітня система виступає центральним механізмом формування соціальної гармонії та політичної стабільності. Він вважав, що лише правильне виховання, засноване на принципах добра, істини та гармонії, дозволить створити справедливую державу, де кожна людина займатиме відповідне місце згідно з її природними здібностями. Саме тому в ідеальній державі Платона фізичне виховання стає не приватною справою родини, а обов'язковим компонентом загальнонаціональної системи, що контролюється державою і впроваджується з раннього дитинства. Через нього формуються майбутні воїни, правителі та громадяни, здатні не тільки діяти, а й мислити морально [1, С.72-78].

У підсумку, для Платона фізичне виховання – це не просто частина навчального процесу, а інструмент філософської реалізації ідеалу калокагатії – єдності фізичної краси та духовної доброчесності. Цей підхід мав глибокий вплив на подальший розвиток європейської педагогіки та філософії виховання. Сьогодні ми можемо простежити його відлуння у сучасних програмах освіти, де поряд із фізичним розвитком учнів значну увагу приділяють моральному формуванню, культурній освіченості, емоційному інтелекту та соціальній взаємодії. Платон заклав основи для розуміння фізичного виховання не лише як способу зміцнення тіла, а як шляху до формування морально зрілої, врівноваженої й відповідальної особистості.

Арістотель, учень Платона, хоча й погоджувався з багатьма його поглядами, все ж розглядав виховання дещо інакше – більш практично, з опорою на спостереження та досвід. У своїй праці «Політика» [77] він наголошував, що мета виховання полягає у формуванні доброчесної особистості, здатної до активної участі в політичному житті. На відміну від Платона, Арістотель більше акцентував на помірності: він виступав проти надмірностей як у фізичних тренуваннях, так і в музичних чи інтелектуальних

заняттях. Відповідно, фізичне виховання повинно бути розумно дозованим, відповідати віковим і фізіологічним особливостям дитини. Зайва суворість або перенавантаження, на думку Арістотеля, можуть негативно вплинути як на тіло, так і на душу.

Арістотель у своїх працях, зокрема в «Політиці» та «Нікомаховій етиці», приділяв фізичному вихованню важливу роль у гармонійному розвитку особистості та суспільства. Він вважав, що фізичні вправи необхідні не лише для зміцнення тіла, але й для формування сили волі, витривалості, бойового духу та здатності до самоконтролю. За Арістотелем, тіло повинно бути здоровим і загартованим, аби слугувати ефективним інструментом душі. Він бачив у фізичному вихованні підготовчий етап для вищої мети – духовного розвитку, практики чеснот та досягнення евдемонії – стану повного щастя, що реалізується через гармонійне поєднання розуму, моралі та діяльності.

Фізичне виховання, згідно з Арістотелем, не було самоціллю, як і тілесна досконалість не була кінцевою метою. Воно розглядалося як важливий засіб, що готує індивіда до більш високих цілей: етичного самовдосконалення, активної участі в політичному житті та розвитку розумових здібностей. Саме завдяки міцному тілу людина здатна витримувати труднощі життя, займатися філософією, бути витривалою у громадських обов'язках і навіть практикувати стриманість – чесноту, яку Арістотель особливо цінував. Він стверджував, що надмір у фізичних вправах або їх повне ігнорування – однаково шкідливі. Надмірна тілесність перетворює людину на «тварину», а ігнорування фізичних потреб – на «слабкого інтелектуала», що не здатен на активну моральну дію [26, С.97-104].

Окрему увагу Арістотель приділяв питанню ролі держави у формуванні системи виховання. Він вважав, що освіта і фізичне виховання не повинні залишатися приватною справою окремих родин чи окремих учителів. Навпаки, саме держава повинна визначати виховні норми, стандарти й ідеали, оскільки

мета політичного устрою – створення добродесного громадянина. Арістотель стверджував, що держава має регулювати як зміст, так і форми фізичного виховання – відповідно до типу правління, характеру громадян і загальної мети політичного співжиття. У його «Політиці» йдеться про необхідність законодавчого забезпечення навчання молоді: держава повинна піклуватися про освіту не менше, ніж про закони чи армію, адже саме освіта формує майбутніх лідерів і відповідальних членів суспільства [13, С.88-90].

Таким чином, Арістотелів підхід до фізичного виховання був частиною ширшої системи філософії людини, де тіло і душа розглядаються як взаємопов'язані складові однієї природи. Фізичні вправи – це шлях до підготовки особистості до вищих форм життя: життя в розумі, чесноті та громадянському служінні. Його ідеї актуальні і сьогодні: у сучасному освітньому просторі важливо поєднувати фізичне загартування з моральним і розумовим розвитком, формувати не лише здорову, а й відповідальну, стійку, мислячу людину. Арістотелівська думка про роль держави в освіті також резонує з сучасними концепціями державної політики у сфері фізичної культури та здоров'я нації.

Філософські підходи Платона й Арістотеля до фізичного виховання мають як багато спільного, так і суттєві відмінності, що відображають їхні загальні світоглядні позиції. Обидва мислителі визнавали, що фізичне виховання є невіддільною складовою формування гармонійної, добродесної та суспільно корисної особистості. Вони не розглядали тілесне загартування як ізольовану діяльність, а бачили в ньому потужний інструмент морального, інтелектуального та духовного вдосконалення. У їхніх системах виховання фізичні вправи мали слугувати не тільки для зміцнення здоров'я та розвитку сили, а й для виховання таких чеснот, як мужність, стриманість, самодисципліна, відповідальність перед суспільством і державою [19, С.58-60].

Платон, будучи послідовником ідеалістичного напрямку філософії, розглядав фізичне виховання як частину загальної програми морально-естетичного розвитку особистості, яка має сприяти досягненню внутрішньої гармонії між тілом і душою. У своїх творах, зокрема в «Державі» та «Законах», він підкреслював, що гімнастика повинна йти поряд із музичним та інтелектуальним вихованням, оскільки лише поєднання сили та краси, твердості й чутливості, дозволяє людині стати справді досконалою. Його система була чітко структурованою: кожен етап розвитку особистості мав відповідати певним формам виховання, що поєднували фізичні вправи з формуванням етичної свідомості. Для Платона ідеалом була держава, де громадяни з раннього віку навчаються служити спільному благу, а система освіти – головний інструмент для досягнення справедливого устрою [56, С.22-23].

Арістотель, хоч і погоджувався з важливістю фізичного виховання, підходив до цього явища з більш реалістичних і практичних позицій. Він наголошував, що тілесне виховання має бути в міру інтенсивним і відповідати віку дитини, щоби не зашкодити її інтелектуальному розвитку. У центрі його уваги – не стільки гармонія душі й тіла як ідеал, скільки досягнення "золотої середини" між надміром і нестачею фізичного навантаження. Арістотель розглядав гімнастику як підготовку до життя в суспільстві, до виконання громадянських обов'язків і досягнення головної мети – евдемонії, тобто щастя через реалізацію людських чеснот. Він вважав, що гарне фізичне виховання повинно формувати здатність до самоконтролю, мужності, рішучості – якостей, необхідних для добродісного життя.

Платон і Арістотель виходили з різних філософських передумов – ідеалізму й реалізму відповідно – обидва залишили глибокий слід у становленні античної педагогіки. Їхні концепції фізичного виховання заклали ідеологічні та методологічні основи класичної європейської освітньої традиції. Платонівський ідеал гармонійного виховання надихав гуманістів епохи Відродження, а

аристотелівський раціоналізм – освітні системи Нового часу, що орієнтувалися на реальні потреби та розвиток здібностей дитини. І сьогодні ці підходи не втратили актуальності: вони лежать в основі сучасних програм фізичного виховання, де поєднується прагнення до фізичної досконалості з формуванням моральної свідомості, відповідального ставлення до себе та суспільства [21, С.94-104].

Вивчення філософських засад фізичного виховання у Платона й Арістотеля дає можливість не лише глибше осмислити витoki античної культури, а й звернути увагу на ті цінності, які залишаються актуальними і в сучасному освітньому процесі. Уміння поєднувати тілесне й духовне, виховувати в молоді не тільки силу, а й моральну зрілість – це принципи, що здатні зміцнити сучасну систему виховання в умовах глобальних викликів, зниження рівня фізичної активності, зростання цифрової залежності та дефіциту моральних орієнтирів.

1.2. Соціальна роль гімназій та пале

У Стародавній Греції гімнасії та палестри були не лише архітектурними об'єктами або місцями занять спортом. Вони уособлювали цілу систему виховання й соціалізації молоді, яка формувалася на перетині фізичної, моральної, інтелектуальної та політичної підготовки. Ці інституції відігравали фундаментальну роль у розвитку грецької цивілізації, зокрема в процесі виховання ідеального громадянина поліса – мужнього, освіченого, добродішного, відповідального й естетично сформованого. Гімнасії та палестри виступали не тільки фізичними тренувальними просторами, а й універсальними освітньо-культурними центрами, в яких втілювалися основні цінності еллінської культури.

Гімнасій у Стародавній Греції був унікальним багатофункціональним громадським закладом, який відігравав ключову роль у вихованні молоді та формуванні гармонійної особистості. На відміну від сучасних спортивних майданчиків, гімнасій був комплексом, де фізичний розвиток органічно поєднувався з культурним, моральним і інтелектуальним зростанням. Його основна мета полягала не лише у зміцненні тіла, а й у вихованні душі, створенні цілісної гармонії між фізичним і духовним початками людини. Тут молоді люди не просто займалися спортом – вони навчалися дисципліні, моральним цінностям і патріотизму, готувалися стати активними громадянами своєї полісної спільноти [14, С.85-89].

Архітектурно гімнасій складався з різних зон, які виконували спеціалізовані функції. На відкритих спортивних майданчиках юнаки тренувалися в бігу, стрибках, боротьбі, метанні диска й списа – основних видах спорту, які розвивали силу, спритність, швидкість і координацію. Окремою важливою частиною гімнасію була палестра – спеціалізоване приміщення або майданчик для боротьби, яка вважалася однією з найважливіших вправ для розвитку фізичної сили та витривалості. Палестра була місцем, де молодь оволодівала навичками самооборони і військової підготовки, що були необхідними для захисту полісу. Крім того, тут розвивалися навички витримки та терпіння, формувалися характер і воля [63, С.60-65].

Окрім фізичних тренувань, гімнасії мали криті приміщення, які створювали сприятливі умови для інтелектуального і морального розвитку. Там проходили лекції, бесіди й настанови з філософії, етики, риторики та інших наук, що були невід'ємною частиною виховного процесу. Бібліотеки і навчальні зали сприяли поглибленню знань, а портики для прогулянок давали можливість для роздумів і спілкування в атмосфері розумової і духовної гармонії. Такий

підхід забезпечував комплексний розвиток особистості, де фізичне виховання не було відокремлене від морального і культурного збагачення.

Особливого значення у гімнасіях надавали символіці та естетичним елементам, які формували світогляд молоді. Території гімнасій прикрашали статуї богів, героїв та відомих атлетів, які виконували роль моральних орієнтирів і ідеалів для наслідування. Ці скульптури втілювали ідеали краси, доблесті, мужності, сили й гармонії, які були основою грецької культури. Вони нагадували юнакам про високі стандарти, яких потрібно прагнути у фізичному і духовному розвитку. Гімнасій був не просто місцем для занять спортом, а комплексним центром виховання майбутніх громадян, у якому спорт, культура і мораль поєднувалися у гармонійну систему цінностей.

Палестра, як підрозділ або окремий заклад, виконувала роль школи атлетики, особливо боротьби. У ній юнаки навчалися не лише технікам фізичної сили й витривалості, а й моральним якостям: самоконтролю, повазі до суперника, справедливості. Участь у змаганнях, що організовувалися в палестрах, виховувала змагальність, відповідальність, гідність, уміння перемагати й програвати з честю. При цьому обов'язки наставників (гімнастів, педотрибів, пайдономів) не обмежувалися тренерською діяльністю – вони здійснювали нагляд за поведінкою учнів, заохочували до філософських роздумів, обговорення етичних питань, дотримання законів поліса [17, С.89-91].

Соціальне значення гімнасій та палестр проявлялося насамперед у тому, що вони були простором виховання громадянина – не просто фізично сильного, а й політично свідомого, морально сформованого, естетично освіченого. Вони слугували «фільтрами» й «майданчиками» для формування нового покоління, яке мало забезпечити продовження традицій поліса, його захист і процвітання. Саме в гімнасіях відбувалося перше реальне входження юнаків у громадське життя: через спілкування, співзмагання, обговорення, спільну участь у ритуалах і тренуваннях.

У багатьох полісах – Афінах, Спарті, Дельфах, Родосі – гімнасії були частиною державної системи виховання. Наприклад, в Афінах гімнасій було кілька: відомі гімнасії Академія, Лікей та Кіносарг, кожен з яких мав свою освітню специфіку. В Академії викладав Платон, у Лікеї – Арістотель. Це були не лише місця фізичних вправ, а й філософські школи, що підкреслює інтеграцію тілесного та інтелектуального у виховному процесі. У Спарті ж система була суворішою, з акцентом на військову підготовку: палестри й гімнастичні вправи були елементом щоденного життя хлопчиків ще з дитинства, і супроводжувалися дисциплінарними випробуваннями, зокрема егідами (колективним побиттям для загартування духу) [10, С.28-31].

Гімнасії відігравали надзвичайно важливу роль не лише у фізичному розвитку молоді, а й у процесі соціалізації. Це були місця, де юнаки вперше навчалися публічної комунікації – тут вони вступали в діалоги, обговорювали важливі теми, вчилися аргументувати власну думку та поважати позиції інших. Цей аспект гімнасію сприяв розвитку критичного мислення і формуванню здатності до конструктивного спілкування, що було надзвичайно цінним для громадського життя полісу. У цих просторах відбувався перший досвід усвідомлення межі між індивідуальними правами і обов'язками перед суспільством, що було фундаментом для розвитку громадянської свідомості.

Зі зростанням віку і набуттям знань, старші учні гімнасію готувалися до майбутньої ролі лідерів – політиків, воєначальників, суддів. Для них гімнасій ставав місцем не тільки фізичної підготовки, а й здобуття необхідних соціальних навичок і моральних якостей, що дозволяли брати на себе відповідальність за долю міста-держави. Саме тут закладалися основи лідерства, стратегічного мислення і вміння управляти людьми. Такий підхід свідчив про те, що у грецькому суспільстві виховання майбутнього громадянина було

цілісним процесом, де фізичний розвиток органічно поєднувався з політичним і моральним формуванням [3, С.77-79].

Важливою складовою життя гімнасію була активна участь старших поколінь – ветеранів, мислителів, педагогів і громадських діячів. Їхня присутність створювала унікальну атмосферу міжпоколіннєвого діалогу, де передавалися традиції, знання і цінності. Такі зустрічі дозволяли молоді переймати досвід, розуміти історичні уроки і цінувати моральні орієнтири, які залишалися актуальними для життя полісу. Завдяки цьому гімнасії ставали центрами не лише фізичного і культурного розвитку, а й соціально-політичної інтеграції, сприяючи зміцненню громадянського суспільства.

Гімнасії були справжніми інститутами, де формувалася цілісна особистість, готова до активної участі у житті громади. Вони поєднували в собі спортивну підготовку, інтелектуальне зростання, естетичне виховання та соціальну взаємодію, створюючи умови для всебічного розвитку молоді. Такий комплексний підхід, який передбачав не лише розвиток тіла, але й духу, розуму та соціальних навичок, став однією з найважливіших складових успішного функціонування древньогрецьких полісів і залишив глибокий слід у традиції фізичного виховання всіх наступних поколінь [58, С.98-104].

Крім виховної та освітньої ролі, гімнасії мали релігійне й культурне значення. Часто вони будувалися поруч із храмами Аполлона, Гермеса чи Геракла – богів, пов'язаних із молодістю, силою, витривалістю та змаганням. Багато свят і обрядів, зокрема перед Олімпійськими іграми, відбувалися саме в гімнасіях. Таким чином, вони були центрами не лише фізичної досконалості, а й сакральної присутності, де людське тіло й дух взаємодіяли з божественним.

Ідеологічна функція гімнасій відігравала надзвичайно важливу роль у формуванні громадянської ідентичності, патріотизму та соціальної згуртованості серед молоді стародавнього грецького суспільства. Через щоденні

фізичні тренування, суворе дотримання режиму занять і дисципліни, а також беззаперечну повагу до авторитету наставників – гімнасій був не просто місцем фізичного розвитку, а справжнім осередком виховання моральної стійкості, характеру та готовності служити своїй державі. Саме тут формувався дух відповідальності за добробут поліса, прагнення до самовдосконалення та активної громадянської позиції. Участь у державних святах, спортивних змаганнях і ритуалах, що організовувалися в межах гімнасію, ще більше підсилювала відчуття єдності серед молоді, формуючи колективну відповідальність і відданість спільним цінностям. Ці заходи ставали своєрідним символом громадянської чесноти, яка передбачала не лише фізичну силу, але й моральну твердість, честюлюбство і високі ідеали служіння державі [12, С.58-59].

Фізична витривалість і сила, які виховувалися у гімнасіях, нерозривно пов'язувалися з внутрішньою, моральною стійкістю особистості. Саме так формується комплекс ідеалів, що згодом став символом справжнього грецького громадянина. Вони навчалися поважати своє тіло як інструмент духу, адже гармонія між тілом і душею була фундаментальним принципом античної філософії. Разом із цим виховувалося прагнення до доблесті, мужності та готовності захищати рідний поліс у будь-яких обставинах. Регулярні заняття в гімнасії сприяли не лише підвищенню фізичної підготовки, а й вихованню вольових якостей: наполегливості, дисциплінованості, самоконтролю та витримки – всього того, що було необхідно для успішного життя у політичному й соціальному середовищі. Таким чином, фізичне виховання було важливим компонентом морального розвитку і формування характеру [27, С.88-89].

Водночас варто підкреслити, що гімнасій не був відкритим для всіх верств населення – він залишався інституцією, що чітко відокремлювала громадян від інших соціальних груп. Раї, метеки (іноземні мешканці, які не мали

громадянських прав), жінки та варвари зазвичай не мали доступу до гімнасію, що свідчить про його роль як інструменту соціального включення і водночас виключення. Фізичне виховання в цьому контексті ставало символом і ознакою повноправного громадянства, привілеєм, який підкреслював соціальну ієрархію та підтримував існуючий політичний і соціальний порядок. Така практика не лише зміцнювала відчуття приналежності та солідарності серед грецьких громадян, але й чітко окреслювала межі соціальної ідентичності, закріплюючи патріархальні, політичні й культурні норми того часу.

Ідеологічна функція гімнасіїв виходила далеко за межі простого фізичного розвитку – вона була ключовим елементом у формуванні громадянської свідомості, підтримці соціального ладу і розвитку патріотизму в межах поліса. Цей аспект виховання допомагав утвердити ідеали відповідальності, моральної стійкості і лояльності до держави, які залишалися основою грецької культури та суспільного життя протягом століть. Гімнасій був не лише навчальним закладом чи спортивним центром – це був важливий соціальний і культурний механізм, що формувал не лише тіло, а й дух справжнього громадянина, готового до активної участі у політичному житті та захисту своєї держави.

Гімнасії та палестри у Стародавній Греції були значно більше, ніж просто місцями для фізичних вправ чи навчання. Вони функціонували як справжні культурні та соціальні центри, де перепліталися різноманітні сфери життя: ідеологія, політика, філософія, мистецтво, а також соціальний контроль. Тут формувался унікальний грецький ідеал калокагатії – гармонійне поєднання краси й доброчесності, фізичної сили й духовної мудрості. Цей ідеал не лише відображав цілісність особистості, а й підкреслював важливість балансу між індивідуальним розвитком і громадським служінням, між тілом і душею, між особистими прагненнями та колективною відповідальністю [6, С.171-173].

У гімнасіях молодь не тільки розвивала свої фізичні здібності – тут формувалися основи моральних якостей, таких як мужність, самодисципліна, витривалість, а також почуття обов’язку перед полісом. Через участь у змаганнях, святах і публічних заходах юнаки вчилися взаємодіяти з іншими, розвивали соціальні навички і засвоювали громадянські цінності. Палестри, як спеціалізовані місця для боротьби, також відігравали важливу роль у вихованні не лише тіла, а й духу – тут розвивалися почуття честі, відповідальності та взаємоповаги.

Сучасна педагогіка й фізичне виховання можуть багато чого взяти з цього досвіду. Передусім – це розуміння того, що фізична культура має бути органічною частиною цілісної системи виховання, яка включає розвиток не лише тіла, а й розуму, характеру, духовних цінностей. Застосування цього підходу в сучасних освітніх системах сприяло б формуванню більш гармонійної, всебічно розвиненої особистості, здатної до активної участі у суспільному житті. Гімнасії і палестри Стародавньої Греції – це яскравий приклад того, як фізичне виховання може бути глибоко інтегрованим із культурними, етичними і соціальними аспектами людського буття, створюючи тим самим підґрунтя для розвитку справжніх громадян і лідерів.

1.3. Види фізичних вправ і спортивних змагань (олімпійські ігри, атлетика, боротьба)

Фізичні вправи та спортивні змагання в Стародавній Греції відігравали надзвичайно важливу роль не лише як засіб тілесного розвитку, а й як складова виховання моральних і соціальних цінностей. В грецькому полісі фізичне вдосконалення було невід’ємною частиною загальної системи формування громадянина, що гармонійно поєднував у собі силу тіла, витонченість розуму та моральну стійкість. Ідеал давньогрецького виховання – це не просто сильна

фізично людина, а гармонійно розвинена особистість, яка дотримується чеснот, поважає традиції та активно бере участь у суспільному житті. Через систематичні фізичні вправи юнаки вчилися дисципліні, витривалості, духу здорової конкуренції, а також пізнавали важливі для життя моральні принципи, такі як справедливість, мужність і контроль над емоціями, що було важливо не лише для особистого розвитку, а й для підтримання міцності полісу.

У грецьких гімнасіях та палестрах існувала складна, цілісна система фізичного виховання, що мала на меті не лише розвиток сили та витривалості, а й формування гармонійної, естетично досконалої особистості. Ці заклади були важливою частиною освітньої структури давньогрецького полісу, і тренування там сприймалися не як розвага чи спортивна діяльність у сучасному розумінні, а як необхідний етап становлення повноправного громадянина. Основна ідея полягала в досягненні гармонії між тілом і духом – саме це вважалося запорукою ідеального людського буття. Кожен рух, кожна вправа мали не лише фізичне, а й символічне значення: вони вчили не лише рухатися, а й мислити, дисциплінувати себе, поважати правила, дотримуватися внутрішнього порядку.

Програма тренувань охоплювала широкий спектр фізичних вправ, розподілених на три головні напрями: гімнастичні, бойові та ігрові. До гімнастичних вправ належали біг (на короткі й довгі дистанції), стрибки в довжину з використанням спеціальних обважнювачів (гальтерів), метання списа і диска, вправи на розвиток гнучкості, рівноваги та координації рухів. Значну роль відігравало плавання, яке вважалося життєво необхідним вмінням для кожного юного громадянина. Ці вправи не тільки розвивали фізичні якості, а й сприяли формуванню естетичного відчуття, адже кожен рух мав бути досконалим, злагодженим і витонченим. У грецькому уявленні краса тіла неможлива без краси руху, а краса руху – без внутрішньої гармонії [25, С.55-58].

Особливе місце у фізичній культурі посідали бойові вправи – боротьба (пале), кулачні бої та панкратіон – поєднання боротьби з елементами ударної техніки. Вони не тільки готували молодь до участі у війнах, а й формували дух змагання, мужність, силу волі та повагу до суперника. Участь у таких вправах була важливою частиною підготовки до дорослого життя, до відповідальності перед полісом. Проте навіть тут важливішим за перемогу в поєдинку був шлях до неї – з дотриманням правил, із контролем над емоціями, з демонстрацією чесності та доблесті. Боротьба у грецькому суспільстві не асоціювалася з жорстокістю – вона була мистецтвом, що підпорядковувалося певній етиці.

Ігрові елементи у тренуваннях також мали важливе значення. Це були як командні, так і індивідуальні ігри з м'ячем, змагання на спритність чи швидкість, які розвивали кмітливість, реакцію, уміння взаємодіяти з іншими. Через гру формувалося почуття товариства, взаємодопомоги, колективної відповідальності. І хоча ігри мали розважальний характер, у грецькому суспільстві навіть у них шукали вияв гармонії, міри, рівноваги між свободою і дисципліною. Таким чином, гра була не лише способом відпочинку, а й продовженням навчального процесу у невимушеній формі [15, С.50-56].

Окрему увагу слід звернути на морально-етичне значення тренувань у грецьких гімнасіях. Фізичне виховання супроводжувалося вихованням внутрішньої дисципліни, витримки, скромності й самоконтролю. Юнаки навчалися під керівництвом гімнасіархів – наставників, які були не просто тренерами, а й моральними авторитетами. Важливим елементом було також спілкування з філософами та вчителями, які нерідко проводили свої заняття просто на території гімнасій. Так поєднувалися тіло і розум, практика і теорія, рух і мислення – все це разом формувало цілісну особистість, гідну називатися громадянином [53, С.79-82].

Система фізичних вправ у грецьких гімнасіях і палестрах – це явище набагато ширше за спортивну підготовку. Це складна соціально-культурна модель виховання людини, яка поєднувала фізичне, моральне й інтелектуальне вдосконалення. Греки не просто виховували сильних і витривалих воїнів – вони створювали ідеал громадянина, здатного діяти мудро, жити чесно і прагнути краси в усьому – від тіла до думки. Саме тому грецька модель фізичного виховання має виняткове значення в історії культури і донині залишається джерелом натхнення для освітніх і спортивних систем усього світу.

Особливе місце серед фізичних вправ займали бойові дисципліни, зокрема боротьба (пале), яка була однією з найдавніших і найпопулярніших форм фізичного тренування в Греції. Юнаки вчилися як класичній боротьбі, так і більш жорстким формам, таким як панкратіон – суміш боротьби і кулачного бою, яка вимагала максимальної сили, спритності та витривалості. Боротьба не лише розвивала фізичні якості, а й виховувала здатність до стратегічного мислення, вміння контролювати біль і не здаватися перед труднощами. Важливо, що боротьба вважалася також військовою підготовкою: володіння технікою кидків і ухиляння від ударів було необхідним для воїна-гопліта, який брав участь у битвах. Крім того, цей вид спорту формував моральні цінності – чесну конкуренцію і повагу до супротивника, адже перемога без честі вважалася ганьбою [11, С.26-28].

Олімпійські ігри – це найвідоміша і найважливіша подія спортивного життя Стародавньої Греції, яка почалася у 776 році до нашої ери і проводилася кожні чотири роки в Олімпії на честь верховного бога Зевса. Вони були не лише спортивними змаганнями, а й складним релігійно-культурним явищем, що об'єднувало грецькі міста-держави і служило символом єдності Еллади. Під час ігор оголошувалося священне перемир'я, яке дозволяло учасникам і глядачам безпечно подорожувати до Олімпії. Перемога в Олімпійських іграх була найвищою честю для грецького громадянина і вважалася знаком божественної

прихильності. Переможцям не давали матеріальних нагород – їх вшановували через встановлення статуй, вірші і пісні, а головною відзнакою був вінок з оливи, що символізував славу і моральну велич [49, С.25-27].

Програма Олімпійських ігор у Стародавній Греції вражала своєю різноманітністю і глибоким змістом. Це були не просто спортивні змагання, а справжній культ фізичної досконалості, що об'єднував у собі релігійні, культурні та соціальні аспекти життя грецького суспільства. Участь в Олімпійських іграх вважалася найвищою честю для громадянина, а перемога – не лише особистим досягненням, а славою для всієї батьківщини атлета. Упродовж кількох днів, поки тривали змагання в Олімпії, припинялися війни, укладалися перемир'я, і вся Еллада єдналася в мирному святкуванні сили людського тіла і духу. Саме тому дисципліни, які входили до програми, були ретельно підібрані – вони комплексно випробовували атлетів на силу, швидкість, витривалість, координацію і внутрішню зібраність.

Центральне місце серед усіх змагань займали бігові дисципліни, і найвідомішою з них був стадій – біг на коротку дистанцію приблизно 192 метри (довжина одного стадіону). Цей вид змагань був найстарішим і першим в історії Олімпійських ігор: саме з нього починалася програма перших ігор у 776 році до нашої ери. Стадій був не просто перевіркою фізичних можливостей – він мав сакральне, символічне значення, адже відображав прагнення до перемоги, швидкість божественного втручання і людську здатність перевершувати межі. Біг на коротку дистанцію вимагав від спортсмена максимальної концентрації, вибухової сили та ідеальної техніки старту і фінішу. У ті часи навіть незначна похибка в русі могла позбавити атлета перемоги, тому стадій був справжнім викликом як фізичному, так і психологічному стану учасників.

Наступним за популярністю був діаулос – біг на удвічі довшу дистанцію, тобто два стадії або приблизно 384 метри. На відміну від стадія, діаулос потребував уже не лише миттєвої швидкості, а й уміння розподіляти сили,

підтримувати темп і контролювати дихання. Це був перехідний вид між спринтом і витривалістю, який вимагав від спортсмена як атлетичної сили, так і гнучкої стратегії. Діаулос часто використовувався як тренувальна дисципліна для воїнів, адже імітував короткі бойові забіги з поворотами і ривками. Перемога в цьому змаганні засвідчувала не лише фізичну підготовку, а й інтелектуальну здатність аналізувати ситуацію, орієнтуватися в просторі та приймати миттєві рішення [52, С.53-54].

Ще складнішим видом змагань був доліхос – біг на довгу дистанцію, що варіювалася від 7 до 24 стадій, тобто від приблизно 1344 до майже 4600 метрів. Цей вид бігу був справжнім випробуванням людської витривалості, сили волі і внутрішньої стійкості. У доліхосі вже не йшлося про блискавичний старт чи швидкий фініш – головне полягало в здатності тримати темп на межі виснаження, боротися з втомою, спрагою і болем. Саме тому переможці доліхоса вважалися особливо сильними духом. Цікаво, що іноді бігуни доліхоса виступали не просто голими, як це було прийнято у багатьох видах змагань, а в бойових обладунках – такий різновид змагання мав військове значення і виховував у юнаків готовність до важких маршів у повному озброєнні.

Бігові дисципліни на Олімпійських іграх у Стародавній Греції були більше, ніж просто спортивними подіями. Вони уособлювали ключові цінності еллінського світу: прагнення до досконалості, повагу до сили і витривалості, вміння поєднувати тіло і розум. Через біг греки перевіряли не лише фізичні якості людини, а й її моральні чесноти – наполегливість, самодисципліну, здатність боротися до кінця. Саме в таких змаганнях формувався ідеал античного героя – гармонійної особистості, здатної перевершити межі звичайного людського існування.

Пентатлон, або п'ятиборство, був однією з найпрестижніших і найскладніших дисциплін Стародавніх Олімпійських ігор, яка вважалася справжнім втіленням грецького ідеалу гармонійно розвиненої людини. У цій

комплексній вправі поєднувалися п'ять різних видів змагань: біг, стрибки у довжину, метання списа, метання диска та боротьба. Всі ці дисципліни були об'єднані в одне цілісне випробування, яке вимагало від атлета не просто спеціалізації в одному виді спорту, а різносторонніх навичок, балансу між швидкістю, силою, технікою, координацією та витривалістю. Саме тому пентатлон сприймався не просто як змагання, а як своєрідний іспит на фізичну і моральну досконалість [22, С.77-81].

Кожна з п'яти складових пентатлону мала своє унікальне значення й тренувала окремі аспекти фізичних можливостей людини. Біг перевіряв швидкість і витривалість, особливо якщо це був діаулос – біг на середню дистанцію. Стрибки у довжину вимагали від атлетів вибухової сили, точності й координації. У Стародавній Греції цей вид спорту виконувався інакше, ніж у сучасності: спортсмени тримали в руках спеціальні кам'яні або металеві гирі (гальтери), які допомагали під час стрибка, але водночас вимагали надзвичайної майстерності у використанні інерції тіла. Метання списа, у свою чергу, поєднувало силу руки, точність прицілювання і техніку, яка була особливо цінною у військовій підготовці. Метання диска – ще одна дисципліна, що поєднувала силу і витонченість руху. Цей вид спорту вимагав гармонії між м'язовою роботою і відчуттям ритму, адже правильна траєкторія польоту диска залежала від чіткого, елегантного обертального руху [36, С.32-34].

Завершальним етапом п'ятиборства була боротьба – кульмінаційний момент, у якому з'ясовувалося, хто з пентатлоністів був не лише вправним у попередніх дисциплінах, а й здатен продемонструвати силу духу, витримку та стратегічне мислення. Боротьба не завжди проходила між найсильнішими борцями окремо, але саме в межах пентатлону вона ставала символічним змаганням за звання найуніверсальнішого спортсмена. Зважаючи на те, що до

боротьби переходили лише найуспішніші атлети попередніх етапів, саме тут вирішувалася доля перемоги у п'ятиборстві.

Пентатлон мав величезне значення в грецькій культурі, адже втілював основну філософську ідею – досягнення калокагатії, тобто поєднання краси тіла і благородства душі. Переможець п'ятиборства визнавався не просто сильним або спритним, а гармонійно сформованим у всіх аспектах людиною. Такий атлет був гідним наслідування, адже уособлював не лише фізичну досконалість, а й моральну витримку, чесність у змаганні, повагу до суперника та вміння контролювати себе. Саме завдяки цій символічній вагомості пентатлон залишив глибокий слід у культурі Стародавньої Греції, а згодом – і в олімпійській традиції Нового часу [24, С.44-46].

Крім бігових і багатоборних змагань, програма включала також силові та бойові види спорту. Кулачний бій (пигме) вимагав не тільки фізичної сили і витривалості, але й мужності, витримки та вміння контролювати себе у бою. Панкратіон був найжорсткішою бойовою дисципліною, що поєднувала елементи боротьби та кулачного бою – це був спорт для справжніх воїнів, що тренував силу, спритність, стратегічне мислення і бойовий дух. Особливо видовищними і водночас небезпечними були гонки на колісницях, які залучали вершників і аристократів. Ці змагання демонстрували не лише майстерність керування кіньми, а й мужність, адже аварії під час перегонів були частими і часто фатальними. Програма Олімпійських ігор відображала багатогранність грецької культури, де фізичне виховання поєднувалося з ідеалами краси, мужності та честі [40, С.26-30].

Участь у спортивних змаганнях у Стародавній Греції була не просто розвагою чи способом самоствердження – вона вважалася високою честю, доступною виключно вільним грецьким чоловікам. Основну частину учасників складали юнаки, які з дитинства готувалися до участі в змаганнях під наглядом

досвідчених наставників у спеціальних закладах – гімнасіях. Підготовка не обмежувалася лише фізичними тренуваннями: вона була глибоко комплексною, цілісною системою виховання, яка поєднувала фізичну вправність із формуванням етичних якостей. Молодих греків навчали самодисципліни, поміркованості, здатності терпіти труднощі та зберігати гідність у будь-яких обставинах. Особливо цінувалася відданість полісу – рідному місту-державі, заради якого юнак мав бути готовим і перемогати, і загинути. В такому контексті спортивне змагання ставало не просто боротьбою за особисту славу, а проявом громадянської доблесті.

Участь в Олімпійських іграх була вершиною цього шляху. Це були найпрестижніші змагання в усьому грецькому світі, і виступ на них вважався не тільки свідченням фізичної сили та спритності, а й доказом моральної зрілості учасника. Адже тільки той, хто пройшов через роки підготовки, суворе дотримання правил, життя за принципами гідності й честі, міг виступити на такій арені. Атлет, що змагався в Олімпії, уособлював собою грецьке уявлення про гармонійно розвинену людину – сильну тілом, витриману в характері, розумну та віддану спільноті. Перемога в іграх приносила славу не лише самому спортсмену, але й усьому його полісу, що ще більше підкреслювало колективне значення особистих досягнень [50, С.82-86].

Однак Олімпійські ігри були не єдиними масштабними спортивними подіями в Греції. Впродовж року в різних частинах еллінського світу проводилися інші великі змагання – Істмійські, Делійські, Немейські та Піфійські ігри. Кожні з них мали свій унікальний релігійний і культурний сенс, пов'язаний із шануванням конкретного бога. Наприклад, Істмійські ігри присвячувалися Посейдону й відбувалися на Істмі поблизу Коринфа, Піфійські – на честь Аполлона в Дельфах, Немейські – Зевсу в Немейській долині, а Делійські – знову ж таки Аполлону, але вже в його святилищі на острові Делос. Ці ігри були не менш важливими, ніж Олімпійські, й збирали атлетів, поетів,

музикантів та глядачів з усієї Греції, слугуючи майданчиками не лише для змагань, а й для культурного обміну, політичних зустрічей, встановлення союзів і перемир'їв.

У період проведення таких свят встановлювалися ієронекії – священні перемир'я, що мали особливе значення. Незалежно від того, в якому стані були політичні відносини між містами-державами, всі військові дії тимчасово припинялися. Це давало можливість атлетам, жерцям, художникам і звичайним глядачам безпечно подорожувати між полісами, брати участь у змаганнях і вшануваннях богів. Таким чином, спортивні свята в Греції виконували і важливу об'єднавчу функцію: у світі, роздробленому на сотні міст-держав, вони створювали простір єдності, спільної культури, релігії та цінностей.

Спортивні змагання в Стародавній Греції були набагато більше, ніж просто проявом фізичної активності. Вони становили невід'ємну частину політичного, культурного і релігійного життя, служили інструментом виховання ідеального громадянина, зміцнення зв'язків між полісами та утвердження грецької ідентичності. Саме тому греки так дбайливо ставилися до організації таких подій і з такою повагою ставилися до тих, хто гідно в них виступав.

Ці ігри були значно більше, ніж просто спортивні події – вони поєднували фізичні змагання з глибоким духовним і патріотичним змістом. Атлети під час змагань демонстрували не лише фізичну силу й витривалість, а й моральні якості: мужність, чесність, самовідданість, що відповідало ідеалам доблесті в грецькому суспільстві. Перемога на таких іграх означала не лише особисту славу, а й визнання перед богами і громадою, що підкреслювало тісний зв'язок між індивідуальним розвитком спортсмена і його роллю в суспільстві.

Спортивні свята у Стародавній Греції мали значення далеко глибше, ніж просто фізичне змагання між найсильнішими атлетами. Вони були справжнім духовним актом, піднесеним ритуалом, де злиття тіла і душі відбувалося не лише в особистому переживанні спортсмена, а й у свідомості всієї громади.

Саме в гармонії фізичної сили, краси рухів і моральної чистоти греки бачили ідеал людини. Спорт не розглядався як щось окреме від релігії чи культури – він був її невід’ємною частиною. Участь у змаганнях набувала сакрального характеру, адже присвячувалася богам, супроводжувалася жертвоприношеннями, урочистими процесіями, гімнами та молитвами. В цьому ритуальному контексті кожен жест, кожен рух тіла мав глибоке значення, адже вважалося, що через тілесну досконалість людина може наблизитися до божественного.

Окрім релігійного сенсу, спортивні свята виконували важливу соціальну та політичну функцію. Вони зміцнювали патріотичний дух, об’єднували громадян навколо спільних цінностей та ідеалів. Кожен поліс пишався своїми атлетами, адже їхні перемоги приносили славу не лише їм особисто, а й усьому місту. Урочисті повернення переможців супроводжувалися почесними зустрічами, відзначенням на громадських зборах, виготовленням статуй та врученням нагород. Така увага до спортсменів слугувала виховним прикладом для молоді й підсилювала зв’язок між особистими досягненнями та добробутом усього суспільства. Участь у змаганнях, особливо на загальногрецькому рівні, також сприяла укріпленню зв’язків між різними полісами, які, попри політичні конфлікти, збиралися разом на час проведення ігор, дотримуючись священного перемир’я [32, С.29-32].

Культурна і релігійна ідентичність грецького народу зміцнювалася саме через такі спільні події, як Олімпійські, Піфійські, Істмійські та Немейські ігри. Вони не лише прославляли окремих богів – Зевса, Аполлона, Посейдона, – а й нагадували про спільне походження, мову, традиції та цінності всього еллінського світу. Атлетичні змагання поєднувалися з музичними й поетичними конкурсами, театральними виставами, мистецькими виступами, що перетворювало спортивні свята на масштабні культурні фестивалі. Таким чином, тіло, розум і душа – три головні складові особистості в уявленні греків –

розвивалися одночасно і взаємопов'язано. Гармонія між цими елементами вважалася вершиною людського розвитку.

Важливою стороною цих свят була їхня виховна роль. Через участь у змаганнях молодь не лише засвоювала техніку спортивних вправ чи вдосконалювала фізичну форму, а й проходила процес морального й соціального становлення. У боротьбі з суперником, у зусиллі до перемоги, у дотриманні правил чесної гри юнак вчився відповідальності – перед собою, перед своєю родиною, перед полісом і навіть перед богами. Змагання у Стародавній Греції були, по суті, школою життя, де фізичне виховання слугувало інструментом для формування внутрішньої сили, витримки, поваги до інших і до спільних цінностей. Саме завдяки цьому спорт у грецькому світі виконував не лише особистісну, а й важливу соціальну функцію – він формував громадян, здатних служити полісу не лише тілом, а й душею.

У повсякденному житті грецька молодь активно займалася різноманітними рухливими іграми та фізичними вправами, які мали не лише спортивне, а й практичне військове значення. Рухливі ігри, збройний біг, тренування з володіння мечем і щитом, плавання, лазіння по канатах та кінний спорт становили важливу частину щоденного розвитку юнаків. Ці заняття не лише розвивали фізичні якості – силу, спритність, витривалість, але й формували навички, необхідні для ефективної військової діяльності. Рухливі ігри сприяли розвитку командного духу, вмінню швидко реагувати та взаємодіяти у групі, що було надзвичайно важливо для бойових дій. Вони водночас стимулювали у молоді змагальність і вміння долати труднощі, розвивали увагу та стратегічне мислення. Спортивна активність у повсякденному житті була не просто засобом фізичного розвитку, а складовою формування воїна і захисника своєї громади.

У грецькій системі виховання не існувало чіткої межі між фізичним і військовим навчанням – це був цілісний процес, у якому фізична підготовка

йшла рука об руку з вихованням моральних і патріотичних якостей. Молодь виховували у дусі доблесті, мужності, самодисципліни та відповідальності перед державою. Володіння бойовими навичками вважалося не лише засобом захисту, а й проявом честі і гідності громадянина. Юнаки не просто тренували тіло, а розвивали силу духу, навчалися контролювати емоції та приймати швидкі, виважені рішення у складних ситуаціях. Цей підхід формував цілісну особистість, здатну не лише до фізичних звершень, а й до високої моральної стійкості, необхідної для збереження і процвітання полісу [55, С.58-60].

Фізичне виховання у Стародавній Греції було глибоко інтегрованим у соціокультурний і військовий контексти життя. Воно було не просто підготовкою тіла до змагань чи бою, а вихованням гармонійно розвиненої особистості, яка поєднувала фізичну силу з моральними цінностями і громадянською відповідальністю. Такий підхід забезпечував формування молоді, здатної ефективно служити своїй державі та підтримувати високі ідеали, що були фундаментом грецького суспільства. Це демонструє, наскільки важливою була тісна взаємодія між фізичним розвитком і патріотичним вихованням у системі освіти античних греків.

1.4. Виховання моральних якостей через спорт

Фізичне виховання в Стародавній Греції набувало особливої форми у контексті громадського життя, релігії та освіти. У таких містах-держав, як Афіни і Спарта, спорт був не лише частиною особистого розвитку, а й засобом реалізації ідеалів поліса. Наприклад, у Спарті хлопці з раннього дитинства проходили через агоге – жорстку державну систему виховання, яка передбачала постійну фізичну, моральну і військову підготовку. Метою було сформувати воїна, здатного витримати біль, голод, холод і при цьому залишатися вірним громадському обов'язку. Там навіть вважалося, що дитина, яка не пройде

випробування, не гідна жити як повноцінний громадянин. Усе це показує, наскільки глибоко спорт був вплетений у структуру морального виховання.

В Афінах акценти у фізичному вихованні значною мірою відрізнялися від підходів інших грецьких полісів – тут головною метою була гармонія між тілом і розумом, а не лише фізична міць чи військова вправність. Гімнасії – особливі громадські простори, призначені для тренувань – перетворилися на справжні освітньо-філософські центри, де спорт і мислення розвивалися одночасно. Особливо відомими стали такі гімнасії, як Кіносарг, Академія Платона та Лікей Арістотеля, де філософи проводили бесіди поруч із юнаками, які займалися бігом, боротьбою чи метанням диска. Тут молодь не лише вправлялася у вправах, а й формувала критичне мислення, вивчала етику, політику та основи логіки – усе це в середовищі, що сприяло комплексному формуванню особистості [44, С.63-66].

Кіносарг, зокрема, мав особливе значення для афінської молоді, оскільки був відкритий для юнаків неаристократичного походження – він давав шанс проявити себе не лише фізично, а й інтелектуально. Відомо, що саме тут Сократ вів філософські діалоги, спостерігаючи за тренуваннями і використовуючи спортивні ситуації як приклади для моральних роздумів. Така практика формувала в юнаків не лише силу й витривалість, а й усвідомлення етичних принципів, повагу до себе та інших, здатність до самоаналізу. Тренування в Афінах були не лише фізичним процесом, а своєрідним духовним зростанням, що мало на меті створити гармонійну особистість – гідного громадянина демократичного полісу.

Цей унікальний симбіоз фізичного й філософського виховання став одним із найбільших досягнень афінської системи освіти. Греки вірили, що справжня свобода можлива лише тоді, коли людина вміє керувати собою – і тілом, і розумом. У цьому розумінні афінські гімнасії були не просто тренажерними майданчиками, а школами життя, де формувалася нова еліта Еллади – освічена,

сильна, морально стійка й політично активна. Саме тому афінська модель виховання, заснована на поєднанні спорту й філософії, стала еталоном для багатьох наступних культур і зберігає актуальність і в сучасному світі.

Цікаво також, що поняття калокагатія (від грецьких слів *kalos* – "прекрасний" і *agathos* – "добродісний") стало не просто філософською ідеєю, а основоположним етичним ідеалом еллінської культури. Калокагатія уособлювала гармонійне поєднання фізичної краси та моральної досконалості. Це був життєвий орієнтир, який формувався з дитинства й проходив через усе життя грецького громадянина. У гімназіях і палестрах молодь виховували не лише як атлетів, а як особистостей, здатних до самопожертви, мудрості та служіння полісу. Зовнішня краса розумілася не як мода чи естетична привабливість, а як відображення внутрішньої порядності, мужності, врівноваженості, дисципліни – якостей, які були необхідними для добродісного життя [30, С.111-112].

Калокагатія мала глибокий соціальний зміст: вона визначала ідеал громадянина, що поєднує тілесну силу й активну участь у справах полісу з моральною чистотою, відданістю законам і здатністю до розумних рішень. Наприклад, Платон у своїх працях стверджував, що тілесна краса без душевної досконалості – пустий блиск, а чеснота без сили й рішучості – слабкість. Тому в ідеалі калокагатії обидві сторони – тілесна і духовна – мали гармонійно розвиватися паралельно. Молодь готували не лише до змагань, а й до політичної участі, судового обов'язку, громадських дебатів і служби в армії, що вимагало високого рівня всебічної підготовки.

У цьому контексті спорт, освіта й моральне виховання були частинами єдиного виховного процесу. Цікаво, що в афінських школах музика, поезія, риторика і гімнастика розглядалися як однаковою мірою важливі елементи формування гідного громадянина. Ідея калокагатії виявлялася навіть у скульптурі: статуї грецьких атлетів – це не просто зображення тіл, а втілення

духовного ідеалу, досконалого не лише у фізичному, а й у моральному вимірі. Таким чином, калокагатія стала не лише основою особистісного розвитку, а й критерієм суспільної цінності людини в античному світі [35, С.69-72].

Сучасне фізичне виховання, попри зміну епох, значною мірою зберігає ідеї, започатковані греками. Висловлювання «здорове тіло – в здоровому дусі» (лат. *mens sana in corpore sano*) часто приписують римлянам, але за суттю воно віддзеркалює саме грецьке бачення єдності фізичного й морального. Сьогодні спортивні секції, ігри, командні види спорту і навіть військова підготовка в освітніх закладах мають величезний потенціал для формування лідерських якостей, витримки, поваги до правил і до інших людей. У цьому сенсі спадщина античності залишається живою і актуальною – вона нагадує, що спорт має бути не лише вправою для м'язів, а й інструментом формування особистості, здатної творити і підтримувати здорове, моральне суспільство.

1.5. Особливості фізичного виховання жінок та чоловіків

Фізичне виховання в Стародавній Греції мало чітку гендерну диференціацію, яка відображала суспільні ролі, традиції та ідеали того часу. Чоловіки і жінки готувалися до різних соціальних функцій, а тому їхні фізичні вправи і спортивна активність мали різний характер і мету. Водночас, обидві статі визнавали важливість підтримки здоров'я і фізичної сили, однак способи і умови їх підготовки відрізнялися значно. Особливості фізичного виховання жінок і чоловіків у Греції віддзеркалювалися не лише у типах вправ, а й у культурних нормах, які регулювали участь у спортивному житті.

Чоловіки вважалися головними учасниками фізичного виховання і спортивних змагань. З раннього віку юнаки проходили систематичні тренування у гімнасіях і палестрах, де опановували широкий спектр вправ – біг, стрибки,

боротьбу, метання списа і диска, кулачний бій і панкратіон. Метою цих занять було не тільки розвиток сили і витривалості, а й виховання мужності, самодисципліни та військової готовності. Спорт і фізичні вправи у чоловіків тісно пов'язувалися з ідеалом гопліта – воїна-патріота, здатного захищати поліс. Важливою складовою цих практик була участь у публічних змаганнях, таких як Олімпійські ігри, де чоловіки могли продемонструвати свою майстерність, здобути громадську славу і підкреслити свою соціальну значущість.

Жінки у більшості грецьких полісів мали обмежений доступ до фізичного виховання, адже їх роль у суспільстві була значною мірою пов'язана з веденням домашнього господарства, вихованням дітей і підтриманням родинного вогнища. У більшості випадків фізична активність жінок була менш систематизованою і формальною, і часто зводилася до загального підтримання здоров'я через танці, рухливі ігри і легкі вправи. Проте винятком була Спарта – місто, де жінки традиційно отримували серйозну фізичну підготовку. Спартанські дівчата займалися бігом, боротьбою, метанням списа і диска, бо вважалося, що сильні та здорові матері народять сильних дітей, майбутніх воїнів. Для спартанок фізичне виховання було невід'ємною частиною підготовки до громадського життя і навіть до захисту своєї держави.

Участь жінок у більшості офіційних змагань у Стародавній Греції була суворо заборонена, особливо на Олімпійських іграх, де навіть присутність жінки як глядачки могла стати причиною серйозного покарання. Лише одній категорії жінок дозволялося бути присутніми – жриці богині Деметри, яка мала почесне місце на трибуні. Проте жінки не були повністю виключені зі спортивної культури: вони мали власні ігри – Гераї, присвячені богині шлюбу і жіночності Гері. Ці змагання проходили також в Олімпії, на тому ж стадіоні, але в інші роки та з меншою кількістю глядачів. Дівчата змагалися у бігу, і переможницям дарували вінки з оливкового листя, як і чоловікам [43, С.77-80].

У Стародавній Греції жіноча фізична активність зазвичай залишалася на маргінесі суспільного життя, оскільки більшість грецьких полісів були глибоко патріархальними за своєю суттю. Громадські ролі жінок суворо обмежувалися родинним колом, веденням домашнього господарства та вихованням дітей. Вони не мали права навчатися в гімназіях, відкрито виступати в публічному просторі або брати участь у спортивних змаганнях. Ідеал жіночності асоціювався з пасивністю, скромністю, стриманістю й фізичною непомітністю. Будь-яка активна демонстрація сили або тілесної вправності з боку жінки могла сприйматися як порушення соціального порядку. У культурі, де тілесна досконалість чоловіка вважалася еталоном громадянської гідності, жіноче тіло залишалося майже цілковито прихованим – і символічно, і буквально. Проте навіть у цьому середовищі з'являються окремі приклади, які піддавали усталені норми. Найяскравішим і майже винятковим прикладом такого контрасту була Спарта – місто-держава з унікальним соціальним укладом і радикально іншим підходом до ролі жінки в суспільстві.

У спартанському суспільстві дівчат навчали і виховували майже на рівні з юнаками, вважаючи фізичну досконалість не лише чоловічою прерогативою. Спартанки займалися бігом, гімнастикою, метанням диска і списа, стрибками, а також елементами боротьби. Фізичні тренування проводилися публічно, на відкритому повітрі, і часто – в оголеному вигляді, що шокувало мешканців інших грецьких полісів, особливо Афін. Проте для самих спартанців така практика мала цілком раціональне обґрунтування: вони вважали, що лише здорова, сильна жінка зможе народити й виховати міцного, витривалого воїна – головну цінність спартанської держави. Таким чином, фізичне виховання дівчат розглядалося не як примха чи виняток, а як елемент державної стратегії забезпечення військової могутності. У спартанській системі не існувало простого розподілу на "сильних чоловіків" і "слабких жінок" – держава потребувала обох однаково загартованими.

Це виховання формувало у спартанок особливий внутрішній світ – із відчуттям сили, незалежності та гордості. Вони з дитинства звикали до активного життя, до змагань і фізичних викликів, що сприяло вихованню впевненості в собі та самоповаги. Спартанські жінки мали більшу свободу слова, могли висловлювати власну думку в родинному чи навіть громадському колі, брали участь у релігійних церемоніях, іноді керували господарствами та володіли землею. Це робило їх помітними фігурами в публічному житті – зовсім не типовими для більшості грецьких полісів. Їхній соціальний статус був напряду пов'язаний із рівнем освіти, фізичної сили та особистої гідності. Тож фізичне виховання для спартанок не обмежувалося підготовкою до материнства – воно було повноцінним формуванням особистості, здатної впливати на життя громади [16, С.36-39].

Така модель жіночого виховання, безумовно, випереджала свій час і кидала виклик домінуючим уявленням про місце жінки в суспільстві. У більшості грецьких міст-держав жінка залишалася невидимою, фізично і соціально "прихованою", у той час як у Спарті вона могла бути сильнішою, сміливішою і впевненішою за багатьох своїх сучасників-чоловіків. Ця система – унікальна для античного світу – показує, що навіть у межах консервативної, войовничої спільноти можливе переосмислення гендерних ролей. Приклад Спарти спростовує уявлення про повну пасивність і безправність жінок в античності, демонструючи альтернативну модель, де жіноча тілесність і активність не тільки дозволялися, а й віталися як суспільно корисні й навіть стратегічно необхідні.

Спартанська практика жіночого фізичного виховання – це не просто історична цікавинка, а глибоке свідчення того, що культурні уявлення про стать і тіло не є універсальними чи незмінними. Вона відкриває простір для роздумів про те, як і чому в різних суспільствах жіноча активність сприймалася по-різному. Спарта показала, що жінка може бути не лише об'єктом опіки, а

повноцінним суб'єктом дії. Саме тому її досвід досі викликає інтерес істориків, дослідників гендеру, соціологів і педагогів, адже він демонструє гнучкість меж між біологічною статтю, соціальними ролями і культурними уявленнями. У цьому сенсі спартанки стали не лише символом фізичної сили, а й уособленням потенціалу жіночої автономії в історичній перспективі [29, С.45-51].

Фізичне виховання в Стародавній Греції мало виразну гендерну специфіку. Чоловіки готувалися до військової служби і активної громадської ролі через складні і різноманітні фізичні вправи і змагання, а жінки в більшості полісів – до домашнього і сімейного життя, підтримуючи здоров'я через помірні рухові активності. Виняток становила Спарта, де фізична підготовка жінок була частиною державної стратегії. Ці відмінності відображали культурні та соціальні цінності античного суспільства, підкреслюючи важливість ролей, які виконували чоловіки і жінки у житті полісу.

Таким чином, фізичне виховання в Стародавній Греції мало глибоке філософське та соціокультурне підґрунтя, що відображалось у цілісному баченні людини як єдності тіла й душі. Саме в античній Греції були закладені основи гармонійного розвитку особистості, які стали фундаментом для подальшого формування ідеалів виховання в європейській культурі. Філософські школи, зокрема Платона й Арістотеля, розглядали фізичну культуру як один з головних інструментів становлення добродісного громадянина – мужнього, розумного, справедливого та дисциплінованого.

У центрі філософської концепції фізичного виховання стояла ідея калокагатії – поєднання краси тіла з моральною досконалістю. Цей ідеал глибоко вплинув на освітню практику, формуючи цілісну систему виховання, в якій фізичні вправи гармонійно поєднувалися з інтелектуальним і естетичним розвитком. Гімнасії та палестри виконували роль не лише спортивних центрів, а й осередків суспільного життя, місць філософських бесід, навчання та

морального становлення. Тут виховувався не лише атлет, а насамперед – громадянин полісу.

Соціокультурна основа грецького фізичного виховання була тісно пов'язана з політичним устроєм та цінностями тогочасного суспільства. Виховання мало на меті не лише розвиток індивіда, а й забезпечення його активної участі в житті держави – війні, політичній діяльності, судочинстві, культурних подіях. Таким чином, фізичне виховання служило водночас індивідуальним і колективним інтересам, формуючи покоління сильних, моральних та освічених громадян.

Отже, філософські та соціокультурні підходи до фізичного виховання в Стародавній Греції були невіддільною частиною загальної освітньої та суспільної системи. Вони сформували унікальний ідеал людини, що поєднує тілесну досконалість з високими моральними чеснотами й патріотизмом.

РОЗДІЛ 2.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ

2.1. Соціальні та військові аспекти фізичного виховання

Фізичне виховання у Стародавній Греції було невід’ємною частиною системи виховання молоді і глибоко впліталось у соціальне та політичне життя полісу. Для греків розвиток тіла не був лише питанням здоров’я чи сили – це було ключове завдання у формуванні повноцінного громадянина, здатного брати активну участь у громадському житті та захищати свою батьківщину. У грецьких містах-держав, де військова служба була обов’язком кожного вільного чоловіка, фізичне виховання виконувало важливу роль підготовки молоді до служби в армії. Це дозволяло формувати як тілесну витривалість, так і моральні якості, необхідні воїну.

Головними центрами фізичного виховання були гімнасії та палестри – спеціальні заклади, де юнаки отримували тренування з різноманітних видів фізичної активності. Тут молодь навчалася не тільки бігу, стрибкам, метанню списа та диска, але й бойовим мистецтвам, зокрема боротьбі (пале) та панкратіону, що поєднував елементи боротьби та кулачного бою. Такі тренування не лише покращували фізичні якості, а й виховували витривалість, спритність, стійкість до болю та здатність діяти з розумом у складних ситуаціях. Через ці вправи формувався ідеал грецького воїна – мужнього, витривалого і дисциплінованого.

Соціальна роль фізичного виховання була не менш важливою. Спорт і тренування в гімнасіях сприяли соціалізації молоді, вихованню почуття належності до спільноти, патріотизму, взаємоповаги та чесної конкуренції. Спортивні змагання, зокрема Олімпійські ігри, стали символом єдності грецьких міст-держав, об’єднуючи їх у спільних цінностях і традиціях.

Водночас участь у змаганнях давала можливість юнакам проявити себе, здобути славу і визнання, що було надзвичайно важливим для особистого та соціального статусу [66, С.60-62].

Особливо вагоме значення у грецькій культурі мали Олімпійські ігри – це були не просто спортивні змагання, а комплексний релігійно-культурний захід. Ігри проводилися на честь бога Зевса і супроводжувалися релігійними обрядами, що надавали їм сакрального значення. Під час змагань між полісами оголошувалося священне перемир'я, що дозволяло учасникам і глядачам безпечно приїжджати та брати участь. Перемога в Олімпійських іграх сприймалася як знак божественного благословення, а імена переможців залишалися в історії, в поезії, в скульптурі. Так спорт слугував не лише фізичному вдосконаленню, а й вихованню моральних чеснот і духовних цінностей.

У Стародавньому Римі фізичне виховання мало багато спільного з грецькою традицією, але його цілі та підхід були більш прагматичними, жорсткішими та утилітарними. Якщо в Греції фізичні вправи часто поєднувалися з естетичним і філософським ідеалом гармонії тіла й духу, то для римлян головним орієнтиром було зміцнення могутності держави через підготовку міцних, витривалих, дисциплінованих громадян – передусім солдатів. Римське суспільство, особливо в період Республіки, надавало величезного значення військовій доблесті, і саме служба в армії вважалася головною формою служіння державі. Тому фізичне виховання з ранніх років було тісно пов'язане з військовою підготовкою і розглядалося як основа громадянської доблесті.

Хлопці з юного віку проходили систематичну і жорстку фізичну підготовку, яка включала щоденні тренування, спрямовані на розвиток сили, витривалості, спритності та бойових навичок. Основні вправи мали чітко прикладний характер: метання списа і стрільба з лука готували до ведення бою

на відстані, фехтування мечем – до ближнього бою, а біг із тягарем чи в обладунках розвивав витривалість, необхідну в походах. Верхова їзда, плавання, маршові переходи, лазіння по скелях чи стінах – усе це гартувало тіло і волю. Часто практикувалися й умовні військові ігри, в яких учасники відтворювали сценарії битв, маневрували в строях і вчилися діяти скоординовано. Усе це мало на меті не стільки фізичне самовираження, скільки підготовку до суворой та часто смертельної реальності римських воєн [42, С.88-89].

Римська система виховання вирізнялася високою вимогливістю та дисципліною. Вона не допускала поблажливості, адже майбутній громадянин мав бути не лише сильним тілом, а й витриманим духом. Особлива увага приділялася вмінню контролювати емоції, діяти на межі фізичних можливостей, підкорятися командам і зберігати порядок. Такі якості вважалися основою римського характеру – твердого, стриманого, покірного обов'язку. Власне, з цим пов'язаний ідеал "virtus" – чесноти, яка включала хоробрість, самодисципліну, витримку і вірність державі. Фізичне виховання не було окремою сферою життя – воно було невіддільною частиною патріотичного ідеалу служіння Риму. І саме через тіло, через навички і витривалість, виховувалися громадяни, здатні не лише вижити, а й перемагати на полі бою.

Фізичне виховання в Римі виконувало переважно прикладну, військово-політичну функцію. Воно не шукало гармонії або краси, як у Греції, не ставило перед собою мету естетичного самовдосконалення. Римська модель виховання – це модель виживання, підкорення, служіння. Вона заклала основи не лише римської армії, а й римського імперського духу, який тримався на дисципліні, організації, витривалості та суворій ієрархії. Водночас такий підхід забезпечив надзвичайну ефективність римських легіонів, які впродовж століть залишалися найпотужнішою військовою силою античного світу. Саме завдяки жорсткій системі фізичного і морального загартування Рим зміг не лише підкорити величезні території, а й утримати їх протягом тривалого часу.

Дисципліна, самоконтроль і відповідальність були ключовими чеснотами, які виховувалися через фізичні вправи в римському суспільстві. Підготовка до армії була не лише фізичною, а й моральною, адже від римського воїна вимагали беззаперечного виконання наказів і високої організованості. Важливою складовою римського виховання була ідея служіння державі, патріотизму, колективної відповідальності. Добре підготовлений юнак вважався прикладом громадянської чесноти, а його фізична форма – ознакою високого соціального статусу.

Порівняння систем фізичного виховання у Стародавній Греції та Римі демонструє не лише спільні риси, а й суттєві відмінності, які відображали глибинні цінності кожної цивілізації. Обидва суспільства визнавали важливість фізичного розвитку як засобу формування повноцінного громадянина. І в Греції, і в Римі фізичне виховання починалося з дитинства і тривало до повноліття, охоплюючи не лише тілесну підготовку, але й моральне загартування. Проте підхід до цієї підготовки був обумовлений відмінним світоглядом і суспільними ідеалами: якщо греки прагнули до гармонії між тілом і душею, то римляни фокусувалися на практичній користі, особливо у військовому контексті.

Грецька система фізичного виховання будувалася на ідеї калокагатії – гармонійного поєднання краси тіла і моральної доблесті. У гімнасіях – центрах фізичної та інтелектуальної підготовки – юнаки не тільки тренувалися у бігу, боротьбі, стрибках, метанні списа чи диска, але й слухали лекції філософів, брали участь у літературних диспутах, вивчали музику та поезію. Фізична досконалість не розглядалася окремо від духовного розвитку, тому кожна вправа мала символічне та естетичне значення. Крім того, регулярні спортивні свята – Олімпійські, Піфійські, Істмійські ігри – були не лише змаганнями сили та вправності, а й релігійними подіями, що зміцнювали єдність полісів, нагадували про спільне походження грецького народу та вшановували богів.

На противагу цьому, фізичне виховання у Стародавньому Римі було переважно підпорядковане утилітарним і державним цілям. Воно формувало не стільки гармонійну особистість, скільки ідеального солдата – витривалого, дисциплінованого, слухняного і готового до тривалих походів та битв. З дитинства римських хлопців навчали володінню зброєю, стрільбі, фехтуванню, верховій їзді, а також вправам на витривалість, як-от біг із вантажем чи марш у повному обладунку. Таке виховання не містило елементів мистецтва чи філософії й мало чітку мету – готувати юнаків до військової служби, яка була основним шляхом реалізації громадянина в римському суспільстві. Армія була серцем римської могутності, тому виховання слугувало не ідеалам гармонії, а збереженню державного порядку й територіального контролю.

Іншою важливою відмінністю була роль спортивної культури у публічному житті. У Греції спорт був справою честі, демонстрацією особистої досконалості, шляхом до слави й визнання. Переможець Олімпійських ігор ставав національним героєм, його ім'я увіковічували в поезії й скульптурі. У Римі ж акцент був зсунений на масові видовища – гладіаторські бої, кінні перегони, морські битви в амфітеатрах. Хоч ці події теж вимагали фізичної підготовки, вони були швидше формою розваги для натовпу, ніж самовираженням ідеалу громадянина. Фізична сила ставала частиною імперського шоу, а не засобом самопізнання чи морального вдосконалення, як це було в Греції [57, С.90-92].

Фізичне виховання в обох культурах виконувало важливу функцію, але було глибоко вкорінене в різні філософські та політичні системи. У Греції тіло тренували, аби виховати гармонійну, вільну, мислячу особистість, здатну до активної участі в житті полісу. У Римі ж тіло формували як інструмент сили й влади – з орієнтацією на ефективність, дисципліну і служіння державі. Ці відмінності чітко показують, як фізичне виховання не лише розвиває тіло, але й відображає глибинні цінності конкретної цивілізації.

Обидві системи фізичного виховання – і грецька, і римська – по-своєму інтегрували розвиток тіла у ширший соціокультурний контекст, формуючи не лише фізично здорову молодь, а й закладаючи підвалини громадянської свідомості та патріотизму. У Стародавній Греції фізичне виховання нерозривно поєднувалося з моральними чеснотами, такими як справедливість, самодисципліна і почуття обов'язку перед полісом. Воно було частиною комплексного процесу виховання гармонійної особистості, де тілесна досконалість служила виявом внутрішньої гармонії душі та розуму. Водночас у Римі фізичний розвиток здебільшого підпорядковувався прагматичним цілям – підготовці сильних, витривалих і дисциплінованих воїнів, здатних служити імперії і підтримувати її могутність. Такий підхід формував почуття відповідальності і належності до великої державної машини, де особисті інтереси підпорядковувалися спільній меті [54, С.14-16].

Соціальні та військові аспекти фізичного виховання тісно перепліталися в обох культурах, створюючи цілісну систему підготовки молоді до життя у складних політичних і військових умовах античності. В цій системі фізичне тренування не було самоціллю – воно служило засобом формування всебічно розвиненої особистості, здатної поєднувати фізичну силу з моральною стійкістю, розумом та громадянською активністю. Для греків це означало розвиток тіла і духу в гармонії, для римлян – підготовку до суворой служби і відповідальності перед державою. Обидва підходи підкреслювали важливість дисципліни, самоконтролю і здатності діяти на користь громади, що робило фізичне виховання ключовим чинником соціальної стабільності і політичної сили.

Цей історичний досвід зберігає свою актуальність і в наш час. Сучасна освіта може багато чого почерпнути з античних ідей: грецький ідеал гармонійного розвитку особистості допомагає усвідомити важливість балансу між тілом і духом, а римське прагнення до дисципліни і відповідальності –

необхідність формувати у молоді стійкість, самоконтроль і соціальну відповідальність. У світі, де дедалі більше поширюється гіподинамія, знижується рівень фізичної активності, а ціннісні орієнтири часто розмиваються, повернення до цих давніх ідей може стати потужним інструментом для виховання здорового і морально зрілого покоління [61, С.63-65].

Спадщина Стародавньої Греції і Риму не лише історично цікава, а й практично корисна, адже показує, що фізичне виховання – це не просто розвиток тіла, а глибокий соціальний і культурний процес, що формує майбутнє суспільство. Вивчення та впровадження цих традицій у сучасну систему освіти сприятиме вихованню молоді, яка буде готова відповідати викликам сучасного світу – бути не лише фізично сильними, а й свідомими, дисциплінованими та відповідальними громадянами.

Врахування досвіду Стародавньої Греції та Риму в сучасних системах освіти і виховання може сприяти формуванню гармонійно розвинених особистостей, готових відповідально виконувати свої обов'язки перед суспільством і державою. Застосування цих ідей допоможе не лише покращити фізичний стан молоді, а й виховати в ній такі моральні якості, як дисципліна, самоконтроль, патріотизм і почуття соціальної відповідальності, що є надзвичайно важливими у сучасному світі.

2.2. Роль школи та юнацьких організацій у підготовці молоді

Школа у стародавніх суспільствах виконувала не лише освітню, а й виховну функцію, яка була надзвичайно важливою для підготовки молоді до дорослого життя. Вона стала тим соціальним інститутом, де формувалися базові знання, моральні цінності, світогляд і фізичні навички, необхідні для повноцінного функціонування в суспільстві. Особливо це стосується періоду

античності, коли школа була основним середовищем, де молодь навчалась не лише грамоти чи математики, а й культури, дисципліні, громадянськості, патріотизму і фізичній підготовці. Виховна роль школи полягала у всебічному розвитку особистості: тут виховувалися інтелект, воля, мораль, почуття обов'язку, а фізичне виховання органічно доповнювало цю картину, готуючи юнаків і дівчат до майбутніх соціальних і військових ролей. Відповідальність школи за підготовку молоді до життя у суспільстві була комплексною, адже вона поєднувала навчання, виховання і тренування в єдину систему, спрямовану на формування гармонійної, цілісної особистості.

Юнацькі організації виступали важливим доповненням до шкільної системи виховання, надаючи молоді можливість практично застосовувати отримані знання і розвивати свої навички в колективі однолітків. Вони виконували соціальну функцію, забезпечуючи молодь середовищем для спілкування, взаємної підтримки, реалізації лідерських якостей і формування громадянської активності. Юнацькі групи, гуртки чи клуби були просторами, де розвивалися не лише фізичні здібності через спільні ігри, вправи, спортивні змагання, а й моральні цінності: відповідальність, дисципліна, повага до старших і до товаришів, здатність працювати в команді. Ці організації сприяли соціальній інтеграції молоді, підтримували дух колективізму і патріотизму, а також допомагали формувати соціально значущі навички, які згодом ставали основою для дорослого життя і служби у державі чи громаді [34, С.194-196].

Фізичне виховання, яке часто відбувалося в рамках шкільних програм і юнацьких організацій, мало унікальне значення з огляду на підготовку молоді до виконання громадянських і військових обов'язків. Регулярні заняття спортом, військові тренування, ігри та змагання допомагали розвивати силу, витривалість, координацію і швидкість, що були необхідні як у мирному житті, так і на полі бою. Проте, окрім фізичних якостей, важливу роль відігравало виховання моральних чеснот – честі, відваги, самовладання, вміння тримати

слово та працювати в команді. Ці якості формувалися саме через практичний досвід, який юнаки набували у школі та у юнацьких об'єднаннях, що готували їх до складних життєвих викликів.

З таблиці (Додаток 2) видно, що школа і юнацькі організації у стародавніх суспільствах виконували взаємодоповнюючі функції, спрямовані на всебічний розвиток молоді. Школа була базовим інститутом, який формував інтелект, мораль, соціальну ідентичність та початкову фізичну підготовку. Юнацькі організації доповнювали цей процес, створюючи практичне середовище для розвитку лідерських якостей, фізичних навичок і бойової готовності. Така комплексна система виховання була необхідною для підготовки молодого покоління до складних соціальних, політичних та військових викликів свого часу.

Соціальна значущість школи та юнацьких організацій полягала також у тому, що вони були інструментами формування громадянської ідентичності. Молодь, беручи участь у спільних справах, святкуваннях, змаганнях та культурних заходах, усвідомлювала себе частиною певної спільноти, держави або міста. Це підкріплювало почуття патріотизму і відповідальності за добробут суспільства, формувало цінності солідарності та взаємопідтримки. Через участь у юнацьких рухах виховувалась активна громадянська позиція, здатність брати участь у громадському житті, що було важливо для підтримки стабільності і розвитку суспільства в цілому.

Важливою рисою шкільних закладів і юнацьких організацій у стародавніх суспільствах було те, що вони виконували функцію не лише освітніх центрів, а й потужних інститутів соціальної мобільності. Особливо це було актуально у періоди складних соціально-економічних змін, коли багато людей стикалися з обмеженими можливостями для особистого розвитку і просування по суспільній драбині. Освіта в такому контексті ставала справжнім ключем, що відкривав молоді двері до нових знань, навичок і компетенцій, які значно

розширювали їхні перспективи у житті. Завдяки доступу до якісної освіти, незалежно від соціального походження, молоді люди могли заявити про себе, отримати престижну роботу чи державну посаду, а також піднятися у соціальному статусі. Таким чином школа ставала не просто місцем навчання, а справжнім трампліном для кар'єрного і особистісного зростання [38, С.80-83].

Юнацькі організації в цьому процесі відігравали не менш важливу роль, створюючи унікальне середовище для розвитку особистості. Вони були своєрідними соціальними інкубаторами, де молодь мала змогу проявити свої здібності і таланти, отримати підтримку та наставництво від більш досвідчених членів спільноти. У таких організаціях формувався командний дух, навички співпраці і взаємодії, а також почуття соціальної відповідальності. Молоді люди не лише опановували практичні уміння, які були важливі для подальшого життя, а й засвоювали моральні цінності – чесність, порядність, повагу до інших. Ці навички і якості готували їх до активної громадянської діяльності, робили більш свідомими і відповідальними членами суспільства.

Таким чином, школа і юнацькі об'єднання виконували надзвичайно важливу функцію у формуванні нового покоління, яке мало не лише знання, а й моральні засади, навички і досвід, необхідні для успішного життя у складних соціальних умовах. Вони сприяли вихованню відповідальних, цілеспрямованих і соціально активних громадян, здатних брати на себе лідерські ролі і брати участь у розвитку своїх громад і держави загалом. Через ці інституції молодь отримувала не лише теоретичні знання, а й життєвий досвід, який ставав міцною основою для подальшого особистісного і професійного зростання. Саме завдяки таким комплексним підходам виховання забезпечував формування не просто окремих індивідів, а повноцінних учасників суспільного життя з усіма необхідними якостями і компетенціями.

У періоди воєнних конфліктів роль шкіл і юнацьких організацій у підготовці молоді набувала особливого значення. Вони переставали бути лише

місцями академічного навчання і ставали центрами комплексної підготовки, де фізична підготовка поєднувалася з бойовими навичками. Молодь отримувала можливість вивчати основи військової тактики, стрільбу, поводження зі зброєю, а також набувати навичок виживання в складних умовах. Такий підхід дозволяв не лише формувати фізично сильних і витривалих юнаків, а й готувати їх до реальних викликів, з якими вони могли зіткнутися у випадку війни чи інших криз.

Систематичні тренування у юнацьких організаціях і школах виховували в молоді найважливіші якості – дисципліну, згуртованість, відповідальність і готовність до самопожертви заради спільного блага. Вони сприяли формуванню міцного колективного духу, що був надзвичайно важливим у бойових умовах, де від кожного залежало життя товаришів і успіх всієї операції. Цей процес виховання допомагав підтримувати високий рівень бойової готовності навіть серед цивільного населення, забезпечуючи тим самим додаткові резерви для захисту держави [60, С.77-79].

Школа і юнацькі організації у воєнний час виконували роль, значно більшу, ніж просто освітні установи. Вони ставали важливою складовою державної політики у сфері національної оборони та безпеки. Саме через ці інституції держава могла цілеспрямовано формувати не лише фізичні здібності молоді, а й виховувати у них патріотизм, моральну стійкість і готовність до служіння своєму народові. Вони відігравали роль своєрідних майданчиків для підготовки майбутніх захисників держави, де молоді люди проходили не тільки теоретичне навчання, а й отримували практичні навички, необхідні для ведення бойових дій.

Важливою функцією шкіл і юнацьких організацій у цей період була підтримка морального духу населення. Через виховання почуття єдності і спільної відповідальності, через навчання принципам колективної роботи і взаємодопомоги, вони зміцнювали соціальні зв'язки, що ставали фундаментом

для згуртованості у складні часи. Ця згуртованість дозволяла державі більш ефективно організовувати мобілізаційні заходи, залучати молодь до захисту країни, а також підтримувати бойовий дух не лише серед військових, але й серед цивільного населення.

Такий комплексний підхід до підготовки молоді у поєднанні з освітньою і виховною діяльністю був одним із ключових чинників збереження стабільності держави навіть у найскладніші періоди її історії. Завдяки школам і юнацьким організаціям, держава могла забезпечити безперервність передачі знань і досвіду, підтримувати національну ідентичність, а також формувати майбутні покоління громадян, які були готові захищати свої землі і цінності. Це сприяло тому, що суспільство зберігало стійкість перед лицем зовнішніх загроз і внутрішніх викликів [9, С.41-46].

Школа і юнацькі організації відігравали ключову роль у формуванні всебічно розвиненої молоді, здатної ефективно адаптуватися до вимог свого часу. Вони забезпечували не лише інтелектуальний розвиток, а й виховання моральних цінностей, фізичну підготовку і соціальну адаптацію, що робило молодь не тільки кваліфікованими спеціалістами або солдатами, а й свідомими громадянами. Ця комплексність і цілісність підходу до виховання є надзвичайно важливою і у сучасному світі, де перед молоддю стоять не менш складні виклики соціального, політичного і культурного характеру.

2.3. Основні види фізичних вправ, ігор та тренувань

Фізичні вправи є фундаментом формування сили, витривалості, гнучкості, координації рухів та загального зміцнення здоров'я людини. Вони мають різноманітні форми та типи, що відрізняються за метою і способом виконання, але всі спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей організму. Одним із найбільш поширених і базових видів є гімнастичні вправи, які включають біг,

стрибки, вправи на рівновагу, нахили, розтяжки та піднімання тіла. Гімнастика має особливе значення для розвитку загальної моторики, підвищення пластичності та сили м'язів, а також формування витривалості. Важливою її перевагою є те, що вона допомагає підтримувати правильну поставу, зменшує ризик травматизму та сприяє загальному оздоровленню організму. Для більш ефективного тренування часто використовуються різноманітні спортивні снаряди, наприклад, гімнастичні кільця, бруси, канати, що дозволяють розвивати силу верхньої частини тіла, удосконалювати координацію рухів і баланс.

Ігрові вправи відіграють не лише фізичну, а й важливу соціальну роль, оскільки вони сприяють формуванню командного духу, навичок співпраці, швидкості реакції та стратегічного мислення. До таких ігор відносяться різноманітні рухливі змагання: естафети, перегони, а також командні види спорту, такі як волейбол, баскетбол чи футбол. Учасники цих ігор розвивають швидкість, спритність, витривалість, а головне – вчаться взаємодіяти у колективі. Часто ці ігри проходять у форматі спортивних змагань, що сприяє вихованню духу здорової конкуренції, вмінню долати труднощі, повазі до суперників та дотриманню правил чесної гри. Окрім фізичних якостей, ігрові вправи формують важливі соціальні навички, необхідні для успішної взаємодії у будь-якому колективі.

Тренування у спортивному контексті – це систематичні заняття, спрямовані на розвиток конкретних фізичних якостей або опанування техніки обраного виду спорту. Вони поділяються на різні категорії, серед яких виділяють силові, швидкісні, витривалісні, технічні та тактичні тренування. Силові вправи спрямовані на збільшення м'язової маси і сили, швидкісні тренування – на розвиток реакції та швидкості рухів, витривалісні – на підвищення здатності організму витримувати тривалі фізичні навантаження. Технічні тренування покликані навчити спортсмена правильно виконувати рухи

і прийоми, а тактичні – розвивати здатність приймати ефективні рішення у процесі змагань. Регулярність і системність таких занять є критично важливими для досягнення високих результатів та повноцінного фізичного розвитку [59, С.209-216].

Окремої уваги заслуговують бойові мистецтва і види спорту, які поєднують фізичне тренування з розвитком моральних, психологічних і волевих якостей. Це, наприклад, боротьба, фехтування, панкратіон, кулачний бій, де учасники не лише вдосконалюють фізичну форму, а й навчаються контролювати власне тіло і емоції. Ці види спорту вимагають витривалості, мужності, стратегічного мислення, самодисципліни і вміння приймати виклики. Вони готують людину до самозахисту, підвищують бойову готовність і формують міцний характер. Виховання у таких дисциплінах має величезне значення як у спорті, так і в повсякденному житті, адже допомагає долати перешкоди і проявляти витримку в складних ситуаціях.

Плавання посідає окреме місце серед видів фізичних вправ, адже воно комплексно впливає на організм людини. Воно розвиває дихальну систему, покращує загальну витривалість, зміцнює всі основні групи м'язів. Плавання є одним із найефективніших засобів оздоровлення і реабілітації, особливо після травм чи фізичного перенапруження. Крім того, цей вид спорту розвиває координацію рухів, покращує баланс тіла і підвищує психоемоційну стійкість. Завдяки низькій травматичності плавання підходить практично для будь-якого віку і рівня підготовки, що робить його універсальним і доступним способом фізичного розвитку [20, С.88-90].

Вправи на розвиток гнучкості і розтяжки є важливою частиною комплексної фізичної підготовки, оскільки вони дозволяють зберегти або підвищити амплітуду рухів у суглобах, запобігають травмам та перевантаженням. Ці вправи широко застосовуються як у підготовці

спортсменів різних видів спорту, так і в оздоровчих програмах для підтримки тонуусу організму. Регулярне виконання розтяжок покращує кровообіг, сприяє розслабленню м'язів після інтенсивних навантажень і допомагає зменшити ризик виникнення хронічних болів. Вони є необхідним елементом будь-якої фізичної тренувальної програми.

Наведена у Додатку 3 таблиця узагальнює основні види фізичних вправ, акцентуючи увагу на їхніх характерних особливостях, а також на фізичних і соціальних ролях, які вони виконують. Кожен вид вправ спрямований на розвиток певних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, координації рухів. Окрім цього, вони формують важливі моральні та соціальні навички, такі як дисципліна, командний дух, самоконтроль і стратегічне мислення. Завдяки цьому, фізична активність стає не лише інструментом підтримки тіла у тонусі, а й потужним засобом виховання внутрішніх цінностей і життєвих компетенцій.

Система фізичних вправ, ігор і тренувань охоплює дуже широкий спектр діяльності, де кожен конкретний вид виконує свою унікальну роль у всебічному розвитку людини. Різноманітність цих вправ дозволяє комплексно впливати на фізичний стан, сприяючи зміцненню здоров'я, підвищенню витривалості та гнучкості, а також на формування гармонійного поєднання тіла і духу. Водночас ці вправи допомагають виховувати соціальні якості, що є не менш важливими – навички співпраці, відповідальність, вміння працювати у команді і розвивати стратегічне мислення [5, С.77-79].

Правильно складена і збалансована система фізичних вправ є ключем до гармонійного фізичного і соціального розвитку людини. Вона не лише підтримує довготривале здоров'я, а й допомагає адаптуватися у сучасному світі, де важливими є як особисті фізичні здібності, так і вміння взаємодіяти з іншими. У підсумку, ефективне поєднання різних видів фізичної активності створює міцну основу для всебічного розвитку особистості, що відповідає вимогам сьогодення і сприяє якісному та здоровому способу життя.

2.4. Підготовка молоді до військової служби та громадських обов'язків

Підготовка молоді до військової служби та виконання громадських обов'язків є надзвичайно важливим етапом формування особистості, яка здатна відповідально ставитися до свого життя, захищати інтереси держави та активно брати участь у суспільному житті. Цей процес охоплює не лише фізичне виховання, а й глибоке морально-психологічне формування, яке закладає основу для розвитку відповідальності, патріотизму, самодисципліни та готовності до самопожертви заради спільного блага. Фізична підготовка молоді має бути систематичною і цілеспрямованою, адже міцне здоров'я і витривалість є ключовими факторами успішного виконання військових обов'язків. Вправи на розвиток сили, спритності, координації та витривалості доповнюються спеціалізованими тренуваннями, що включають володіння зброєю, тактичні навчання, навички орієнтування та взаємодії в команді. Такий комплексний підхід сприяє формуванню готовності не лише фізично, а й психологічно, що є життєво необхідним у складних умовах військової служби.

Окрім фізичного розвитку, величезне значення має формування моральних і психологічних якостей, які допомагають молоді долати труднощі, зберігати самовладання і діяти відповідно до високих етичних стандартів. Виховання почуття відповідальності, відданості ідеалам держави, поваги до товаришів і суворого дотримання дисципліни є невід'ємною частиною підготовки до військової служби. Психологічна підготовка включає розвиток стресостійкості, уміння приймати швидкі та правильні рішення в екстремальних ситуаціях, а також здатність до самоконтролю та самоорганізації. Для досягнення цих цілей молодь залучають до різноманітних тренінгів, ігор,

симуляцій бойових дій, що імітують реальні умови військової служби. Такий досвід допомагає розвивати не лише індивідуальні навички, а й вміння ефективно взаємодіяти в колективі, що є надзвичайно важливим у військових підрозділах [2, С.257-260].

Підготовка молоді до виконання громадських обов'язків тісно переплітається з військовою підготовкою і є не менш важливою складовою виховання свідомого громадянина. Вона передбачає формування активної життєвої позиції, усвідомлення значення дотримання законів, поваги до прав і свобод інших людей, а також участі у житті громади. Через виховні заходи молодь привчають брати на себе відповідальність за власні рішення та дії, розвивати громадянську свідомість, розуміти, що стабільність і процвітання суспільства залежить від кожного окремого члена. Цей аспект підготовки включає не лише навчання в школах, але й активну участь у громадських і волонтерських організаціях, які дають можливість застосувати теоретичні знання на практиці, сприяють розвитку лідерських якостей та комунікабельності.

Велику роль у підготовці молоді до військової служби та громадських обов'язків відіграють різноманітні юнацькі організації, клуби та спільноти, які створюють умови для всебічного розвитку особистості. Такі організації проводять спортивні змагання, військово-патріотичні ігри, навчальні тренінги, патріотичні заходи, що допомагають молодим людям не лише здобути практичні навички, але й сформувати почуття належності до спільноти, патріотизм і відповідальність. Участь у цих структурах також сприяє формуванню дружніх стосунків, умінню працювати в команді та розвитку лідерських якостей, що є важливим для подальшої служби в армії та активної громадської діяльності. Завдяки цим організаціям молодь має змогу краще підготуватися до викликів, які чекають на неї у дорослому житті.

Підготовка молоді до військової служби і громадських обов'язків є складним і тривалим процесом, що вимагає системного підходу з боку освітніх закладів, державних органів, сім'ї та громадських інституцій. Вона має базуватися на поєднанні фізичних тренувань, навчання морально-етичних цінностей, розвитку психологічної стійкості та формуванні соціальної відповідальності. Такий комплексний підхід дозволяє виховати не лише фізично міцних і витривалих молодих людей, а й усвідомлених громадян, готових до захисту країни і виконання своїх обов'язків у суспільстві. Без цієї підготовки складно уявити ефективну оборону держави та стабільний розвиток громадянського суспільства [31, С.85-89].

Варто також підкреслити, що фізична підготовка молоді тісно пов'язана з формуванням здорового способу життя і профілактикою негативних явищ, таких як алкоголізм, наркоманія, агресія. Активний спосіб життя сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню волі, самоконтролю і відповідальності – якостей, необхідних для успішної служби в армії та гармонійного життя в суспільстві. Фізичне виховання є фундаментом, на якому будується вся система підготовки молоді до виконання своїх військових та громадянських обов'язків.

Особливу увагу в підготовці молоді приділяють патріотичному вихованню, яке формує у юнаків і дівчат глибоке почуття любові до Батьківщини, гордості за її історію та готовності захищати її незалежність. Патріотизм є не лише емоційним переживанням, а й практичним стимулом до самовдосконалення і активної участі у громадському житті. Через вивчення історії, участь у пам'ятних заходах, військово-патріотичних клубах і волонтерських рухах молодь пізнає значення служби державі і набуває внутрішньої мотивації бути корисним членом суспільства [64, С.307-318].

Підготовка молоді до військової служби та громадських обов'язків є не лише питанням фізичного та морального розвитку, а й складовою державної політики щодо зміцнення національної безпеки і соціальної стабільності. Цей процес формує фундамент для майбутнього країни – виховує покоління, здатне відповідально ставитися до власного життя, вміти захищати свої права та свободи, брати активну участь у побудові справедливого і процвітаючого суспільства. Без такої системної підготовки неможливо уявити сучасну державу, що прагне бути сильною, єдиною та незалежною.

2.5. Порівняння римських підходів із грецькими традиціями

Порівняння римських підходів до фізичного виховання з грецькими традиціями дає змогу глибше зрозуміти відмінності та спільні риси в культурних, соціальних і військових аспектах античного світу. У Греції фізичне виховання мало насамперед ідеалізований, гармонійний характер – це був процес всебічного розвитку особистості, поєднання тіла і духу. Греки приділяли велику увагу розвитку краси, балансу, пластичності та сили, а також моральним і естетичним цінностям. Вони вважали, що фізичні вправи повинні формувати не лише здорове тіло, а й високі моральні якості, патріотизм, почуття честі і справедливості. Особливо важливим було виховання громадянина, здатного ефективно служити полісу і брати участь у громадському житті. У грецьких гімнасіях та палестрах фізичне виховання тісно перепліталось з культурними і релігійними традиціями, зокрема через участь у Олімпійських іграх, що були символом єдності, доблесті і людської досконалості [62, С.69-76].

У Римі підходи до фізичного виховання носили більш практичний і функціональний характер, орієнтуючись насамперед на підготовку до військової служби і підтримання дисципліни. Римляни розглядали фізичну підготовку як складову частину загальної підготовки громадянина-військовослужбовця, який мав бути витривалим, дисциплінованим і здатним

витримувати суворі умови бойових дій і військових походів. Фізичні вправи включали не лише загальний розвиток тіла, а й освоєння конкретних військових навичок: метання списа, володіння мечем, верхову їзду, стрільбу з лука, тактичні навчання. У Римі також велика увага приділялася вихованню дисципліни, самоконтролю і готовності до підпорядкування – як основних рис, необхідних для успішної роботи армії та державного апарату.

Детальне порівняння фізичного виховання у грецьких та римських традиціях демонструє значущі відмінності, що зумовлені унікальними культурними, соціальними та політичними умовами, у яких розвивалися ці цивілізації. У грецькому суспільстві фізичне виховання було невід'ємною частиною всебічного розвитку особистості, де пріоритетом ставала гармонія між тілом і духом. Греки розглядали тіло не просто як механізм для виконання фізичних завдань, а як складову частину цілісної людини, яка повинна бути красива, сильна та морально досконала. Фізичні вправи були тісно пов'язані з ідеалами краси, справедливості, честі і патріотизму, а також з культурними та релігійними традиціями. Виховання молоді у грецьких гімнасіях і палестрах мало на меті формування не лише фізично здорових, але й духовно зрілих громадян, здатних брати активну участь у політичному і соціальному житті полісу. Таким чином, фізичне виховання у Греції було складовою частиною ширшого процесу самовдосконалення, розвитку етики, інтелекту і патріотизму.

Навпаки, у Римі фізичне виховання носило більш прагматичний і цілеспрямований характер, оскільки головною метою було підготувати молодь до служби у війську і забезпечити функціонування могутньої імперії. Римляни акцентували увагу на розвитку витривалості, сили, бойових навичок і дисципліни – рис, необхідних для успішного виконання військових завдань і підтримання громадського порядку. Військова служба у Римі була не просто професією, а обов'язком кожного громадянина, який мав бути готовий до підпорядкування наказам і виконання ролі в колективній системі. Тому фізичне

виховання було орієнтоване на формування не лише фізичної, але й психологічної стійкості, самоконтролю та беззаперечної дисципліни. Відповідно, тренування проходили у військових таборах і спеціальних центрах, де підготовка включала практичні навички ведення бою, стройову дисципліну та тактичні вправи. Римський підхід підкреслював важливість колективізму, готовності до самопожертви заради держави і підтримання військової могутності імперії [4, С.85-89].

Незважаючи на спільну мету – виховання здорової, витривалої та морально стійкої молоді, – грецькі і римські системи фізичного виховання відрізнялися своєю спрямованістю і методами. Грецька модель більше наголошувала на індивідуальному розвитку, самовдосконаленні і культурному зростанні, тоді як римська – на практичній користі, військовій ефективності та колективній дисципліні. Обидві традиції зробили неоціненний внесок у формування основ фізичної культури і виховання, що залишаються актуальними і сьогодні, підкреслюючи важливість гармонійного поєднання фізичного, морального і соціального розвитку особистості.

Порівняння римських і грецьких підходів до фізичного виховання демонструє суттєві відмінності у культурних пріоритетах і соціально-політичних контекстах обох цивілізацій. Грецькі традиції орієнтувалися на гармонійний розвиток особистості, поєднуючи фізичне здоров'я з моральним та естетичним вихованням, підкреслюючи індивідуальність і самовдосконалення. Водночас римська система була більш прагматичною, зосереджуючись на підготовці молоді до служби в армії, формуванні дисципліни та колективної відповідальності, необхідних для підтримання військової могутності держави.

Обидві системи визнавали важливість фізичної сили і моральних якостей, проте греки прагнули створити ідеал гармонійної особистості, тоді як римляни ставили за мету формування витривалих, дисциплінованих і ефективних воїнів. Ці підходи віддзеркалюють різні соціальні ролі, які відігравали спорт і фізична

культура у суспільствах Греції та Риму, а також їхній внесок у розвиток фізичного виховання в історії людства [28, С.17-19].

Хоча грецька система фізичного виховання більше акцентувала на гармонійному розвитку і культурних ідеалах, а римська – на військовій ефективності і практичній користі, обидві традиції мали спільну мету: підготувати молодь до активного і відповідального життя в суспільстві, забезпечити захист держави і зміцнення громадянської свідомості. Обидва підходи визнавали важливість фізичного здоров'я, витривалості і моральних якостей як основи успішної особистості. При цьому римський підхід був більш суворим, дисциплінованим і орієнтованим на колективні інтереси, тоді як грецький – більш індивідуалістичним, зосередженим на самовдосконаленні та культурному і духовному зростанні.

Порівняння римських і грецьких традицій показує, що хоча ці цивілізації мали спільні цілі у фізичному вихованні молоді, їхні методи і акценти відрізнялися залежно від соціально-політичного контексту і культурних цінностей. Ці відмінності і спільності залишили глибокий слід у розвитку фізичної культури і спортивних традицій, що згодом вплинули на формування систем фізичного виховання в інших епохах і культурах.

Отже, фізичне виховання молоді в Стародавньому Римі було невід'ємною складовою підготовки юнаків до складного життя громадян Римської держави, де високі вимоги ставилися до дисципліни, витривалості та бойової майстерності. На відміну від ідеалів грецької системи, яка прагнула гармонійного поєднання фізичного і духовного розвитку, римське виховання було більш прагматичним і цілеспрямованим, адже головною метою було формування міцного, дисциплінованого воїна, здатного захищати інтереси Риму як у військових кампаніях, так і в повсякденному житті. Тому в основі римської системи лежала підготовка молоді до суворих умов служби в армії, де

витривалість, фізична сила, уміння керувати зброєю та військові навички були ключовими елементами.

Особливістю римського фізичного виховання стало широке застосування спеціалізованих тренувань, які включали не лише традиційні вправи, але й бойові мистецтва, навчання володінню зброєю, тактичним прийомам, маршам, плаванню та їзді верхи. Це свідчить про глибоку інтеграцію фізичної культури із військовою підготовкою, що відображало прагнення Римської імперії до зміцнення своєї влади і забезпечення безпеки кордонів. Окрім цього, такі тренування виховували у молоді почуття колективізму, відданості спільній справі, готовність підкорятися суворій дисципліні – як основі успішної військової служби та ефективного функціонування суспільства.

Не менш важливою була роль освітніх та юнацьких установ, які сприяли не лише фізичній, а й соціальній адаптації молоді. Школи і різноманітні громадські організації виконували функції соціалізації, формування громадянської свідомості, відповідальності перед державою і суспільством. Через фізичне виховання в юнаків формувалися не лише тілесні якості, а й моральні цінності – дисципліна, чесність, самоконтроль, повага до законів і порядку. Такий комплексний підхід сприяв формуванню повноцінної особистості, готової до активної участі в житті Римської держави.

Фізичне виховання в Стародавньому Римі було складним і багатограним процесом, що поєднував елементи військової підготовки, соціалізації та виховання громадянських якостей. Римські підходи до розвитку молоді залишили глибокий слід в історії фізичної культури і мають значення для сучасних систем освіти та фізичного виховання. Вони нагадують про важливість не лише розвитку тіла, а й виховання відповідальності, дисципліни та патріотизму, які залишаються актуальними в наш час. Такий досвід історії дає змогу глибше зрозуміти, як фізична культура може служити фундаментом для формування здорового, активного і свідомого громадянина.

РОЗДІЛ 3

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТА ВПЛИВ ДАВНІХ ТРАДИЦІЙ НА СУЧАСНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

3.1. Порівняння методів фізичного виховання Греції та Риму

Методи фізичного виховання у Стародавній Греції та Римі мали спільні риси, але водночас значно відрізнялися за своїм підходом, цілями та соціальним контекстом. У Греції фізичне виховання було глибоко інтегроване з культурою, філософією та релігією. Воно будувалося на ідеалі гармонійного розвитку тіла і духу, що відображалось в системі гімнастичних, бойових та ігрових вправ, які викладалися у спеціалізованих установах – гімнасіях та палестрах. Ці заклади не лише займалися фізичним тренуванням, а й формували моральні якості, патріотизм і громадянську свідомість. Основна мета – виховати всебічно розвинену особистість, здатну поєднувати фізичну силу з інтелектуальними та етичними чеснотами. Особлива увага приділялася красі рухів, правильній техніці і естетичним аспектам вправ, що відображало загальну грецьку ідею каліокагатії – єдності добра і краси. Спортивні змагання, зокрема Олімпійські ігри, мали не лише фізичне, а й релігійне та суспільне значення, об'єднуючи різні поліси і сприяючи соціальній консолідації.

На відміну від Греції, римські методи фізичного виховання мали більш практичний і військовий характер. Вони були спрямовані насамперед на підготовку молоді до військової служби і формування громадян, здатних ефективно виконувати обов'язки в армії і державі. У цьому контексті фізична підготовка розглядалась як невід'ємна складова загального військового виховання, адже Рим був імперією, що постійно розширювала свої кордони через численні військові кампанії. В римських навчальних закладах та військових таборах фізичні вправи поєднувалися з військовими тренуваннями –

метання списа, володіння мечем, біг із вантажем, стрільба з лука, верхова їзда тощо. Такі вправи були не просто способом розвитку тіла, а необхідністю для формування витривалості, сили і бойової майстерності, що відповідало суворим вимогам римської армії [67, С.36-37].

Римляни наголошували на дисципліні, витривалості, послідовності та організованості у тренуваннях. Ці якості вважалися основою не лише фізичної, але й моральної підготовки воїна, що мав бути готовим до суворих умов служби і здатним підкорятися наказам беззаперечно. Фізичне виховання у Римі було менш зосереджене на естетиці рухів і більше – на ефективності та практичності, що відповідало суворим вимогам римської військової машини та державної системи. При цьому важливо зазначити, що римляни розуміли значення колективної роботи та командної взаємодії, тому тренування часто проводилися групами, що сприяло зміцненню бойового духу і згуртованості військових підрозділів.

Цікаво, що спорт у Римі часто мав розважальний характер і був пов'язаний із видовищами, такими як гладіаторські бої та різноманітні змагання на аренах. Проте у виховному процесі він посідав другорядне місце порівняно з військовою підготовкою. Ці масові заходи були спрямовані на підтримку морального духу населення і демонстрацію могутності імперії, але фізична культура як наука і система розвитку особистості була підпорядкована військовим і державним потребам. Водночас римські методи фізичного виховання внесли значний вклад у формування сучасних принципів тренування, акцентуючи увагу на послідовності, регулярності, розвитку сили і витривалості, що є актуальними і сьогодні. Таким чином, римська традиція демонструє прагматичний підхід, який поєднує фізичний розвиток із дисципліною та готовністю до виконання обов'язків перед суспільством і державою, залишаючи

важливий спадок для подальшого розвитку військової і фізичної підготовки у світі [65, С.25-26].

Обидві системи, хоч і різні за формою і змістом, доповнювали одна одну в тому, що фізичне виховання розглядалося як ключовий фактор у формуванні цілісної особистості і забезпеченні стабільності суспільства. Грецькі методи закладали філософські основи гармонії, краси і чеснот, які пізніше отримали практичне втілення у суворих римських тренуваннях. Саме ця взаємодія і взаємозбагачення підходів сприяли створенню багатогранної системи, де фізичний розвиток тіла нерозривно пов'язаний з моральним, інтелектуальним та соціальним вихованням. Грецький ідеал гармонії та духовної досконалості задавав орієнтири для самовдосконалення, а римська дисципліна і прагматизм формували здатність застосовувати ці ідеали у реальному житті, зокрема у військовій службі та громадянських обов'язках.

Зв'язок між давніми традиціями фізичного виховання та сучасними підходами до фізичної культури є дуже глибоким і помітним. Ідеали, закладені у стародавніх системах, – гармонія тіла і духу, моральність, громадянська відповідальність – і досі залишаються фундаментом для формування ефективних програм фізичного виховання. Сучасні підходи прагнуть не лише розвивати фізичні якості людини, такі як сила, швидкість, витривалість і гнучкість, але й виховувати вольові якості, наполегливість, самодисципліну та відповідальність. Саме ці риси допомагають молоді не просто підтримувати здоров'я, а й готуватися до реалій життя, де фізична підготовка нерозривно пов'язана з моральними і соціальними викликами [68, С.69-77].

Особливе місце у сучасних системах фізичного виховання займає акцент на колективній роботі та взаємодії, що відображає стародавні ідеї громадянської відповідальності. Під час спортивних занять і командних ігор молоді люди вчаться працювати разом, підтримувати один одного і спільно долати труднощі.

Це виховує почуття відповідальності не лише за власне здоров'я, а й за благополуччя суспільства в цілому. Через ці процеси формується усвідомлення важливості дотримання правил, справедливості і взаємоповаги – цінностей, які є необхідними для побудови здорового і гармонійного суспільства.

Сучасна фізична культура є своєрідним синтезом багатовікових традицій і новітніх досягнень науки та педагогіки. Вона спрямована на всебічний розвиток особистості, поєднуючи фізичний розвиток із вихованням моральних і соціальних якостей. Завдяки такому комплексному підходу фізичне виховання перестає бути простою справою для тіла і стає важливим інструментом підготовки молоді до складних викликів сучасного світу, таких як стрес, соціальна відповідальність, командна робота і готовність до змін. Саме тому сучасні програми фізичного виховання мають величезне значення не лише для здоров'я окремої людини, а й для розвитку всього суспільства [47, С.69-70].

Порівняння методів Стародавньої Греції та Риму відкриває глибоке розуміння різних підходів до фізичного розвитку людини, що було зумовлено культурними, соціальними і політичними особливостями кожної цивілізації. Воно демонструє, що фізичне виховання – це не просто тренування тіла, а складний і багатогранний процес, який впливає на формування світогляду, поведінки та громадянської позиції людини. Вивчення цих історичних моделей допомагає не лише краще зрозуміти витoki сучасної фізичної культури, а й розробляти ефективні підходи до виховання молоді, які враховують як індивідуальні, так і соціальні потреби суспільства.

3.2. Значення моральних і соціальних аспектів у вихованні молоді

Моральні та соціальні аспекти виховання молоді відіграють ключову роль у формуванні цілісної, відповідальної та гармонійно розвиненої особистості, здатної ефективно взаємодіяти у суспільстві. Під час виховання молодих людей

не лише передаються знання та навички, а й формуються базові моральні цінності – чесність, справедливість, повага до інших, самодисципліна, відповідальність. Ці якості є фундаментом для розвитку внутрішньої стійкості та здатності приймати правильні рішення в складних життєвих ситуаціях. Моральне виховання допомагає уникати егоїзму, агресії і негативних соціальних явищ, сприяє формуванню емпатії та розуміння, що є надзвичайно важливим у міжособистісних стосунках і для підтримки соціальної згуртованості.

Соціальні аспекти виховання відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні молодшої особистості, оскільки вони сприяють не лише набуттю практичних навичок комунікації та співпраці, а й формуванню системи цінностей, що визначає поведінку людини у суспільстві. Через участь у колективних заходах, спортивних іграх, гуртках та волонтерських проєктах молодь набуває досвіду взаємодії з іншими, вчиться працювати на спільний результат, долати суперечності та конфлікти мирним шляхом, а також розвиває вміння підтримувати і допомагати один одному. Цей процес соціалізації є невід'ємною частиною виховання, адже він допомагає юнакам і дівчатам усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти важливість дотримання законів, правил і норм, що регулюють суспільне життя [18, С.33-37].

Соціальні аспекти виховання сприяють формуванню поваги до культурних і традиційних цінностей, що є основою для збереження національної ідентичності та зміцнення громадянської солідарності. Участь у спільній діяльності допомагає молоді розвинути почуття належності до певної спільноти – сім'ї, школи, міста, країни – а також усвідомити відповідальність за добробут і процвітання цієї спільноти. В результаті формується активна громадянська позиція, підвищується рівень патріотизму, готовності служити своїй країні і вносити свій внесок у розвиток суспільства.

Соціальні аспекти виховання є фундаментом для формування не тільки компетентних і відповідальних індивідів, а й свідомих громадян, здатних підтримувати суспільний лад, працювати на благо громади і забезпечувати сталий розвиток держави. Вони створюють умови для гармонійного поєднання особистісного розвитку з суспільними потребами, що є ключовою умовою успішної інтеграції молоді у сучасний світ [8, С.19-22].

Інтеграція моральних і соціальних аспектів у систему виховання є надзвичайно важливою складовою формування цілісної і гармонійної особистості. Вона виходить за межі простої підготовки фізично сильних і здорових індивідів і спрямована на створення свідомих громадян, які розуміють свою відповідальність перед суспільством і готові бути активними та відповідальними членами спільноти. У сучасному світі, що характеризується динамічними змінами, глобалізацією та зростанням міжкультурного спілкування, саме моральні цінності – толерантність, взаємоповага, емпатія – стають фундаментом для побудови стабільного і мирного суспільства.

Виховання моральних і соціальних якостей у молоді має надзвичайно важливе значення для їхньої успішної адаптації в сучасному світі, що стрімко змінюється. Сучасне життя постійно ставить перед молодими людьми нові виклики – від інформаційного перевантаження до складних соціальних і економічних ситуацій. Саме тому розвиток критичного мислення є ключовим аспектом такого виховання. Критичне мислення допомагає молоді не просто сприймати інформацію, а аналізувати її, оцінювати достовірність джерел, розуміти контексти і робити зважені, усвідомлені рішення. Це формує у них здатність бути відповідальними і активними учасниками громадського життя, що здатні ефективно реагувати на виклики часу.

Соціальні якості, такі як вміння співпрацювати, комунікувати та розуміти інших, є не менш важливими. Виховання цінностей толерантності і взаємоповаги сприяє формуванню здорового суспільства, де різні групи можуть

мирно співіснувати і розвиватися разом. Взаєморозуміння між людьми з різними поглядами, культурним бекграундом чи соціальним статусом – це фундаментальна умова для соціальної згуртованості. Коли молодь засвоює ці цінності, вона не лише створює міцні соціальні зв'язки, а й сприяє зниженню конфліктності в суспільстві, що, в свою чергу, є передумовою стабільного розвитку і процвітання [7, С.70-72].

Поєднання морального і соціального виховання дає змогу формувати не просто окремих індивідів, а цілі спільноти, здатні ефективно взаємодіяти, підтримувати один одного і вирішувати спільні проблеми. Цей комплексний підхід до виховання є особливо актуальним у сучасному світі, де проблеми соціальної нерівності, політичних розбіжностей і культурних конфліктів потребують усвідомленого і відповідального підходу кожного громадянина. Завдяки вихованню моральних і соціальних якостей молодь отримує інструменти, які дозволяють не лише пристосуватися до змін, а й стати рушієм позитивних перетворень у суспільстві, забезпечуючи довготривалу стабільність, розвиток і добробут для всіх його членів.

Моральне і соціальне виховання виступають не просто як додаткові або другорядні елементи освітніх програм – вони є фундаментальними складовими, без яких неможливо уявити повноцінний і гармонійний розвиток особистості. Ці аспекти виховання формують внутрішні цінності, світогляд і життєві пріоритети, що визначають поведінку людини у суспільстві. Завдяки їм молодь вчиться усвідомлювати свою роль і відповідальність не лише за власне життя, а й за добробут і розвиток громади, держави і світу загалом. Моральні принципи допомагають орієнтуватися у складних етичних питаннях, розвивають здатність до співчуття, справедливості, чесності і самоконтролю – якостей, необхідних для побудови довірчих і гармонійних стосунків між людьми [46, С.98-101].

Соціальне виховання, в свою чергу, формує навички ефективної взаємодії, спільної роботи та колективної відповідальності. Воно сприяє розвитку громадянської свідомості, що є запорукою стабільності і процвітання суспільства. Тільки через розуміння цінності спільного блага і взаємопідтримки можливо створити умови, в яких кожен громадянин відчуває себе важливим, почутим і захищеним. У такому суспільстві панує повага до прав і свобод інших, а конфлікти вирішуються мирним шляхом за допомогою діалогу і компромісів.

Моральне і соціальне виховання є не просто освітніми цілями, а ключовими факторами формування відповідальної, свідомої, емоційно зрілої особистості. Вони закладають основу для побудови здорового, стабільного і справедливого суспільства, де панують взаємна підтримка, толерантність і солідарність. У такій спільноті кожен громадянин відчуває свою значущість і має внутрішню мотивацію робити внесок у загальне благо, сприяючи таким чином не лише власному розвитку, а й процвітанню всього суспільства.

3.3. Вплив давніх систем на сучасну фізичну культуру та освіту

Вплив давніх систем фізичного виховання, зокрема грецької та римської, на сучасну фізичну культуру і освіту є надзвичайно значущим і відчутним. Античні традиції заклали основи розуміння фізичного розвитку як складової гармонійного виховання особистості, де тілесне здоров'я поєднується з моральним і духовним розвитком. У Стародавній Греції і Римі фізичне виховання не розглядалося окремо від формування громадянської свідомості, волі, дисципліни і чеснот, що зробило ці підходи комплексними і багатограними. Саме ця цілісність концепції збереглася і трансформувалася у сучасних освітніх програмах, де фізичне виховання сприяє не лише зміцненню

здоров'я, а й формуванню цінностей, соціальних навичок і особистісних якостей.

Ідеї систематичності та різнобічності тренувань, які були розроблені ще в античні часи, стали фундаментом для формування сучасних методик фізичного виховання. У той час як грецькі гімнасії виступали не просто як місця для занять спортом, а як центри всебічного розвитку молоді – фізичного, морального і інтелектуального, – римські військові табори фокусувалися на дисциплінованій, суворій підготовці воїнів, поєднуючи фізичні вправи з військовими тренуваннями та тактичними навичками. Ці дві традиції разом стали прообразами сучасних спортивних шкіл, клубів і військових навчальних закладів, де увага приділяється не лише фізичній підготовці, а й вихованню характеру, витривалості, волі до перемоги і здатності працювати у колективі [48, С.29-33].

Особливо важливою була концепція змагальності, яка в античній Греції була ключовою складовою Олімпійських ігор. Цей дух чесної конкуренції, прагнення до досконалості і постійного самовдосконалення стали не просто елементом спорту, а глибокою соціокультурною цінністю, що сприяла розвитку фізичних та моральних якостей учасників. Ця ідея змагальності і до сьогодні залишається основою будь-яких спортивних змагань у світі, підтримуючи дух взаємоповаги, справедливості і відповідальності.

Системний і різносторонній підхід до тренувань, який сформувався у стародавніх грецьких і римських традиціях, не лише допомагав виховувати фізично сильних і витривалих людей, але й сприяв розвитку моральних якостей, що є ключовими для успішної реалізації у житті. Ці традиції заклали основу для сучасних комплексних програм фізичного виховання, що поєднують розвиток тіла, волі, розуму і соціальної відповідальності [41, С.184-204].

Сучасна фізична культура значною мірою успадкувала ідеї єдності тіла і розуму, які були центральними у античних системах фізичного виховання. Ця концепція, що підкреслює взаємозв'язок фізичного розвитку з психологічним і соціальним становленням особистості, стала основою для інтегрованих підходів у сучасних навчальних закладах, спортивних клубах і громадських організаціях. Вправи та тренування сьогодні спрямовані не лише на підвищення фізичних показників – сили, витривалості, гнучкості – а й на формування моральних цінностей, розвитку соціальних компетенцій, таких як командна робота, лідерство, взаємоповага, а також навичок саморегуляції й управління емоціями.

Цей цілісний підхід відповідає сучасним викликам, адже сьогоднішня молодь живе в умовах стрімких змін, соціальної взаємодії в багатокультурному середовищі та високих вимог до особистої відповідальності. Саме тому фізична культура стала не лише інструментом оздоровлення тіла, а й ефективним засобом формування соціально зрілої, активної та свідомої особистості. Таким чином, вплив давніх грецьких і римських систем фізичного виховання створив міцний фундамент, на якому будуються сучасні принципи і практики, що сприяють вихованню здорового, фізично підготовленого, морально стійкого і відповідального покоління. Це поєднання фізичного, морального і соціального розвитку продовжує залишатися актуальним і життєво необхідним у сучасному суспільстві.

3.4. Висновки щодо адаптації історичного досвіду у сучасній школі

Адаптація історичного досвіду фізичного виховання Стародавньої Греції та Риму у сучасній школі є надзвичайно важливою для формування гармонійно розвиненої особистості. Античні системи виховання базувалися на комплексному підході, де фізичний розвиток нерозривно поєднувався з моральним, інтелектуальним і соціальним зростанням. Такий підхід сьогодні

залишається актуальним, адже фізичне здоров'я учнів має підкріплюватися формуванням дисципліни, відповідальності, цінностей командної роботи і взаємоповаги. Впровадження цих принципів у шкільну практику допомагає не лише підвищити рівень фізичної підготовки, але й створити основу для соціального і морального розвитку молоді, що є ключовим фактором у вихованні активних і свідомих громадян.

Значущим аспектом адаптації давніх традицій у сучасне фізичне виховання є саме використання різноманітних форм фізичної активності, що свого часу були характерними для грецьких гімнасій і римських військових таборів. Ці форми не лише забезпечували розвиток базових фізичних якостей, але й формували моральний і психологічний стрижень особистості – наприклад, вміння долати труднощі, діяти в команді та підтримувати товаришів. Сучасні програми фізкультури, що беруть за основу ці принципи, створюють не просто спортивні заняття, а складні системи, які сприяють всебічному розвитку дітей і підлітків.

Регулярність і систематичність тренувань, характерні для античних практик, зумовлюють формування у школярів навички самодисципліни, відповідальності за власне здоров'я та результати. Використання різнопланових вправ – від гімнастичних рухів і координаційних ігор до тактичних завдань і командних змагань – дозволяє активізувати різні групи м'язів, розвивати не тільки фізичні, а й когнітивні здібності, такі як стратегічне мислення і швидкість прийняття рішень [39, С.70-71].

Цікаво, що багато сучасних спортивних ігор та естафет мають пряме або опосередковане коріння в античних практиках: наприклад, елементи боротьби, метання, бігу з перешкодами чи командних змагань. Впровадження інноваційних видів рухової активності – таких як фрізбі, паркур чи кросфіт – також можна розглядати як продовження традиції різноманітності, адже вони

задовольняють сучасні потреби молоді у динамічності, адаптивності і творчому самовираженні.

Застосування принципів грецьких і римських методик у сучасній школі допомагає не лише розвивати фізичні якості – швидкість, силу, витривалість, координацію – а й виховувати характер, волю до перемоги, навички співпраці та взаємопідтримки. Це сприяє формуванню стійких особистостей, здатних ефективно взаємодіяти у різних соціальних контекстах і долати життєві виклики. Такий підхід робить фізичне виховання важливим інструментом всебічного розвитку сучасної молоді, що відповідає вимогам часу і сприяє формуванню здорового і активного покоління [33, С.28-31].

Окрему увагу слід приділяти морально-етичним аспектам фізичного виховання, які були наріжним каменем античних традицій. Фізична активність у школі має стати не лише засобом зміцнення здоров'я, а й інструментом виховання чесності, справедливості, поваги до суперника, відповідальності за свої вчинки та колектив. Сучасна освітня практика повинна підкреслювати важливість дотримання правил, розвитку толерантності та взаємоповаги через командні види спорту та ігри. Таким чином формується соціально адаптована особистість, здатна ефективно взаємодіяти у суспільстві, приймати виклики і долати труднощі з гідністю [45, С.22-23].

Інтеграція історичних ідей античного фізичного виховання у сучасну школу є не лише питанням фізичного здоров'я, а й комплексним процесом розвитку особистості в цілому. Вона сприяє формуванню всебічно розвинених, дисциплінованих, морально стійких і соціально відповідальних молодих людей. Використання досвіду Стародавньої Греції і Риму допоможе створити систему фізичного виховання, яка відповідає викликам сучасності і готує майбутнє покоління до активного, здорового та відповідального життя в суспільстві.

Таким чином, фізичне виховання в Стародавній Греції та Римі було не просто розвитком тіла – воно було складовою частиною формування цілісної особистості, поєднуючи фізичну силу з моральними та соціальними цінностями. Грецькі традиції підкреслювали гармонію між тілом і духом, виховуючи у молоді чесноти, відповідальність і патріотизм через заняття спортом і участь у релігійно-культурних заходах, таких як Олімпійські ігри. Римський підхід був більш прагматичним і військовим: через систематичні тренування виховували дисципліну, стійкість і готовність до служби державі, що забезпечувало міцність та ефективність римської армії.

Вплив цих античних моделей відчутний і сьогодні: сучасне фізичне виховання не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й формує у молоді відповідальність, самодисципліну і навички соціальної взаємодії. Ідея гармонійного розвитку, поєднання фізичного, морального та інтелектуального виховання, яку розвивали греки, а також акцент на колективізмі та дисципліні, властивий римлянам, стали фундаментом сучасних педагогічних систем.

Отже, спадщина Стародавньої Греції та Риму має неоціненне значення для розвитку фізичного виховання як комплексного процесу. Вона підкреслює важливість інтеграції фізичної активності з вихованням моральних і громадянських якостей, що робить підготовку молоді не лише до здорового життя, а й до активної участі у суспільстві. Використання цих традицій у сучасній освіті сприяє формуванню гармонійних, відповідальних і свідомих громадян, здатних гідно виконувати свої обов'язки перед державою і суспільством.

ВИСНОВКИ

Фізичне виховання в Стародавній Греції та Римі відігравало ключову роль у всебічному розвитку молоді, що підтверджується глибокою інтеграцією фізичної культури в соціальне, політичне та освітнє життя античного суспільства. Воно не зводилося до тренування тіла чи підготовки до спортивних змагань – йшлося про формування ідеалу громадянина: сильного, витривалого, розумного, морального й відповідального перед полісом або державою. Тіло й дух розглядалися як єдине ціле, і лише гармонія між ними давала змогу людині бути повноцінним членом суспільства. Саме така концепція і закладала підвалини для філософсько-виховного підходу до фізичної культури, який і досі не втратив актуальності.

У Стародавній Греції ця гармонія втілювалася через ідею калокагатії – єдності фізичної досконалості та моральної доброчесності. Платон і Арістотель – видатні філософи того часу – підкреслювали, що тілесне виховання має бути тісно пов'язане з вихованням душі, оскільки лише так можна досягти справжньої мудрості та сили характеру. Гімнасії та палестри були не лише місцями для фізичних вправ, а й соціальними та освітніми центрами, де юнаки отримували знання, спілкувалися з філософами, формували свої світоглядні орієнтири. Особливої ваги набували спортивні змагання, як-от Олімпійські ігри, які виходили далеко за межі спортивної події – вони мали релігійне, політичне та патріотичне значення, і слугували засобом об'єднання еллінського світу навколо спільних ідеалів сили, доблесті та честі.

Не менш важливою складовою було моральне виховання через спорт. Античні греки розглядали фізичні навантаження як шлях до формування вольових якостей: витримки, цілеспрямованості, справедливості, вміння працювати в команді, чесно змагатися й поважати суперника. Водночас слід зазначити, що участь у фізичному житті суспільства була гендерно обмеженою.

Якщо в Афінах жінки фактично не залучалися до фізичних практик, то у Спарті дівчата отримували фізичну підготовку на рівні з хлопцями, що мало на меті виховати майбутніх сильних матерів воїнів. Таким чином, навіть у рамках одного культурного поля існували різні підходи до ролі жінки у фізичному та суспільному житті.

Римська система фізичного виховання, хоча й значною мірою базувалася на грецькому досвіді, все ж суттєво відрізнялася своїм практичним, державницьким характером. У центрі уваги римлян була підготовка юнацтва до служби в армії, до дисципліни, до виконання громадянських обов'язків перед Римською імперією. Фізичні вправи, ігри, тренування, військові марші й змагання мали на меті не стільки саморозвиток, скільки формування слухняного, витривалого, підпорядкованого колективу воїнів і громадян. Школи та молодіжні організації відігравали ключову роль у цьому процесі, підтримуючи ідею про те, що лише фізично сильна молодь здатна захищати інтереси держави та брати активну участь у громадському житті.

Порівняльний аналіз показує, що обидві системи – грецька та римська – мали спільне розуміння значення фізичного виховання для формування особистості та держави, але відрізнялися у філософії реалізації цього процесу. Грецька модель більше орієнтувалася на ідеал естетичної й моральної гармонії, на розвиток внутрішньої гідності, духовного зростання, пошук індивідуального вдосконалення. Римська ж модель мала прикладну й колективістську спрямованість, підпорядковану потребам держави, армії та соціального порядку. І все ж, в обох випадках фізичне виховання було невіддільним від загального освітнього процесу, що свідчить про його фундаментальну роль в історії педагогіки.

У сучасному контексті античні моделі фізичного виховання не втрачають своєї значущості. Навпаки, в умовах поширення малорухливого способу життя, зростання кількості хронічних захворювань, психологічного виснаження й

ослаблення моральних орієнтирів серед молоді, повернення до античних ідеалів виглядає не просто доцільним, а необхідним. Гармонія тіла і духу, активне життя, самодисципліна, повага до себе й інших, здорова конкуренція, патріотизм – усе це як ніколи потрібне для сучасної системи виховання. Фізичне виховання повинно розглядатися не як додаток до освіти, а як її невід'ємна частина, що формує особистість у найширшому сенсі слова.

Виходячи з цього, важливо, щоб сучасна школа не лише надавала фізичні навантаження у формі стандартних уроків, а й формувала свідоме ставлення молоді до власного тіла, здоров'я, відповідальності перед суспільством. Варто звертатися до античної спадщини як до джерела цінностей і підходів, здатних вдосконалити систему сучасної освіти. Вивчення теми фізичного виховання в Стародавній Греції та Римі дає змогу не лише краще розуміти витоки сучасної культури, але й відкриває перспективи для переосмислення та оновлення практик виховання, зорієнтованих на гармонійний розвиток кожної молодої людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гомер. Іліада Переклад Б. Тена. Київ: Дніпро, 1978. 430 с.
2. Гомер. Одиссея Переклад Б. Тена. Київ: Вид-во худ. л-ри, 1977. 637 с.
3. Сенека. Моральні листи до Луцілія. Київ: Основи, 1999. 608 с.
4. Андрєєва О. В. Еволюція оздоровчо-рекреаційних технологій у соціальних системах: історичний дискурс *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025, № 5 (192). С. 14-19.
5. Балух В.О., Возний І.П., Коцур В.П. Історичні портрети античності та середньовіччя. Чернівці : Книги – ХХІ, 2017. 502 с.
6. Біллінгс А.С., Анджеліні Дж.Р., Герцог А.Н. Гендерні профілі олімпійської історії: діалог Sportscaster на Олімпіаді в Пекіні 2008 року. *Журнал радіомовлення та електронних медіа*, 2010. № 54, с. 9-23.
7. Бичков В. Культура пізнього еллінізму *Всесвіт*. 1976. №12. С. 177-189.
8. Василевська С. А. Організація шкільної справи в Європі в добу Відродження та Реформації. *Освітній альманах*. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2024, С. 77–79.
9. Гвоздецька С. В., Іваній І. В. Професійно-прикладна фізична підготовка. Київ, 2024. С.19-22.
10. Гречанюк О. Особливості організації та проведення атлетичних ігор на честь Ахілла у Ольвії *Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту*. Львів: ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 41-44.

11. Гречанюк О. Спортивні зв'язки міст античного Північного Причорномор'я із давньогрецьким світом *Матеріали другої Всеукраїнської наукової конференції аспірантів "Молода спортивна наука України"*. Частина 1. Львів: ЛДІФК. 1998. С. 5-14.
12. Губарєв І. В. Історія фізичної культури. Львів, 2022, С.41-46.
13. Дакал Н. А. Фізичне виховання. Плавання. Тернопіль, 2021, С.28-31.
14. Денисовець А. Особливості фізичної культури в стародавньому Римі *Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. VI Міжнар. наук. конгр. істориків фіз. культури*, 19 верес. 2023 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С. 26–27.
15. Дзяк Г.В. , Перцева Т.О., Васильєва Т.Л., Хомазюк Т.А. Витоки і традиції мистецтва лікування в пазлах всесвітньої історії: від давнини до середньовіччя. Герда: Дніпро, 2022. 192 с.
16. Дрокін І. В. Організація виховної роботи зі студентами у закладі вищої освіти. Київ, 2024. С.88-90.
17. Іваній І. В. Історія фізкультурно-спортивного руху. Київ, 2023. С.85-89.
18. Івлєва Н. В. Засвоєння учнівською молоддю історії становлення та розвитку національних видів спорту - передумова готовності до здоров'язбереження. Львів, 2023. С.50-56.
19. Іщук О. А. Історія фізичної культури. Київ, 2023. С.36-39.
20. Іщук О. А., Карабанова Н. С., Іванюк О. А. Україна в олімпійському спорті. Київ, 2023. С.89-91.
21. Зайдовий Ю. Особливості розвитку атлетичних багатоборств в античний період світової історії *Молода спортивна наука України: Зб.наук.статей з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2001. Вип.5. Т.1. С.77-81.

22. Киселевська С. М. Історія фізичної культури: методичні вказівки до вивчення дисципліни. Харків, 2021. С.33-37.
23. Кислий А. О. Вплив взаємозв'язку християнства та спорту на виховання особистості. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 69. Т. 2. С.190-194.
24. Кислий А. О. Морально-виховний вплив конвергенції християнства та спорту на формування особистості. Київ. 2024. С.88-90.
25. Колосов І. В. Історичні передумови виникнення правових актів у галузі медицини в державах Стародавнього Світу. *Вісник НТУ КПП Політологія. Соціологія. Право*. 2022, С.94-104.
26. Конох А. П., Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти. Київ. 2025. С.77-81.
27. Костіна В. В. Методичні рекомендації з освітнього компоненту «Історія і теорія соціального виховання». 2025, С.36-38.
28. Кривопиша О. В. Культуротворчі функції виховання та освіти. 2024, С.44-46.
29. Курган Д. В. Розвиток фізичних здібностей старших дошкільників засобами плавання. Хмельницький. 2023, С.55-58.
30. Лазоренко С. А., Коломієць А. Я., Химченко О. В. Інтелектуальні ігри античного світу. Олімпійський та паралімпійський спорт 1. 2024, С.97-104.
31. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту. *Навчально-методичний посібник*. Суми : ФОП Цьома . 2024. С.88-89.
32. Лазоренко С. Формування наукової думки у фізичній культурі раннього періоду середньовічної патристики *Наукові записки БДПУ. Сер.: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 1. С.63-75.
33. Лазоренко С., Чхайло М., Ворона В. Історичні аспекти становлення адаптивного спорту через призму його загальних принципів. *Освіта. Інноватика. Практика*. Бердянський державний педагогічний університет. 2024. С.45-51.

34. Лівак П. Є. Проблема дистанційного навчання майбутніх вчителів з фізичної культури під час російсько-української війни. <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.Ua>. 2023, С.111-112.
35. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізична підготовка та її прикладні особливості професійної спрямованості у навчанні і вихованні звичок здорового способу життя майбутніх працівників залізничного транспорту. Львів. 2021, С.85-89.
36. Макарчук В. В. Анімаційна діяльність педагога-організатора в освітньому процесі початкової школи. Київ. 2023. С.29-32.
37. Мельніков А., В. Шинкарук Д. Якимлюк. Методика організації та проведення фізичної підготовки. *Академічні візії*. 2024. С.28-31.
38. Мироненко С. Г. Історичні аспекти розвитку лікувальної фізичної культури. DOI: <https://doi.Org> 2024, С.194-196.
39. Момот О. О., Новік С. М., Шостак Є. Ю. Технологія формування культури здоров'я. 2022. Львів. С.69-72.
40. Надточій В., Трудов М. Агоністика стародавніх греків та індоєвропейська культура *Матеріали першої сесії Олімпійської академії України для молодих учасників*. Харків, 1994. С. 15-16.
41. Найчук А. В. Парадигмальні основи освіти Стародавньої Греції та Риму. *Наукові праці Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. С.32-34.
42. Новицький Ю. В. Фізичне виховання. Легка атлетика-фітнес. 2021, С.66-67.
43. Овчарук В. В., Овчарук В. Г. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів технічних закладів вищої освіти засобами фізичного виховання: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2021. 211 с.

44. Овчарук В. В. Генеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. *Педагогічна Академія: наукові записки* 8. 2024. С.70-71.
45. Оленєв Д. Г. Плавання та методика його викладання. Львів. 2022, С.26-30.
46. Оніпко В. Генезис проблеми здоров'язбереження у педагогічній теорії й практиці. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика*. 2022 С.184-204.
47. Орлов, Анатолій Анатолійович, Павло Федорович Пиптюк, Анатолій Петрович Конох. Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання. Київ. 2024, С.88-89.
48. Пелипась Д. С. Методичні рекомендації до практичного вивчення курсу «Історія фізичної культури та основи олімпійської освіти» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Полтава, 2023. 65 с.
49. Петренко В. В. Вплив занять футболом на динаміку показників фізичного стану учнів молодшого шкільного віку. Львів. 2024, С.63-66.
50. Полушкіна В. П. Передумови виникнення неолімпійських видів спорту: Київ: НУФВСУ, 2023. 117 с.
51. Примаченко К. О. Культурний спадок Давньої Греції в сучасній європейській літературі. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. 2025. С.98-101.
52. Радченко Л. О., Єрмолова В. М., Кріль І. М. Культурно-освітня спадщина давньогрецьких Олімпійських ігор-елемент гуманітарного розвитку сучасного суспільства. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, № 10 (170)*. 2023. С.69-70.
53. Радченко Л. О. Історичні, організаційні та методологічні засади культурноосвітньої складової сучасного олімпійського руху. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту. 2021. С.29-33.

54. Ракитіна Т. І. Вржесневський Г.І, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний авіаційний університет Захарчук І.Р., Міжрегіональна академія управління персоналом Вржесневська Г.І. <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua> 2022, С.25-27.
55. Рябокінь А. О. Розвиток римо-ірландських традицій у європейській системі освіти Середньовіччя. Київ. 2022. С.82-86.
56. Саблев О. Фізичне виховання в Стародавній Греції *Матеріали першої сесії Олімпійської академії України для молодих учасників*. Харків, 1994. С. 47-50.
57. Савчук С. І. Професійний спорт. Львів. 2023, С.85-89.
58. Салига Н. М. Історія дошкільної педагогіки: навчально-методичний посібник. Київ. 2023, С.53-54.
59. Свасьєв А. В. Студентський спорт. Львів. 2025. С.79-82.
60. Сергієнко В. М., Король С. А. Олімпійський спорт. Конспект лекцій. У двох частинах. Частина 1. Суми. Сумський державний університет. 2024. С.14-16.
61. Сініцин Р. О. Виховання учнівської молоді на засадах козацької педагогіки. Львів. 2023, С.58-60.
62. Смолінський Д. А. Значення і вимоги лікарського контролю у процесі навчально-тренувальних занять легкоатлетів. 2023, С.22-23.
63. Таловиря Г. М. Актуальність використання педагогічної спадщини Г. Сковороди у сучасному патріотичному вихованні. Вітальне слово. 2022, С.90-92.
64. Титов Д. Ю. Багатофункціональний спортивно-оздоровчий комплекс для молоді. Івано-Франківськ: ЗВО “Університет Короля Данила”, факультет суспільних і прикладних наук, кафедра архітектури та будівництва. 2024. С.98-104.

65. Тягур Р.С. Історія олімпійського руху: базові терміни, таблиці, схеми. Івано-Франківськ, 2017. 275 с.
66. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху : словник термінів. Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2018. 374 с.
67. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і олімпійського руху: 180 базових термінів. Івано-Франківськ : Видавець В. Дяків, 2017. 115 с.
68. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту : курс лекцій. Івано-Франківськ : Плай, 2019. 276 с.
69. Тягур Р.С. Історія фізичної культури : короткий лекційний курс. Івано-Франківськ : «Просвіта», 2020. 91 с.
70. Тягур Р. С., Фізична культура і спорт у Античному Китаї, Японії і Кореї. Івано-Франківськ 2021, С.209-216.
71. Чайковська Т. В., Костенко Є. Я. Навчально-методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Історія медицини». Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів І курсу стоматологічного факультету з історії медицини. Частина 1. Львів. 2023, С.77-79.
72. Човрій С. Ю. Історія педагогіки. Історія зарубіжної педагогіки: курс лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 013 «Початкова освіта» освітнього ступеня «бакалавр». Київ. 2021, С.63-65.
73. Шамич О. М., Озерова О. А. Методичні вказівки для підготовки до атестаційного екзамену з дисциплін: «Теорія і методика спортивної підготовки», «Теорія і методика фізичного виховання», «Професійно-педагогічне удосконалення (обраний вид спорту)», «Спортивна медицина з основами долікарської допомоги у невідкладних станах», «Спортивні споруди та тренажерне обладнання», «Рекреація у ФКіС», «Організація і управління у сфері ФКіС» здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01

«Освіта/Педагогіка» / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладачі О. М. Шамич, О. А. Озерова. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 35 с. Бібліогр. : с. 33 - 35.

74. Шарафутдінова С. У., Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. Історичні, філософські та правові аспекти розвитку фізичної культури як теми освітніх завдань фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Київ. 2023, С.60-65.

75. Шепеленко Т. В. Здоров'язберігаючі технології та їх використання в повсякденному житті і майбутній професійній діяльності. *Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.)* : [в 2 т.]. Чернігів, 2017. Т. 2. 428 с.

76. Юденко О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті. Київ: Національний університет оборони України. 2024, С.60-62.

77. Aristotle. Politics. Translated by H. Rackham. Loeb Classical Library 264. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1944.

78. Cicero. Tusculan Disputations. Translated by J. E. King. Loeb Classical Library 141. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1927.

79. Cicero. On Duties. Translated by Walter Miller. Loeb Classical Library 30. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1913.

80. Galen. Hygiene. Translated by Ian Johnston, Harvard University Press, 2018.

81. Galen. Hygiene, Volume II: Books 5–6. Thrasybulus. On Exercise with a Small Ball. Translated by Ian Johnston, Harvard University Press, 2018.

82. Hippocrates. Regimen, Books 1–4, and On Dreams. Translated by W. H. S. Jones, Harvard University Press, 1931.

83. Homer. Iliad, Volume I: Books 1–12. Translated by A. T. Murray; revised by William F. Wyatt. Loeb Classical Library 170. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.

84. Pausanias. *Description of Greece, Volume II: Books III–V (Laconia, Messenia, Elis I)*. Translated by W. H. S. Jones, Harvard University Press, 1926.
85. Philostratus. *Heroicus; Gymnasticus; Discourses 1 and 2*. Edited and translated by Jeffrey Rusten and Jason König. Loeb Classical Library 521. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014.
86. Platon. *Republic, Volume I: Books 1–5*. Translated by Paul Shorey, Harvard University Press, 1930.
87. Platon. *Laws, Volume II: Books 7–12*. Translated by R. G. Bury, Harvard University Press, 1926.
88. Plutarch. *Lives, Volume I: Theseus and Romulus. Lycurgus and Numa. Solon and Publicola*. Translated by Bernadotte Perrin, Harvard University Press, 1914.
89. Plutarch. *Lives, Volume V: Agesilaus and Pompey. Pelopidas and Marcellus*. Translated by Bernadotte Perrin, Harvard University Press, 1917.
90. Seneca. *Epistles 1-65*. Translated by Richard M. Gummere. Loeb Classical Library 75. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1917.
91. Seneca. *Moral Essays, Volume II*. Translated by John W. Basore. Loeb Classical Library 254. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.
92. Xenophon. *Scripta Minora: Hiero. Agesilaus. Constitution of the Lacedaemonians. Ways and Means. On Horsemanship. On the Art of Driving. Apology*. Translated by E. C. Marchant. Loeb Classical Library 183. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
93. Bulatova M. M, Bubka S.N, Platonov V.M *Olympic sport in the system of humanitarian education*. Kyiv: First Printing House; 2019. 912 p.
94. Bulatova M.M, Bubka S.N. *Cultural heritage of Ancient Greece and the Olympic Games*. Kyiv: Olympic literature; 2012. 408 p.

95. Bulatova M. The Olympic Academy of Ukraine is 25 years old: pages of history and present. *Science in Olympic sport*. 2016;3:14-40.
96. Coubertin Pierre. *The Olympic Idea: Discourses and Essays*. Diem L, Andersen O, rev. ed. eds., Dixon JG, translated. Lausanne: Carl-Diem-Institut, Editions Internationales; 1966. 256 p.
97. Christesen Paul, Kyle Donald G. *A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity* John Wiley & Sons, 2013. 688 p.
98. Durantez C. *Olympia los juegos Olympicas antiguas*. Espania: Buzlata-Pamplona; 1975. Tomo II. 500 p.
99. James C. Whorton *A History of Physical Activity, Sport, and Health*, 2017. 583 p.
100. Kennell, Nigel M. *The Gymnasium of Virtue: Education & Culture in Ancient Sparta* Chapel Hill : University of North Carolina Press, 1995, 241 p.
101. Krol I.M *Cultural heritage of the Olympic movement in the system of Olympic education [dissertation]*. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Culture and Sport; 2018. 275 p.
102. Kyrkos B. The development of sport in Hellenic and Roman periods. In: *The Olympic Games in Ancient Greece*, 1-st ed. Athenth: Edotike Athenon S.A.; 2009. p. 275-98.
103. Kyle Donald G. *Sport and Spectacle in the Ancient World*. Wiley-Blackwell 2014. 384 p.
104. Marrou Henri Jean. *Sparta: An Essay in the History of Greek Education* The Johns Hopkins University Press, 1956. 466 p.
105. Miller, Stephen G. *Ancient Greek athletics* 2004. New Haven : Yale University Press. 405 p.
106. Radchenko L.O. Historical, organizational and methodological foundations of the cultural and educational component of the modern Olympic

movement [dissertation]. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Culture and Sport; 2021. 466 p.

107. Renaissance, Enlightenment, Neoclassicism and the Revival of the Heritage of Ancient Greek Civilization. Science in Olympic sport. 2014. 1411 p.

108. Vegetius, Flavius Renatus. *Epitoma Rei Militaris*. Translated with Introduction and Notes by N. P. Milner. Liverpool University Press, 1993.

ДОДАТКИ

Додаток А.

**Таблиця 1. Порівняльний аналіз фізичного виховання молоді у
Стародавній Греції та Римі**

Аспект	Стародавня Греція	Стародавній Рим
Ціль фізичного виховання	Формування гармонійно розвиненої особистості – поєднання фізичної досконалості (kalos) із моральною доброчесністю (agathos). Виховання ідеального громадянина, здатного не лише до військової служби, а й активної участі у політичному та культурному житті полісу.	Підготовка молоді до суворої військової служби, зміцнення фізичної витривалості та бойових навичок, виховання дисципліни та безумовного підпорядкування. Формування свідомого громадянина, який служить державі та підтримує порядок.
Методи та засоби виховання	Систематичні тренування у гімнасіях і палестрах, що поєднували фізичні вправи з філософськими та культурними заняттями. Рухливі ігри, змагання, бойові мистецтва (панкратіон, пале), а також спортивні свята з релігійним значенням (Олімпійські, Піфійські ігри).	Військові тренування, вправи з метання списа, фехтування, біг із вантажем, стрільба з лука, верхова їзда. Акцент на жорстку дисципліну, регулярні військові ігри та вправи, орієнтовані на розвиток бойових навичок та витривалості.

Соціальна роль	Формування почуття патріотизму, відповідальності за поліс, чесної конкуренції і взаємоповаги. Спорт слугував засобом соціалізації, підвищення статусу і популярності молоді у громаді. Участь у змаганнях – прояв громадянської гідності.	Фізичне виховання підтримувало ідею служіння державі, колективної відповідальності та військової дисципліни. Підготовка до армії була обов'язком кожного вільного громадянина, а фізична форма – символом соціального статусу.
Морально-етичні цінності	Виховання чесності, мужності, гідності, самодисципліни, поваги до суперника та здатності приймати як перемогу, так і поразку з гідністю. Спорт сприймався як школа життя, де закладалися основи характеру.	Підкреслення дисципліни, витривалості, самоконтролю та готовності підкорятися наказам. Воїн мав бути бездоганим у виконанні обов'язків, не допускати слабкості та проявляти відданість державі понад усе.
Роль релігії і культури	Тісний зв'язок спорту з релігійними обрядами і культами, змагання проводилися на честь богів, особливо Зевса. Спорт був не лише тілесним, а й духовним випробуванням, що відображало гармонію тіла і душі.	Релігійні елементи були менш вираженими, головний акцент ставився на практичності й результативності. Однак військові обряди та святкування перемог також мали символічне значення для підняття морального духу.

Підготовка до військової служби	Поєднання спортивних вправ і бойових мистецтв сприяло фізичній і моральній готовності воїна. Військова служба була почесним обов'язком, а підготовка проходила у цілісній системі освіти.	Жорстка і сувора військова підготовка, акцент на фізичну силу, витривалість та навички, що безпосередньо застосовувалися в боях. Система виховання була більш централізованою і дисциплінованою.
Вплив на суспільство	Виховання всебічно розвиненої особистості, здатної активно брати участь у житті полісу, захищати його інтереси та підтримувати культурні традиції. Спорт сприяв консолідації грецьких міст-держав.	Виховання лояльних, дисциплінованих громадян, готових до жорстоких умов війни і служби. Фізичне виховання було елементом підтримки могутності і стабільності Римської держави.

Додаток Б

Таблиця 2. Роль школи та юнацьких організацій у фізичному, моральному та соціальному вихованні молоді у стародавніх суспільствах

Аспект	Школа	Юнацькі організації
Основна мета	Всебічний розвиток особистості через поєднання навчання, виховання та фізичного розвитку.	Практична реалізація соціальних, моральних та фізичних навичок у колективі однолітків.
Освітні функції	Навчання грамоти, математики, культури, моральних норм, громадянських цінностей.	Організація ігор, спортивних змагань, колективних вправ, розвиток командної взаємодії.
Фізичне виховання	Регулярні тренування, фізичні вправи, ігри, що готували до військових і соціальних ролей.	Військова підготовка: тактика, стрільба, поводження зі зброєю, бойові ігри; розвиток витривалості, сили, координації.
Моральне виховання	Формування чесноти, дисципліни, самоконтролю, відповідальності, поваги до суспільних норм.	Виховання почуття обов'язку, честі, відваги, здатності працювати в команді, підтримка духу колективізму і патріотизму.
Соціальна роль	Формування громадянської ідентичності, патріотизму, почуття належності до спільноти, підготовка до ролей у суспільстві.	Соціалізація молоді, розвиток лідерських якостей, інтеграція в суспільство, створення мереж підтримки серед однолітків.

Підготовка до війни	Теоретична підготовка, розвиток фізичних якостей, формування моральної готовності до військової служби.	Практичні військові тренування, бойові вправи, навчання тактиці, дисципліні, згуртованості, підтримка державної безпеки.
Соціальна мобільність	Забезпечення знань і навичок для кар'єрного росту та служби у державних структурах незалежно від походження.	Створення середовища для реалізації талантів, підтримка і наставництво, підготовка майбутніх лідерів та активних громадян.
Підтримка у воєнні часи	Забезпечення фізичної та моральної готовності до служби у періоди воєнних конфліктів.	Центри бойової підготовки, виховання дисципліни, готовності до самопожертви, підтримка бойового духу серед цивільного населення.

Додаток В

**Таблиця 3. Основні види фізичних вправ, їх характеристики,
фізичні та соціальні ролі**

Вид вправ	Опис і приклади	Фізичні якості	Соціальна моральна роль	Особливості і користь	Ціль тренування	Вікові групи
Гімнастичні вправи	Біг, стрибки, нахили, вправи на рівновагу, розтяжки, снаряди	Сила, гнучкість, координація	Дисципліна, самоконтроль	Підтримка постави, зниження травматизму	Загальний розвиток рухових навичок	Діти, підлітки, дорослі
Ігрові вправи	Естафети, футбол, волейбол, баскетбол	Швидкість, спритність, витривалість	Командна робота, стратегічне мислення	Формування командного духу, навички співпраці	Розвиток координації, взаємодії	Всі вікові групи
Спортивні тренування	Силові, швидкісні, технічні, тактичні тренування	Сила, швидкість, витривалість	Цілеспрямованість, самодисципліна	Регулярність і системність — ключ успіху	Поліпшення конкретних якостей	Підлітки, дорослі

Бойові мистецтва	Борьба, фехтування, кулачний бій	Витривалість, сила, воля	Формування мужності, самоконтроль	Підготовка до самозахисту, розвиток стійкості	Розвиток психологічної стійкості	Підлітки, дорослі
Плавання	Комплексні вправи у воді	Витривалість, координація	Психоемоційна стійкість	Реабілітація, низька травматичність	Зміцнення всіх систем організму	Всі вікові групи
Вправи на гнучкість і розтяжку	Розтяжки для амплітуди рухів у суглобах	Гнучкість, рухливість	Профілактика травм	Покращення кровообігу, релаксація м'язів	Запобігання перевантаженням	Всі вікові групи

Додаток Г

Таблиця 4. Порівняння римських і грецьких підходів до фізичного виховання: культурно-соціальні та військові аспекти

Аспекти	Грецькі традиції	Римські підходи
Основна мета фізичного виховання	У грецькому суспільстві фізичне виховання розглядалось як складова частина всебічного розвитку особистості, гармонійного поєднання тіла і духу. Метою було не лише фізичне вдосконалення, але й формування моральних чеснот, інтелектуальних здібностей і естетичних якостей, що сприяло розвитку гармонійної, самодостатньої людини.	У Римі основна мета фізичного виховання була практичною – підготовка молоді до служби у війську та виконання державних обов’язків. Фізичні вправи були спрямовані на розвиток сили, витривалості, дисципліни та умінь, необхідних для бойових дій і підтримання порядку в суспільстві.
Ідеали	Головні ідеали включали красу, гармонію, баланс між тілом і душею, моральність, патріотизм, почуття честі і справедливості. Фізичне виховання було засобом розвитку не лише тіла, а й високих моральних і естетичних цінностей.	Римські ідеали зосереджувалися на витривалості, самодисципліні, бойовій готовності, колективізмі та беззаперечній дисципліні. Переважало прагматичне бачення фізичного розвитку як засобу забезпечення ефективності армії та державної безпеки.

Основні якості, що розвиваються	В процесі виховання підкреслювалось формування фізичної краси, пластичності, гнучкості, а також моральних цінностей, патріотизму, інтелектуальної свідомості та почуття громадянської відповідальності.	Акцент робився на розвитку фізичної сили, витривалості, бойових навичок, дисципліни, стресостійкості та готовності до підкорення наказам. Підготовка до реальних військових викликів і бойових дій була пріоритетом.
Види фізичної активності	У грецьких гімнасіях займалися гімнастикою, атлетикою, боротьбою, бігом, стрибками, метанням диска та списа, а також брали участь у змаганнях, що мали одночасно спортивний, культурний і релігійний характер (наприклад, Олімпійські ігри).	У Римі фізична підготовка включала освоєння військових навичок: метання списа, володіння мечем, верхову їзду, стрільбу з лука, а також тактичні тренування і навчання бойовій взаємодії у строю. Загальна фізична підготовка була спрямована на підвищення бойової ефективності.
Соціокультурний контекст	Фізичне виховання було тісно пов'язане з вихованням свідомого громадянина, здатного служити інтересам полісу. Воно включало участь у спортивних змаганнях, що мали глибокий релігійний і культурний зміст. Спорт слугував способом зміцнення соціальних зв'язків та піднесення громадянської свідомості.	Римське виховання мало на меті формування військовослужбовців, готових до підпорядкування наказам і підтримки державного устрою. Фізична підготовка була складовою частиною ширшої системи виховання дисципліни, лояльності та військової ефективності, необхідної для збереження імперії.

Психологічний акцент	Особлива увага приділялася розвитку чеснот – почуттю честі, справедливості, самоконтролю, здатності приймати зважені рішення та діяти відповідно до високих моральних стандартів. Фізичні вправи розглядались як інструмент розвитку сили волі і гармонійного характеру.	Психологічна підготовка була орієнтована на виховання стресостійкості, самоконтролю, беззаперечного виконання наказів, готовності до самопожертви та колективної роботи. Військова дисципліна та підпорядкування були ключовими складовими характеру римського воїна.
Роль фізичного виховання у суспільстві	Вважалось, що фізичне виховання формує всебічно розвинену особистість, здатну не лише досягати спортивних результатів, але й активно брати участь у політичному та культурному житті полісу. Воно служило основою для підтримки здоров'я і духовної рівноваги громадян.	Фізичне виховання було ключовим елементом військової та соціальної системи, спрямованим на створення ефективної бойової сили, здатної захищати державу. Воно зміцнювало організаційні структури і сприяло стабільності суспільства через дисципліну та порядок.
Організація занять	Фізична активність відбувалась у спеціально облаштованих місцях – гімнасіях і палестрах, де заняття супроводжувалися культурними і релігійними церемоніями. Олімпійські ігри та інші спортивні свята були частиною виховного процесу.	Тренування проходили у військових таборах і навчальних центрах, де акцент робився на практичних навичках і взаємодії між солдатами. Тактичні навчання, стройові вправи і бойові ігри складали основу фізичного виховання.

Спосіб мотивації	Мотивація базувалася на почутті патріотизму, бажанні досягти особистого досконалості, участі у престижних змаганнях і відповідності культурним і моральним ідеалам.	Мотивація ґрунтувалася на почутті обов'язку перед державою, військової дисципліні, прагненні виконати наказ і забезпечити безпеку держави. Суворі система заохочень і покарань підтримувала високу бойову готовність.
Колективізм Індивідуалізм	Хоча підкреслювався громадянський обов'язок, велика увага приділялась індивідуальному розвитку, самовдосконаленню і культурному зростанню особистості. Спорт і виховання були інструментом формування гармонійної особистості з сильним почуттям відповідальності перед полісом.	Акцент робився на колективній дисципліні, підпорядкуванні та ефективній взаємодії в межах військового підрозділу. Особисті потреби поступалися інтересам держави і військової структури. Військова служба розглядалася як колективна місія.