

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра Теорії спорту та фізичної культури

**Бріскін Ю.А.**

**Нерода Н.В**

## **ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ**

Лекція з навчальної дисципліни  
**„Олімпійський і професійний спорт”**

**ЛЬВІВ – 2022**

## 1. Передумови виникнення олімпійського спорту

Зародившись в Стародавній Греції у VIII столітті до н.е., ОІ регулярно проводились більше тисячі років, являючи собою одну із найважливіших частин елінської цивілізації.

Історичні корені ОС йдуть в глибоку давнину, коли племена, пізніше названі грецькими, почали заселювати Балканський півострів і розташовані поряд з ним острови наприкінці III – початку II ст. до н.е. В першій половині II ст. до н.е. на острові Крит розвивається фізична культура, близька до тієї, яка виникла у скіфських народів і в Єгипті. Гімнастичні й акробатичні вправи, кулачні бої, боротьба, ігри з биками – були основним змістом спортивних програм, підготовлених для розваги глядачів під час свят і ярмарок.

Багаточисельні знахідки археологів на острові Крит та в інших областях розповсюдження мінойської культури свідчать про включення в програми святкування змагань з кулачного бою, боротьби, акробатичних вправ.

Уламки гіпсових барельєфів зі сценами кулачного бою і боротьби з палацу м. Кноссе – одного з центрів егейської культури, який розташований в центрі північної частини о. Крит, не тільки добре передають напружений характер змагань, але і свідчать про наявність деяких правил, спортивної форми. У борців були шоломи, які застосовувались в битвах, у боксерів – рукавички.

При розкопках в палаці в Агна-Тріада було знайдено посудину для пиття у вигляді рогу, виготовленого в пізній мінойський період (1550-1500 р. до н.е.). На посудині художник відобразив найбільш драматичні моменти кулачного бою: один атлет з потужною м'язовим рельєфом наносить вирішальний удар, а повержений суперник спершу опускається на коліна, а потім падає на землю захищаючись з останніх сил ногами від нового удару.

В середині II ст до н.е. після злиття груп ахейських і егейських племен відбувається поступове формування грецької нації. На північ від о. Крит, на Балканському півострові, починається *мікенський* період розвитку Греції, відомий своїми досягненнями в області архітектури, мистецтва, фізичного виховання.

Пам'ятки гончарного мистецтва XVI-XIV ст. до н.е. свідчать про інтенсивний розвиток спорту, де поряд з тими видами, що існували на о. Крит, з'являються і розвиваються нові – біг, перегони на колісницях. Цей період – період сміливих починань, незалежності й свободи, прагнення до досягнень у різних сферах життя, у тому числі й у сфері фізичного й духовного вдосконалення людини.

У мікенський період не лише проявився зв'язок змагань із магічними обрядами, які були присвячені Сонцю, релігійними присвяченнями, похоронними обрядами, але і сформувався особливий духовний світ Стародавньої Греції, що принципово відрізнявся від того, який панував на Сході, — світ сміливих починів, незалежності і свободи, прагнення до

досягнень в різних сферах життя, у тому числі і у сфері фізичного і духовного вдосконалення людини

Однак у XIII ст. до н.е. багата мікенська культура була знищена ордами войовничих диких племен, які прийшли на Балканський півострів з більш північних районів Європи. Поселення були пограбовані і спалені, корінне населення майже повністю знищене.

В кінці X ст. до н.е., спустошені в XIII ст. до н.е. ці території були знову заселені. Утверджується нова політична структура "місто-держава" – поліс, які поступово перетворюються в центри економічного, політичного і культурного життя Стародавньої Греції.

Кожне з міст-держав мало свій політичний устрій, структуру господарства, систему освіти й виховання. Наприклад, Спарта являла собою мілітаристську державу, а в Афінах був демократичний устрій.

Самооборона полісів і утримання в покорі підвладних верств населення зробили життєво важливим перехід до фізичної підготовки у спеціальних закладах. Племінні форми несистематичного військового навчання були замінені підготовкою, яка відповідала специфічним особливостям полісів, їх географічному положенню, місцевим видам озброєння й традиціям культу.

Про стан спорту у Стародавній Греції у IX-VIII ст. до н.е. можна робити висновки за творами її поетів, в першу чергу, Гомера і Гесіода. В їх творах знаходимо опис такого суспільства, де спорт увійшов у всі ланки життя: молоді люди активно займалися фізичними вправами; полководці і герої змагалися, щоб отримати перемогу; натовпи народу спостерігали за змаганнями.

Захоплення спортом яскраво описується в "Іліаді" і "Одісеї". Всі гомерівські герої бажають відзначитися у змаганнях, кожен з них добре володіє різними видами спорту і хоче стати переможцем. Популярність у спорті залишила свій слід і в мові: стали істотними для визначення відстані вислови "один кидок диску" або "один кидок спису".

Відомо, що боротьба й кулачні бої, змагання на колісницях і в бігу були широко розповсюджені в мікенську епоху. Очевидно, тоді ж виникло фехтування. Інші види змагань – стрибки, метання спису, стрільба з лука, про які пише Гомер, виникли вже після занепаду мікенської культури.

Пізніше інших почали проводитись змагання у стрибках, тому що вони згадуються в "Одісеї", але відсутні в "Іліаді".

В архаїчний період старогрецької історії (VIII - VI ст. до н.е.) розвиток тієї сфери, яка, використовуючи сучасну термінологію, охоплює фізичну культуру і спорт, відбувався під впливом політики, характерної для різних держав-полісів, а також поглядів, що сформувалися в різних прошарках суспільства. Наприклад, в Афінах достатню кількість засобів і часу для занять спортом мала в основному, аристократія. У її середовищі сформувалась потреба в цілеспрямованому тренуванні сили, витривалості, спритності, в оволодінні мистецтвом верхової їзди.

У цьому ж середовищі сформувалося поняття "арете", яке спочатку ототожнювалося з такими якостями людини, як сила, сміливість, фізична

підготовленість, відвага, героїзм, а надалі розширилося і охопило ще і такі риси, як благородство, вихованість, ввічливість.

Інший сенс в поняття "арете" вкладався в Спарті, населеній дорійцями, що зруйнували там стародавню культуру і цивілізацію. Спарта була мілітаристською державою і займала відособлене місце серед грецьких полісів. Тому і уявлення спартанців про ідеал "арете" були пов'язані з мужністю і доблестю в битві.

Слід відзначити, що на інтенсивний розвиток спортивних змагань в Стародавній Греції великий вплив зробив найважливіший елемент життя і культури стародавніх греків – **агоністика** – принцип змагальності, який реалізувався в різних сферах життя (праці, мистецтві, спорті) з метою досягнення найкращого результату, прославлення сфер діяльності, збільшення особистого престижу і слави міст-держав. Агони – змагання, в різних сферах діяльності <sup>1</sup>. В історії Стародавньої Греції існує велика кількість легенд пов'язаних зі змаганнями художників, музикантів, поетів і навіть матерів.

Глибоко укорінений змагальний дух греків часто проявлявся у формі різних конкурсів, які були дієвим чинником прогресу Стародавньої Греції, забезпечуючи появу унікальних творів. Музиканти і поети, художники і скульптори, філософи і оратори боролися за першість — головну нагороду, яка дозволяла їм відчувати радість перемоги.

Таким чином, створювалася атмосфера справедливості, в якій людина мала можливість демонструвати свою майстерність, заслуги і виборювати першість. Перевага тіла і духу в такій атмосфері була поставлена вище за походження і багатство. Багато поетів, художників, філософів, скульпторів, ораторів завдяки змаганням і конкурсам досягли масштабного суспільного визнання і високого суспільного положення, не зважаючи на своє родове походження.

Виховання спортивного духу в Стародавній Греції ґрунтувалося на тому ж фундаменті, що й інші культурні цінності грецької цивілізації. І головним серед них було звільнення людини від деспотії. Людину вчили вірити в себе, у власні сили і можливості, у високі цінності людського життя. Людина розглядалася як видимий образ божества, оскільки боги у греків були наділені людськими рисами.

Тілесна досконалість, фізична і духовна сили для греків були вищими еталонами, які, як правило, виявлялися і реалізовувалися на спортивних аренах.

Дух змагання, прагнення до першості і переваги породжували постійну боротьбу за владу в окремих містах-державах, конфлікти і війни між багаточисельними містами і були рушійною силою для завоювання і освоєння нових територій.

Серед безлічі як позитивних, так і негативних сторін постійного суперництва, характерного для стародавніх греків, важливу роль поступово зайняли атлетичні змагання, що набули ідеалізованої форми і стали важливою складовою частиною культури, в якій відкрите, чесне і

справедливе змагання в боротьбі за першість було чесною і зразком для наслідування. Саме такий підхід до змагань атлетів був характерний для архаїчного і, особливо, класичного періодів в історії Стародавньої Греції. Він повною мірою проявився при проведенні Олімпійських ігор і інших грецьких змагань і значною мірою був втрачений в період Римської Греції.

Сучасна спортивна термінологія багата грецькими термінами: атлет, стадіон, гантелі, диск, іподром, гімнастика та ін. У той же час стародавні греки ніколи не вживали слово "спорт", яке виникло від давньофранцузького слова *de sport* із значенням "розваги", а користувалися словом "атлетика".

### **Цікаво знати:**

<sup>1</sup> *Атмосфера гострої конкуренції, змагальності і протиборства, без врахування якої не можливо зрозуміти спосіб життя стародавніх греків і їх культуру, природно витікала з міфів. Відомо, що олімпійським богам була властива конкуренція, пристрасть до змагань. Зевс звільнив Олімпію від влади Кроноса, Аполлон Дельфи від Піфона. Посейдон змагався з Аполлоном за Дельфи, а з Афінною — за Афіни. Чим іншим, якщо не конкурсом краси, був знаменитий суд Паріса, що вирішував, кому з трьох великих богинь віддати яблуко, призначене найпрекраснішій? А скільки разів смертні жінки кидали виклик богиням, наважуючись змагатися з ними своєю красою або мистецтвом рукоділля, як це зробила зухвала Арахна, яка бажала перевершити в прядінні і ткацтві саму богиню Афінну. Одиссей добився Пенелопи, перемігши всіх суперників у змаганнях в бігу, а Пелопе-Гіподамії - перемогою в перегонах на колісницях.*

### **Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції**

В атлетичі Стародавньої Греції, як і в сучасному спорті, основна увага відводилася змаганням, яскравим спортивним подіям, відомим атлетам. Що ж до буденного спортивного життя, то воно протікало менш помітно - на спортивних майданчиках і в палестрах і залишило про себе лише уривчасті, в основному, непрямі відомості.

Старогрецька філософія, як вже наголошувалося, зводила в найвищу цінність досягнення людської особистості, гармонійне поєднання у ній фізичних, моральних й інтелектуальних якостей, постійне прагнення до суперництва, бажання бути кращим. Ці положення філософії і зумовили ту роль, яку відіграли фізичне виховання і атлетика в культурі стародавніх греків і відношення до цієї сфери діяльності в їх суспільстві.

Перше, чому навчали молодь в Стародавній Греції, — це навички читання і писемності, пізніше — вокальним умінням (співу) і грі на музичних інструментах. Про велике значення, якого стародавні греки надавали музиці, свідчить те, що музичні інструменти і пісні використовувалися для супроводу танців, що, за словами Платона, єднає людину з богами і відрізняє її від тварин.

Вельми важливе місце в освіті старогрецької молоді (зокрема, в Афінах) займала гімнастична і атлетична підготовка. Про роль, яку відігравали ці

складові в Стародавній Греції, свідчать і твори багатьох видатних представників старогрецької цивілізації, що зайняли особливе місце в світовій культурі і науці <sup>1</sup>.

В основу давньогрецької системи освіти і виховання був покладений синтез розумового і фізичного вдосконалення. Освіта включала три однаково важливих частини: інтелектуальну, музичну і фізичну. В результаті освіти і виховання молоді люди повинні були знайти рівновагу тіла і духу, досягти ідеалу — єдності краси і добра.

Найвищого успіху давньогрецька система освіти й виховання досягла в IV ст. до н.е., дякуючи софістам, які стали першими вчителями-професіоналами. Софісти добре знали історію спортивних змагань, найбільш цікаві події ОІ, прізвиська переможців.

Особливо великих успіхів грецька школа досягла в риториці і філософії, дякуючи знаменитій школі риторики, яка була заснована у 392 р. до н.е. Ісопратом і не менш відомій Академії Платона, відкритій у 397 р. до н.е.

Хлопчики в Стародавній Греції повинні були мати трьох вчителів — граматика, кіфариста і педотриба. Граматик навчав читання і письму, а також рахунку, пізніше допомагав дітям вивчати твори поетів і письменників, в першу чергу Гомера і Езопа. Кіфарист навчав грі на кіфарі й лірі, пісням і гімнам. Під керівництвом педотриба — вчителя гімнастики — діти займались фізичними вправами, тренувались, змагались в бігу, стрибках, метаннях та інших видах, маючи надію досягти високих показників, перемогти у великих спортивних іграх.

Спочатку вправи і змагання хлопців проводилися на відкритих майданчиках. Назва таких майданчиків — "дромос" (з грецької йготоз — місце для бігу) — характеризує і основну спрямованість фізичного виховання. Пізніше фізичне виховання перекладалося на міські майданчики — в палестри — дворічні або трирічні школи для 13-15-річних хлопчиків, в яких навчали боротьбі, бігу, стрибкам, метанню диску і спису, плаванню, а також проводили бесіди на політичні і етичні теми.

Одночасно з палестрами відкриваються і гімназії <sup>2</sup> — навчально-виховні установи, в яких займалися гімнастикою, а також навчалися політиці, філософії, літературі.

Поступово відбувається змішання двох напрямів фізичного виховання, характерних для палестр і гімназій. Гімназії стають основними центрами фізичного виховання, в яких розміщуються приміщення для боротьби (палестри), бігові доріжки, зали для кулачного бою, басейни, лазні, приміщення для масажу та ін.

В системі античної гімнастики виділяли три частини:

- ігри, які застосовувались у підготовці дітей (рухливі ігри, ігри з м'ячем, вправи з предметами — обручем, диском, списом та ін.);
- палестру (це слово походить від назви залів, де проводилися змагання борців) — система фізичних вправ з програми пентатлону (біг, стрибки у довжину, метання спису, метання диску і боротьба), доповнені

плаванням, веслуванням, кулачним боєм, стрільбою з луку, бігом зі зброєю та ін.;

- орхестрику – вправи, в основі яких ігри з м'ячем, акробатика, ритуальні, обрядові і побутові танці.

Кожна з цих частин мала своє призначення: ігри застосовувались в процесі фізичного виховання дітей; палестра визначала основний зміст фізичного виховання молоді; орхестрика була доповненням до палестри і вирішенням задачі розвитку спритності, підготовки до тренувальних занять і змагань.

Фізичне виховання починалось з 7-8 річного віку в гімназіях і палестрах. По досягненню 15 років фізичне виховання в гімназіях набувало спортивної спрямованості. Тут, поряд з п'ятиборством, юнаки займались боротьбою, кулачним боєм і плаванням. Юнаки з багатих родин займались в гімназіях і до 18-20 років, де вони продовжували удосконалення в різних видах спорту.

Слід зазначити, що здобування освіти в Стародавній Греції було винятковою перевагою вільнонароджених громадян. Рабам заборонялося займатися вправами, що розвивають фізичну силу і витривалість, тренуватися в палестрі і брати участь в змаганнях. Навіть у державах-містах, де раби мали більш менш широкі права, їм заборонялися відвідувати гімназії.

Про значення фізичної культури в Стародавній Греції свідчить те, що людина, яка не вмiла писати і плавати греками вважалась "тілесною і розумовою калікою". Платон називав кульгавим кожного, у кого розум і тіло були розвинені непропорційно.

В місті Пеллене юнак міг дістати громадянські права лише витримавши іспит з атлетики. Еліни казали: "спочатку необхідно побудувати міцну посудину, а потім вже наповнювати її вином просвіти". Рабам було заборонено займатися вправами, які розвивали силу, витривалість, тренуватися в палестрі, брати участь у змаганнях.

Якщо система виховання в Афінах мала різнобічний характер і поєднувала в собі розумове, духовне й фізичне, то в Спарті виховання носило виражений військовий характер. При цьому виховання дівчат мало в чому відрізнялося від виховання хлопчиків. Таке відношення до виховання багато в чому обумовлювалося структурою населення Спарти, що істотно відрізнялася від тієї, яка була в Афінах. Якщо в Афінах близько половини населення складали вільно народжені громадяни, то в Спарті більша частина населення складалася з рабів. Природно, що утримати владу в таких умовах можна було лише військовим режимом.

В Спарті, як і в Афінах, система фізичного виховання починалося з 7 років. У 15 років підлітки включалися в групу ейренів. Фізична підготовка будувалась на основі п'ятиборства, кулачного бою і боротьби. Разом з юнаками навчалися й дівчата. Систематична фізична й військова підготовка здійснювалася у Спарті до 30-річного віку.

У 18-річному віці спартанці виходили з розряду хлопців і ставали кандидатами, які несли службу, подібну ефебам в Афінах. У віці 25 років спартанці вступали в регулярну армію. І лише в 35-річному віці вони

потрапляли в розряд дорослих і отримували право вести власне господарство.

Окрім повсякденних вправ, в Спарті для того, щоб привчити хлопчиків і юнаків переносити біль, застосовувалося досить жорстоке щорічне випробування: їх сікли батоном перед вівтарем Артеміди. Не дивлячись на те що таке випробування (до крові) було досить болючим, ті, хто піддавалися йому, жахаючись ганьби, не мали права ні плакати, ні просити про помилування, хоча і бували випадки, коли хлопці вмирали від таких побоїв.

В містах на о. Крит громадяни турбувалися про таке виховання дітей, яке дозволяло б всебічне інтелектуальне і фізичне виховання органічно поєднати з військовою підготовкою.

Греки уважно слідкували за тим, щоб вся система виховання, у тому числі і фізичне, органічно поєднувалась з суспільно-політичною структурою кожного міста-держави (полісу).

Різні спортивні змагання і в першу чергу ОІ суттєво впливали на характер фізичного виховання, яке поступово втратило виражений військовий характер. У ньому з'явилися елементи естетики, видовищності, виразності рухів і їх ефективності, що забезпечували успішний виступ в атлетичних змаганнях.

### **Цікаво знати:**

<sup>1</sup> **Сократ** — видатний давньогрецький філософ, особливу увагу у своїх працях приділяв розгляду людини, — був прибічником здорового способу життя, загартовування і використання фізичних вправ.

**Платон**, найбільш відомий учень Сократа і вчитель Арістотеля, вважав, що до 10-річного віку основним компонентом виховання дітей повинно бути саме фізичне виховання, а з 11 років їх повинні навчати писемності і читанню. Платон вимагав не лише від юнаків, але й від дівчат займатися різними видами атлетики: бігом, боротьбою, стрільбою з лука, верховою їздою. Особливе місце виділяв танцям і боротьбі. Проте основою фізичного виховання він, все ж, вважав, біг.

Велику увагу фізичному вихованню і атлетиці приділив в своїх працях **Арістотель**. Він, як і Платон, вважав, що в процесі виховання первинним є розвиток тіла, а потім — душі. Він писав: "Зрозуміло, що в справі виховання розвиток навичок повинен передувати розвитку розуму і що фізичне виховання повинне передувати вихованню розумовому. Звідси витікає, що хлопчиків потрібно віддавати в руки вчителів гімнастики і педотрибів: перші приведуть в належний стан їх тіло, а другі прищеплять їм спритність...

Арістотель зробив безліч цікавих спостережень і сформулював правила, які мають відношення до атлетики, значення яких є актуальним і сьогодні. Він попереджував, що однобічна підготовка, спрямована лише на виступ в одному виді змагань, виснажує організм атлета вже в розквіті сил, негативно позначається на його здоров'ї, формує статуру, бездарну для виконання громадянського обов'язку. У підготовці атлета він виділяв тілесну



підготовку, яка здійснювалася за допомогою гімнастики, і підготовку, спрямовану на вдосконалення мистецтва боротьби, без якого досягнення високого результату є неможливим.

Арістотель чітко розділяв фізичне виховання і спорт (атлетику), обґрунтовував необхідність різносторонньої підготовки для атлетики, особливо для п'ятиборства. Він обґрунтував необхідність індивідуального підходу, доводячи, що для кожного тіла необхідна своя гімнастика, своя кількість вправ.

Особливу увагу Арістотель звертав на те, що участь хлопців в масштабних змаганнях і передчасні великі фізичні навантаження виснажують їх організм. Він рекомендував застосовувати вправи, що вимагають великих зусиль, лише після періоду статевого дозрівання, щоб не перешкоджати розвитку і зростанню молодих людей.

<sup>2</sup> Свою назву гімназії отримали від слова "гімнос". У Гомера воно означало "без зброї", а надалі почало вживатися в значеннях "без верхнього одягу", "оголений".

### **Спортивні споруди у Стародавній Греції**

У Стародавній Греції для занять спортом будувались різні споруди – гімназії, палестри, стадіони, гіпподроми та ін.

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

У будівництві гімназій та інших споруд для проведення змагань мабуть використовувались недовговічні матеріали (глиняна цегла, дерево та ін.), тому наші уявлення про стадіони, палестри і гімназії базуються на археологічних і літературних джерелах більш пізнього часу, починаючи з середини IV ст. до н.е.

У IV ст. до н.е. стратегія і тактика битв дещо змінилися. Екіпірування воїна стало набагато легшим, що позитивно впливало на маневреність, великого значення починає набувати кіннота. Відпала необхідність у відпрацюванні тактики побудови військ фалангами. Тому гімназії в кінці V—IV ст. до н.е. використовуються, в основному, для фізичного вдосконалення і атлетичної підготовки молодих людей. Саме у цей період в Афінах були побудовані три найбільш відомих гімназії — Синосарг, Ліцей і Академія.

*Синосарг* – був розташований на південному сході Афін. В його місцевості розташувався маленький храм, присвячений Гераклу.

*Лицей* розташувався на сході Афін. Найбільш вірогідний час побудови – IV ст. до н.е. Гіпподром мав відстань двох стадій і використовувався не лише для бігу, але і для проведення скачок.

*Академія* – третій гімнасій Афін, за свідченнями археологічних розкопок, займав ділянку в західній частині міста розміром 450x300 м. Тут знаходився великий комплекс будов з прямокутною палестрою і приміщенням для ванн. Перші будівельні роботи почалися в кінці VI ст. до н.е., основні споруди датуються кінцем еллінського періоду і початком римської епохи.

*Гімнасій* в Дельфах є найбільш давнім (IV ст. до н.е.). Більша частина його споруд була побудована на штучних терасах у 150м на північному заході від храму Афін і поряд з джерелом Касталія, який забезпечував гімнасій водою. Відгороджене місце мало 200м у довжину і 65м у ширину. На більш високому місці знаходився закритий портик палестри.

Перед ансамблем будов палестри розташовувався *парадром* – відкрита доріжка для бігу з лінією старту і лінією фінішу. Ця доріжка була розташована поряд із закритою доріжкою, яка використовувалася для тренування у погану погоду (дощ чи спека). Поверхню доріжок чистили, розпушували і трамбували (ці доріжки використовувались для тренування в бігу, а також метання спису і диску). В закритому місці для занять на відстані 172, 996 м знаходились місця старту й фінішу. Існувала також нижня тераса, на якій розташовувалась палестра розміром 35x35 м. Тут було декілька залів і туалетні кімнати. У спеціальних приміщеннях розташовувались ванни і масажні зали. Їх приміщення обігрівались печами.

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

Вправи зі стрибків у довжину атлети виконували також у внутрішньому дворі. Яма була заповнена сухим піском. Тут також тренувались борці, боксери і стрибуни.

Аподитерій – спеціальне приміщення з колонами або пілястрами, напіввідкрите на центральне подвір'я, з лавами біля стін. Тут атлети знімали білизну і залишали її у сховищі. Атлетів змащували маслами, робили масаж. Аподитерій був місцем відпочинку після напружених тренувань.

Прикладом монументального будівництва у середині еллінського міста є гімнасій в Пергамо. Його будівництво було здійснено разом з побудовою Акрополю і є свідком видатної майстерності архітекторів Пергамо.

Гімнасій в Пергамо, побудований в період між 197 і 139 рр. до н.е., розташовувався на трьох величезних терасах південно-східного схилу Акрополя. Палестра знаходилася на третій - найбільшій (230 x 160 м-кодів) і найвищій терасі і була продовгастої будови (72 x 36 м) загальною площею 2592 кв.м (для порівняння, площа палестри, наприклад, в Олімпії — 1681 кв.м). Із заходу, півночі і сходу її оточував портик з 55 колонами. З часом римляни повністю реконструювали північну частину споруди: побудували

імператорський зал на тисячу глядачів, а також дві тераси - в східній і західній частинах.

Гімнасій, який діяв в Олімпії, відрізнявся від інших тим, що він використовувався винятково для підготовки атлетів протягом місяця перед проведенням ОІ. Палестра, типова еллінська будова розміром 66,35 x 66,75 м, була споруджена в кінці III ст. до н.е. До її північної частини на початку II ст. до н.е. був прибудований гімнасій (завдовжки 220 м), до південної — широкий портик (близько 70 м), в кінці II ст. до н.е. до східної частини прибудували монументальний головний вхід і закритий портик, де тренувалися атлети.

Особливу роль в Стародавній Греції відігравали спортивні споруди Еліди — міста, розташованого на відстані близько 300 стадіїв від Олімпії. Основною пам'яткою Еліди був гімнасій, в якому атлети проходили попередню підготовку перед тим, як отримати дозвіл для участі в Олімпійських іграх. Згідно Філострату, тривалість такої обов'язкової підготовки складала 30 днів. Проте це вимога, найімовірніше, стосувалася лише атлетів, які вперше прибули на Ігри.

Гімнасій являв собою огорожений колонами критий майданчик з біговими доріжками, що дозволяло проводити заняття і в погану погоду. Окремий майданчик в гімназії був відведений для борців, де елланодики (судді атлетичних змагань) оцінювали майбутніх суперників, розділяли їх за віком і майстерністю. Тут же знаходилися жертovníки богам і героям — Деметрі, Гераклу Ідейському (захисникові), Ероту і Антероту (антиподу Ерота або відворотнику любові).

Знаходився в Еліді і інший гімнасій, меншого розміру і чотирикутної форми, в якому проходили підготовку кулачні бійці і борці. Він був обнесений огорожею, в ньому розташовувалося декілька статуй, у тому числі статуя Зевса, споруджена в його честь з штрафних грошей, отриманих від Елійца II - ліктора і від Сосандра із Смирні.

Третій гімнасій Еліди носив назву Мальфо і призначався для юнаків. Він був обнесений огорожею і відрізнявся м'яким ґрунтом. З обох сторін від входу були розташовані статуї юнака — кулачного бійця Сарапіона родом з Александрії. Він прославився не лише тим, що виграв Ігри 217-ої Олімпіади (89 р. н.е.), але і тим, що забезпечив хлібом Еліду, яка в той рік страждала від нестачі продовольства.

Центральна площа Еліди одночасно була і гіподромом, на якому місцеві жителі об'їжджали коней. Тут же знаходилися ринок і галерея, побудована в дорічейському стилі, — місце зустрічей елланодиків. В кінці галереї був розташований Елланодікеум — будинок, в якому протягом десяти місяців, що передували Олімпійським іграм, проживали і проходили навчання правилам і законам особи, вибрані елланодиками.

Багаточисельні археологічні пошуки, літературні джерела свідчать про те, що гімназії були побудовані в багатьох містах Греції (26 гімнасій) в період елінізму (III і II ст. до н.е.). У I ст. до н.е. і в наступні роки побудували тільки 9 гімнасій.

Поступово гімназії перетворювались в школу освіти і виховання, де крім спорту вивчали філософію, ораторство, граматику. Тут розміщувались бібліотеки. Видатні стародавні мислителі створювали в гімназіях свої школи: Платон – в Академії (385 р. до н.е.), Арістотель – в Ліцеї (335 р. до н.е.).

Під час археологічних розкопок у всіх великих спортивних центрах Стародавньої Греції знайдені стадіони для спорту. Найбільш великим і дослідженим є стадіон в Олімпії (бігова доріжка довжиною 192,24 м). Навколо стадіону були побудовані стіни, спеціальні місця для старту і фінішу, трибуна для суддів та ін.

Істмійський стадіон в Коринфі був розташований поруч з храмом Посейдона (ширина бігового поля складала 21,49 м). Глядачі знаходились на природній земляній трибуні.

Стадіон в Дельфах (можна побачити сьогодні) датується II ст. до н.е. – довжина доріжок складала 177,42 м, ширина від 25,33 до 29,34 м; стадіон містив 6500 глядачів, у центрі північної частини була трибуна для почесних гостей.

Стадіон в Немеї був побудований в кінці IV ст. до н.е. - довжина доріжок 178 м, ширина – 23,93.

Стадіон в Афінах був побудований у 330-329 р. до н.е. з метою проведення Панафінських ігор, які проводились в іншому районі Афін з 566 р. до н.е.

## 2. Організація та проведення стародавніх Олімпійських ігор

Зародження ОІ у Стародавній Греції пов'язують з ім'ям грецького героя Геракла, легендарного царя Пелопса <sup>1</sup>, спартанського законодавця Лікурга <sup>2</sup> і елінського царя Іфіта <sup>3</sup>.

Деякі дослідники стверджують, що ОІ проводились на честь свята Врожаю. Тому переможці й нагороджувались оливковою гілкою. Час проведення Ігор – серпень-вересень ніби підтверджує цю версію. Існує й багато інших міфів і легенд і всі вони тісно пов'язані з героями стародавньої грецької міфології і релігійними святами.

Неможливо з достовірністю стверджувати, коли почали проводити спортивні ігри на честь богів і коли ці ігри набули загальноеллінського характеру. Датою початку ОІ Стародавньої Греції прийнято вважати 776 рік до н.е., коли офіційно було зафіксовано ім'я першого переможця Ігор пекаря з Еліди – Коройба. Терміни проведення ОІ не порушувались навіть тоді, коли країна була втягнута у великі зовнішні війни.

У III ст. до н.е. афінський історик Тімей ввів систему відліку літ за "олімпіадами", тобто ввів в історіографію олімпійську еру. Дата будь-якої події визначалась за її місцем у чотирирічному олімпійському циклі. Вихідною точкою літочислення став рік проведення перших ОІ.

Серед дивовижних досягнень стародавньої цивілізації, пов'язаних з ОІ, слід назвати **екехірію** – традицію, яка забороняла всім містам-державам

проводити війни у період проведення ігор, коли найкращі спортсмени Стародавньої Греції мирно змагались в Олімпії<sup>4</sup>. Період загального перемир'я в Елладі продовжувався близько трьох місяців – час необхідний для підготовки атлетів до Ігор і участі у змаганнях, дорогу в Олімпію і назад.

ОІ часів їх розквіту були масштабними грецькими форумами, роль і значення яких далеко виходили за спортивні рамки. Часто вони використовувались у якості арени для різноманітних політичних акцій. Наприклад, на ОІ був укладений 30-ти річний мир між Афінами і Спартою (V ст. до н.е.).

Були в стародавні часи й ті, хто був проти проведення спортивних ігор. Деякі філософи критикували односторонність фізичного виховання, що за їх думкою наносило шкоду всебічному розвитку особистості, особливо інтелектуальному. Деякі відомі люди Стародавньої Греції ревниво сприймали славу атлетів. Але популярність спорту і ОІ була дуже високою.

На перших тринадцяти ОІ греки змагалися лише в бігу на один стадій, довжина якого, за сучасними вимірами, складала 192,27 м. Цей вид бігу протягом півстоліття був єдиним змаганням на Олімпійському святі еллінів. Стартували бігуни зі спеціальних мармурових плит, в яких були зроблені поглиблення для пальців ніг. Лінія старту на стародавньому стадіоні носила *балбідіс*.

На 14-й Олімпіаді (724 рік до н.е.) у програму додається біг на два стадія. Починаючи з 15 ОІ впроваджується біг на довгі дистанції, довжина яких складала 8, а потім 10, 12, 24 стадія.

Програма ОІ 708 року до н.е. поповнилась пентатлоном, який складався зі стрибків, бігу, метання диску, метання спису або дротика і боротьби. Стрибали греки у висоту і в довжину. А також з гантелями з олова.

З 688 року до н.е. у програму входив і кулачний бій. Лише 8 років пізніше з'явилися добре знайомі героям Гомера змагання на колісницях, упряжених четвіркою коней.

У середині VII ст. до н.е. у програму змагань був включений панкратіон – боротьба, в якій були дозволені будь-які прийоми. У середині VI ст. до н.е. почали практикувати перегони воїнів у повному озброєнні, яке пізніше обмежили тільки щитом.

Змагання з плавання в програму ОІ не включались, хоча греки були чудовими плавцями, тому що фізична підготовка включала в себе і плавання.

В 632 р. до н.е. до участі в Олімпійських іграх допустили юнаків, організувавши для них змагання з бігу на один стадій та боротьби. В подальшому програма Ігор для молоді поповнилась і кулачним боєм. А у 200 р. до н.е. в програму Олімпійських ігор були включені змагання з панкратіону серед юнаків, і першим переможцем в таких змаганнях став Фадімос з Єгипту.

Навколо ОІ було немало конфліктів, які були викликані бажанням окремих міст взяти на себе контроль за їх організацією.

Під час святкування Олімпійських ігор зі всіх міст Греції люди приїжджали в долину Алфею, а широке гирло річки заповнювали кораблі,

прибулі з різних грецьких колоній, розташованих в Італії, Галії, на Сицилії, в Азії і Африці. З цих кораблів сходили на берег і слідували в Олімпію посольства різних міст на чолі з відомими всій Елладі діячами. Раби вивантажували з корабельних трюмів багаточисельні піднесення і тварин, призначених в жертву, а також розкішні колісниці і коней, які повинні були приймати участь в кінних змаганнях.

Проведення Олімпійських ігор зазвичай супроводжував дуже великий ярмарок, на якому торговці в дерев'яних бараках, розташованих вздовж доріг і на відкритих просторах, пропонували всім бажаючим безліч товарів. Під час Ігор не було нестачі і в розвагах. Глядачі брали участь в урочистих церемоніях, на яких відплачувалися почесні переможцям, а також спостерігали за жертвопринесеннями, відвідували храми, захоплюючись їх убранням, і розглядали багато чисельні пам'ятники і статуї, встановлені в Алтісі.

Навіть у важкі для старогрецьких міст-держав часи греки прагнули не порушувати традицію регулярного (раз в чотири роки) проведення Олімпійських ігор.

На Олімпійських іграх старогрецькі поети оспівували ці свята, атлетичні змагання і їх переможців у віршах і гімнах, а оратори — в своїх промовах. Починаючи з Ігор 84-ої Олімпіади, що відбулися в 444 р. до н.е., в програму олімпійських змагань були включені конкурси мистецтв. Там звучали твори Архілоха, Піндара, Софокла, Симоніда, мудрі виступи оратора Демосфена, філософів Геракліта, Платона, Діогена та інших. Артисти, оратори, філософи прагнули брати участь в олімпійських "змаганнях розумів", а перемогу розглядали як вершину своєї творчості.

**Основні види змагань, які включались в програму Олімпійських ігор:**

**Біг** – один із найбільш стародавніх видів змагань. Для занять бігом перш за все відбиралися юнаки, які займалися полюванням або були пастухами, оскільки їх спосіб життя розвивав якості, необхідні для бігунів. Проте розроблена система підготовки бігунів давала можливість займатися цим виглядом спорту і іншим хлопцям.

Тренування та змагання проводились на спеціальних майданчиках визначеної довжини, яка вимірювалися в стадіях, щоб бігуни мали можливість розвинути швидкість, і достатньої ширини – для участі багатьох атлетів. Стадій мав довжину 192,27 м і стадієм почали називати й сам майданчик.

Лінії старту і фінішу позначалися борознами або чим-небудь іншим. Лише пізніше (приблизно IV ст. до н.е.) ці лінії починають позначати мармуровими плитами і вони стають постійними. Стартові місця розділялися стовпчиками, до яких прикріплялися палиці, що піднімалися і опускалися. До їх кінців прив'язувалися мотузки, що тягнулися до стартера. По сигналу стартер різко опускав мотузку, палиці одночасно падали і атлети починали біг.

Місце кожного бігуна на старті визначалось жеребкуванням. По прямій пробігали один стадій до поворотного стовпа (мав назву «мета»), після повороту бігли у зворотному напрямку, і так всю змагальну дистанцію.

Існували різні види забігів: на 1 стадій, на 2 стадія, на 8-24 стадія, біг озброєних атлетів на 2-4 стадія. Вже в стародавній Олімпії існувала система жеребкування спортсменів. Вони спочатку брали участь у відбіркових турах, переможці яких виступали у фінальних забігах.

Перед змаганнями бігуни розташовувалися на арені і глашатай представляв публіці кожного з них. Відомих спортсменів, особливо переможців попередніх Олімпійських ігор або інших загальногрецьких змагань, глядачі бурхливо вітали. Потім виносилася ваза Зевса, великий кубок з срібла, в якому знаходилися картки з деревини з різними літерами. Спортсмени діставали картки і по команді глашатая займали місце на старті відповідно до літери.

Ефективність старту забезпечувалася мармуровими плитами з поглибленнями, розташованими уздовж лінії старту. У ці поглиблення спортсмен ставив стопи босих ніг і займав передстартове положення, багато в чому схоже на те, яке займають сучасні бігуни на довгі дистанції. Лінії бігу для кожного спортсмена визначалися розмежувальними стовпами, розташованими на лініях старту і фінішу, що допомагало атлетам вибрати правильний напрям бігу.

**Метання диску** – було видом змагань, який не мав безпосереднього зв'язку з військовою або трудовою практикою. Гомер згадує про метання з метання диску, яке організував ще Ахілес на честь загиблого Патрокла. В подальшому метання диску стало одним із видів п'ятиборства. Диск виробляли з каменю, а потім зі свинцю або сплавів. Диски мали діаметр від 17 до 32 см, масу від 1,3 до 6,6 кг.

Особливістю техніки метання диску античних атлетів, на відміну від техніки сучасних дискоболів, була відсутність обертальних рухів тіла, які сприяли розвитку великої відцентрової сили. Кидок здійснювався після декількох пробних махових рухів, при стабільному положенні ніг, про що свідчать роботи художників і скульпторів того часу.

**Стрибки у довжину** – як і біг, були одним із найпростіших видів змагань. Як вид п'ятиборства, змагання у стрибках розвивались у двох напрямках: 1) з використанням обтяжень (альтерів) вагою від 1,6 до 4,6 кг, які учасник змагань тримав в руках під час стрибка; 2) з використанням музичного супроводу (труби), атлет повинен був продемонструвати гармонію і ритмічність рухів.

Майданчик для розгону мав довжину близько 50 футів і завершувався поперечною балкою для розгону, за якою була яма для приземлення (довжиною 16 м), наповнена матеріалами, які використовувалися для набивки матраців, що захищала атлетів від травм.

**Метання спису** – проводились змагання з двох видів метання спису: метання на відстань та метання в ціль. Метання спису на відстань проводилось частіше та було одним із видів п'ятиборства.

Спис був дерев'яним, завдовжки в зріст людини, загострений спереду, але легший, ніж спис воїна. На нього надівали залізний накінецьник, щоб центр тяжіння зміщувався на передню частину, що помітно впливало на швидкість польоту і точність попадання в ціль. Для збільшення дальності польоту використовувалося спеціальне пристосування. До центральної частини руків'я закріплювалася шкіряна стрічка з петлею на кінці, в яку атлет вставляв вказівний і середній пальці, утримуючи руків'я трьома іншими пальцями.

Використання ременя істотно збільшувало амплітуду руху під час кидка і збільшувало дальність польоту списа.

Змагання з метання спису ймовірно проводилися на тому ж майданчику, на якому проводилися і змагання з бігу, а лінія старту на біговій доріжці служила відміткою, з якої повинне було здійснюватися метання.

**Боротьба** – входила у п'ятиборство, а також була окремим видом змагань. Змагання проводились з двох видів боротьби: 1) "стоячи", коли переможцем вважався борець, який поклав суперника на пісок тричі; 2) "нижня боротьба", яка велася до тих пір, поки один зі спортсменів тричі не прижимав суперника до землі, утримуючи його до вказівки суддів.

Поєдинки борців зазвичай проводилися в центрі стадіону, на спеціально відведеному майданчику, який обкопувався і поливався водою. Перед поєдинком атлети змащували свої тіла маслом для того, щоб їхні тіла були слизькими і незручними для проведення захоплень і прийомів суперником.

Порядок поєдинків визначався результатами жеребкування, яке проводилося приблизно по такій же схемі, як і при змаганнях в бігу.

Поєдинки були не обмежені в часі і могли проводитися до повного виснаження сил одного із суперників.

**Кулачний бій** найімовірніше в програму ОІ був введений у 688 р. до н.е. і одразу набув популярності. Вагові категорії були відсутні і всі учасники, незалежно від ваги, приймали участь в одній групі.

Перед поєдинком атлети намотували на руки шкіряні стрічки для фіксації променево-зап'ясткових суглобів і пальців. Такими стрічками користувалися до V ст. до н.е.

У IV ст. до н.е. з'явилася "рукавичка", що являла собою заздалегідь згорнуті стрічки за формою кисті.

За часів Римської імперії (II ст. до н.е.) конструкція рукавички була змінена. Її укріплювали залізом і свинцем.

Залежно від того, якими рукавичками користувалися атлети, змінювалися техніка і стиль бою. Так, м'які рукавички вимагали гнучкості, спритності, хорошої техніки; при використанні рукавичок з обтяженнями основна увага приділялася захисту і силі ударів.

На відміну від сучасного боксу, в стародавньому кулачному бою не було обмеження тривалості поєдинку. Атлети билися до тих пір, поки один з них не втрачав свідомість або не визнавав своєї поразки, піднявши один або два пальці. Інколи суддя міг призначити короткочасний відпочинок.



Якщо суддя сумнівався у визначенні переможця, то він приймав рішення, згідно якого по чергово наносилася серія ударів нерухомому супернику. Черговість нанесення таких ударів визначалась жеребкуванням. Атлет, який витримував серію ударів визнавався переможцем. Дуже часто подібні поєдинки мали летальне завершення.

Правилами кулачного бою заборонялося застосовувати прийоми боротьби, наносити удари нижче поясу, використовувати рукавиці, які виготовлені із свинячої шкіри, а також захищати голову бійця товстою шкірою

**Пентатлон** – (п'ятиборство) змагання, яке складалося з п'яти видів атлетики – стрибок, метання диску і спису, біг, боротьба.

Різноманітність видів змагань вимагала від п'ятиборця різнобічної фізичної підготовки і володіння технікою різних видів спорту, що досягалося лише тривалим і наполегливим тренуванням. Особливу популярність цьому вигляду спорту приносила його прикладна спрямованість, оскільки п'ятиборці в разі війни виявлялися найбільш майстерними бійцями.

До появи пентатлону в програмі Олімпійських ігор всі види змагань, включені в п'ятиборство, були добре відомими і самостійними видами спорту.

До теперішнього часу історики ведуть дискусії про точну дату появи п'ятиборства в програмі Олімпійських ігор. Найімовірніше він з'явився на Іграх 18-ої Олімпіади в 708 р. до н.е., а першим переможцем в цьому виді спорту став Лампіс з Лаконії.

Не вирішене до кінця і питання про перелік видів змагань, що складала програму пентатлону. Більшість дослідників погоджуються з думкою, згідно якої в програму пентатлону входили вказані вище п'ять видів змагань. Проте є автори, які стверджують, що в програмі не було змагань з метання спису, а були змагання з кулачного бою або панкратіону. Відповісти однозначно на це питання складно, оскільки багато відомостей є уривчастими і суперечливим. Цілком імовірно, що на Олімпійських іграх програма включала одні види змагань, а при проведенні інших Ігор могли бути зміни.

**Панкратіон** – давньогрецький вид змагань, який поєднував боротьбу і кулачний бій. В панкратіоні існували відповідні правила: атлети не вдягали рукавичок. Дозволялось використовувати всі прийоми, які застосовувались окремо як в боротьбі, так і в кулачному бої. Розрізняли два види панкратіону: 1) поєдинок атлетів стоячи; 2) продовження боротьби і після падіння атлетів на землю.

В програму Ігор панкратіон був вперше включений 648 р. до н.е.

Поєдинки в панкратіоні характеризувалися жорстокістю, дикістю і відсутністю естетики. Цьому сприяли і умови проведення боїв – на земляних майданчиках политих водою, що призводило до падіння суперників, які продовжували бій, качаючись в грязюці.

Ці риси панкратіону додавали йому специфічності, не характерної для інших видів змагань. Завдяки цьому панкратіон став привабливим для глядачів Стародавньої Греції в період її занепаду і кризи в останні три

століття до н.е., а також для глядачів Римської Греції, духовний світ яких істотно відрізнявся від духовного світу класичного періоду.

**Кінні перегони.** Кінні перегони в Стародавній Греції був пристрасною вищих прошарків суспільства, обов'язковою частиною виховання їх молоді. Володіння породистими кіньми, розкішними колісницями було ареною суперництва грецької знаті. Звідси і особливий інтерес до різних видів кінних змагань, недоступних широким масам населення.

Елітарність кінних перегонів визначалася і тим, що за перемогу в змаганнях нагороджувалися господарі коней і колісниць, а не наїзники і візники, яким, на відміну від інших видів змагань, відводилася технічна роль.

Змагання проводилися з двох видів програми. Однією складовою був біг коней (верхова їзда), а іншим — біг колісниць. Колісниця була низько розташованою платформою з двома колесами. Найбільшою популярністю користувалися два види колісниць – з двома кіньми (римська двоколісна колісниця) та з чотирма кіньми (квадрига).

Першими в програму Олімпійських ігор (680 р. до н.е.) увійшли кінні змагання квадриг. Пізніше (648 р. до н.е.) програма розширилася і вже включала верхову їзду. Пізніше програма поповнилася і перегонами римських двоколісних колісниць.

Були в програмі Олімпійських ігор і специфічні змагання: в них біг коней поєднувався з бігом вершників, які на останньому повороті повинні були зістрибнути і продовжити дистанцію бігом за своїми упряженими кіньми.

Серед всіх видів кінних змагань найбільшою популярністю користувалися змагання колісниць, результати яких були непередбачувані — через небезпеку, що підстерігала учасників. Це робило змагання захоплюючими, цікавими, видовищними і, природньо, привабливими для глядачів. Перегони (верхова їзда) були менш популярними, оскільки вони рідко закінчувалися трагічно, а результати часто були передбаченими.

Коні на старті розставлялися згідно з жеребом. Для розміщення коней і наїзників використовувалися різні системи, які постійно удосконалювалися, для того, щоб забезпечити кращу організацію і відносно рівні можливості для тих, хто змагається.

**Стрільба з луку.** Як зброя лук мало цінувався стародавніми греками. І лише з IV ст. до н.е. стрільба з луку почала набувати популярності. Цьому сприяли і показові виступи воїнів, що регулярно проводилися. Надалі стрільбу з луку включали в систему фізичної і військової підготовки хлопців.

**Фехтування.** На відміну від сучасного фехтування, в Стародавній Греції застосовувалися важкі види зброї: спис, спада (короткий меч) та ін. Тому під час виступів атлети були вимушені для захисту від ударів одягатися в спеціальну форму: шлем, панцир і лати. Застосовувалися також щити різної форми (круглі, прямокутні).

**Виступи факелоносців.** У церемонії відкриття змагань брали участь атлети, що несуть факели. Об'єднані в групи, вони повинні були пробігти

відстань від 800 до 2500 м, стежачи, щоб при цьому полум'я не згасло. Інколи такі виступи проводилися верхи на конях. Проте змагання факелоносців не належали до програми Олімпійських ігор.

**Гімнастика і рухливі ігри.** У Стародавній Греції гімнастикою називалася система різних вправ, метою яких був фізичний розвиток і підготовка людини до всіляких видів діяльності. У системі цих вправ дуже часто використовували м'яч, виготовлений з тканини і шкіри. Так з'явилися рухливі ігри, що завоювали популярність у греків.

**Плавання.** Для плавальної підготовки використовувалися спеціально побудовані прямокутні ванни, наповнені водою (прототип сучасного басейну). При розкопках в Олімпії були виявлені два таких басейни. Один з них мав розміри: довжина — 4,19 м, ширина — 3,02 м і глибина — 1,39 м; інший — відповідно, 24 м, 16 м і 1,6 м. Можливо, менший басейн служив для відпрацювання рухів плавця, великий, — безпосередньо для плавання.

Великою популярністю у стародавніх греків користувалися змагання в **"швидкості човнів" (веслування)**. Відомо, що до початку I ст. до н.е. в змаганнях брали участь великі човни (галери) з великою кількістю веслярів. Надалі використовувалися менші човни, куди один за іншим сідали від 3 до 8 веслярів. Найбільшої популярності веслування як вигляд змагань отримала в Афінах.

Ігри перших 24 Олімпіад (684-116 рр. до н.е.) включали 6 видів змагань і проводилися протягом одного дня. Починаючи з Ігор 25-ї олімпіади (680 р. до н.е.), в програму яких були включені перегони на колісницях, змагання почали проводитися протягом двох днів. Поступово кількість видів змагань була доведена до 20, а їх тривалість до 5 днів (472 р. до н.е.).

**Перший день** – день відкриття Олімпійських ігор. Церемонія відкриття була простою, але величною. Чотири рази звучала труба і повідомлялося про початок змагань. Проводилась реєстрація і жеребкування учасників в різних видах спорту. Учасники змагань (а також тренери і судді) давали клятву Зевсу Олімпійському, що не допустять нечесних прийомів боротьби, будуть дотримуватися регламенту Олімпійських ігор. Потім починався парад учасників, під час якого глашатай сповіщав глядачам деякі дані про атлетів (ім'я, місцевість, з якої він прибув, чим займається та ін.).

В цей же день проводилися змагання трубачів і герольдів, які мали честь обслуговувати Олімпійські ігри. Закінчувався перший день принесенням жертви богам.

В цей день виступали музиканти, письменники і поети, які в своїх творах оспівували Олімпійські ігри та видатних олімпіоніків.

**Другий день** розпочинався урочистою церемонією. Після цього герольд оголошував змагання відкритими. В цей день першість виборювали лише юні атлети.

Першим видом був біг на стадій. Після серії попередніх забігів проводився фінальний. Наступними були змагання в боротьбі, кулачному бою і панкратіоні.

**Третій день** – великий день Олімпійських ігор. Центральною спортивною подією були кінні змагання і пентатлон – найбільш престижні і популярні види.

Спершу проводилися кінні змагання, а в другій половині дня – змагання з дисциплін пентатлону.

**Четвертий день** починався з відвідування храму Зевса усіма учасниками ОІ. Програма змагань цього дня включала біг, боротьбу, кулачний бій і панкратіон.

**П'ятий день** як і перший починався з возвеличення богів. Переможці змагань збиралися біля храму з пальмовими гілками в руках. Після цього розпочиналася церемонія нагородження переможців. Герольд називав імена переможців і міста, з яких вони прибули. Найстарший зі суддів коронував олімпіоніків вінком.

Після закінчення церемонії розпочиналося святкування, яке тривало до пізньої ночі.

Програма Олімпійських ігор не була стабільною і в різні періоди історії олімпійського руху у Стародавній Греції змінювалась не тільки кількість і види змагань, але і послідовність розподілу у днях.

За кілька місяців до початку змагань спеціальні послы – *спондофори* сповіщали керівників держав і областей про час проведення Олімпійських ігор і робили оголошення про мир в Елладі. Учасники майбутніх змагань приїздили за місяць раніше для ознайомлення з місцевістю і продовженням підготовки.

### **Цікаво знати:**

<sup>1</sup> В одній з од стародавнього поета Піндара розповідається, що народження Олімпійських ігор пов'язано з іменем Геракла. У 1253 р. до н.е. цар Еліди Авгій, який володів величезним стадом, дав доручення Гераклу очистити його величезний скотний двір від гною. Геракл погодився це зробити за один день, але за винагороду в одну десяту частину стада. Коли ж він це зробив (за рахунок підводу двох річок, які він пропустив через двір і вода все зміла), цар Авгій не виконав обіцянки і не дав Гераклу нічого.

Через декілька років Геракл з військом прийшов до Еліди і розбив Авгія. А його самого убив. Після перемоги Геракл зібрав своє військо і всю багату здобич у міста Піси приніс у жертву олімпійським богам і заснував ОІ, які проводились з того часу на священній рівнині, обсаженій самим Гераклом олівами, присвяченими богині Афіні-Палладі.

<sup>2</sup> У царя Еллади Еномая була красива дочка Гіпподамія. Цареві прирекли, що він загине від руки свого зятя. Кожному, хто сватався до дочки, Еномай пропонував змагатися в гонках на колісницях, обіцяючи в разі перемоги жєниха віддати йому в дружини дочку. Якщо наречений програвав, то його чекала смерть від руки Еномая. Претендентом на серце Гіпподамії був і Пелопс, син малоазійського царя Танталу. Він прийняв умови Еномая, який дав йому можливість першим почати змагання на колісницях. Пелопс весь час був попереду. Але відстань невблаганно скорочувалася, бо в Еномая були

найшвидші коні в Греції — дарунок бога війни Ареса. Еномай майже наздогнав Пелопса, який, обернувшись, побачив занесений для удару спис, але в цей час колісниця царя розпалася. Еномай загинув.

За іншою версією, перемога Пелопсу дісталася завдяки підтримці Посейдона, який, будучи заступником коней, дав йому непереможних тварин.

Пелопс же після весілля на згадку про свою перемогу вирішив започаткувати кожні чотири роки Олімпійське свято і проводити змагання. У програму Ігор включалися скачки коней, які проводилися на знак вдячності богам за те, що вони допомогли Пелопсу отримати перемогу. Гіпподамія також у зв'язку з цією подією організувала Ігри, в яких брали участь жінки. Після смерті Пелопса і Гіпподамії Ігри проводилися в Алтісі, довкола споруджених на їх честь монументів.

<sup>3</sup> У стародавні часи грецькі міста постійно ворогували між собою. Царю Еллади Іфіту після епідемії чуми оракули порадили утриматися від війн і зміцнювати зв'язки з еллінськими містами і кожен рік додавати до торжеств "Рік радості". Так нібито виникла ідея створення панеллінських торжеств і проведення ОІ. Оскільки Елада ворогувала головним чином зі Спартою, яка знаходилась близько 350 км від них, Іфіт запропонував спартанському законодавцю Лікургу разом дотримуватись цієї поради.

<sup>4</sup> Екехирія тривала два місяці, і порушення її каралося великим грошовим штрафом. Так, в 420 р. до н. е. незалежні спартанці вели в Еліді бойові дії за участю тисячі голітів, за що були піддані штрафу - 200 драхм за кожного воїна. Відмовляючись платити штраф, вони були відсторонені від участі в Іграх.

### 3. Учасники і переможці Ігор Стародавньої Греції

Зародилися Олімпійські ігри в той час, коли в Стародавній Греції влада належала аристократії, яка досконалість тіла і духу розглядала як свою спадкову приналежність. Тому із самого початку до участі в іграх не допускалися раби, іноземці та люди, які не мали належних громадянських прав. Проте і пізніше, з встановленням в багатьох містах-державих демократичного режиму, Олімпійські ігри продовжували зберігати елітарний характер. Однак все ж з часом, особливо в IV ст. до н. е., в Іграх почали приймати участь представники середніх і нижчих класів суспільства. З'явилися атлети із грекомовних районів, які не мали відношення до Стародавньої Греції. Після завоювання Греції римлянами, право участі в Олімпійських іграх отримали і римляни. Першим переможцем-римлянином був Геос, який отримав перемогу на Іграх 177-ої Олімпіади в 72 р. до н.е. На Іграх з'явилося багато атлетів – вихідців з Малої Азії і Олександрії.

Учасники давньогрецьких Олімпійських ігор, в період їх найбільшого розквіту, розподілялися на вікові групи, в кожній з яких визначалися переможці. У групі хлопців виступали атлети віком 14-17 років, 18-20 річні

формували групу юнаків (безбородих, *ефеби*), атлети, які досягнули 20-річного віку приймали участь у змаганнях серед дорослих.

Поділ на вікові групи був дещо умовним, оскільки особливо талановиті атлети мали змогу приймати участь у змаганнях зі старшими атлетами.

Кожному, хто бажав прийняти участь в Олімпійських іграх, необхідно було вказати своє суспільне становище і той вид змагань, в якому атлет прийматиме участь. Отримавши запрошення на Олімпійські ігри, він повинен був протягом тривалого часу (як мінімум місяць) готуватися до них, піддаючись різноманітним випробуванням. І лише пройшовши усі випробування учасник проголошував клятву перед статуєю Зевса.

До участі в Олімпійських іграх не допускалися ті, хто пролив кров і не поніс кару за неї. Не допускалися до змагань і ті, хто здійснив крадіжку в храмі.

Питання про допуск вирішували судді- *елланодики* – їх рішення вважалося кінцевим.

Олімпійські ігри були присвячені верховному богу – громовержцю Зевсу. Заміжнім жінкам, у відповідності до існуючих у Греції законів, заборонялось приймати участь в різноманітних святкуваннях на його честь. Тому гречанки не могли бути навіть у числі глядачів на Олімпійських іграх. Лише одній жінці було дозволено спостерігати за видовищем – жриці храму богині Деметри, святилище якої також було розташоване в Олімпії. З часом почали допускати жінок до участі у перегонах на колісницях, проте, лише в якості власниць коней і колісниць<sup>1</sup>.

Учасники змагань тренувались і виступали оголеними, хоча першочергово на Олімпійських іграх атлети змагались в набедренник пов'язках, а оголеність вважалася принизливою. Є кілька легенд про виникнення цієї традиції<sup>2</sup>.

Щодо суддівської колегії Ігор, то спершу вона складалася з двох осіб. Цього було достатньо, оскільки програма включала лише один вид – біг на один стадій. Але в міру її розширення збільшувалась і кількість суддів. Так на 95-ій Олімпіаді (400 р. до н.е.) їх було вже 9. Коли ж у 372 р. до н.е. Еліда була розподілена на 12 округів і кожен округ виділяв свого представника в суддівську колегію, суддів було вже 12. А коли, в подальшому, кількість округів зменшилася, відповідно і кількість суддів скоротилася до 8. У 348 р. до н.е. було вирішено обрати 10 суддів і це правило проіснувало до завершення стародавніх Олімпійських ігор.

Елланодики вирішували усі питання організації Ігор – відбирали і розподіляли учасників за віковими ознаками, організовували відбіркові і фінальні змагання, визначали переможців у різних видах змагань.

Існував визначений порядок проведення кожного виду змагань. Наприклад, порядок проведення змагань в боротьбі визначався жеребкуванням.

При визначенні переможця в бігу, перегонах на колісницях, стрибках, метаннях труднощів не виникало, оскільки існували чіткі та об'єктивні критерії. Проте, в кулачному бою, панкратіоні і боротьбі постійно виникали

труднощі, а правила визначення переможців постійно вдосконалювалися. Тим не менше, в усіх випадках вони передбачали визначення яскравої переваги одного суперника над іншим.

У Стародавніх Іграх не враховувалися рекорди, оскільки не можливо було визначити точний час бігу і, відповідно, не можливо було порівняти результати.

Атлетів, які наносили своїм суперникам смертельні рани чи удари, судді виганяли зі стадіону і анулювали їх перемоги. Проте, ці рішення не завжди сприймалися на батьківщині атлетів і їх нерідко вшановували як переможців.

Агоністика у Стародавній Греції багато в чому визначала той успіх, який супроводжував старогрецькі Ігри й інші великомасштабні змагання.

Стародавній грек намагався бути кращим у всьому. В Іграх міг бути лише один переможець, а всі інші вважалися переможеними.

Участь в Іграх не заради перемоги вважалася богохульством.

Чотири найбільших змагання в Стародавній Греції вважалися священними і були безпосередньо пов'язані з визначенням культу богів – Зевса в Олімпії; Аполлона в Дельфах на Піфійських іграх; Посейдона в Істмії, на Істмійських іграх; культом Зевса в Немеї, на Немейських іграх. Коли атлет отримував перемогу на усіх чотирьох Іграх, його возвеличували як періодоніка – «переможця кола (циклу)», як героя, а його ім'я викликало захоплення впродовж багатьох років.

Перемога на Олімпійських іграх розглядалася греками як знак доброго ставлення богів до атлета, а також до міста, звідки він був родом. Особливо достойною вважалася перемога в бігу на один стадій. Ім'ям атлета, який став абсолютним переможцем, називали наступну Олімпіаду.

Нагороди призначали і роздавали судді. На Іграх створювали три суддівські колегії: для пентатлону, для змагань на колісницях, для інших видів змагань. Коли Ігри закінчувалися і судді приймали рішення, оголошувалися результати, ім'я переможця і назва місцевості, звідки він прибув в Олімпію.

В останній день Олімпійських ігор проходила офіційна церемонія нагородження переможців. Вранці усі переможці з пурпуровими пов'язками на голові, руках і ногах, йшли до храму Зевса. В руках вони несли пальмові гілки. По дорозі до храму глядачі осипали їх квітами і листям. Вручення олімпіонікам оливкових вінків відбувалося у храмі Зевса. Переможців Ігор - *Олімпіоніків* - вінчали в храмі Зевса вінком із гілок священної оливи, що були зрізані золотим ножом в Священному гаю в Олімпії. За традицією гілки зрізав молодий юнак, батьки якого були ще живими.

В часи Олександра Македонського переможці Ігор одразу ж після змагань отримували пальмову гілку, яку вони тримали у руці на п'ятий день – день урочистого нагородження оливковим вінком.

Наїзники колісниць, які отримали перемогу отримували шерстяні пов'язки, якими вони обв'язували голови на рівні лоба. Вінки з оливи отримували власники колісниць і коней.

Олімпіоніки мали право принести дари Зевсу на його вівтар у Священному гаю, а також поставити від свого імені статую в Олімпії, яка алегорично змальовувала той вид змагань, в якому особливо виділявся переможець; йому дозволялося і увіковічнити на статуї своє ім'я.

На честь найвидатніших олімпіоніків споруджували мармурові статуї і карбували монети. Щоб отримати дозвіл на спорудження статуї з портретною схожістю переможця у рідному місті, необхідно було стати переможцем Олімпійських ігор три рази.

В Спарті переможців ОІ вшановували по свому – по військовому: під час війни олімпіоніки боролися в перших рядах пліч-о-пліч зі спартанським царем. В Афінах після 500 р. до н.е. для олімпіоніків встановили додаткову грошову нагороду.

**Цікаво знати:**

<sup>1</sup> Першою жінкою, яка отримала право самостійно управляти колісницею була Кініска, дружина спартанського царя Агесилая, а в 288 р. до н.е. Белістиха із Македонії здобула перемогу в перегонах на колісницях.

<sup>2</sup> За всю багатовікову історію Олімпіад тільки одна жінка порушила заборону і з'явилась в Олімпії під час ігор. Її звали Ференіка, вона була дочкою знаменитого кулачного бійця й керувала тренуваннями свого сина. Коли юнак відправився в Олімпію, Ференіка, переодягнувшись в костюм вчителя гімнастики, послідувала за ним. Її син здобув перемогу в кулачному бою, і радісна мати, забувши про обережність, кинулась йому на шию. Всі зрозуміли, що перед ними перевдягнута жінка. Ференіці загрожувала страта, і тільки прохання глядачів врятували її. Судді помилували жінку, але тут же ухвалили, що надалі тренери, супроводжуючі атлетів, повинні під час ігор сидіти оголеними за особливою огорожею.

#### 4. Підготовка спортсменів-олімпійців

В системі підготовки атлетів у Стародавній Греції домінували принципи відбору і орієнтації талановитих атлетів на заняття тим чи іншим видом за показниками тілобудови і фізичних якостей; система навчання рухам передбачала їх вивчення по частинах і в цілому, з розподілом на основні і додаткові. Були розроблені ефективні системи розвитку різних фізичних якостей – сили, витривалості, спритності. Вже в ті часи існувала періодичність в підготовці атлетів: планувалася чотирирічна підготовка – від одних Олімпійських ігор до інших: існували і чотириденні цикли (тетради), тісно пов'язані між собою, які забезпечували планомірність підготовки атлетів.

От що розповідав Філострат про тетради: «Під тетрадами розуміли цикл із чотирьох днів з різною діяльністю кожного дня. Перший день – підготовчий для атлета, на другий день тренування досягає максимальних навантажень, на наступний день навантаження знижується, в останній день –



навантаження середнє. Підготовче тренування складається з енергійних рухів, коротких і швидких, його метою є стимулювання атлета і його підготовка до основних зусиль. Максимальні навантаження сповнюють тіло атлета силою; під час зниження навантажень виконуються вправи на розслаблення. В останній день – день середніх навантажень, атлет навчається ухилятися від суперника чи зупиняти його, коли той намагається втекти.»

Поступова професіоналізація спорту в Елладі, яка досить чітко простежувалася починаючи з V ст. до н.е. сприяла постійному удосконаленню організації і методики підготовки атлетів. До приїзду в Олімпію для участі в Іграх атлети були зобов'язані систематично, протягом 10 місяців, тренуватися в гімназіях під керівництвом працюючих там професійних тренерів. Тренування набувало систематичного і напруженого характеру. В тренувальному процесі широко використовувалися не лише знання і досвід щодо техніки, тактики, методики розвитку різних якостей, але й сучасні досягнення медицини – профілактика і лікування травм, спеціальна дієта, масаж та ін.

Якщо на початку розквіту олімпійського руху в Стародавній Греції атлети часто виступали в різних видах змагань, використовуючи перш за все свої природні задатки, підкріплені недостатньо тривалою і стихійною підготовкою, то проникнення в Олімпійські ігри професіоналізму сприяло досить вузькій спеціалізації атлетів, які прагнули досягти досконалості в одному виді змагань. Добре підготовлені атлети прагнули приймати участь не лише в ОІ та інших масштабних загальногрецьких змаганнях, але і в заходах з грошовими нагородами і подарунками.

В різних видах атлетики детально відпрацьовувалася система підготовки атлетів, виявлялися і застосовувалися найбільш ефективні засоби і методи. Наприклад кулачні бійці і панкратіоністи використовували шкіряні мішки з піском, борошном чи пшеницею для відпрацювання різноманітних ударів

Особливо ретельною і вимогливою була підготовка атлетів в Олімпії в останній місяць перед Іграми. Дисципліна підтримувалася не лише роз'ясненнями і вказівками, але й за допомогою різки, якою тренери карали недбайливих учнів. Напружене тренування чергувалося з чітким режимом відпочинку і харчування, яке було різноманітним для атлетів, котрі готувалися до виступів в різних змаганнях.

В підготовку атлетів вводилися медичні знання – про розвиток системи дихання і кровообігу, елементи гігієни, різноманітні види масажу, спеціальні дієти. Не забували стародавні греки і про психологічну підготовку, розглядаючи її як важливу складову майстерності атлетів.

При підготовці атлетів до тренувань і змагань, а також для відновлення сил особливо широко використовувався масаж.

В античний період теплі ванни і бані у греків розглядалися свого роду, як антигімнастичний виклик. Існувала думка, що розслаблення в банях негативно позначається на підготовці атлетів і їх загартуванню. Проте, в Римський період ставлення до подібних процедур змінюється і баня починає відігравати для атлетів все важливішу роль.

Слід відзначити, що у Стародавній Греції нерідко звертали увагу на негативні прояви надмірного захоплення тренуванням і участю у змаганнях.

Тренування атлетів в гімнасіях проводилися професійними вчителями (тренерами). Вони навчали молодих атлетів техніці видів спорту, давали вказівки з виконання вправ і участі у змаганнях. Тому їх одяг закріплювався лише на плечі, щоб можна було миттєво зняти його і надати допомогу учням.

Тренер повинен був знати про усі особливості підготовки атлетів – масаж, дієти, гігієну, медицину.

У Стародавній Греції існувала традиція, згідно якої тренерами, як правило, ставали відомі атлети, які завершили свої виступи. Існувала спеціалізація вчителів-тренерів, які приймали участь в підготовці атлетів. В залежності від виконуваних функцій вони називались «гімнастис», «педотрибис», «алиптис». Гімнастис розробляв програму підготовки атлетів, педотрибис реалізовував цю програму, а алиптис займався підготовкою атлетів до занять і змагань, натираючи їх тіло маслом, роблячи масаж.

Тренери працювали на контрактній основі.

В II ст. до н.е. в гімнасіях почали з'являтися наймані лікарі, котрі поряд зі своїми професійними обов'язками часто займалися і підготовкою атлетів.

## **5. Кризові явища в олімпійському спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор**

Починаючи з V-IV ст. до н.е. у Стародавній Греції Олімпійських ігор поступово відходять від вимог релігії і все більше уваги приділяється видовищному характеру змагань, їх використанню для підвищення авторитету країн-держав та їх керівників. Кількість спортивних свят поступово росте й у період між Олімпійськими іграми проводиться багато інших змагань. Ці свята щедро фінансуються, до їх програм поряд з традиційними видами (біг, панкратіон та ін.) включаються видовищні види спорту – перегони на колісницях, біг з факелами та інше.

В Олімпійських іграх у цей період беруть участь представники багатьох країн Середземномор'я та Азії. Переможці змагань нагороджуються великими грошовими призами й цінними подарунками, отримують вони матеріальну підтримку й у своїх містах. Поступово комерційний характер змагань, розкіш, з якою вони проводились, розмивають ідеали олімпізму, спорт набуває професійного характеру.

З часом спортивна підготовка все більше орієнтувалась на успіх у змаганнях, що приносило славу, грошовий дохід та різні блага. Наприклад, переможець Олімпійських ігор отримував грошовий приз у сумі 3000-6000 драхм, що було достатнім для родини з 3-4 чоловік аби прожити протягом 5-10 років. Спорт перетворився у професію, що не відрізнялася від будь-якої іншої.

В IV ст. до н.е. система навчання в Стародавній Греції набуває нових рис. Гімнасії все більшою мірою стають центрами філософських шкіл, які проповідували єдність духовного і тілесного світу людини. Широко почала

розповсюджуватися думка, згідно якої фізичні вправи повинні були сприяти не лише вдосконаленню сили і витривалості людини, але й її красі. Осуджувалася думка готувати з молоді виключно атлетів, оскільки це заважало природному розвитку організму. Рекомендувалося використовувати фізичні вправи лише для повноцінного фізичного розвитку і для відпочинку після важкої роботи наукового і суспільного характеру.

Змінюються і смаки глядачів. Багаті прошарки населення не лише втрачають зацікавленість до активної фізичної підготовки і участі у змаганнях, але і до перегляду подібних видовищ. Змагання починають набувати народного характеру, стають заняттями для бідних, для людей з низьким інтелектуальним і культурним рівнем. Задоволенню смаків цих прошарків населення перш за все сприяли грубі і жорстокі видовища (боротьба, кулачний бій та ін.). Відбувалися зміни у змаганнях з цих видів, які підвищували жорсткий характер ведення змагальної боротьби.

Професіоналізація спорту у Стародавній Греції була прямим наслідком політичного, економічного і соціального життя суспільства, котрі й визначали поступову трансформацію спорту, перегляд його цінностей та ідеалів.

Кризові явища у Стародавньому олімпійському спорті набули особливої гостроти після завоювання грецьких держав римлянами у 146 р. до н.е.

Починає проводитися велика кількість нових Ігор не лише у святилищах, але й в політичних центрах. Це зменшує значущість Олімпійських ігор та інших загальногрецьких змагань, які мали величну історію.

### ***Олімпійські ігри Римської Греції і припинення Ігор***

Після завоювання Греції Римом у 146 р. до н.е. Олімпійські ігри проводилися ще до 394 р., коли, як вважають були проведені останні Ігри в історії Стародавньої Греції.

Протягом тривалого періоду популярність ігор і ставлення до них з боку римських правителів суттєво змінювалися. На початку цього періоду до олімпійських святилиц і самих Олімпійських ігор римські правителі ставилися з повагою. Проте, з втратою незалежності відбулися зміни політичного, економічного і соціального аспектів життя стародавніх греків, котрі негативно позначилися на спорті. Багато змагань були припинені. Різко понизилась зацікавленість спортом. Падає значення Олімпійських ігор, вони починають носити місцевий характер.

В той же час у Римській Греції продовжують функціонувати гімнасії, які стали не лише центрами збереження спорту, його цінностей та ідеалів, але й свого роду центром національної і культурної спадщини. Проводилися і Олімпійські ігри, які не були заборонені римлянами, хоча і були спроби перенесення їх до Риму.

За правління у Римі Луція Корнелія Сулли було нанесено великих збитків Олімпійським іграм. Він розграбував Олімпію і Дельфи та намагався перенести Олімпійські ігри до Риму, проте його плани не були реалізовані.

В подальшому римські правителі підтримували проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.

В ранній період історії Стародавнього Риму, як вважають історики, римляни були знайомі з такими атлетичними дисциплінами, як біг, боротьба, плавання, кулачні бої і використовували їх в ролі засобів воєнізованої підготовки. Проте римляни, на відміну від греків, змагалися одягнутими, а на атлетичних змаганнях надавали перевагу участі в ролі глядачів.

В 30 рр. до н.е. до влади у Римі прийшов Октавіан Август, який повністю змінив стиль керівництва по відношенню до попередніх правителів. Багато уваги він приділяв розвитку мистецтва у різних його проявах, що значною мірою стосувалося і спорту Стародавньої Греції. Він завершив почате ще Юлієм Цезарем, будівництво найбільшого у світі гіподрому, який вмщував 150 тис. глядачів. Багато уваги приділив відродженню ранньої величності ОІ та інших змагань. Повернув в Олімпію та Дельфи усе, що награвував Сулла.

Не оминали увагою Олімпійські Ігри й інші римські правителі. Шанувальником спорту був і імператор Тиберій (14-37 рр.), він навіть приймав участь в Олімпійських іграх в перегонах на колісницях. Під час його правління з'явилися нові споруди, в тому числі і тріумфальна арка.

Підтримував Олімпійських ігри і імператор Нерон <sup>1</sup>, який, як ніхто інший з правителів, був захоплений старогрецькою культурою загалом і Олімпійськими іграми зокрема. В історію спорту він увійшов як людина, яка порушила хронологію проведення Олімпійських ігор. Він домігся аби Ігри 211 Олімпіади були проведені на 2 роки пізніше і у 67 р. відбулися усі чотири наймасштабніші грецькі змагання – Олімпійські, Піфійські, Істмійські та Немейські ігри. Окрім того, він домігся того, щоб в програму Олімпійських ігор були включені змагання у музичному і драматичному мистецтві.

Найбільшого розквіту за період влади Риму над Грецією Олімпійські ігри досягли за правління імператора Адріана (117-138 рр.). Він відновив святилища і храми в Олімпії, за що йому встановили статую у священному Алтисі. На його честь також проводилася велика кількість різноманітних змагань.

Незважаючи на позитивні аспекти проведення Ігор в описаний період, існувала і велика кількість проблем. В Римській Греції з кожними наступними Іграми змагання набували все більш видовищного характеру. До Ігор починають залучатися люди з нижчих прошарків населення, які ставляться до спорту як до професійної діяльності. Постійно розширювалася і географія Ігор. Переможцями ставали не лише греки. З одного боку це додавало популярності цим змаганням, а з іншого руйнувало олімпійські ідеали. І хоча деякі римські імператори, які симпатизували олімпійським цінностям стародавніх греків, намагалися сприяти розвитку спорту, це не давало бажаних результатів, оскільки римляни не змогли зрозуміти суть

олімпізму. Змагання набували більш жорстокого характеру, особливо у боксі, боротьбі, панкратіоні.

Історичні дані свідчать, що реєстрація переможців Олімпійських ігор припинилась у 267 р. Від цього часу і до 361 р. немає відомостей про їх проведення. Лише у 369 і 373 рр. з'явилися деякі відомості про атлета на ім'я Фіоуменос з Філадельфії, що у Малій Азії, який переміг у змаганнях з боротьби, а також про останнього чемпіона Олімпійських ігор, яким став вірменський цар Вараздат, який здобув перемогу у змаганнях борців на 291-й Олімпіаді у 385 р.

Відомий едикт 394 р. імператора Теодозія I, який суворо засуджував традиції язичників: жертвоприношення богам і духам, ворожіння на тваринах та інше. Дотримання звичаїв та обрядів попередніх віків розглядалось як великий державний злочин.

Існує думка, що Олімпійські ігри були припинені просто через недостатність грошей на їх регулярне проведення. Фонди Ігор, які існували раніше, давно вже перейшли у руки місцевих римських володарів або християнської церкви. Ще задовго до кінця IV ст. до н.е. організатори Олімпійських ігор неодноразово відчували фінансові труднощі і часто здавалося, що Ігри от-от припиняться. Таким чином заборона Олімпійських ігор імператором Теодозієм I лише пришвидшила й завершила процес, який почався набагато раніше.

У 395 р. на берегах Алфею на території Олімпії відбулася велика битва візантійців та готів, в результаті якої були сильно пошкоджені олімпійські споруди. Завершили руйнування Олімпії сильні землетруси, що відбулися у VI ст. до н.е., а також спалення залишків язичницьких храмів за наказом Теодозія II (426 р.). У подальшому Олімпія була повністю знищена під товстим шаром піску та мулу після великої повені – розливу рік Алфей та Кладей.

### **Цікаво знати:**

<sup>1</sup> *Нерон брав участь у змаганнях колісниць з десятьма кіньми. Ледь від'їхавши від старту, невдалий візник впав з колісниці. Однак його суперники притримали своїх коней, а догідливі судді оголосили Нерона переможцем. Втім, цей епізод відноситься до часу занепаду ігор, в пору їхнього розквіту подібні випадки були б неможливі.*

## Рекомендована література

### Основна:

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – К.: Олімпійська література, 2011. – 400 с. – ISBN 978-966-8708-14-5.
2. Булатова М.М. Олімпійський рух історія і сучасність : у 2 кн./М.М.Булатова, С.Н.Бубка, В.М.Платонов. – К., 2021.
3. Булатова М.М. Олімпійська спадщина України. Художній альбом. Кн. 1. – К. : Олімпійська література, 2016. – 128 с.
4. Булатова М.М. Олімпійська спадщина України. Художній альбом. Кн. 2. – К. : Олімпійська література, 2017. – 144 с.
5. Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464с. – ISBN 966-7133-71-0.
6. Лекції з дисципліни «Олімпійський спорт» (теми 1-10). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://bit.ly/3uTT0sz>
7. Олімпійська Хартія (чинна з 17 липня 2020 р.). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.
8. Олімпійський рух в Україні : історія і сучасність / С.Н.Бубка, М.М.Булатова, В.М. Єрмолова, О.М.Вацеба та ін.; за заг.ред. С.Н.Бубки і М.М.Булатової. – Київ, 2021. – 304 с.
9. The Olympic Charter. [Електронний ресурс] – Режим доступу:<https://olympics.com/ioc/olympic-charter>

### Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Проблеми реалізації олімпійської освіти в умовах загальноосвітніх навчальних закладів / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 1. – С. 13–17.
2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 400 с. – ISBN 978-966-8708-14-5.
3. Нерода Н. В. Другий етап розвитку сучасного олімпійського руху за авторською комплексно-фактологічною періодизацією / Нерода Н. В., Бріскін Ю. А. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2022. – № 7(2). – С. 296–302. <https://doi.org/10.26693/jmbs07.02.296>
4. Neroda N. Stages Of Development Of The Modern Olympic Movement In Accordance With The Author's Complex-Factual Periodization // Stan, Perspektywy I Rozwój Ratownictwa, Kultury Fizycznej I Sportu W XXI Wieku. – 2022, Bydgoszcz. – p. 199–213. – ISBN 978-83-65507-69-3.
5. The First Stage of Development of the Modern Olympic Movement According to the Author's Complex-factual Periodization / Yevhen Prystupa, Yuriy Briskin, Neonila Neroda, Alina Perederiy, Iryna Svistelnyk // The 7th

International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy. – Iasi, Romania, 2021. – pp. 427-433.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор.
2. Національний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>