

Ярослав Тимчак

**СВІТОГЛЯДНІ ЗАСАДИ
ТІЛОВИХОВАННЯ
(фізичного виховання і спорту)**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Ярослав Тимчак

СВІТОГЛЯДНІ ЗАСАДИ ТІЛОВИХОВАННЯ (фізичного виховання і спорту)

Навчальна дисципліна
для студентів закладів вищої освіти
фізкультурного профілю

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
(для підготовки до семінарських занять і самостійної роботи)

Рекомендовано до друку
на засіданні кафедри олімпійської освіти
(протокол № __ від 22 листопада 2019 р.).

АВТОР:

Тимчак Я. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Джунь В.В. – кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії Львівського національного університету імені Івана Франка

Левків В.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Поліщук Р.М. – кандидат філософських наук, старший викладач кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Автор висловлює подяку філософові, старшому викладачу кафедр соціальних дисциплін, українознавства / гуманітарних дисциплін ЛДУФК (1986–2010 рр.) **Анатолієві Коваленку** за багаторічну консультативну допомогу в розробленні цього курсу.

Рекомендовано до друку вченою радою ЛДУФК ім. Івана Боберського (протокол № 6 від 10 грудня 2019 року).

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальну дисципліну "Світоглядні засади тіловиховання" спрямовано на здобуття високого рівня спеціальної гуманітарної підготовленості студентів фізкультурного вишу. Вона передбачає вивчення, аналіз і узагальнення світоглядних основ (поглядів, ідей, концепцій, принципів, морально-етичних орієнтацій і настанов, ідеалів тощо) практик і систем тілесного удосконалення людини, еталонів та взірців культури тіла в різноманітних культурах і цивілізаціях народів Заходу і Сходу від давнини до сьогодення.

Курс висвітлює культурологічні, релігієзнавчі, філософські і педагогічні аспекти проблематики, дотичні чи прикладні до сфери фізичної культури. Це створює можливість кращого осмислення студентами взаємопроникності, інтегрованості й зумовленості надбань загальної культури людства і культури фізичної.

У процесі свого розгортання, проблематика курсу порушує питання формування первинних форм культури тіла і тілесного удосконалення в культурах архаїчних спільнот, з'яви елементів здорового способу життя, еволюції ідеалів та взірців удосконалення людини, традиційних і новочасних форм і напрямків тілесного удосконалення, сучасних світоглядних проблем у сфері фізичного виховання, спорту і здоров'я людини та іншого.

Курс "Світоглядні засади тіловиховання" має органічні зв'язки з такими класичними гуманітарними предметами вищої школи, як "Філософія", "Культурологія", "Релігієзнавство", а також спеціальними навчальними дисциплінами вишу: "Історія фізичної культури", "Олімпійський спорт", "Олімпійська освіта" та інші.

Після освоєння навчального матеріалу курсу “Світоглядні засади тіловиховання” студенти повинні **знати**: світоглядні підстави виникнення найдавніших проявів і форм культури тіла та практик тілесного удосконалення людини, світоглядні засади практик тіловиховної культури народів світу, чинники, що зумовили їх формування та своєрідність, місце та особливості функціонування в минулому та у наш час; **вміти**: застосовувати кращі здобутки світової культури у сфері тіловиховання в практичній діяльності викладача вищих закладів освіти, тренера, науковця та керівника в галузі фізичного виховання і спорту.

NOTATKA WYJAŚNIAJĄCA

Dyscyplina „Zasady światopoglądu wychowania fizycznego” ma na celu uzyskanie wysokiego poziomu specjalnej gotowości humanitarnej studentów uniwersytetu wychowania fizycznego. Zapewnia ona badanie, analizę i uogólnienie podstaw filozoficznych (poglądy, idee, koncepcje, zasady, orientacje moralne i etyczne, wytyczne, ideały itp.) praktyk i systemów doskonalenia ciała, standardów i modeli kultury ciała w różnych kulturach i cywilizacjach narodów zachodnich i wschodnich od starożytności do teraźniejszości.

Kurs obejmuje kulturowe, religijne, filozoficzne i pedagogiczne aspekty przedmiotu, które są istotne lub mają zastosowanie w dziedzinie kultury fizycznej. Umożliwia to studentom lepsze zrozumienie wzajemnego przenikania, integralności i uwarunkowań ogólnej kultury ludzkości i kultury fizycznej.

W trakcie realizacji kursu poruszano kwestie formowania pierwotnych form kultury ciała i doskonałości fizycznej w kulturach archaicznych społeczności, pojawiania się elementów zdrowego stylu życia, ewolucji

ideałów i modeli ludzkiej doskonałości, tradycyjnych i nowoczesnych form oraz trendów doskonałości cielesnej, wychowania fizycznego, sportu i zdrowia ludzkiego etc.

Dyscyplina „Zasady światopoglądu wychowania fizycznego” ma organiczne powiązania z takimi klasycznymi przedmiotami humanistycznymi w szkole wyższej, jak „filozofia”, „kulturoznawstwo”, „religioznawstwo”, oraz specjalne dyscypliny edukacyjne szkolnictwa wyższego: „historia kultury fizycznej”, „sporty olimpijskie” „edukacja olimpijska” etc.

Po opanowaniu materiału edukacyjnego dyscypliny „Podstawy światopoglądu wychowania fizycznego” studenci powinni znać: podstawy światopoglądu pochodzenia najstarszych przejawów i form kultury ciała oraz praktyki fizycznego doskonalenia człowieka, zasady światopoglądu praktyk formowania kultury ciała u różnych narodów świata, czynniki determinujące ich cechy w przeszłości i w naszych czasach; umieć: stosować najlepsze osiągnięcia kultury światowej w dziedzinie wychowania fizycznego w praktycznej działalności nauczyciela szkół wyższych, trenera, naukowca i lidera w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu.

СТРУКТУРА ТА РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

№	ТЕМА	Обсяг годин				
		лекції	семінари	практичні	самостійн а робота	модуль
Модуль		14	18	-	22	54
Тема 1	Світоглядні підвалини становлення тіловиховної культури	2	2	-	2	6
Тема 2	Звичаєвий уклад життя архаїчних спільнот: тіловиховний аспект	2	2	-	4	8
Тема 3	Агоністика і атлетика Стародавньої Греції	2	2	-	2	6
Тема 4	Звичаєвий уклад життя праукраїнців та їх архаїчні протоформи тіловиховної культури – ігрища	2	2	-	4	8
Тема 5	Тілесність у християнському світогляді	2	2	-	2	6
Тема 6	Аспекти тілесного удосконалення в духовній спадщині традиційного Сходу	2	4	-	4	10
Тема 7	Гуманістичні основи сучасних форм і напрямів тіловиховної культури	2	4	-	4	10
Разом		14	18	-	22	54

Тема № 1

СВІТОГЛЯДНІ ПІДВАЛИНИ СТАНОВЛЕННЯ ТІЛОВИХОВНОЇ КУЛЬТУРИ

План

1. “Світоглядні засади тіловиховання” як навчальна дисципліна.
2. Світоглядно-філософські засади діяльності у сфері фізичної культури та їх джерела.
3. Світоглядні підстави виникнення найдавніших практик тілесного вдосконалення людини.

Короткий зміст лекційного матеріалу

“Світоглядні засади тіловиховання” як навчальна дисципліна: предмет, мета, завдання і структура курсу. Зв’язок з іншими навчальними дисциплінами: філософією (етикою, естетикою), всесвітньою історією та історією фізичної культури, культурологією, релігієзнавством, педагогікою. Джерела, навчальна, наукова і методична література курсу. Основні терміни і поняття.

Прикладність курсу "СЗТ": релігієзнавчі, культурологічні, філософські та інші гуманітарні аспекти тіловиховної культури й сучасної сфери фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Світоглядно-філософський дискурс базових понять теорії фізичного виховання, спорту і здоров'я людини [проблеми означення понять "здоров'я" (тілесне і духовне), "краси", "досконалості", "спорту" тощо].

Світоглядно-філософські засади діяльності у сфері фізичної культури та їх джерела: ідеї, концепції, закономірності, принципи, ціннісні орієнтації, теоретичні положення, ідеали – основа теорії фізичної культури. Теоретичне положення про можливість фізичного удосконалення людини. Концептуальні напрями сфери фізичної культури: збереження і зміцнення здоров'я людини й здоровий спосіб життя (у її межах – оптимальна рухова активність, загартування тіла, гігієна тіла, раціональне харчування); удосконалення рухових якостей, навичок і вмінь (фізичне виховання, спорт, новочасні і традиційні практики удосконалення тіла); підвищення естетичного рівня привабливості тіла та продукування естетичних взірців.

Сучасний ідеал людини в теорії фізичного виховання і спорту та його ключові ознаки (гармонійність, різнобічність особи-індивіда, світоглядна орієнтація на власне удосконалення).

Історичний період становлення і функціонування сучасної галузі фізичної культури та тисячолітній досвід людства в царині культури тіла й тілесного вдосконалення [від часів античності (Єгипет, Стародавня Греція, Рим) – через епоху Відродження – до Нового Часу]. Генеза взірців та ідеалів людської досконалості різних епох – проєкції з минулого. Поняття "культури тіла" й "тіловиховання" та їх "проблемне поле".

Ідейна спадщина високорозвинених культур минулих віків як основа сучасної теорії тілесного вдосконалення (давньогрецькі поняття "гімнастика", "атлетика", "агоністика", "калокагатія", "арете". Давнє романське слово "спорт" і інші). Поняття "СЗТ".

Давні й сучасні релігії та філософські системи – джерела досвіду людства про практики культури тіла й тілесного вдосконалення минулих віків (магія, тотемізм, анімізм, язичництво, індуїзм, буддизм, християнство та інші).

Світоглядні підвалини виникнення найдавніших практик тілесного вдосконалення людини. Основні прагнення (запити, мотивації, спонуки, ідеї) удосконалення спільнот давнього минулого, виявлені в усній і писемній спадщині (міфи, перекази, казки, билини, етнографічні та епічні твори, літературні та історичні джерела) людства: досягнення тілесної могутності чи надбання особливих можливостей і вмінь; зміцнення чи відновлення здоров'я; привабливості (краси, вроди); плідності; нев'янучої молодості; довголіття; безсмертя, божественної досконалості, тобто богоподібності.

Давньогрецькі світоглядно-філософські спонуки вдосконалення: страх болю, страх смерті, страх перед богами. Імовірні світоглядні чинники і спонуки започаткування практик удосконалення згідно з сучасним філософським і науковим дискурсом: страх смерті (воля до життя); конкурентність середовища існування людини; нерівність у можливостях людей (боротьба за виживання, суперництво); прагнення

самовираження, самореалізації. Інтегративні світоглядні мотивації – ідеї **самозбереження** (її похідної – **самозахисту**) та **самовираження** (її похідної – **самореалізації**). Спосіб (шлях) їх осягнення – практика вдосконалення чи самовдосконалення. "Шлях" – як спосіб життя.

Ключові слова:

світогляд, культура, релігія, звичаї, духовна спадщина, традиція, культура тіла, тілесне удосконалення (тіловиховання).

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. "Світоглядні засади тіловиховання" як навчальна дисципліна:

- предмет, мета, завдання і структура курсу;
- основні поняття курсу;
- гуманітарна, прикладна до сфери фізичної культури специфіка курсу;
- світоглядно-філософський дискурс базових понять теорії фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

2. Світоглядно-філософські засади діяльності у сфері фізичної культури та їх джерела:

- світоглядно-філософська основа (базис) теорії фізичної культури;
- сучасний ідеал людини в теорії фізичної культури;
- історичний період становлення та функціонування сфери фізичної культури (зокрема й теорії фізичної культури) та тисячолітній досвід культури тіла й тіловиховання в духовній спадщині людства;
- поняття "культури тіла" й "тіловиховання" та їх проблемне поле;
- поняття "світоглядні засади тіловиховання";
- джерела найдавніших практик духовного й тілесного вдосконалення людини.

3. Світоглядні підстави виникнення найдавніших практик тілесного вдосконалення людини:

- основні світоглядні прагнення (спонуки, мотивації) удосконалення людини, відображені в усних й писемних переказах різних народів;
- імовірні філософські й наукові підстави та чинники становлення найдавніших практик тілесного вдосконалення людини.

Основні поняття до теми

СВІТОГЛЯД – сукупність соціально вироблених узагальнених уявлень, поглядів, переконань людини про світ, саму себе, своє місце у світі та призначення. Як правило, світогляд постає інтегральним утворенням свідомості, оскільки поєднує знання, вірування, цінності, ідеали, прагнення, бажання тощо. Світогляд виникає внаслідок біологічної та генетичної неспеціалізованості людини та постає умовою для її життєвого самовизначення. Тож світогляд має загальнолюдський характер, тому існують його численні різновиди. Світогляд закріплюється у культурі, звичаях та побутових правилах життя певних народів і прищеплюється людям у процесі виховання та соціалізації. Найдеталізованішим та докладно опрацьованим є філософський світогляд.

СВІТОГЛЯДНІ ЗАСАДИ ТІЛОВИХОВАННЯ – погляди (ідеї, принципи, світоглядні орієнтації, переконання, концепції), що зумовили поставання та розвиток культури тілесного виховання та її етнокультурних взірців і особливостей у духовних практиках народів світу (авт.).

КУЛЬТУРА – сфера існування людини у притаманному лише їй людському способі буття. За основною функцією культура становить собою провідний людиноутворювальний чинник. За своїм змістом та проявами – це є природа, перетворена під впливом фундаментальної людської потреби у самовизначенні і самоствердженні в особливий спосіб (сфера артефактів). У культурі знаходять своє виявлення та закріплення надвітальні, надбіологічні потреби людини (у творчості, самовдосконаленні, реалізації та розвитку духовного світу, пізнанні, самопізнанні тощо). Тож культура постає виведенням назовні глибинних людських властивостей, здібностей, задатків та можливостей; отже, це своєрідне і цілком реальне дзеркало людських суттєвих проявів. Зрозуміло, що окреслена в такий спосіб культура постає носієм людських

цінностей і смислів, а також сферою найважливіших людських творчих здобутків (так званий "шедевральный" характер культури). Культура має принципово соціальний характер, оскільки лише в такий спосіб забезпечується як збереження культурних цінностей, так і їх передавання наступним поколінням та іншим суспільствам. Сама культура також постає певним "генетичним кодом" соціальності та людськості, тому культура органічно вводить до своїх сутнісних складників діалог, комунікацію. Унаслідок надскладного характеру явища культури існують численні підходи до її вивчення, осмислення, визначень (антропологічні, філософські, соціологічні, технологічні тощо).

КУЛЬТУРА ТІЛА – поняття, яке позначає й окреслює, передусім, культурні особливості зовнішньої репрезентації (представлення) стану удосконалення тіла людини (статура / постава, рівень розвитку мускулатури, гоління волосся чи укладання зачісок, відповідність зовнішності певним суспільно встановленим нормам та ідеалам), включно з гігієнічним компонентом. Можемо говорити про її етнокультурні та маскультурні прояви (авт.).

ТІЛОВИХОВАННЯ – поняття, яке використовували українські теоретики на означення фізичного виховання у першій половині ХХ ст. (авт.).

Запитання для самоконтролю

1. Світоглядні засади розгортання діяльності в напрямі тілесного удосконалення людини (фізичної культури).
2. Ідейна спадщина (ідеї, поняття, концепції, теорії) практик тілесного вдосконалення минулих віків у сучасній теорії фізичної культури.
3. Свідчення прагнень й ключові запити щодо тілесного удосконалення спільнот давнини відображені в усній і писемній спадщині.

4. Основні світоглядні підстави (спонуки, мотивації) започаткування найдавніших практик та форм тілесного вдосконалення людини.
5. Свідчення й ознаки з'яви елементів культури тіла та тілесного удосконалення у звичаєвості архаїчного суспільства.
6. Найдавніші прояви та форми естетики тіла в архаїчному суспільстві.
7. Духовні джерела практик тілесного удосконалення давнини.

Теми рефератів

Тема 1. Тілесна краса в минулому і сьогодні: культурні особливості естетичних взірців.

Тема 2. Тілесна краса: культурні особливості естетичних взірців архаїчних суспільств.

Тема 3. Етнокультура і "мова" тіла людини.

Тема 4. "Мова" зовнішності й тіла людини в архаїчних культурах.

Тема 5. Екзотичні форми представлення (оздоби) тіла й тілесного удосконалення в культурах народів світу.

Список використаних джерел

Основні:

1. Піз А. Мова рухів тіла / А. Піз, Б. Піз. – Київ : Видавнича група КМ-Букс, 2019. – 416 с.
2. Схіппер М. Голі чи покриті: світова історія одягання та оголення / М. Схіппер. – Львів, 2019. – 240 с.
3. Ендшю Д. Е. Секс та релігія. Від балу цноти до благословенної гомосексуальності / Ендшю Д. Е. – Львів, 2017. – 304 с.

4. Гумбрехт Г. У. Похвала спортивній красі / Ганс Ульрих Гумбрехт. – Київ : Дух і Літера, 2012. – 216 с.
5. Історія європейської ментальності. – Львів, 2004. – 717 с.
6. Аннік де Сузнель. Символіка людського тіла / Аннік де Сузнель. – Київ, 2003. – 566 с.
7. Мазур Л. Дух і плоть: філософія життя та проблема людської тілесності : монографія / Леонід Мазур. – Львів, 2003. – 378 с.
8. Кунцман П. Філософія. Dtv-Atlas / Кунцман П., Буркард Ф-П., Відман Ф. – Київ, 2002. – 99 с.
9. Гірц К. Інтерпретація культур : вибрані есе / К. Гірц. – Київ : Дух і Літера, 2001. – 542 с.
10. Гейзінга Й. НОМО ЛУДЕНС / Йоган Гейзінга. – Київ : Основи, 1994. – 250 с.
11. Ортега-і-Гасет Х. Вибрані твори / Ортега-і-Гасет Х. – Київ, 1994. – 420 с.

Допоміжні:

1. Історія мистецтва від найдавніших часів до сьогодення : наук.-попул. вид. – Харків, 2019. – 576 с.
2. Фюрст М. Філософія / Марія Фюрст, Юрген Тринкс. – Київ : Дух і Літера, 2018. – 544 с.
3. Культурологія : енциклопед. довід. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 508 с.
4. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів, 2009. – 73 с.
5. Велика ілюстрована енциклопедія історії мистецтв. – Київ : Махаон-Україна, 2008. – 512 с.
6. Релігії світу. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
7. Антична міфологія. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.

8. Старий Завіт. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
9. Новий Завіт. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
10. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко. – Київ : Наукова думка, 2004. – 560 с.
11. Татаркевич В. Історія філософії / В. Татаркевич. – Львів, 1998–1999. – Т. 1–3.
12. Тойнбі Д. Дослідження історії / Д. Тойнбі. – Київ : Основи, 1995. – Т. 1. – 615 с.
13. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів, 1992. – 270 с.

Тема № 2

ЗВИЧАЄВИЙ УКЛАД ЖИТТЯ АРХАЇЧНИХ СПІЛЬНОТ: ТІЛОВИХОВНИЙ АСПЕКТ

План

1. Виникнення найдавніших форм культури тіла й практик тілесного вдосконалення.
2. Укладання звичаєвого способу життя в архаїчних спільнотах.

Короткий зміст лекційного матеріалу

Виникнення найдавніших форм культури тіла і практик тілесного вдосконалення. Протоформи рухової культури архаїчних спільнот. Комунікативний аспект рухової культури: укладання невербальних форм "прамови" -- символічних "ланцюжків" передачі інформації у театралізованих формах розповіді-гри, розповіді-танцю, пантоміми. Релігійний аспект рухової культури: магичні та символічні обрядодії. Культова теорія виникнення фізичних вправ. Ловецько-мисливський й бойовий аспект рухової культури: від примітивних тваринних форм захисту і нападу (зокрема й наслідування рухів та поведінки тварин) до ловецько-бойових прикладних практик.

Найдавніші релігійні культи [обряди родючості (Богині-Матері) й поховальні (предків)], у межах яких з'являються протоформи культури тіла. Уведення в їх межах звичаєвих норм і вимог до стану здоров'я й тілесного розвитку молоді, а також форм (оглядин, публічних переглядів тощо) їх перевірки. Виникнення суспільного інституту ініціаційних посвят. Поняття ініціацій. Біологічна зумовленість та основні статево-вікові віхи ініціаційних посвят, їх тіловиховний аспект. Формування аскетичних практик: попередня підготовка до випробувань обрядів втаємничення. Ініціації як форми суспільно-культурних регулятивів в архаїчних спільнотах.

Укладання звичаєвого способу життя в архаїчних спільнотах. Проблема самозбереження особи, роду, племені. Укладання звичаєво-релігійної етики корисного [правильного (від – "правило"), праведного, здорового] укладу життя та його складників: заборон (табу), обмежень, зобов'язань, заохочень. Звичаєве право, що виникає у цьому контексті [звичай заборони на внутрішні статеві стосунки (інцест); звичай заборони на ранні статеві стосунки; звичай отримання права на продовження роду лише через публічний суспільний дозвіл у формі проходження обряду втаємничення, звичай обов'язку продовження роду для втаємничених;

звичай відокремлення / вигнання чи навіть знищення членів роду виходячи з їх фізичного стану (хворих, слабких, немічних чи осіб похилого віку в екстремальних ситуаціях); звичай перевірки стану здоров'я й тілесного розвитку молоді через суспільний інститут ініціаційних посвят]. Сакралізація звичаїв.

Прояви й ознаки з'яви архаїчних форм культури тіла та цілеспрямованого тілесного вдосконалення у звичаєвості спільнот давнини: гігієнічний аспект (омовіння, купання, гоління, обрізання, натирання тіла пахощами); естетичний аспект (гоління, фарбування, татування, проколювання, укладання зачісок, використання прикрас (жінки: квіти, ягоди, мушлі, пір'їни тощо; чоловіки: кігті, ікла, черепи хижих тварин та інше); дієтологічний аспект (спеціальне харчування чи голодування, табу чи обмеження на певні види їжі і пиття), а також тіловиховний аспект (публічні оглядини зовнішності тіла та фізичні випробовування в межах обрядів ініціаційних посвят).

Первісні шукання праобразів досконалого. Ідеали як втілення досконалого. Тілесний аспект досконалості, його складники. Архаїчні ідеали божеств та людей: від зооморфних (Давній Єгипет) до антропоморфних (герої, напівбоги, боги) взірців. Природні (об'єктивні: географічні, кліматичні тощо) та культурно-цивілізаційні (суб'єктивно-об'єктивні, тобто світоглядно-культурні) чинники формування взірців певних етносів.

Ключові слова:

релігійні культури, звичай, звичаєва етика, уклад життя, ритуал, обряди втаємничення.

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. Виникнення найдавніших форм культури тіла й практик тілесного вдосконалення:

- протоформи рухової культури архаїчних спільнот;
- протоформи культури тіла в межах найдавніших культів давнини (запровадження звичаєвих норм перевірки стану тілесного здоров'я й розвитку тіла людини: суспільний інститут ініціаційних посвят);
- вікові щаблі ініціаційних обрядів (їх біологічна зумовленість): ключові віхи;
- ініціації як соціально-культурні регулятиви в архаїчній спільноті.

2. Укладання звичаєвого способу життя в архаїчних спільнотах:

- елементи етики звичаєвого (правильного / праведного) способу життя;
- звичаєве право у контексті збереження особистого й суспільного здоров'я;
- обряди та ритуали, що засвідчують з'яву різних аспектів культури тіла й тіловиховання спільнот давнини;
- найдавніші ідеали: від зооморфних до антропоморфних божеств.

Основні поняття до теми

ІНІЦІАЦІЇ (лат. *initiatio*, букв. – чинити таїнство) – поширені в родовому суспільстві обряди посвяти, система звичаїв, пов'язаних з переходом юнаків і дівчат у вікову групу дорослих. Супроводжувалися різними випробуваннями та діями (обмеження в їжі, довготермінова ізоляція, обрізання, вибивання зубів тощо).

ІНІЦІАЦІЇ (лат. *initiation* – посвята, здійснення таїнств) – система звичаїв, які склалися в родовому суспільстві й пов'язані з прийняттям юнаків і дівчат у повноправні члени племені з підготовкою їх до сімейного та виробничого життя. Ініціації супроводжуються фізичними, іноді жорстокими, випробуваннями (обрізанням, вибиванням зубів, обпалюванням вогнем, татуюванням) тощо. Старійшини розкривали молоді зміст звичаїв, вірувань, міфів племені.

ІНІЦІАЦІЇ (обряди втаємничення, посвяти) – релігійно-культові форми обрядодій, що позначали зміну вікового і відповідно суспільно-правового статусу індивіда в архаїчних спільнотах звичаєво-нормативної та етнопедагогічної спрямованості, які здебільшого передбачали публічні оглядини, покази чи випробовування (психічні і фізичні) ініціантів та попередню підготовку до них (авт.).

МАГІЯ – 1) ритуальні дії первісних людей, спрямовані на те, щоб схилити надприродні сили до певних проявів і дій на користь людини; 2) уявлення про вихідну спорідненість усіх явищ та процесів дійсності та про можливість людини шляхом впливу на певні предмети впливати на інші, споріднені із ними природні та надприродні сили.

РИТУАЛ – 1) в архаїчних суспільствах – сукупність дій, спрямованих на встановлення відношень із сакральним (магія, культ), що відіграє роль

внутрішньої стабілізації спільнот, форми передавання навичок та традицій; 2) у розвинених релігіях – дієвий, церемоніальний складник релігійного культу; 3) сукупність умовних дій та процедур, покликаних засвідчити відданість певним традиціям чи ustalеним у певних сферах життя нормам.

ІДЕАЛ – уявлення (поняття) про взірцеву, довершену досконалість чогось. Ідеал становить собою форму представлення належного у свідомості людини і постає результатом багатьох ідеалізацій. Ідеал завжди трансцендентний щодо реальності та виступає як гранична регулятивна мета людських прагнень і дій.

АНТРОПОМОРФІЗМ – наділення предметів, явищ і стихійних сил природи, а також міфічних та релігійних істот ознаками людини. А. властивий міфічному, релігійному мисленню, а також народному фольклору та поетичній творчості. А. ґрунтується на вихідній спорідненості людини з явищами світу, на її здатності входити у пізнавальні та інтелектуальні відносини із будь-якими різновидами реальності.

Запитання для самоконтролю

1. Протоформи рухової культури архаїчних спільнот.
2. Символіка рухів тіла в системі невербального спілкування первісної людини.
3. Архаїчні обряди втаємничення та їх значення в контексті здоров'я і культури тіла.
4. Тіловиховний аспект ініціаційних посвят архаїчних спільнот.
5. Форми підготування молоді до ініціаційних посвят: аскетизм.
6. Укладання архаїчних звичаєвих практик збереження тілесного здоров'я людини: складники етичних норм.

7. Звичаї, що засвідчують з'яву елементів культури тіла в архаїчному суспільстві.
8. Ознаки укладання засад здорового способу життя у звичаєвості архаїчного суспільства.
9. Ознаки запровадження контролю за станом тілесного розвитку і здоров'я у звичаєвості архаїчного суспільства.
10. Найдавніші прояви та форми естетики тіла в архаїчному суспільстві.
11. Первісні ідеали давньої людини: від зооморфних до антропоморфних взірців.

Теми рефератів

Тема 1. Обряди ініціацій у культурі народів світу.

Тема 2. Танець як засіб невербального спілкування в культурі народів світу.

Тема 3. "Мова" тіла й зовнішності людини в культурі архаїчних спільнот.

Тема 4 . Краса чоловічого та жіночого тіла: культурні особливості естетичних взірців архаїчних спільнот.

Тема 5. Звичаєвий уклад правильного (здорового) способу життя спільнот примітивних культур.

Список використаних джерел

Основні:

1. Фюрст М. Філософія / Марія Фюрст, Юрген Тринкс. – Київ : Дух і Літера, 2018. – 544 с.
2. Еліаде М. Пошуки. Історія та смисл в релігії / Еліаде Мірча. – Київ : Дух і Літера, 2018. – 256 с.
3. Еліаде М. Трактат з історії релігії / Еліаде Мірча. – Київ : Дух і Літера, 2016. – 520 с.
4. Дарморіз О. Міфологія : навч. посіб. / О. Дарморіз. – Львів, 2010 – 248 с.
5. Еліаде М. Мефістофель і Андрогін / Еліаде Мірча. – Київ : Основи, 2001. – 591 с.
6. Убальдо Н. Иллюстрированный философский словарь / Убальдо Никола. – Москва, 2005. – 468 с.
7. Історія європейської ментальності. – Львів, 2004. – 717 с.
8. Аннік де Сузнель. Символіка людського тіла / Аннік де Сузнель. – Київ, 2003. – 566 с.
9. Кунцман П. Філософія. Dtv-Atlas / Кунцман П., Буркард Ф-П., Відман Ф. – Київ, 2002. – 99 с.
10. Гірц К. Інтерпретація культур : вибрані есе / К. Гірц. – Київ : Дух і Літера, 2001. – 542 с.
11. Гейзінга Й. НОМО LUDENS / Йоган Гейзінга. – Київ : Основи, 1994. – 250 с.
12. Ортега-і-Гасет Х. Вибрані твори / Ортега-і-Гасет Х. – Київ, 1994. – 420 с.

Допоміжні:

1. Культурологія : енциклопед. довід. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 508 с.

2. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів, 2009. – С. 73.
3. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко. – Київ : Наукова думка, 2004. – 560 с.
4. Тойнбі Д. Дослідження історії / Д. Тойнбі. – Київ : Основи, 1995. – Т. 1. – 615 с.

Тема № 3

АТЛЕТИКА Й АГОНІСТИКА АНТИЧНОЇ ГРЕЦІЇ

План

1. Давньогрецький звичаєвий уклад життя в ділянці культури тіла та тілесного удосконалення: становлення атлетики й агоністики.
2. Феномен культури тіла в аристократичному середовищі античної Греції.
3. Ідеал досконалості у філософському осмисленні Давньої Греції.

Короткий зміст лекційного матеріалу

Давньогрецький звичаєвий уклад життя в ділянці культури тіла та тілесного удосконалення: становлення атлетики й агоністики. Обряди втаємничення (статеві-вікові шаблі) молоді та їх відображення в давньогрецькій міфології, переказах, історії. Оглядини та фізичні випробування в контексті давньогрецьких посвят, зокрема шлюбних обрядів. Звичаєве право в контексті статевих відносин і культури тіла.

Становлення атлетики й агоністики: поступова світоглядна трансформація звичаєвих обрядів ініціаційних посвят давнини в оновлені форми – давньогрецькі звичаєві свята (Тесмофорії, Калістеї та інші) й аскетичну (атлетику). Поняття аскетичності. Аскетизм (аскезис) ініціантів-аскетів. Ініціаційні витоки давньогрецьких агонів. Дельфи, Коринф, Немея, Істм, Олімпія – колишні центри ініціаційних посвят давньогрецьких племен – місця проведення священних агонів-змагань.

Давньогрецький аристократичний "дух суперництва". Культ перемоги і переможця в давньогрецькій культурі, його відображення в особових іменах.

"Священний агон" – спосіб визначення "кращого з кращих", "обранця богів". Агоністика – світоглядний принцип давньогрецької аристократії. Поняття агоністики. Відображення агоністики в релігійній звичаєвості й міфах. Давньогрецький суспільний ідеал аристократа, олімпіоніка, героя.

Феномен культури тіла в аристократичному середовищі античної Греції. Замилування тілесністю у давньогрецькому світогляді. "Оспівування" тіла у давньогрецькому мистецтві: живописі, скульптурі, поезії тощо. Оголеність тіла – характерна прикмета давньогрецької культури. Особливості мистецьких форм представлення й стилізації

зображення тіла у давньогрецькому мистецтві. Вимоги до стану розвитку й зовнішнього вигляду тіла у давньогрецькій звичаєвості (у дитинстві, юнацькому і зрілому віці). М'язисте (атлетичне), співмірно розвинене тіло як ознака приналежності до знаті (аристократії). Прояви культу тіла в аристократичному середовищі. Антропоморфізм давньогрецьких богів – світоглядна основа і взірць проектування естетичного ідеалу. Тіло, чоловіче й жіноче, давньогрецькі ідеали (Аполлон, Афродіта).

Ідеал досконалості у філософському осмисленні Давньої Греції. Давньогрецький світоглядний принцип удосконалення – "пізнай самого себе". Співмірність, пропорція, гармонія – давньогрецькі філософські концепти, покладені в основу розуміння здоров'я і краси.

Осмислення досконалості у давньогрецькій філософській думці: поняття "арете". Аристократична концепція "калокагатії". Поняття "калокагатії".

Давньогрецький філософський принцип "міри в усьому".

Концепти досконалості в осмисленні філософських шкіл еллінізму (кініки, стоїки, епікурейці). Думки й висловлювання визначних давньогрецьких філософів про тіловиховання.

Ключові слова:

гімнастика, аскетизм, атлетика, агоністика, калокагатія, арете, гармонія.

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. Давньогрецький звичаєвий уклад життя в ділянці культури тіла та тілесного удосконалення: становлення атлетики й агоністики:
 - давньогрецькі звичаї в ділянці культури тіла;
 - звичаєві публічні огляди і фізичні випробовування під час обрядів втаємничення молоді;
 - трансформація ініціацій у давньогрецькі звичаєві свята й аскетичну;
 - ініціаційні витоки давньогрецьких змагань-агонів;
 - давньогрецький аристократичний "дух суперництва";
 - агоністика – світоглядний принцип давньогрецьких аристократів;
 - культ перемоги і переможця в давньогрецькій культурі;
 - "священний агон" як спосіб визначення обранця богів;
 - відображення агоністики у звичаєвості, міфах;
 - давньогрецький ідеал аристократа, олімпіоніка, героя.

2. Феномен культури тіла в аристократичному середовищі античної Греції:
 - замилювання тілесністю в давньогрецькому світогляді;
 - "оспівування" тіла в давньогрецькому мистецтві: живописі, скульптурі, поезії тощо;
 - вимоги до стану розвитку й зовнішнього вигляду тіла у давньогрецькій звичаєвості;
 - атлетичне тіло як ознака приналежності до знаті;
 - прояви культу тіла в аристократичному середовищі;
 - антропоморфізм давньогрецьких богів – світоглядна основа і взірець проєктування естетичного ідеалу.

3. Ідеал досконалості у філософському осмисленні Давньої Греції:

- світоглядний принцип удосконалення – "пізнай самого себе";
- співмірність, пропорція, гармонія – концепти, покладені в основу розуміння здоров'я і краси;
- осмислення досконалості у давньогрецькій філософській думці: поняття "арете"; аристократична концепція "калокагатії".

Основні поняття до теми

АГОНІСТИКА (від давньогрецького "агон" – змагання) – один із визначальних принципів світогляду давньогрецької аристократії, який передбачав прагнення першості, суперництво, змагальність у різних напрямках життєдіяльності. Цей принцип яскраво виявив себе у давньогрецьких агонах – атлетичних релігійно-культових змаганнях ініціаційного походження, а також звичаях, побуті, міфах стародавніх греків (авт.).

АСКЕЗИС, АСКЕТИЗМ – уклад, розпорядок життя аскета (людини, що готується до ініціаційних випробовувань), який передбачав унормування, обмеження та підпорядкування власного способу життя (харчування, відпочинку і фізичної активності) для підготовки і досягнення певної мети (успішного проходження обряду втаємничення тощо). У час проведення давньогрецьких агонів позначає спосіб життя давньогрецьких атлетів. Слово "атлет", імовірно, є трансформованою формою слова "аскет" (авт.).

АСКЕТИЗМ (аскеза) – дослівно – вправлятися, готуватися; у давніх культурах аскетизм передбачав дотримання жорстких обмежень у способі життя, діях, харчуванні та застосовувався як підготовчий період до здійснення священних обрядів.

АСКЕТ (з давньогрецької – який вправляється) – той, що дотримується релігійного аскетизму. У часи античності атлети не тільки тренувалися, зміцнюючи своє тіло, але й усамітнювалися і дотримувалися аскетичного способу життя, були аскетами.

ΑΡΕΤΕ (давньогрецьке – ἀρετή) — термін давньогрецької філософії, що означає "добропорядність, чеснота", "доблесть", "досконалість", "гідність" чи "перевага" будь-якого виду.

ΑΡΕΤΕ (з давньогрецької – прагнення досконалості) – високий рівень прояву майстерності: умінь, навичок, якостей, моральних чи фізичних чеснот у певній ділянці діяльності чи людині або їх загальна сукупність (авт.)

ΚΑΛΟΚΑΓΑΤΙΑ (гр. калос – прекрасний, кагатос – хороший) – поняття, що виражає гармонію морально-етичного та естетичного вимірів людського буття. У вузькому сенсі термін може означати **ідеал** моральної та фізичної досконалості. Ідеал К. формується в античній культурі гомерівської та архаїчної епох як ідеал аристократа-рабовласника, що поєднує в собі атлетичну могутність із моральними чеснотами воїна. Набуває художньої завершеності у класичну епоху античності (V ст. до н.е.). Він представлений у пластичних видах мистецтва, передусім, у скульптурі (Поліклет, Фідій), а також у поезії та драматургії (Піндар, Софокл). Під впливом софістів поширюється розуміння К. як освіченості, високої культури. Платон витлумачував К. як сумірність душі і тіла, Аристотель – як правильне користування життєвими благами (наприклад, здоров'ям, багатством), інтегрованість внутрішніх людських чеснот, що одухотворює чуттєві блага. В добу еллінізму поняття К. набуває моралістичного характеру, означаючи певний рівень особистісного розвитку, досягнутий у результаті відповідних духовних вправ.

КАЛОКАГАТІЯ – давньогрецький ідеал добродетелі особи-аристократа, який передбачав як особисті (співмірність, гармонійність тілесного та інтелектуального розвитку людини), так і суспільні (турбота про всезагальні, державні справи полісу) чесноти. Первинно це поняття начебто позначало ідеал фізичної досконалості ("непереможна чоловіча сила" – за Л.Куном), та, імовірно, сформувалося в контексті давньогрецьких ініціаційних посвят (авт.).

АВТАРКІЯ – у давньогрецькій філософії – стан самоконцентрації, внаслідок якого ніякі зовнішні впливи не могли похитнути людину.

АТАРАКСІЯ – незворушність, байдужість до будь-яких ціннісних орієнтацій; душевний спокій, стан душі, позбавленої страху, страждань та будь-яких переживань. Давньогрецькі філософи (кіренаїки, Епікур) вважали, що прагнення досягнути стану атараксії – основна мета людського самовдосконалення.

ГРАЦІЯ (лат. Gratia – зваба, принада, вишуканість) – різновид прекрасного, що виявляється у красі рухів чи в русі краси. Граціями в римській міфології (у давньогрецькій – харитами) називали втілені у вигляді прекрасних жінок божества квітучої юності, принади, вишуканості, що мешкали поряд з музами і близьких до Аполлона. В естетиці поняття Г., передусім, пов'язувалося з вишуканістю рухів, положень і поз тіла.

ГАРМОНІЯ (гр. Harmonia – співзвучність, злагодженість, протилежність хаосу) – філософсько-естетична категорія, яка позначає високий рівень впорядкованого багатоманіття, оптимальна взаємовідповідність часткового (різноманітного) у складі цілого, що відповідає естетичним критеріям **досконалості, краси** ["Немає краси ні у чому без гармонії" (Платон)].

Запитання для самоконтролю

1. Давньогрецькі звичаєві обряди в ділянці культури тіла.
2. Давньогрецькі звичаєві публічні огляди і фізичні випробовування під час обрядів втаємничення молоді.
3. Випробування фізичної вправності у контексті шлюбних ініціацій, відображених у давньогрецьких пам'ятках літератури й міфах.
4. Ініціаційні витоки давньогрецьких агонів.
5. Релігійно-культові агони: формування давньогрецької аскетичності.
6. Феномен давньогрецької агоністики.
7. Культ перемоги й переможця у давньогрецькій культурі.
8. Феномен культури тіла в аристократичному середовищі Давньої Греції.
9. Ідеал досконалості давньогрецької аристократії.
10. Досконалість в осмисленні давньогрецької філософської думки: концепція "калокагатії".
11. Тілесне здоров'я й корисний спосіб життя в осмисленні давньогрецької філософської думки.

Теми рефератів

Тема 1. Давньогрецька агоністика: відображення у міфах, епосі та творах мистецтва.

Тема 2. Калокагатія: осмислення у давньогрецькій філософській думці.

Тема 3. Культ тіла в культурі античної Греції.

Тема 4. Краса чоловічого та жіночого тіла: давньогрецькі естетичні
взірці.

Список використаних джерел

Основні:

1. Гумбрехт Г. У. Похвала спортивній красі / Ганс Ульрих Гумбрехт. – Київ : Дух і Літера, 2012. – 216 с.
2. Монтанеллі І. Історія греків / Інд्रो Монтанеллі. – Львів : Літопис, 2010. – 336 с.
3. Історія європейської ментальності. – Львів, 2004. – 717 с.
4. Стабрила С. Міфологія для дорослих: боги, герої, люди / Станіслав Стабрила. – Київ : Юніверс, 2000 – 544 с.
5. Кун М. А. Легенди і міфи стародавньої Греції / М. А. Кун. – Тернопіль, 1993. – 415 с.

Допоміжні:

1. Культурологія : енциклопед. довід. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 508 с.
2. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів, 2009. – 73 с.
3. Велика ілюстрована енциклопедія історії мистецтв. – Київ : Махаон-Україна, 2008. – 512 с.
4. Релігії світу. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
5. Антична міфологія. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.

6. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко. – Київ : Наукова думка, 2004. – 560 с.
7. Попеску І. К. Малий античний олімпійський словник / І. К. Попеску. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 144 с.
8. Татаркевич В. Історія філософії / В. Татаркевич. – Львів, 1998–1999. – т. 1–3.
9. Тойнбі Д. Дослідження історії / Д. Тойнбі. – Київ : Основи, 1995. – Т. 1. – 615 с.

Тема № 4

ЗВИЧАЄВИЙ УКЛАД ЖИТТЯ ПРАУКРАЇНЦІВ ТА ЇХНІ АРХАЇЧНІ ПРОТОФОРМИ ТІЛОВИХОВНОЇ КУЛЬТУРИ – ІГРИЩА

План

1. Звичаєвий уклад життя праукраїнців: протоформи рухової культури та тілесного удосконалення у його контексті.
2. Тіловиховний аспект давньоукраїнських обрядів втаємничення молоді.
3. Архаїчні ідеали праукраїнців.

Короткий зміст лекційного матеріалу

Звичаєвий уклад життя праукраїнців: протоформи рухової культури та тілесного удосконалення у його контексті. Архаїчні обрядові рухи-символи, рухи-танці, рухи-вистави (театралізовані дійства, перерядження) праукраїнців та їх трансформовані форми (забави, розваги, ігри) у звичаях нашого народу в наш час (великодня і купальська християнська обрядовість).

Залишкові відомості про звичаєвий уклад життя праукраїнців. Річний язичницький солярний календар праукраїнців та його релігійно-культурний, обрядовий аспект. Віра у божества, які вмирають і воскресають: світлопоклонництво. Давньоукраїнські культу родючості й предків.

Історичні свідчення про обряди з руховою активністю праукраїнців – ігрища. Релігійно-культурний звичаєвий контекст давньоукраїнських ініціацій (зв'язок з культурами родючості та предків). Поняття ігрищ.

Календарні форми ігрищ: весняні (великодні) й літні (купальські культу Ярила, Велеса), осінні (культ Калети), зимові (культи Колодія та Велеса). Символіка й магія обрядових рухових дій у контексті культів родючості. Релігійні культу та звичаї покликані зберегти й зміцнити тілесну міць і здоров'я людини. Ініціаційний аспект цих обрядів.

Соціально-побутові форми ігрищ: шлюбні, правові, поховальні [звичай "умикання" нареченої; звичай "поля" чи "божого суду" (судові поєдинки); поховальний обряд "тризна"]. Визначення слів "тризнища" й "тризники", "полівники" у давньоукраїнських словниках. Світоглядні підстави ігрової й змагальної діяльності у змісті цих звичаїв та обрядів.

Тіловиховний аспект давньоукраїнських обрядів втаємничення молоді. Основні статево-вікові віхи обрядів втаємничення молоді [породільних, дитячих ("постриги"), підліткових, юнацьких]. Підготовка (табори "молодих вовків", "мужські доми"),

проходження (фізичні й психічні випробування) та наслідки [нарікання іменем, набуття часткових повноважень (полювати на дрібну дичину, випасати худобу), повноправності] обрядів втаємничення.

Народні означення рухових (фізичних) якостей, стану здоров'я у мові наших предків (здоровий, здоровань, велетень; силач, дужий, недужий, занедужати; слабий, заслабнути, міцний, верткий, вправний, моторний тощо).

Архаїчні ідеали праукраїнців. Язичницькі звіроподібні ідеали праукраїнців (буй-тур, орел, сокіл і ін.). Ідеал воїна-вовка, воїна-волхва (здатного "перекидатися", перевтілюватися у хижого звіра, птаха) у світогляді давніх українців (воїни-берсеркри, вовкулаки, песиголовці) і його відображення у фольклорі, літописах, епічних творах, переказах, казках.

Ключові слова:

звичаєвий уклад життя, солярний календар, обряди втаємничення, ігрища, русалії, тризни.

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. Звичаєвий уклад життя праукраїнців: протоформи рухової культури та тілесного удосконалення у його контексті:

- річний солярний календар праукраїнців;
- свідчення про давньоукраїнські ініціації-ігрища;
- поняття ігрищ;
- календарні форми ігрищ;
- соціально-побутові форми ігрищ.

2. Тіловиховний аспект давньоукраїнських обрядів утаємничення молоді:

- звичаєві віхи ініціаційних посвят праукраїнців;
- підготовка, проходження та наслідки обрядів втаємничення;
- народні (первинні) означення рухових (фізичних) якостей, стану здоров'я у мові наших предків.

3. Архаїчні ідеали праукраїнців:

- язичницькі звіроподібні ідеали праукраїнців;
- відображення давньоукраїнського ідеалу воїна-вовка у фольклорі, літописах, епічних творах, переказах, казках.

Основні поняття до теми

ІГРИЩА, ГРИЩА – давньоукраїнські язичницькі релігійно-культові форми обрядодій (часто ініціаційного характеру), які у своєму змісті містили елементи рухової активності, переважно магічного чи символічного характеру, гри чи змагання (танці-вистави, дійства з сюжетами протистояння, суперництво (дужання, бої навкулачки) тощо. Ігрища відбувалися в контексті культів світлопоклонництва – великодньої, купальської та іншої язичницької календарної та соціально-побутової звичаєвої обрядовості (авт.).

ІГРИЩЕ, ГРИЩЕ – місце для проведення дійств. Первинно Ігрище, очевидно, було територією святилища (авт.).

РУСАЛІЇ – давньоукраїнські язичницькі обряди й свята весняного циклу, пов'язані з кльтами родючості й предків, що містили протоформи (елементи) рухової культури символічного та магічного призначення (авт.).

ТРИЗНА – частина обряду поховання у східних слов'ян періоду язичництва. Складалася з оплакування померлого, поминальної учти на його честь, змагань, військових ігор, танків, пісень. У радимичів, в'ятичів, кривичів, сіверян завершувалася спаленням тіла покійного. У час християнізації слов'ян тризна довго зберігалася у вигляді поминальних пісень і бенкету.

ТРИЗНИЩЕ – те саме, що й ігрище (авт.).

Запитання для самоконтролю

1. Релігійно-культові форми давньоукраїнських ініціаційних посвят – ігрищ. Поняття "ігрищ".
2. Ігрища у найдавніших джерелах східних слов'ян.
3. Обряди втаємничення давніх українців: від народження до смерті.
4. Давньоукраїнські культу, обрядові дії і магичні рухи, покликані зміцнити здоров'я, загартувати, додати життєвої снаги і сили.
5. Календарні форми обрядових ігрищ давніх українців.
6. Ігрища в рамках давньоукраїнських великодніх обрядів родючості.
7. Ігрища в межах давньоукраїнської купальської обрядовості.
8. Соціально-побутові форми обрядових ігрищ давніх українців.
9. Поховальні форми обрядових ігрищ давніх українців.
10. Звичаєво-правові форми ігрищ давніх українців.
11. Давньоукраїнські ініціації: відображення суспільної оцінки рівня Фізичного розвитку і здоров'я в особових (власних) іменах молоді.

Теми рефератів

- Тема 1. Ініціації давніх слов'ян: звичаї, обряди, ритуали.
- Тема 2. Ініціації праукраїнців.
- Тема 3. Ігрища – язичницькі релігійно-культові форми ігрової і змагальної діяльності давніх українців.
- Тема 4. Витоки й традиції української національної фізичної культури.

Список використаних джерел

Основні:

1. Гейштор А. Слов'янська міфологія / А. Гейштор. – Київ, 2014. – 416 с.
2. Костомаров М. Слов'янська міфологія / Микола Костомаров. – Київ, 2014. – 200 с.
3. Мусіхіна Лілія. Магія українців устами очевидця / Лілія Мусіхіна. – Київ, 2012. – 400 с.
4. Дарморіз О. Міфологія : навч. посіб. / О. Дарморіз. – Львів, 2010. – 248 с.
5. Мандюк А. Б. Цінності фізичної культури в українському фольклорі : метод. посіб. / А. Б. Мандюк. – Львів, 2010. – 80 с.
6. Тимчак Я. В. Відображення місця і значення фізичної культури та військово-фізичної підготовки у власних іменах людей в період античності та середньовіччя / Тимчак Я. В. // Українські національні одноборства: становлення і розвиток : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2003. – С. 73–77.
7. 100 найвідоміших образів української міфології / Завадська В., Музиченко Я., Таланчук О., Шалак О. – Київ, 2002. – 448 с.
8. Стецюк В. В. Вій: дослідження міфологічних джерел походження образу / В. В. Стецюк. – Львів, 2000. – 152 с.
9. Тимчак Я. В. Ігрища – давньоруські форми змагальної діяльності / Тимчак Я. В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 1999. – № 8. – С. 52–55.
10. Балушок В. Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян / В. Г. Балушок. – Львів ; Нью-Йорк, 1998 – 216 с.
11. Вовк Ф. К. Студії з української етнографії та антропології / Ф. К. Вовк. – Київ, 1995. – 336 с.

12. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. – Львів, 1995. – 253 с.
13. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні / С. Килимник. – Львів, 1994.
14. Іларіон. Дохристиянські вірування українського народу / Митрополит Іларіон. – Київ, 1994. – 424 с.
15. Залізняк А. А. Нариси стародавньої історії України / А. А. Залізняк. – Київ : Абрис, 1994. – 256 с.
16. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис / Олекса Воропай. – Київ : Оберіг, 1993. – 590 с.
17. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
18. Старков В. А. Физическая культура древней Руси : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 07.00.02 / Старков В. А. – Киев, 1991. – 19 с.
19. Січинський В. Чужинці про Україну / В. Січинський. – Львів, 1991. – 96 с.
20. Климець Ю. Д. Купальська обрядовість на Україні / Ю. Д. Климець. – Київ, 1990. – 144 с.
21. Літопис Руський. – Київ, 1989. – 591 с.
22. Історія українського війська. – Львів : Видання Івана Тиктора, 1936. – Ч. 1. – 38 с.

Допоміжна:

1. Культурологія : енциклопед. довід. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 508 с.
2. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів, 2009. – 73 с.
3. Релігії світу. – Київ: Махаон-Україна, 2005. – 260 с.

4. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко.
– Київ : Наукова думка, 2004. – 560 с.

Тема № 5

ТІЛЕСНІСТЬ У ХРИСТІЯНСЬКОМУ СВІТОГЛЯДІ

План

1. Християнський "погляд" на тіло людини.
2. Християнський уклад життя: аспект тілесного здоров'я у контексті постулатів віровчення.
3. Християнські засади та ідеал удосконалення.

Короткий зміст лекційного матеріалу

Християнський "погляд" на тіло людини. Проблема тілесності людини у ранньохристиянській думці. Платонівсько-гностичні бачення: концепція тіла як "в'язниці" душі. Зречення "мирського" й "тілесного". Практики "пригноблення" тіла.

Апостольська традиція поглядів на тіло: Павло з Тарса. Концепція тіла як "храму святого Духа", її позитивна спрямованість у контексті тілесної культури. Трактування тіла людини на основі Старого і Нового Завіту. Людина як "боже творіння", "образ і подоба Божа".

Християнський уклад життя: аспект тілесного здоров'я у контексті постулатів віровчення. Тілесне здоров'я в контексті християнського віровчення – базові принципи: пріоритет духовного над плотським: концепція "упокорення" тіла; взаємозумовленість духовного (психічного) і фізичного здоров'я: уявлення про тілесні хвороби як "похідні" духовних прогрішень.

Християнський аскезис: праведний (здоровий) спосіб життя у річному циклі вірян. Пости як форми духовного і тілесного очищення й оздоровлення людини. Періоди і тривалість постів. Практика "утримання" як обов'язковий складник перебування у пості. Прийняття "святих Дарів" (святе Причастя) і таїнство Миропомазання як релігійна форма очищення й оздоровлення. Сучасний християнський дискурс гідності тіла. Концепція "тілесної чистоти".

Християнські засади та ідеал удосконалення. Біблійна теза про тіло як "Храм Святого Духа" як позитивна ідейно-світоглядна передумова для плекання здоров'я і культури тіла.

Ідея досконалості у новозавітній християнській традиції.

Еволюція поглядів на християнський ідеал людини: від середньовічного аскетичного монаха до homo universal (людини всебічно розвиненої) християнського гуманізму Епохи Відродження.

Британський рух "арнольдизму" і його концепція "м'язового християнства". Ідеал християнина-джентельмена та його подальша ідейна трансформація у вислів: "citius, altius, fortius", що стане офіційним гаслом олімпійського руху.

Ідейні засади спортивної діяльності християнської церкви: біблійні постулати, символіка, гасла, висловлювання видатних діячів.

Ключові слова:

християнський уклад життя, аскетизм, упокорення тіла, християнський гуманізм, гідність тіла.

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. Християнський "погляд" на тіло людини:

- проблема тілесності людини у ранньому християнстві;
- платонівсько-гностична концепція трактування тіла у ранньому християнстві: зречення "мирського" й "тілесного";
- апостольська концепція потрактування тіла людини;
- тіло людини у світлі Старого й Нового Завіту.

2. Християнський уклад життя: аспект тілесного здоров'я у контексті постулатів віровчення:

- базові принципи ставлення до тіла й "тілесного" здоров'я;
- праведний (здоровий) спосіб життя у християнському річному циклі;
- практики християнського аскетизму: піст як "упокорення" тіла заради вивищення духу;
- сучасний християнський дискурс гідності тіла.

3. Християнські засади та ідеал удосконалення:

- ідея досконалості у новозавітній християнській традиції;
- християнський гуманізм та його ідеали людини;
- арнольдизм: британський рух "м'язового християнства";
- світоглядні засади спортивної діяльності християнської церкви.

Основні поняття до теми

АСКЕТИЗМ (Аскеза) – дослівно – вправлятися, готуватися; у давніх культурах аскетизм передбачав дотримання жорстких обмежень у способі життя, діях, харчуванні та застосовувався як підготовчий період до здійснення священних обрядів. Християнство надало аскетизмові особливого значення у зв'язку з ідеєю спокутування первородного гріха та обоження. Тут аскетизм постав не просто системою обмежень, а формою духовного і тілесного переображення – входження в інший образ буттєвого статусу, перетворення "насіння тілесного в насіння духовне". Останній момент у християнстві порівнювали із процесом проходження руди через вогонь і перетворення її на чистий метал.

АСКЕТ (з грецького – який вправляється) – христ. подвижник, пустельник, який дотримується релігійного аскетизму. В часи античності атлети не тільки тренувалися, зміцнюючи своє тіло, але й усамітнювалися і дотримувалися аскетичного способу життя, були аскетами. У дещо зміненому значенні це слово увійшло в обіг християн. У Біблії християнин порівнюється з атлетом: він бореться проти сатани, проти світу й власного тіла. Його життя – це постійні вправи в очищенні душі, щоб вона могла протистояти тілесним спокусам.

Запитання для самоконтролю

1. Проблема тілесності людини в християнській догматичній філософії.
2. Платонівсько-гностичні впливи на формування ранньохристиянських поглядів щодо тіла людини та їх наслідки.
3. Апостольська традиція у поглядах на тіло людини.

4. Ранньохристиянські концепції трактування тілесності людини.
5. Трактування тіла людини у світлі Старого і Нового Завіту.
6. Складники християнської етики тілесного здоров'я: поняття гідності тіла; тілесної "чистоти"; "упокорення" тіла.
7. Форми тілесного очищення й оздоровлення у християнстві.
8. Християнські засади тілесного вдосконалення. Ідеал християнина. Християнська спортивна символіка.
9. Ключові ідеї, концепції та ідеали християнського гуманізму.

Теми рефератів

- Тема 1. Світоглядні засади спортивної діяльності християнської церкви.
- Тема 2. Ідейні засади спортивної діяльності релігійних організацій.
- Тема 3. Ідея тілесного і духовного вдосконалення в етиці світових релігій.
- Тема 4. Ідея здоров'я і праведний спосіб життя у практиках світових релігій.

Список використаних джерел

Основні:

1. Литвінець А. І. Спортивна діяльність християнських організацій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Литвінець А. І. – Львів, 2018. – 20 с.

2. Тимчак Я. В. Християнський погляд на здоров'я та здоровий спосіб життя / Тимчак Я. В. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2006. – Вип. 12. – С. 64–67.
3. Історія європейської ментальности. – Львів, 2004. – 717 с.
4. Браун П. Тіло і суспільство. Чоловіки, жінки і сексуальне зречення в ранньому християнстві / Пітер Браун. – Київ: Мегатайп, 2003. – 520 с.
5. Церква і спорт на шляху до співпраці : зб. статей. – Львів, 2003. – 47 с.

Допоміжні:

1. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів : Вид-во НУ «Львівська політехніка», 2009. – 264 с.
2. Старий Завіт. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
3. Новий Завіт. – Київ : Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
4. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко. – Київ : Наук. думка, 2004. – 560 с.
5. Біблійна мудрість у латинських афоризмах англійською та українською мовами : наук.-навч. посіб. – Вінниця : Нова Книга, 2003. – 402 с.
6. Ващенко Г. Праці з педагогіки та психології. Твори / Григорій Ващенко. – Київ, 2000. – Т. 4. – 278 с.
7. Головащенко С. І. Історія християнства / С. І. Головащенко. – Київ : Либідь, 1999. – 352 с.
8. Татаркевич В. Історія філософії / В. Татаркевич. – Львів, 1998–1999. – Т. 1–3.

Тема № 6

АСПЕКТИ ТІЛЕСНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ В ДУХОВНІЙ СПАДЩИНІ ТРАДИЦІЙНОГО СХОДУ

План

1. Уклад життя, ідеал та тіловиховний аспект у релігійно-філософських практиках традиційного Сходу.
2. Духовні надбання оздоровчих практик Сходу.
3. Світоглядні засади східних єдиноборств.

Короткий зміст лекційного матеріалу

Звичаєвий уклад життя, ідеал досконалості та тіловиховний аспект релігійно-філософських практик традиційного Сходу.

Особливості релігійно-філософського світогляду орієнтальної цивілізації (духовної культури Сходу) і його відображення у традиційних практиках тілесного вдосконалення. Індуїзм, буддизм, даосизм, конфуціанство – світоглядна основа оздоровчих і бойових систем Сходу. Ірраціоналізм і містицизм орієнтальних релігійно-філософських світоглядних систем. Концепція світу і людини як макро- і мікрокосму.

Медитація як практика пізнання світу та самопізнання. Духовний і тілесний (психофізичні) компоненти ("робота" з тілом і "через" тіло) у процесі медитації. Медитація в структурі звичаєвого укладу життя народів Сходу.

Концепція удосконалення людини в традиції Сходу – ключові складники процесу: самозаглиблення; самопізнання; самовдосконалення. Перемога "над собою" як найвагоміше досягнення людини.

Осягнення духовно-інтелектуального стану "просвітлення" як мета й передумова упорядкування праведного (здорового) способу життя. Людина просвітлена – ідеал досконалості в духовній спадщині Сходу.

Удосконалення тіла – важливий елемент духовних практик традиційного Сходу. Проектування релігійно-філософських ідейних засад у практики оздоровчих і бойових систем.

Духовні надбання оздоровчих практик Сходу. Оздоровчі практики (йога, цигун, ушу) в системі укладу життя релігійно-філософських течій Сходу. Духовні "батьки" й першоджерела.

Засади здорового способу життя в етиці релігійно-філософських систем Сходу. Уявлення про здоров'я як баланс першопочатків інь та янь

у традиційній практиці даоської медицини. Принцип взаємозв'язку і співмірності духовного та фізичного в етиці здорового способу життя (символи – "сань-мей"; "тай-дзі-ту").

Концепції природності і помірності в контексті збереження тілесного і духовного здоров'я. Принципи ["золотої середини" (конфуціанство), "серединного царства" (даосизм), "серединного шляху" (буддизм), рівноваги (йога)] концепції помірності. Принципи ["недіяння" (відмова від невластивого природі людини) і "спонтанності"] концепції природності.

Йога як практика удосконалення (тілесного і духовного) людини. Асана – третій ступінь йоги – "дисципліна тіла". Загальнорозвивальні, оздоровчі, профілактичні та спеціально спрямовані асани.

Світоглядні засади східних єдиноборств. Відгомін давніх ініціацій: етика і ритуал у філософії і практиці шкіл самозахисту й бойових мистецтв. Внутрішня обмеженість, "закритість" вчення й навчання: відбір учнів; ритуали й рівні посвячення; заборони: навчати невтаємничених; виявляти своє вміння без крайньої на те потреби. Перемога "над собою" як провідна ідея і мета процесу вдосконалення.

Релігійна етика систем самозахисту: пацифізм (заборона на застосування зброї); принцип ненасилля ("ахімса") в духовних практиках індуїзму, буддизму, даосизму і зумовлений ним арсенал прийомів (техніка, техніко-тактичні дії) самозахисту [без зброї, без атакувальних дій, без права на вбивство тощо (на прикладі айкідо)].

Традиційні даоські принципи ведення поєдинку: недіяння (вичікування, уникання); порожнечі (внутрішньої без емоційності); випередження (блискавичності дій).

Воїнська етика бойових мистецтв: кодекс честі воїнів-самураїв "Бушидо".

Ключові слова:

індуїзм, буддизм, даосизм, конфуціанство, йога, уклад життя, медитація, просвітлення, оздоровчі практики, техніки самозахисту.

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. Уклад життя, ідеал та тіловиховний аспект у релігійно-філософських практиках традиційного Сходу:
 - особливості орієнтального світогляду і його відображення у традиційних практиках тілесного вдосконалення;
 - концепція вдосконалення людини в традиції Сходу;
 - медитація – метод і практика самопізнання;
 - ідеал досконалості людини в духовній спадщині Сходу.

2. Духовні надбання оздоровчих практик Сходу:
 - практики з оздоровчою спрямованістю – йога, цигун, ву-шу та їх світоглядне підґрунтя;
 - духовні "батьки" і першоджерела релігійно-філософських практик оздоровлення й самозахисту;
 - йога як практика духовного і тілесного вдосконалення людини;
 - світоглядні орієнтири (засади, принципи) здорового укладу життя в етиці релігійно-філософських систем Сходу.

3. Світоглядні засади східних єдиноборств:
 - релігійна етика практик самозахисту – "без зброї";
 - воїнська етика бойових мистецтв;
 - даоські принципи ведення поєдинку.

Основні поняття до теми

МЕДИТАЦІЯ (лат. meditatio, від meditor – обмірковую, роздумую) – психічна спрямованість особи на досягнення стану глибокої зосередженості. Виражається у відстороненості людини від зовнішніх об'єктів, зниженні її реактивності. Використовують, зокрема, як спосіб спілкування людини з потойбічними силами.

ЙОГА (від санскр., букв. – поєднання, роздуми, споглядання) – релігійно-філософське вчення, що виникло у Стародавній Індії. За віровченням йоги, матеріальна і духовна субстанції (пракріті і пуруша) колись існували незалежно одна від одної. Проте пуруша припустилася авідья (незнання) і потрапила в пута матерії. Людина – теж результат такого поєднання свідомості та матерії, тому її завданням є визволити душу з ярма тіла, матерії, у чому їй допомагає йога, яка містить також деякі раціональні елементи з гімнастики, медицини, психології.

АСАНА (із санскрит.) – дисципліна тіла – метод і третій етап самовдосконалення і тренування у системі йоги. На цьому етапі вивчають різні пози, що сприяють зосередженню, гартують тіло, вчать керувати ним.

Запитання для самоконтролю

1. Сутність концепції вдосконалення людини в традиції Сходу та культурні особливості, що її визначають.
2. Передумова упорядкування здорового способу життя та ідеал досконалості в духовній спадщині Сходу.
3. Духовні надбання Сходу: концепції природності і помірності в контексті збереження тілесного і духовного здоров'я.

4. Духовні надбання Сходу: принцип балансу духовного і фізичного в етиці здорового способу життя.
5. Особливості практики духовного і тілесного вдосконалення давньоіндійської Йоги.
6. Духовні надбання Сходу: етичні засади бойових мистецтв
7. Духовні надбання Сходу: даоські принципи ведення поєдинку.

Теми рефератів

Тема 1. Духовна спадщина оздоровчих і бойових практик Сходу.

Тема 2. Йога – система духовного й фізичного вдосконалення людини.

Тема 3. Етика орієнтальних мистецтв самозахисту.

Тема 4. Бушидо: кодекс воїнської честі.

Список використаних джерел

Основні:

1. Бхагавад-Гіта (пісня Бога). – Львів, 2019. – 136 с.
2. Шіода Г. Айкідо шюґо: гармонія в протистоянні / Годзо Шіода. – Львів, 2015. – 184 с.
3. Сунь-Дзи. Мистецтво війни / Сунь-Дзи. – Львів, 2015. – 110 с.
4. Стрелкова А. Ю. Буддизм: філософія порожнечі : монографія / А. Ю. Стрелкова. – Київ, 2015. – 404 с.
5. Тимчак Я. В. Концепція природності як основа уявлення про здоровий спосіб життя в цивілізаціях Сходу та Заходу / Тимчак Я. В. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2006. – Вип. 9. – С. 45–47.
6. Тимчак Я. В. Концепція помірності як основа уявлення про здоровий спосіб життя в цивілізаціях античного Сходу та Заходу / Тимчак Я. В.

// Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2005. – Вип. 8. – С. 58–61.

7. Айєнгар Б.К.С. Погляд на йогу / Айєнгар Б.К.С. – Київ, 1992. – 312 с.
8. Стаменко П.Д. Таємниці китайської гімнастики цигун / Стаменко П.Д. Таємниці китайської гімнастики цигун. – К.: Т-во «Знання» УРСР, 1990. – 48 с. – (Сер. 5 «Вдумливим, допитливим, кмітливим» (ВДК); № 4).

Допоміжні:

1. Культурологія : енциклопед. довід. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 508 с.
2. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів, 2009. – 73 с.
3. Релігії світу. – Київ: Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
4. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко. – Київ: Наукова думка, 2004. – 560 с.

Тема № 7

ГУМАНІСТИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНИХ ФОРМ І НАПРЯМІВ ТІЛОВИХОВНОЇ КУЛЬТУРИ

План

1. Форми і практики культури тіла й тілесного удосконалення людини в наш час та їх світоглядне підґрунтя.
2. Еволюція концепцій та ідеалів удосконалення людини.
3. Концепції (ідейні підвалини) удосконалення людини у спорті.
4. Світоглядні проблеми у сфері культури тіла, тілесного удосконалення і спорту в наш час.

Короткий зміст лекційного матеріалу

Форми і практики культури тіла й тілесного удосконалення людини в наш час та їх світоглядне підґрунтя. Концепція гуманізму як світоглядна передумова формування наукових знань про культуру тіла та тілесне удосконалення людини. Духовно-інтелектуальний мотиваційний "стрибок" (і світоглядний вибір) людства: від "закону джунглів" до філософії гуманізму (від необхідності до творчості) та його наслідки для тіловиховної сфери діяльності людини.

Наукове опрацювання багатовікового досвіду (релігійного, філософського) про здоров'я і фізичне удосконалення: формування теоретичних основ культури тіла й тіловиховання (фізичної культури). "Відкриття" й виокремлення сфери тіловиховної культури (фізичного виховання й спорту), її "вихід" за межі виключно аристократичного суспільного середовища.

Сучасні теорії здорового способу життя (валеологія, біоетика), фізичного удосконалення (фізичного виховання, спорту), репродуктивності, довголіття (геронтологія), прихованих природних (резервних) можливостей організму людини тощо.

Форми й практики тілесного вдосконалення в наш час: традиційні – оздоровчі (йога, ушу, цигун тощо) й захисні (єдиноборства), які ґрунтуються на релігійно-філософському досвіді. Традиційні як незмагальні форми; модернізовані (еклектичні, модифіковані форми традиційних систем) – осучаснені напрями йоги, єдиноборств; новітні системи базовані, переважно, на наукових знаннях: комплексні – різновиди сучасного спорту; вибіркові – загартування й зміцнення здоров'я; корегування зовнішності тіла (схуднення, нарощення м'язової маси тощо); набуття корисних умінь та навичок; розвитку фізичних можливостей та інші аспекти тілесного удосконалення.

Здоровий спосіб життя: тисячолітній релігійний досвід й сучасні наукові концепції.

Еволюція концепцій та ідеалів удосконалення людини. Взірці досконалості різних епох: ідеали античності: титан, герой, олімпіонік, аристократ; ідеали християнського гуманізму Епохи Відродження: боголюдина, людина-хамелеон, "серединна ланка", homo universal; позитивіські концепції ідеалу Нового Часу: від людини як "вінця творіння", "верхівки еволюції" до "надлюдини".

Сучасні ідеали та взірці культури тіла і тілесного удосконалення (традиційні і новочасні), їх різноманіття залежно від напрямів діяльності людини і тіловиховної культури [танці (балет, пол-данс), циркове мистецтво, сфера високої моди, спорт і оздоровчі види гімнастики (атлетизм, фітнес, шейпінг, пілатес і ін.), традиційні екзотичні практики (йога, сумо), індустрія краси і розваг (бодіарт, стриптиз-шоу, пілон) тощо].

Концепції (ідейні підвалини) удосконалення людини у спорті. Прототипи / протоформи спорту в минулому: архаїчні випробовування-ініціації, давньогрецькі агони, середньовічні лицарські турніри, спорт як гра, розвага у Новий Час. Сучасні означення поняття "спорт". Ключові ідеї до його осмислення: спорт як змагання (агоністика); спорт як прагнення досконалості (арете); спорт як перформанс.

Гуманістичні підвалини філософії і теорії сучасного спорту. Спорт і олімпізм. Олімпізм як концепція удосконалення людини.

Аскетизм спорту. Множинність й різноманіття моделей і взірців удосконалення людини в сучасному спорті.

Основні ідеї форм функціонування спорту у суспільстві: спорт вищих досягнень як сфера наддосягнень, "лабораторія" людських можливостей; спорт масовий і його спрямованість на досягнення ідеалу гармонійно розвиненої людини; спорт людей з особливими потребами та його провідна ідея "нормалізації".

Світоглядні проблеми у сфері культури тіла, тілесного удосконалення і спорту в наш час. Світоглядний плюралізм сьогодення (стереотипи минулого і новітні "віяння" у поглядах та уподобаннях) й дилеми ціннісних орієнтацій у сфері культури тіла, тіловиховання і спорту: між традиційними ідеалами й вартостями та новочасними культурними тенденціями і викликами.

Тенденції дегуманізації й технократизації спорту (погляд на людину як "біологічну машину"). Нівеляція принципу "не нашкодь", поваги до здоров'я й гідності тіла людини ("експерименти"-зловживання над організмом і тілом людини у спорті вищих досягнень, сфері високої моди тощо: наднавантаження, допінг, стимулювання агресії, травматизм тощо).

Проблеми гендеру в спорті: минуле й сьогодення. Маскулінізація жінок у спорті вищих досягнень. Дочасна спеціалізація і наднавантаження в дитячо-юнацькому спорті.

Ключові слова:

гуманізм, арнольдизм, олімпізм, технократизм, біоінженерія, біоетика, гендер, деонтологія.

Розгорнутий план заняття

(деталізована структура питань)

1. **Форми і практики культури тіла й тілесного удосконалення людини в наш час та їх світоглядне підґрунтя:**
 - концепція гуманізму як світоглядна передумова формування наукових знань про культуру тіла та тілесне удосконалення людини;
 - "відкриття" й інституювання сфери тіловиховної культури;
 - наукове опрацювання багатовікового досвіду (релігійного, філософського) про здоров'я і фізичне удосконалення: формування теорій фізичної культури;
 - сучасні теорії (напрями) у сфері фізичної культури;
 - форми й практики тілесного вдосконалення в наш час: традиційні, модернізовані, новітні.

2. **Еволюція концепцій та ідеалів удосконалення людини:**
 - взірці досконалості людини різних історичних епох;
 - сучасні ідеали та взірці культури тіла і тілесного удосконалення (традиційні і новітні).

3. **Концепції (ідейні підвалини) удосконалення людини у спорті:**
 - протоформи / прототипи спорту в минулому;
 - гуманістичні підвалини сучасного спорту, олімпізм;
 - поняття і світоглядні "грані" спорту;
 - основні ідеї форм функціонування спорту у суспільстві.

4. Світоглядні проблеми у сфері культури тіла, тілесного удосконалення і спорту в наш час:

- світоглядні проблеми у сфері тіловиховання та спорту: між досвідом й традиційними цінностями минулого й новочасними викликами;
- тенденції дегуманізації і технократизації спорту;
- маскулінізація жінок у спорті вищих досягнень;
- проблеми дочасної спеціалізації і наднавантаження в дитячо-юнацькому спорті.

Основні поняття до теми

ГУМАНІЗМ – 1) ідейний напрям, соціокультурний або політичний рух (діяльність), що передбачає визнання людини з усіма її характеристиками найвищою цінністю буття; 2) початково – напрям ренесансної філософії та громадської думки, який протиставив природничим студіям зацікавленість людиною, її внутрішніми переживаннями; 3) філософсько-етичні вчення, а також життєва позиція, спрямовані на утвердження людини як пріоритетної та найвищої цінності.

ГУМАНІСТИЧНІ ПІДВАЛИНИ ФІЛОСОФІЇ (ТЕОРІЇ) СУЧАСНОГО СПОРТУ – сукупність ідей і концепцій, згідно з якими спорт має слугувати усім людям як засіб удосконалення людини, подолання природніх вад, досягнення ідеалу гармонійної людини. Людина – "вершина" еволюції, "вінець" творіння. Звідси – надоптимістична світоглядна позиція про те, що межі людських можливостей відсутні, зокрема й фізичних, і вони стало зростатимуть. Завдяки науково-технічній революції і прогресу людство подолає хвороби, збільшить тривалість життя і молодості, встановить нові, сьогодні недосяжні, рекорди. Олімпійське гасло "citius!, altius!, fortius!" – яскравий приклад такої спрямованості (авт.).

ОЛІМПІЗМ – світоглядно-філософська, гуманістична концепція вдосконалення людини, що передбачає досягнення ідеалу гармонійно, духовно і фізично розвинутої людини, який поєднує в єдине збалансоване ціле вартості тіла, духу і розуму; удосконалення людини через спорт, через фізичні зусилля у поєднанні з кращими надбаннями культури та просвітою особистості у виховному процесі. Олімпізм – визначальна, базова категорія функціонування Міжнародного олімпійського руху (авт.).

ГЕНДЕР, гендерні явища – сучасна концепція, згідно з якою соціально-культурні чинники більшою мірою, ніж анатомічні та біологічні, визначають відмінності між статями; гендерні дослідження наголошують на потребі врахування відмінностей жіночої психології та менталітету в пізнанні та соціально-культурній діяльності.

ГЕНДЕРНІ ПРОБЛЕМИ У СПОРТІ – первинно (з кінця XIX – до середини XX ст.) проблема стримування процесу долучення жінок до занять спортом чи радше його "чоловічих" видів. Постали на межі XIX–XX ст. як складники світоглядного стереотипу традиційного погляду європейського суспільства на соціокультурну роль жінки. Від 80-х рр. XX ст. виявили себе через явище маскулінізації жінок у спорті вищих досягнень (авт.).

Запитання для самоконтролю

1. Гуманістичні передумови формування наукових знань про культуру тіла і тілесне удосконалення людини.
2. Форми і практики тілесного удосконалення людини в наш час: традиційні, модернізовані, новітні (загальна і порівняльна характеристика).
3. Змагальні і незмагальні форми і напрями тілесного удосконалення людини: характерні особливості.

4. Еволюція поглядів на ідеал досконалості людини у європейській культурі: від античності до Нового Часу.
5. Ідеал досконалості людини в концепції гуманізму.
6. Олімпізм як концепція вдосконалення людини у спорті.
7. Спорт: еволюція ідейного наповнення поняття.
8. Протоформи спорту в минулому.
9. Моделі тілесної досконалості (ідеалу) в різних ділянках тіловиховної культури.
10. Світоглядні проблеми сучасного спорту: технократизм та дегуманізація.
11. Світоглядні проблеми тіловиховання: між консерватизмом традиційних форм і вседозволеністю новітнього лібералізму.
12. Фізична культура жінок: традиційні погляди і новочасні "західні" тенденції.
13. Проблеми гендеру в спорті: минуле і сучасний стан проблеми.

Теми рефератів

Тема 1. Форми і напрями тілесного удосконалення людини в наш час:

традиція та новочасні тенденції.

Тема 2. Ідейні підвалини сучасного спорту.

Тема 3. Олімпізм як концепція удосконалення людини.

Тема 4. Проблеми гендеру в спорті.

Тема 5. Мистецькі форми оздоблення тіла: Body art.

Список використаних джерел

Основні:

1. Гумбрехт Г. У. Похвала спортивній красі / Ганс Ульрих Гумбрехт. – Київ : Дух і Літера, 2012. – 216 с.
3. Тимчак Я. В. Вектори людської досконалості: проєкції з минулого в майбутнє / Тимчак Я. В. // Мистецька освіта у культурній політиці держави ХХІ століття : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 125–131.
5. Історія європейської ментальності. – Львів, 2004. – 717 с.
6. Аннік де Сузнель. Символіка людського тіла / Аннік де Сузнель. – Київ, 2003. – 566 с.
7. Мазур Л. Дух і плоть: філософія життя та проблема людської тілесності : монографія / Леонід Мазур. – Львів, 2003. – 378 с.
8. Гірц К. Інтерпретація культур : вибрані есе / К. Гірц. – Київ : Дух і Літера, 2001. – 542 с.
9. Олімпійська Хартія. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 96 с.
10. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари / П'єр де Кубертен. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 180 с.
11. Гейзінга Й. НОМО ЛУДЕНС / Йоган Гейзінга. – Київ : Основи, 1994. – 250 с.
12. Ортега-і-Гасет Х. Вибрані твори / Ортега-і-Гасет Х. – Київ, 1994. – 420 с.
14. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів, 1992. – 270 с.

Допоміжні:

1. Історія мистецтва від найдавніших часів до сьогодення : наук.-попул. вид. – Харків, 2019. – 576 с.
2. Культурологія : енциклопед. довід. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 508 с.
3. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів / В. Петрушенко. – Львів, 2009. – 73 с.
4. Велика ілюстрована енциклопедія історії мистецтв. – Київ : Махаон-Україна, 2008. – 512 с.
5. Релігії світу. – Київ: Махаон-Україна, 2005. – 260 с.
6. Шевченко В. М. Словник-довідник з релігієзнавства / В. М. Шевченко. – Київ : Наукова думка, 2004. – 560 с.
7. Філософський енциклопедичний словник. – Київ, 2002. – 742 с.
8. Ващенко Г. Праці з педагогіки та психології. Твори / Григорій Ващенко. – Київ, 2000. – Т. 4. – 278 с.
9. Татаркевич В. Історія філософії / В. Татаркевич. – Львів, 1998–1999. – Т.1–3.
9. Тойнбі Д. Дослідження історії / Д. Тойнбі. – Київ : Основи, 1995. – Т. 1. – 615 с.
10. Гельвецій К. А. Про людину її розумові здібності та її виховання / К. А. Гельвецій. – Київ, 1994. – 416 с.
11. Матеріали лекцій.

Види контролю за модулем

Відвідування (0–21 б.)

- Лекції (7) – за трибальною шкалою оцінювання.

Опитування (0–24 б.)

- Семінари (2) – дві оцінки за дванадцятибальною шкалою оцінювання.

Самостійна робота (0–31 б.)

- Конспекти самопідготовки (0 – 19 б.)

Оцінювання матеріалів семи лекцій і семінарів з теми (структура, зміст, обсяг, самостійна робота).

Оцінювання за дванадцятибальною шкалою, додатково ще сім балів за якість і охайність оформлення (у кінці семінару з теми).

- Реферат (0–12 б.)

Оцінювання за дванадцятибальною шкалою не пізніше передостаннього заняття.

Поточний залік (0–24 б.)

- Письмова робота чи усна відповідь на два запитання за дванадцятибальною шкалою оцінювання.

Максимально – 100 балів

Атестація за модулем

- „5” – 90–100 балів (А)
- „4” – 82–89 балів (В)
- „4” – 75–81 бал (С)
- „3” – 68–74 бали (Д)

- „3” – 61–67 балів (E)
- Fx – 35–60 балів
- F – 0–34 бали

АНОТАЦІЯ

Навчальний курс "Світоглядні засади тіловиховання (фізичного виховання і спорту)" покликаний ознайомити студентів із тисячолітнім духовно-інтелектуальним і практичним досвідом людства (від найдавніших часів до сьогодення) у сфері тілесного удосконалення людини, накопиченим у різних культурах народів світу задовго до виникнення галузі фізичної культури. Висвітлюються світоглядні особливості та проблеми функціонування традиційних і новітніх форм та напрямів фізичного удосконалення людини в наш час.

Вивчення проблематики курсу відбувається через уведення і застосування низки спеціальних понять, що є "ключами" для осмислення різноманіття проявів протоформ фізичної культури давнини до часу постання сучасної сфери фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Це, зокрема, поняття "культури тіла", "тіловиховання", "практик тілесного удосконалення", "корисного (правильного, праведного, здорового) укладу життя", "взірців-ідеалів досконалості" та інших.

PODSUMOWANIE

Dyscyplina „Zasady światopoglądu wychowania fizycznego (wychowanie fizyczne i sport)” ma na celu zapoznanie się studentów z tysiącletnim duchowo-intelektualnym i praktycznym doświadczeniem ludzkości (od czasów starożytnych do współczesności) w dziedzinie fizycznej doskonałości osoby, zgromadzonej w różnych kulturach narodów świata i na długo przed pojawieniem się dziedziny kultury fizycznej. Omówiono osobliwości perspektywiczne oraz problemy funkcjonowania tradycyjnych i najnowszych form oraz kierunków fizycznego doskonalenia człowieka w naszych czasach.

Studiowanie problematyki dyscypliny odbywa się poprzez wprowadzenie i zastosowanie szeregu specjalnych pojęć, które są „kluczami” do zrozumienia różnorodności przejawów pierwotnych form kultury fizycznej starożytności przed powstaniem nowoczesnej dziedziny wychowania fizycznego, sportu i zdrowia ludzkiego. Są to w szczególności pojęcia „kultura ciała”, „praktyki fizycznej doskonałości”, „użyteczny (właściwy, prawy, zdrowy) styl życia”, „wzorce do naśladowania” itp.

ABSTRACT

The course in “World-outlook principles of physical education and sports” is designed to acquaint the students with millennial spiritual, intellectual and practical knowledge of humankind (from ancient times till nowadays) in the realm of bodily physical perfection of an individual, accumulated by various national cultures all over the world long before the field of physical culture had appeared. World-outlook features and issues of traditional and state-of-the-art forms and trends of physical perfection of a contemporary person are elucidated.

The course content is revealed by means of introduction and application of certain special “key” notions enhancing comprehension of the variety of the initial forms of antique physical culture up till the onset of contemporary physical education, sports and human healthcare. Those key notions include in particular such concepts as “body culture”, “corporal education”, “bodily perfection techniques”, “beneficial (proper, righteous, healthy) lifestyle”, “models of the ideals of excellence” and the like.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Ярослав Тимчак – кандидат наук з фізичного виховання та спорту (тема дисертаційного дослідження "Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.)", доцент, завідувач кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, голова Комісії тіловиховання і спорту імені Івана Боберського Наукового товариства імені Шевченка.

Напрями наукових досліджень: гуманітарні (філософські, релігієзнавчі, культурологічні та історичні) аспекти фізичної культури – світоглядні засади культури тіла, тілесного удосконалення і здорового способу життя в культурах народів світу, спорт у діяльності релігійних організацій, олімпійська просвіта, традиції національної фізичної культури українців. Автор та співавтор понад 55-ти наукових публікацій.