## Лекція 4.

## Тема: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЕПОХИ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ.

**План.**

1. Особливості європейської фізичної культури в Середні віки.
2. Лицарська система фізичного виховання.
3. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн.
4. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання.
5. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу, Америки та Африки.

***Ключові слова:*** *середні віки, лицарська система, релігія, наукова думка.*

**Література**

1. Винничук О. Т. Історико – педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Т. Винничук. – Тернопіль: АСТОН, 2001. – 404 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Л.: Україн. технології, 2003. – 232 с.
3. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. − 288 с.
4. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: [навчальний посібник] / М. С. Солопчук. – Кам’янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – С. 140–152.
5. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою: для студентів денної та заочної формою навчання факультету фізичного виховання та спорту / С. І. Степанюк, О. О. Гречанюк, І. В. Маляренко. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 236 с.
6. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С. М. Філя. − Харків, “ОВС”, 2003. − 160 с.

Сучасна історична наука використовує термін “Середні віки” стосовно до періоду суспільного розвитку з кінця V до другої половини XVII століття, а в деяких країнах і довше, коли в найрозвинутіших районах світу визначальну роль відіграв феодалізм, феодальний устрій. Феодальне суспільство поділялося на два основних класи: феодали і підлеглі їм васали, селяни та ремісники. Пануючими класами у феодальному суспільстві були світські феодали (лицарі) і духівництво.

З урахуванням головних тенденцій розвитку фізичної культури можна говорити про **фізичну культуру раннього Середньовіччя, іншими словами, періоду становлення феодалізму (V-Х ст.), фізичну культуру розквіту Середньовіччя, тобто періоду розвинутого феодалізму (XI-XV ст.), і про фізичну культуру періоду заходу феодалізму (XV-XVII ст.). Впродовж останніх двох періодів в Європі одержує розвиток фізична культура епохи Відродження (XIV-XVI ст.).**

У різних частинах світу народи у різні часи прийшли до нових форм фізичної культури, відповідно до способу життя та суспільного порядку, які змінилися. У таких країнах як **Індія, Китай, Японія** де розвиток відбувався поступово, **велику роль відігравали традиції**. У цих країнах не відмовились від старих форм фізичної культури, а змінили їх**. В країнах, утворених з арабських племених суспільств, значним був середньоазіатський і персидський вплив, поряд з залишками еллінізму на завойованих територіях. Не дивно, що шахи і кінне поло розповсюдилися Європою завдяки маврам і візантійцям.**

В остаточному підсумку різні суспільні потреби, умови, місцеві звичаї і їхній взаємний вплив створили в Середні віки різноманіття феодальних форм фізичної культури. Однак у рамках такої удаваної різноманітності усе більше відокремлювалися, відповідно до характеру суспільного ладу, норми ігор і “спортивних” занять з фізичного виховання правлячих класів і різних прошарків, пов'язаних з ними васальними й іншими відносинами, а також селян і міського населення.

З появою феодального ладу змінюється характер праці, трудових відносин, починається інтенсивніший розвиток виробництва. Впроваджені в трудовий процес нові технології вимагали нових підходів до фізичного розвитку людини.

**На розвиток фізичної культури в Середні віки впливає** також тісно пов’язана із нею **військова справа.** В цей період з’являються нові види зброї, нова тактика ведення бою, регулярні армії.

**Велику роль** у створенні феодальних форм фізичної культури **відіграли різні світові релігії**, а також виниклі в їхніх рамках релігійні напрямки.

Буддизм, християнство й іслам, тісно пов'язані з утворенням феодальних держав, вибирали і використовували у своїх інтересах місцеві звичаї або ж самі пристосовувалися до них.

**1. Особливості європейської фізичної культури в Середні віки**

Одночасно з розпадом Західної Римської імперії порушився досить розвинений суспільний поділ праці в античному світі, були знищені відносини, пов'язані з виробництвом товарів і їх обміном. Основою нових державних утворень, що включили в себе прийшлих варварів і корінне населення, стало натуральне господарство. Колишні класичні області культури поступово відмирали, а традиції варварів у видозміненій формі виявилися пристосованими до нових суспільних відносин.

На території колишньої Римської імперії внаслідок протиріч, що загострилися у результаті завоювань варварів, перетворення рабовласницької формації супроводжувалося катастрофічними потрясіннями. Хоча у східній частині імперії самі варвари тимчасово асимілювалися, існуючі там найбільш характерні інститути античної фізичної культури вступили в протиріччя з інтересами правлячого класу. **Лише у Візантії в міру посилення імператорської влади були відновлені деякі видовищні заходи,** що одержали новий зміст, у тому числі **атлетичні змагання і змагання на колісницях**, і, крім того, спостерігалося сильне захоплення **кінним поло**, запозиченим у персів.

Слов'яни й угорці, що утворили пізніше свої держави, створили свою феодальну фізичну культуру відповідно до своїх специфічних рис. На перетворенні їхньої фізичної культури позначився вплив народів, що стояли вже на більш високому ступені феодальної форми фізичної підготовки. У цьому, природно, вирішальну роль відіграли також економічні і політичні зв'язки. Так, на фізичній культурі руських князівств позначався вплив Візантії, а на фізичній культурі угорців і поляків – вплив німецького лицарського ордена.

Ідеалом людини в античному полісі була багатосторонньо розвинута людина. Значне місце серед рис гармонійно розвинутої, активної особистості приділялося фізичним даним. Норми оцінки фізичного загартування, видовищність і емоційні потреби відіграли таку важливу роль у суспільстві, що їх не могла ігнорувати і політика. Однак ідеал середньовічної людини, що складався одночасно з формуванням феодальних відносин, був нескінченно далеким від античного ідеалу. Якщо говорити взагалі про **ідеал людини у фізичному сенсі, що відноситься до середньовічного періоду християнства,** то в цьому випадку варто виходити з **ідеалу тіла розп'ятого Христа, змученого стражданнями в ім'я порятунку людського роду. Таким чином, ідеалом людини середньовічного світу став святий образ аскетичного ченця, що ніс на своєму чолі відображення страждань в ім'я порятунку душі.** Мабуть, ніщо не вказує яскравіше на контраст між двома світоглядами, як зміна поняття **“аскетизм**”. Грецьке слово “аскетизм” означало насамперед фізичні вправи, а “аскет” – переможця змагань. У період середньовічного християнства слово “аскет” вже означало людину, що знехтувала тіло, мучить його і загартовує лише дух.

**Фігура святого аскета, що заперечує фізичну культуру, була загальним ідеалом для всіх соціальних прошарків.** Правда, складалися і власні ідеали в орденах, що створювалися в прошарках феодального суспільства. Таким, наприклад, був **ідеал лицаря.** Однак в остаточному підсумку цей ідеал також вписувався в загальний ідеал аскета. **В лицаря, поважали і вважали гідними наслідування, не тільки фізичну силу, бойовий дух, свідомість орденської честі і поводження відповідно до запропонованих норм кодексу поведінки, але і те, що ці якості лицар підкоряв службі господу богу і церкві.**

**2. Лицарська система фізичного виховання**

У IX столітті в боротьбі проти вторгнення маврів і норманів стала очевидним перевага лицарів у латах. Королі Франкської держави зробили їх кістяком своєї армії замість вільнонайманих піхотинців, яких було складно вербувати і які були потрібні на виробництві.

**Протягом XI-XII століть на всю Західну Європу поширився інститут лицарів.** Подаровані королем маєтки могли передаватися у спадщину, і лицарське походження стало необхідною умовою приналежності до лицарського ордена. Тих, хто не мав лицарського походження, могли присвятити в лицарі тільки королі. Одночасно стали створюватись перші самостійні релігійні і цивільні лицарські організації для координування оборонної та бойової підготовки, втілення в життя своїх особистих інтересів, або специфічних, обряджених у релігійну тогу, цілей: іоаніти (1048 р.), тамплієри (1119 р.) й німецький лицарський орден (1198 р.). Очолював кожен лицарський орден обраний ним головний магістр. Лицарство складало замкнену феодальну військову систему усередині дворянства.

Норми фізичного виховання в лицарських закладах визначалися високими фізичними вимогами, необхідними для повного міжусобиць життя феодалів і воєнних дій того часу. До кінця XIV ст. найважливішим елементом ведення бойових дій у Західній і Центральній Європі був двобій із застосуванням холодної зброї. А боєздатність визначалася насамперед фізичною силою і стійкістю лицаря в латах. У той же час володіння зброєю у важких обладунках підвищувало роль почуття рівноваги, що стало в остаточному підсумку необхідною умовою того, щоб вершник утримався в сідлі, а піший – на ногах. Мало цінувалися високі результати у швидкості і спритності, досягнуті не верхи, і тим більше без лат. Не випадково, що з лицарських турнірів були цілком виключені ігри з м'ячем і навіть такі форми, як біг зі зброєю чи бойові танці, що відігравали головну роль в античній школі.

Правда, із середини XIV століття, коли стрільба із луку і бої піших воїнів знову вийшли на перший план, змінилися методи бойової підготовки. Однак це не торкнулося основ лицарської фізичної культури.

**Фізичне виховання лицарів носило класовий і суто військово-прикладний характер.** Вважаючи гідним для себе лише заняття військовою справою, лицарі нехтували фізичною працею, вели привільний спосіб життя, були неосвічені, а часом і неписьменні. Багато часу проводили у військових походах, грабували чужі землі. Виховання лицарів зводилося до оволодіння ними сімома “лицарськими чеснотами”. Їх навчали: 1**) їздити верхи, 2) плавати, 3) полювати, 4) стріляти з луку, 5) боротися, 6) розважальним іграм на майднчиках і грі з м'ячем для служби при дворі, а також 7) мистецтву читання віршів і основним танцювальним рухам**, необхідним придворному з гарними манерами. Пізніше виникли багаточисельні місцеві орденські устави, але і в них основою фізичного виховання залишались сім лицарських навичок.

Найважливішим і найскладнішим вмінням  для лицаря, закованого в лати, під час їзді верхи, було **вироблення почуття рівноваги.** Основи цього вміння відпрацьовувалися на дерев'яному коні, а потім у підлітковому віці переходили до верхової їзди на місцевості**. Плавання –** це було практично плавання на коні, під час якого вершники використовували бурдюки і в'язки хмизу, щоби не потонути. Головною формою **полювання** в період феодалізму вважався двобій з великим звіром: зубрами, ведмедями, оленями, кабанами, під час якого лицарі використовували зброю. Соколине полювання і полювання з луком на дрібну дичину влаштовувалися заради великосвітських дам і як колективні розваги. Стріляючи з луку вчилисякористуватися арбалетом.

З середини XIV століття, коли зросло значення стрільби з луку і ведення військових дій пішими воїнами, посилена увага приділялась не тільки тренувальним поєдинкам кінників, які мали спис, двогострий меч та щит, але й засвоєнню технічних і тактичних елементів поєдинку піших воїнів. З'явилась техніка боротьби – кидки супротивника через стегно або голову, його обеззброєння за допомогою підніжки, викручування рук й вивихів інших кінцівок. Розповсюдження техніки самозахисту без зброї сприяла підготовка до випробувань піших воїнів шляхом так званого «суду божого» (випробування вогнем, водою тощо). У XIV столітті вже настільки було вдосконалено лати, що через них ріжучими та ударними видами озброєння можна було спричинити лише синці та струс мозку. Тому, борці намагались більше вимотати супротивника так, щоб він не міг триматися на ногах, потім за допомогою якогось прийому самозахисту без зброї повалити його на землю, й приставивши свою рапіру до будь-якого отвору у латах, вимагати викуп, відшкодування збитків або клятву бути васалом переможця. Однією з норм підготовки членів німецьких лицарських орденів з XIV століття була вимога лазити по драбинах і жердинах. А з ігор на майданчиках, які входили до норм служіння при дворі – шахова гра.

У поетичному творі XV століття “Лицарське дзеркало” відзначалося, що, поряд із сімома фізичними навичками, **лицарі повинні засвоїти також сім лицарських чеснот. До числа лицарських чеснот відносили безумовну покору і вірність церкві і сюзерену, особисту хоробрість, дотримання правил двобою, святість даного слова, великодушність стосовно переможеного і більш слабкого, а також обов'язкове при дворі шляхетне відношення до аристократичних дам.** Словом, усе, що суспільна свідомість у період феодалізму вкладала в поняття ідеалу лицаря. Прояв лицарських чеснот тлумачили відповідно до феодальної моралі. Ступінь “безумовної покори і покірності” звичайно визначався положенням сюзерена.

Однак духовні знання лицарів тлумачилися дуже широко. “Високоосвічений” лицар знав пісні трубадурів. Він прекрасно читав вірші, що прославляли подвиги предків і його власні, дещо знав астрономію і магію. У разі потреби він міг спритно прислужити за столом сюзерена, але рідко міг читати і писати.

Вправність, потрібну для військової служби і придворного життя, лицар здобував ще за юнацтва. Феодали посилали своїх синів, що досягли семирічного віку, один до одного чи до короля в «навчання». З 7 до 14 років майбутній лицар був у служінні господарки будинку, виконував роль пажа при дамі знатного феодала. Після досягнення 14-річного віку пажі ставали зброєносцями. У 21 рік зброєносців посвячували в лицарі. До цього часу вони повинні були цілком опанувати “лицарські чесноти”, навчитися лицарському поводженню, осягнути придворний етикет.

**Готуючись стати лицарем, юнаки багато займалися фізичними вправами, виробляли в собі витривалість і силу. Велике значення у фізичному вихованні лицарів мали ігри і спорт. Ігри поділялися на рухливі, спортивні і військові.**

Серед спортивних ігор популярними вважалися французька «же де пом» – праобраз тенісу, англійська суль – прототип футболу, голландська - гольф.

**Військові ігри складалися зі штурму міських стін, облоги замків чи інших штучно споруджених укріплених місць. З видів спорту найбільший розвиток одержали фехтування, їзда верхи, боротьба, метання (молота, спису), стрибки в довжину, стрільба з луку.** Для навчання прийомам фехтування запрошувалися фейхтмейстери – вчителі фехтування, мистецтву верхової їзди навчали берейтори. **Розвагою і спортом для лицарів було полювання: соколине, собаче, кінне, піше.** Методичні прийоми навчання фізичним вправам носили емпіричний характер (через органи чуттів, спостереження або експерименту).

З метою перевірки військово-фізичної підготовленості лицарів проводилися **лицарські турніри**, що були своєрідною формою спортивних змагань. **Турніри підрозділялися на масові бої (бухурди) і одиночні (джут чи тьост).** Масові проходили на великих майданчиках і відтворювали картину військових дій. Одиночні були двобоєм двох лицарів на списах. Турніри проводилися з різних приводів: народження сина, перемога в бою, одруження лицаря, день народження великого феодала тощо. Перед початком одиночного турніру **лицар давав клятву**, що він готовий віддати “**життя королю, серце дамі, а честь залишити собі**”. Найбільшого розвитку турніри досягали в часи хрестових походів. Найбільше подібних змагань проводилося в Німеччині, Франції, Англії, Іспанії. Останні турніри відбулися наприкінці XV ст. (Німеччина) і на початку XVI ст. (Франція). До цього часу лицарство як стан занепав. У надрах феодалізму зароджувалися нові буржуазні відносини. Лицарська культура і система виховання вступили в період свого розпаду. **Винахід же пороху і вогнепальної зброї, поява найманого війська** (ландскнехтів) привели до того, що **лицарська система фізичного виховання стала непотрібною і зжила себе.**

**3. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн**

Утворення в XI-XII століттях по всій Європі лицарських орденів співпало з забороною вільновідпущеникам носити зброю. В той самий час не стало слуг кріпаків. Барщина відійшла на другий план, поступово зростало значення натурального та грошового оброку. Правові відношення селян, у більшості випадків, регулювались нормами, зафіксованими у письмовому або усному вигляді, які захищали селян від свавілля поміщиків.

**Феодальне суспільство було більш прогресивним, ніж рабовласницьке.** Кріпак селянин чи ремісник, маючи своє господарство і свої знаряддя виробництва, виявляв деяку зацікавленість у праці, чого не було в рабів.

Народні маси при феодалізмі піддавалися жорстокій експлуатації, але її форми не носили такого грубого характеру, як у рабовласницькому суспільстві. Кріпаки селяни і ремісники, на відміну від рабів, мали хоча й обмежений, але особистий вільний час.

**Феодали і духівництво негативно ставилося до занять фізичними вправами й іграми народних мас**. Вони побоювалися, що селяни і міщани можуть використовувати уміння і навички, набуті під час занять стрільбою з луку, верхової їзди, кулачного бою у боротьбі за свої класові інтереси проти феодальних порядків. Але усупереч усім гонінням і заборонам народні маси продовжували зберігати і розвивати традиційні форми ігор і фізичних вправ.

У цілому **фізичне виховання народних мас у період феодалізму проходило стихійно.** Місцеві звичаї формували ігри селян, включаючи й традиційні змагання. Перш за все, вони відображали те, на кого можна покластись у випадку нападу на общину. В оціночних судженнях сільських жителів відігравало роль не тільки старшинство за походженням й власністю, але й **авторитет,** який був завойований у молоді роки, завдяки фізичній силі. Переможець на перегонах, найсильніші у селі метальники каміння, самі витривалі танцюристи, спритні мисливці і борці отримували визнання й матеріальні і соціальні привілеї.

**Заходи стають регулярними завдяки тому, що всюди вони прив'язуються до перерв у сільськогосподарській праці, до великих релігійних свят** (трійця, вівторок перед великим постом, масляна, різдво), ярмарок, весіль. У ряді випадків вони приймають деякі організовані форми. Так, у кантонах Швейцарії (XIV ст.) для юнаків 16–18 років проводилися систематичні заняття з бігу, стрибків, боротьби, метання спису, фехтування на ціпках. Їхня фізична підготовленість перевірялася у спеціально організованих змаганнях. В період повстань і народних воєн селяни і ремісники широко застосовували фізичні вправи в якості одного з засобів бойової підготовки своїх військ. Показовою в цьому відношенні є боротьба чеських селян і міщан проти римо-католицької церкви і феодальних повинностей у XV ст. У період гуситських воєн під керівництвом *Яна Жижки*(1360–1424) таборити (революційне антифеодальне крило гуситів) організовували постійні заняття фізичними вправами. Вони тренувалися в стрільбі з луку, метанні каменів, займалися боротьбою, стрибками, вчилися плавати, фехтувати на мечах і списах у пішому і кінному ладі.

**Серед західноєвропейських селян розповсюдилась боротьба і поєдинки на палицях після того, як селянам було заборонено носити зброю.** Особливої уваги заслуговують скандинавські і румунські збірники фольклору, по яких можна встановити технічні і тактичні елементи. **Специфічні стильові особливості боротьби** склались в Ісландії, англійському Корнуеллі, Швейцарії, на Канарських островах і на Балканах. До наших днів **зберігається майже у первісному виді ісландська боротьба *глима,* швейцарська – *швинген*, турецька – *пеливан*, армянська – *кох*, грузинська - *чидаоба*,** **азербайджанська – *гулеш*.** Переможця у швинген і зараз очікує традиційний приз - завеликий бичок.

У період раннього феодалізму фізична культура міських жителів відчувала на собі той самий вплив, що й фізична культура селян. Однак, у загальному вигляді, починаючи з Х століття, укріплення міст й послаблення феодальної залежності, змінили умови життя міських жителів.

**У XI-XV століттях** більшість міст разом з центральною владою воювали проти феодальної анархії, яка стримувала розвиток виробничих сил. В цих умовах відкрилася нова можливість для подальшого розвитку народних форм фізичного виховання. **Міщани, в основному ремісники, організовували фехтувальні і стрілецькі “братства”. Найбільше поширення вони одержали у Франції, Італії, Німеччині, Бельгії, Швейцарії.** Крім цього, у містах практикувалися **ігри і розваги**. На площах і вулицях Англії грали в суль, що нагадувала сучасний футбол. На міських святах виступали акробати, борці, кулачні бійці. Середньовічні **боротьба та фехтування** серед містян не закінчувалась володінням холодною зброєю у сучасному сенсі цього слова. У спортивних змаганнях із видів бойової підготовки вибирався якийсь один вид, або обумовлений місцевими звичаями стиль єдиноборства. Так в іспанських містах перевага надавалась поєдинкам з використанням холодної зброї і кінній кориді. У Швейцарії – стрільбі з лука та боротьбі, у містах Священної Римської імперії і Нідерландів – фехтуванню і боротьбі. Легенда про Вільгельма Теля, незалежно від того, існував він чи ні, пов'язана з непереможними лучниками – борцями за свободу нової міської буржуазії.

**У період пізнього феодалізму** (XV-XVII ст.) **міцніюча міська буржуазія перетворювала стрілецькі і фехтувальні “братства” у замкнуті аристократичні клуби.** Фізичне виховання міської знаті усе більше відокремлювалося. Заможні прошарки міста стали будувати спеціальні приміщення для своїх занять фізичними вправами й іграми. У трудящих же мас, задавлених нестатком і безправ'ям, усе більш скорочувалися можливості для подібних занять.

**4. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання.**

Величезну роль у житті середньовічного суспільства протягом декількох століть відігравала **католицька церква,** що **нанесла великий збиток не тільки розумовому, але і фізичному вихованню народних мас.** Християнська релігія встановила своє панування в області виховання й освіти. Вона **проповідувала аскетизм, гріховність турботи про тіло, називаючи тіло “притулком диявола”, закликала піклуватися тільки про порятунок душі і підготовку до загробного життя.**

Під впливом релігії в середньовічних школах і університетах зовсім не піклувалися про фізичне виховання молоді. У той же час церква, підтримуючи зміцнення феодального ладу, усіляко **заохочувала систему військово-фізичної підготовки лицарів, особливо в періоди раннього і розвинутого феодалізму (V–XIV ст.).**

Теологічне вчення середньовічної християнської церкви, що визначало європейську освіту, проголошувало презирство фізичних потягів і зосереджувало увагу на загробному щасті. Наслідком цього стало те, **що в педагогічних установах**, які діяли під безпосереднім керівництвом християнської церкви, **були скасовані заняття фізичною культурою, відсунуто на задній план гігієнічне виховання.** Це вчення відмовилося від обрядів посвят, пов'язаних з віковими категоріями, що існували в примітивному суспільстві, піддало забуттю античні принципи виховання і протягом довгого часу не враховувало дитячий і перехідний вік.

Воно **розглядало дітей як маленьких дорослих**, не усвідомлювало роль дитячих рухливих ігор, необхідних для розвитку особистості, більш того, вважало їх джерелом гріха, що відволікає від міркувань. Посилаючись на церковника Тертулліана, це навчання оголосило фізичні вправи й ігри діями диявола.

Однак ідеал людини, що став панівним у період становлення феодалізму, не розкриває з усією глибиною історію практичного розвитку фізичної культури. **Різним було відношення до фізичної культури і батьків православної і католицької церкви**, що розробляли основні церковні догмати. **Батьки православної церкви менше симпатизували аскетизму.**

Середньовічна церква у своїй політиці й в інших відносинах повинна була рахуватися з народами, яких вона вже навернула чи ще навертала до християнства. Так, багато укорінених традицій цих народів, як, наприклад, турніри, що організовувалися германцями під час весняного свята, двобої, що проводилися норманами в різний час року, чи, наприклад, ірландські ігри, що безперешкодно проходили з 632 до 1169 року, ніде не піддавалися анафемі.

Лише в VIII і IX століттях на засіданнях синоду стали виступати проти виконання танців з нагоди різних релігійних свят у церквах, під час хресного ходу і похорону, коли вони набувають шаленого характеру і загрожують порядку релігійних обрядів, а також порушують ритм виробничої роботи. Аналогічний підхід був і стосовно рухливих ігор і полювання.

**У XVI ст. у багатьох країнах Європи**, що вступили на шлях капіталістичного розвитку, **відбулася реформа церкви**, так звана реформація, у результаті якої **було прийнято новий напрямок християнської віри – протестантство.** Відношення деяких церковників до фізичного виховання змінилося. **Реформатори церкви** Мартін Лютер (Німеччина), Ульріх Цвінглі (Швейцарія) і їхні послідовники **вважали фізичне виховання потрібною справою**, **тому що воно зміцнювало фізичні сили людини і відволікало молодих від дурних звичок.** Вони пристосували своє навчання до потреб нової буржуазії. Католицька церква за допомогою чернечого ордену єзуїтів (заснований у 1540 р.) прагнула готувати сильних духом і тілом своїх захисників. У школах єзуїтів (у Німеччині, Польщі, Литві) **заохочувалося фізичне виховання**, **яке супроводжувалося укоріненням у душах учнів єзуїтської моралі, за якою ціль виправдує будь-які засоби** (безцеремонність, шпигунство, доноси, обман і ін.). Єзуїтам не вдалося широко розповсюдити свою ідеологію. **Згодом служителі культу (католики, протестанти й ін.) стали більш широко використовувати фізичне виховання і спорт із метою розповсюдження свого впливу на молодь.**

**Відродження (-** відродження античності. А античності властиві гуманістичні та неаскетичні ідеали і стосунки. До епохи Відродження людина ніколи не розглядалася як самостійна особистість, а лише в сукупності з Богом**) – період в історії культури XIV– початок XVIІ століть**. В цей період, визначальними у прискореному розвитку природознавства, філософії, літератури, мистецтва, педагогічної думки і фізичної культури, стали суспільний вплив і антифеодальний світогляд міської буржуазії, яка підіймалася.

Основу цього періоду склав розвиток економіки, у якому сполучалися прогрес ремесел, торгівлі, транспорту, географічні відкриття. У Північній Італії й інших найбільш розвинених містах Європи виникали зародки капіталізму. В окремих місцях починалися перші спроби переходу до буржуазного суспільного устрою. Пов'язаний із цими явищами **новий світогляд Відродження, а це певна свобода від церкви, інтерес до самої людини і її діяльності, служив потребам і інтересам буржуазії, що складалася як клас, і виражав її погляди. Ідеалом цього класу був “гомоуніверсал” (всебічно розвинута людина),** продукт того “історичного моменту”, коли засновані на поділі праці матеріальні умови, сприяли появі особистості в сучасному значенні слова, широкому розвитку її здібностей і зв'язків між людьми. **Новий канон фізичної культури, відкидаючи карикатурний аскетизм Середньовіччя, спирався на ідеї Античності.** Однак звертання до стародавності було лише запереченням заперечення, початком нового шляху на новому ґрунті.

**5. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу, Америки та Африки.**

Особливою своєрідністю відрізнявся в епоху Середньовіччя розвиток фізичної культури в народів Азії, Америки й Африки. Це було зумовлено особливостями соціально-економічного устрою, культури, побуту і народних звичаїв. Феодальні відносини в даних регіонах складалися більш повільно і з меншими потрясіннями, аніж у Європі. Тут міцніше зберігалися і поступово збагачувалися новим змістом древні традиції фізичної культури.

**Умови,** які існували тоді в **Індії -** **роздробленість, застиглий кастовий характер суспільства, неймовірні злидні членів сільської общини, унеможливлювали якісний стрибок у загальному розвитку фізичної культури, як у середньовічній Європі**. Гунські, афганські й монгольські завоювання збагатили стародавню практику фізичних вправ багатьма елементами – **боротьбою на ременях, кінними іграми, кінним поло, змаганнями лучників.** Однак, **ці види спорту розповсюдились лише у стінах закладів, які займались фізичним вихованням з представниками вузької касти військової аристократії.** Тимчасово вони приносили щось нове у звичаї, але з відходом завойовників або з їхньою асиміляцією втрачали свій попередній зміст. **Найбільш** значне внутрішнє **вдосконалення** й збагачення елементів фізичної культури **відбувалось у мистецт**ві **танцю та йоги**. Виразні форми індійського танцювального стилю стали визначальними для багатьох районів Азії, починаючи з Тибету й Індокитаю і закінчуючи островами Індонезії – усюди, куди проникали індійські купці й монахи. **Буддійські монахи-місіонери разом з вченням йоги розповсюджували й той вид боротьби з метою самооборони, в основі якої лежав вплив на чутливі до болю, точки тіла супротивника і який став відомий у Китаї як чуанфу, у Японії – кемпо, а в сучасному спортивному світі – карате.**

**У період арабських завоювань ХІІІ століття із статичної системи хатха-йоги відокремилась динамічна течія (дандалок, баскік), яка була спрямована на розвиток мускулатури та спритності, використовуючи біг та боротьбу.**

**Персидська гра у м'яч, за допомогою палиць** завдяки англійській Вест-індській компанії, **увійшла в історію спорту сучасності як хокей на траві, а модернізована арабами чатуранга – як шахи.**

У середньовічному **Китаї**після масового повстання селян “Жовті пов'язки”, яке потрясло династію Хань, для запобігання подібних виступів протягом декількох століть (III–V ст.) діяв указ щодо здачі населенням усякої зброї. У цей час серед селян, купців, мілкого дворянства і в монастирях стали формуватися **різні способи самооборони без зброї.** **Частково сюди входить** корінням **техніка чуан-шу – боротьби з тінню за допомогою захватів й ударів з метою обеззброїти супротивника голими руками.** Починаючи **з VI ст. швидко розвивалася техніка своєрідної гімнастики, що носила назву ушу.** **Її основним змістом були захвати голими руками, удари кулаком і долонею в поєднанні з ударами ногами.** В епоху правління династії Мін (XIV– XVII ст.) ушу досягло високого розвитку. У ті часи воно містило в собі до двох десятків вправ без зброї, а також велику кількість вправ зі списом і ціпком. До вдосконалення були доведені й **водні змагання**. Свій слід у фізичній культурі найвищих прошарків суспільства залишили також звичаї завойовників-кочівників. Такі, як кінні змагання гунів, тюркських племен і монголів; тибетські змагання з бігу. Майже всі народності, які займались конярством, принесли у Китай **різні варіанти персидської гри в поло й боротьбу на ременях.** Від маньчжурів китайці узяли **катання на ковзанах**, від індійців – **хатха-йогу і безліч метаігор**, від японців – **гру у м'яч з пір'ям**.

З появою вогнепальної зброї бойове значення ушу зменшилося, але при цьому зростала його оздоровча спрямованість.

Розвиток фізичної культури в середньовічній **Японії**пов'язаний **із встановленням інституту лицарства – самураїв**. **Система фізичного виховання самураїв (бушидо) включала різноманітні види боротьби (сумо, елементи джиу-джицу і карате), мистецтво фехтування з одним чи двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната), стрільбу з луку в пішому і кінному строю, усілякі ритуальні змагання, різновиди ігор з м'ячем. Однією з привілей самураїв була боротьба сумо.** В ній перемагав той, кому першому вдавалось витіснити супротивника з кола, або притиснути його до землі. Перед змаганням проводились культові обряди. Учасники, вдягнені у епітрахіль з ритуальним поясом, перед кожним боєм молились щодо перемоги. На арену сипали сіль, щоби відігнати під землю злих духів, а потім плескали у долоні, залучали увагу того бога, на честь якого проводились змагання. Перші публічні змагання з сумо організував Акаскі Шийануске у 1629 році у місті Ієдо.

У фізичній культурі інших прав'ячих кіл позначився вплив китайських звичаїв і різних течій буддизму, який став державною релігією. Однак роль системи фізичних вправ, танців і кінного поло змінювались відносно особливостей японського суспільства.

**Крім різних метаігор – перетягування канату, серсо, п'ятнашки, гойдалки, ходьба на ходулях, у середньовічній Японії широко використовувались ритуальні змагання з фехтовання на палицях, стрільбі з луку, водні змагання.** У школах з 1603 року за наказом імператора, в якості обов'язкового предмета було введено навчання **плаванню.**

**Крім йоги і дихальних вправ**, які стали елементами релігіцних обрядів, до народної фізичної культури у Японії відноситься **вільне полювання.** Аристократія стріляла у прив'язаних тварин тупими стрілами. **Піше поло (гяччо) і різновид гри у м'яч з пір'ями дерев'яними ракетками – вважалися іграми середніх прошарків населення.**

**Виникнення різних видів боротьби з метою самооборони, в тому числі і карате, пов'язано з історією класових конфліктів.**

**Азіатські кочівники.** Фізична культура народів степової зони, яка простяглася від Кавказу до Тибету, визначалась способом життя скотарів й тактичними потребами легкої кавалерії. Мистецтву **їзди верхи, заарканюванню, стрільбі з луку і полюванню із загоном -** підростаюча молодь вчилась, спостерігаючи практику дорослих. **Майже всі кочові народи використовували** **бані**. Пар розводили у шкіряній юрті. На гаряче каміння сипали конопляне насіння, а потім поливали водою. Ритуальні танці цих народів відображали умови життя кочівників.

Найбільш розповсюджені форми змагань без зброї, елементи стилю, які збереглися до наших днів, зберігають у собі **школи народної боротьби**. Сама боротьба починалась з того, що суперники хапали один одного за шкіряні ремені, або іншу частину верхнього одягу. Під час виконання прийомів й кидку супротивника на землю, велике значення надавалось роботі ніг й такому прийому, як підніжка. У народів Уралу, Алтаю, Кавказу і монголів змагання продовжувалося до першого кидка. Змагання закінчувалось танком переможців, який нагадував рухи священної, для даного племені, тварини (орла, вовка). Іранські і турецькі борці змагались у шкіряних штанях, а тулуб натирали оліями. Для перемоги треба було покласти супротивника на обидві лопатки. Серед кінних ігор, турки віддавали перевагу поєдинкам зі зброєю. **У Монголії** свята, під назвою **«Чоловіче триборство»** були весняними парадами об'єднаних монгольських племен. **До програми змагань входили** – **боротьба, стрільба з луку й перегони на конях**. Свята доповнювались різними іграми, в яких брали участь і жінки.

На розвиток фізичної культури **Тибету** вплинули китайські й індійські вчення. Багаточисельні елементи тибетської терапії, лікувальної гімнастики сформувались іще у І столітті до н.е. Вправи були схожі на статичну й споглядальну систему духовної йоги, яка впливає на свідомість. Поряд з медитаційним підходом поступово **на перший план виходять рухові елементи**. Серед них **– різні форми стрибків й вправи з бігу типу марафонського. В ході військової підготовки ставали майстрами у стрільбі з луку, у перегонах, боротьбі.**

**В Америці**перед її колонізацією до числа найбільш розвинених цивілізацій відносилися держави **інків** (території нинішнього Перу), **майя** (на півострові Юкатан) й **ацтеків** (на території сучасної Мексики).

У XII-XV ст. у цих народів склалися визначені системи фізичного виховання, що включали в себе сімейні і державні форми. Ці системи набули класової спрямованості. **Учні у школах займалися іграми й іншими фізичними вправами.** Багато уваги приділялося **військово-фізичній підготовці: стрільбі з луку і метанню пращі й спису, умінню користуватися мечем, щитом і ласо.** Перевага віддавалась **метальному спису**, який посилався за допомогою метального засобу. Стріла і праща розглядались як другорядна зброя. У тактиці важлива роль відводилась **рукопашному поєдинку**. Для тренування використовувались **змагання у боротьбі, що нагадує карате**. У ближньому бою й на відстані однаково володіли дерев'яною булавою з каменем на кінці – **томагавком.**

Племена **інків** населяли землі на території нинішнього Перу. За їхні військові успіхи їх називали «**римляни Нового Світу**». У процесі щорічного контролю за фізичним вихованням молоді проводились різні **змагання зі спритності, сили, стійкості, в тому числі і з бігу на 4 км.** Молодь, яка досягала 16 річного віку повинна була взяти участь **у змаганнях з бігу на 8 км, метанні каменя і спису, стрибків у висоту та довжину.** **Крім того, ця програма доповнювалася стрільбою з пращі, з луку і боротьбою**. Переможці змагань отримували спеціальні звання і вступали до рядів дорослих.

Особливо слід зазначити **підготовку бігунів-кур'єрів в інків і ацтеків, що було зумовлено життєвою необхідністю**. **Багато ігор і вправ** у цих народів було **пов'язано з релігійними ритуальними обрядами.** Проводилися також міжплемінні ігри, священні церемонії й атлетичні змагання. Усі системи фізичного виховання займали важливе місце в трудовому, військовому житті та побуті аборигенів Американського континенту. Вторгнення європейських колонізаторів, що супроводжувалося мародерством, убивствами і насильством, на багато років загальмувало подальший розвиток самобутньої фізичної культури в народів цього регіону.

У Середні віки також безпосередньо працею, військовою справою і побутом визначалися форми фізичного виховання й у народів **Африканського континенту.**Виховання здійснювалося в сім’ї, будинках мисливців і вождів племені і громади. **Більшість фізичних вправ африканці виконували в змагальній формі, наприклад стріляли з луку і метали палки в ціль, лазили по стовпі на результат. Разом із танцями були розвинуті вправи, пов'язані з воєнними діями. Часто в племенах біля будинків вождів чи родових старійшин проводилися свята, що служили своєрідною формою перевірки фізичної і військової підготовки молоді. Змагання проходили з боротьби, бігу, метання спису і диску. У систему підготовки юнаків і дівчат входили ритуальні танці, різні рухливі ігри, акробатичні вправи і танці під звуки тамтама. Жоден обряд** (різні посвяти, коронації вождів та ін.) **не обходився без змагань у** **силі, витривалості, спритності, сміливості, красі танцювальних рухів.** Різноманітні ігри і фізичні вправи у формі змагань у той час були єдиним засобом мирного спілкування між різними племенами і громадами Африки. З проникненням в Африку колонізаторів національна культура в цілому і фізична культура зокрема занепали.

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Особливості фізичної підготовки середньовічних лицарів.
2. Фізичне виховання та змагання у житті середньовічних міщан і ремісників.
3. Фізичне виховання та змагання в житті селян у середні віки.
4. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання у Середні віки.
5. Фізична культура періоду становлення феодалізму (V-Х ст.).
6. Фізична культура розквіту Середньовіччя (періоду розвинутого феодалізму - XI-XV ст.)
7. Фізична культура епохи Відродження (XIV-XVI ст.).
8. Фізична культура періоду заходу феодалізму (XV-XVII ст.).
9. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу (середньовічні Індія, Китай, Японія).
10. Фізична культура азіатських кочівників.
11. Історичне значення фізичної культури середньовічної Азії.
12. Особливості розвитку фізичної культури народів Америки у період до європейської колонізації (ацтеки, майя, інки).