

**ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ОЗДОРОВЧОЇ
СПРЯМОВАНОСТІ В КРАЇНАХ СХОДУ У
ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ**



Степан Пангелов

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація

В статті розглядається питання організаційно-методических передумов розвитку рекреаційних форм фізичної культури в епоху феодалізму у найбільш розвинутих народів Азії (Індія, Китай, Японія). Розкриті фактори впливу (релігійні, політичні, соціально-економічні) на розвиток фізичної культури оздоровчої спрямованості в цьому регіоні.

Ключевые слова: фізична рекреація; тенденції розвитку; епоха феодалізму; країни Сходу.

Annotation

In the article the question of organizationally-methodical pre-conditions of development of recreation forms of physical culture is examined in the epoch of feudalism at the most developed people of Asia (India, China, Japan). The factors of influence (religious, political, socio-economic) on development of physical culture of health orientation are exposed in this region.

Keywords: physical recreation; progress trends; epoch of feudalism; countries in Orient.

Постановка проблеми. Фізична рекреація як форма оздоровчої рухової активності стала предметом досліджень у вітчизняній науці із середини 60-х років минулого століття. Її вивчення відбувається на межі різних дисциплін: теорії фізичної культури, соціальної психології, медицини, гігієни, курортології, історії фізичної культури тощо. В останній час деякі автори говорять про необхідність виділення в якості самостійної дисципліни рекреологію – науку про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей [11].

Фізична рекреація як соціальне явище безпосередньо взаємозв'язане відношеннями із сумісними соціальними явищами (відпочинок, вільний час, дозвілля та ін.). Визначення організаційно-методичних передумов виникнення фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини в умовах різних суспільно-економічних формацій дасть можливість обґрунтувати напрями розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності населення і в наш час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Активізація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я наших співгромадян дедалі стає гіршим, а кількість залучених до система-

тичної рухової активності сягає лише 8-15% (для порівняння – у розвинутих країнах регулярно займаються фізичними вправами 50-60% населення) [5].

Нині у сфері фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначені її теоретико-методологічні засади [2; 5; 7]; відбувається розробка інноваційних оздоровчих технологій і нових видів рухової активності у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини [6; 8; 9 та ін.].

Водночас, що стосується розробки власне історичного напряму проблематики фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини, то такі дослідження практично відсутні, попри те, що спроби використання фізичних вправ для покращення якості життя людини здійснювались ще за 3-4 тис. років до н.е.

Визначення тенденцій розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини в умовах різних суспільно-економічних формацій (в тому числі – у період феодалізму) надасть можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у цій сфері і визначити перспективи її подальшого розвитку.

Мета дослідження – розкрити соціально-економічні умови та



виявити тенденції розвитку фізичної культури оздоровчої спрямованості у Середні віки в країнах Сходу.

Результати дослідження та їх обговорення. У найбільш розвинутих народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, і відрізнялись від європейських, але розвивались повільніше і з меншими потрясіннями.

Формування феодальних виробничих відношень в Індії тривало майже тисячу років і було завершено у X столітті під впливом мусульманської експансії. У XIII столітті середньовічна Індія, за виключенням деяких провінційних князівств, втратила незалежність. Спочатку вона опинилась під владою делійських султанів, потім – Моголів, а починаючи з XVIII ст. – англійців.

М. Бешем [4] зазначає, що умови, які існували на той час в Індії (застиглий кастовий характер суспільства, зубожіння членів сільської общини), робили неможливим такі якісні зміни у загальному розвитку фізичної культури, як у середньовічній Європі. Гунські, афганські та монгольські завойовники збагатили стародавню практику фізичних вправ багатьма елементами, наприклад, боротьбою на поясах, кінними іграми, кінним поло, змаганнями лучників. Однак ці види фізичних вправ і розваг отримали розповсюдження лише у межах закладів, які займались фізичним вихованням представників обмеженої касты військової аристократії.

Найбільше вдосконалення і збагачення елементів фізичної рекреації відбувалося у межах мистецтва танцю (де тренування тіла мало вже другорядну роль) і системи йоги.

Аналіз літературних джерел [3; 4] свідчить, що у результаті багатовікових зусиль, крім ре-

лігійної і філософської системи склалась і унікальна система психофізичного тренінгу, тобто виникли різні течії йоги, які були засновані на рухових діях. Серед них можна виділити хатха-йогу. Її досить докладно описав у IV-V ст. Шилпасатраке у книзі «Керівництво з мистецтва рухів».

Хатха-йога, або фізіологічна йога, за своєю сутністю являє собою метод очищення і зміцнення організму за допомогою особливої системи вправ. Основними елементами, які складають хатха-йогу, є асани (пози) і пранаями (дихальні вправи). Крім того, виділяють ще методи контролю і впливу на емоційний стан людини, гігієну, харчування і сон [3; 4].

Розвиток хатха-йоги співпав з періодом розвитку медицини у Стародавній Індії, де раніше ніж за тисячу років до відкриття У. Гарвея було відомо про закони кровообігу, роль мікробів у виникненні хвороб. Отже, зовсім не випадкові різні асани у хатха-йога, які впливають на системи організму людини [10].

У працях А. Венінгера [12], Е. Бактаї [3] є відомості про те, що у період арабської експансії у XIII ст. із статичної системи хатха-йоги були виділені динамічні вправи. Ці течії мали назву «дандалок» і «баскік». Помітну роль у цьому відіграв пророк провінції Пенджаб гуру Нанак (1439-1538 рр.). Прагнучи до об'єднання у боротьбі проти мусульманських завойовників, послідовники релігії сикхізму, яка виникла на основі його вчення, відкидають кастовий світогляд. Вони включили до числа ритуальних норм вправи, пов'язані з боротьбою і бігом, а також посилюють вимоги до дотримання правил гігієни тіла і проведення релігійних обрядів. У той же час брахманське духовенство надало дітям більшої свободи у проведенні рухливих ігор.

Необхідно відзначити, що на

відміну від християнства, релігія середньовічної Індії не була супротивником фізичних вправ, рухливих ігор, йоги. Навпаки, вона активно і позитивно впливала на розвиток елементів фізичної рекреації не тільки привілейованих верств населення, але і неарійських каст, які складали більшість індійського народу.

Елементи фізичної культури Індії можна знайти у правилах різноманітних ігор з використанням ракетки, фігур, кульок, які у майбутньому стали дитячими розвагами або перетворились на види спорту. Виразні форми індійського танцювального стилю стали визначними для багатьох районів Азії (від Тибету та Індокитаю і до островів Індонезії), скрізь, де з'являлись індійські торговці і ченці. Мандруючі буддистські ченці – місіонери разом із вченням йоги розповсюджували і вид боротьби з метою самозахисту, в основі якого були больові прийоми. У Китаї ця боротьба була відома під назвою «чуаншу», в Японії – «кемпо», а у сучасному спортивному світі – «карате». Не викликає сумніву і той факт, що в результаті індійського впливу перська гра в м'яч за допомогою палиць, завдяки англійській Вест-Індійській компанії увійшла в історію сучасного спорту (а також – і фізичної рекреації), як хокей на траві, а модернізована арабами «чатарунга» – як шахи.

Рекреаційні форми фізичної культури у феодальному Китаї розвивались під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників.

Всі релігійні течії середньовічного Китаю (неоконфуціанський ідеалізм, тайська і буддистська течії) певною мірою сприяли підвищенню соціальної значущості фізичної культури.

Так, заборона на носіння зброї, яку володарі Китаю намагались зберегти протягом середніх віків,



сприяла формуванню у середовищі китайських селян, торговців і дрібної шляхти своєрідної фізичної культури, в основі якої були засоби самозахисту. Цей напрям отримав назву «чуан-шу», яка потім трансформувалась в «ушу». У перекладі це означає «військове мистецтво» або «військова техніка». Це мистецтво включало в себе: рукопашний бій; боротьбу з використанням захватів і ударів; різноманітні варіанти ударів кулаками і долонями у поєднанні з ударами ногою; метання різноманітних предметів; акробатичні трюки у театральних поєдинках; фехтування на палицях; водні змагання. Відповідний психофізичний тренінг вважався необхідною складовою частиною будь-якого різновиду ушу. Основу цієї системи розробив у VI столітті індійський монах – місіонер Боддхидхарма [3; 4; 12].

Протягом століть селяни, ремісники, торговці оволодівали елементами ушу за полегшеною програмою. Але справжні майстри ушу проходили багаторічний курс навчання у монастирях, де досвідчені вчителі навчали їх таємному мистецтву «цигун» – технікою управління «життєвою енергією організму».

В епоху династії Сун (X-XIII ст.) техніка «чуан-шу» («ушу») поділяється на два напрями: «шаолінь» і «тай-чі-чуан». Перший отримав свою назву відповідно монастирю Шаолінь у провінції Хунань, де підтримувались традиції Боддхидхарми. Ченці включали у свою навчальну програму оволодіння мистецтвом боротьби без зброї [4; 12].

Основи «тай-чі-чуан» розробив у X столітті Чан Сан-фен. Ця система включала не тільки силові прийоми, але і способи психологічного впливу на суперника.

Містично налаштовані тайські ченці вважали, що різні молитви будуть більш ефективними,

якщо вони супроводжуються бігом, танцями, обертанням тіла. Під егідою державної буддистської релігії все більше розповсюдження отримували елементи канонів йоги, які були запозичені в Індії.

За свідченням Е.А. Ріса (1936) значний вплив на фізичну культуру привілейованих верств населення Китаю залишили звичаї завойовників - кочовників, наприклад, кінні перегони гуннів, тюркських племен і монголів, тибетські змагання з бігу. Народи, які займалися конярством, принесли у Китай різні варіанти перської гри в поло і боротьбу на поясах. Від маньчжурів китайці запозичили катання на ковзанах, від індійців – хатха-йогу і багато видів ігор, від японців – гру в м'яч з пір'ями [12].

В імператорських палацах особливою популярним було кінне поло. Більш того, у літописах деяким імператорам дорікають, що часто призначення чиновників обумовлювалось їх вмінням грати в поло, а не професійними якостями.

Змагання з кінного поло виконували рекреаційну і видовищну функцію. Ввечері майданчики для гри освітлювались, змагання відкривались виступами танцівниць і акробатів. Цікавим є те, що у китайському суспільстві епохи династії Тан (VII-X ст.) у поло грали і жінки, хоча вони могли сідати лише на мулів [11; 12].

На початку епохи династії Сун довге поло змінила гра «чу-кюх», у якій використовувались більш короткі бити. Регулярно, чотири рази на рік влаштовувались блискучі змагання при дворі імператора з цього виду гри. Паралельно з «чу-кюх» китайський «лицар» Лун-Ван запровадив при дворі китайську гру типу гольфа.

Економічна політика епохи династії Сун сприяла розквіту фізичної культури міського населення. У містах отримали розпо-

всюдження не тільки різні види поло, але й гра у м'яч з пір'ям, атлетика, масові змагання з перетягування лінви і різноманітні вправи з балансування на ходулях і бамбукових шестах.

Дані літературних джерел [1; 3; 4] свідчать про те, що в епоху правління монгольської династії Юан (XIII-XIV ст.) найбільш популярними знову стали різні бойові вправи, змагання у кінних перегонах і стрільбі із лука. В імператорському палаці і у великих містах готували велику кількість борців у трьох вагових категоріях, які виступали у змаганнях проти монгольських борців.

Династія Мін (XIV- XVII ст.), яка панувала у Китаї після звільнення від монгольської експансії, надала необмежену владу конфуціанським чиновникам. Бюрократи-мандаріни звернулись до традицій минулого, проти діючи прогресу. Уповільнення суспільного прогресу негативно відбилось і на розвитку фізичної культури. Для конфуціанства характерним було несприйняття всього іноземного, що проявилось у тому, що були забуті вправи в їзді верхи, боротьбі, самозахисті.

У таких несприятливих умовах китайська фізична культура вже не могла створити нові системи рухів. Окрім гри у м'яч з пір'ями і лікувальних вправ, всі інші види і засоби фізичної культури (і фізичної рекреації, зокрема) прийшли у занепад.

Особливості розвитку традицій активного дозвілля в Японії у зазначений період залежали від низки об'єктивних чинників.

Сучасна японська історіографія створення перших рабовласницьких державних утворень датує V ст., які у VII ст. змінились феодальною державою, яка була організована за китайським зразком [1]. До XII ст. феодальний устрій в країні зміцнився. З про шарку самураїв сформувався «ін-



ститут японського лицарства». Своєрідні методи ведення війни, які були йому притаманні, звички і стиль життя самураїв визначали систему фізичних вправ, які мали військовий характер впритул до XVII століття. Кодекс поведінки самурая (бусідо) містив у собі обумовлені історичними традиціями норми поведінки і елементи військово-фізичної підготовки – стрільбу із лука, фехтування з одним або двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната) і методи психологічного впливу на суперника. Однією із привілей самураїв була боротьба сумо.

У середовищі самураїв занять фізичними вправами з метою розваги або відпочинку не було. Але цікавим є те, що у сучасній Японії популяризується мораль Бусідо (кодекс честі самураїв). Деякі елементи військово-фізичної підготовки японських самураїв стали змістом рекреаційних занять сучасних японців (стрільба із лука, кендо).

Що стосується фізичної культури інших верств населення Японії, то тут заняття фізичними вправами мали, переважно, рекреаційний характер.

Так, японський дослідник Narita I. (2006) зауважує, що у фізичній культурі панівних класів відчувався вплив китайських звичаїв і різних течій буддизму, який став державною релігією у той час (VII-VIII ст.). Однак значення запозичених систем фізичних вправ, танців і кінного поло змінювалось у відповідності до особливостей існування японського суспільства у різні історичні періоди. Як приклад може бути гра «кемарі» – японський різновид гри «чу-кюх». У VII-VIII ст. це була гра, яка розвивала спритність, швидкість, широко застосовувалось як розвага і видовище. Однак пізніше її технічні елементи втратили своє первинне значення, оскільки стали застосо-

вуватись у церемоніях релігійного характеру.

Окрім різноманітних розваг та ігор – перетягування линви, серсо, гойдалки, ходіння на ходулях – у середньовічній Японії особливо популярністю користувались ритуальні змагання у фехтуванні на палицях, стрільбі із лука, водні змагання. За свідченням Л. Кун (1982), з 1603 року за наказом імператора у школах як обов'язковий предмет було введено навчання плаванню.

Більшість вищезгаданих фізичних вправ були розповсюдженими серед усіх верств населення. Окрім йоги і дихальних вправ, які стали елементами релігійних обрядів, до народної форми фізичної рекреації в Японії можна віднести так зване «вільне» полювання (представники панівних кіл частіше стріляли тупими стрілами у прив'язаних, обмежених у рухах тварин). Піше поло («гяччо») і різновиди гри в м'яч з пір'ям дерев'яними ракетками вважались іграми середніх верств населення.

Виникнення і розповсюдження у феодальній Японії різних видів боротьби з метою самозахисту, в тому числі – карате, пов'язане з історією класових конфліктів.

Батьківщиною карате є острів Окінава. До початку XVII ст. він був самостійним і незалежним, але у 1609 році архіпелаг був захоплений японцями. Жоден мешканець Окінави не мав права мати зброю. Ці обставини обумовили виникнення нелегальних своєрідних шкіл, які називали «лісовими школами», де оволодівали мистецтвом карате [1; 12]. Звісно, такі заняття не мали рекреаційного характеру, але елементи карате та інших східних единоборств набули широкої популярності у рекреаційних заняттях сучасності.

Історичне значення форм активного дозвілля у середньовічній Азії полягає у тому, що їх раціо-

нальна сутність виконувала роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреаційного спрямування.

Висновки. Рекреаційні форми фізичної культури в епоху феодалізму розвивались під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У найбільш розвинутих народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі і мали певні відмінності. Тут не відкинули, а змінили інститути системи рухів та ідеали фізичної культури давнини. На відміну від християнства, релігії, які панували у цих регіонах, не заперечували фізичної культури, а навпаки активно впливали на її практичні оздоровчі системи (наприклад, буддизм сприяв розвитку хатха-йоги). Історичне значення форм активного дозвілля в Азії полягає у тому, що їх раціональна сутність виконувала роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреаційного спрямування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно – психологические традиции в средневековом Китае. – 2-е изд. / Н.В. Абаев – Новосибирск: Наука, 1999.-351с.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 2005. – 48 с.
3. Бактаи Эрвин. Победоносная йога / Э. Бактаи / Пер. с венг.: под. общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1983. – 241 с.
4. Бэшем М. Чудо, которым была Индия / М. Бэшем. – М.: Мысль, 1977. – 178 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.



6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198с.
7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248с.
8. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Н.В. Москоленко, І.В. Степанова, О.О. Власюк, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
9. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта: [монография] / И.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 266 с.
10. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Н.Є. Пангелова. – Київ: Освіта України, 2007. – 288 с.
11. Фізична рекреация: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / авт. кол. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
12. Veninger A. Brief History of Physical Education / A. Veninger. – New-York: Barnes and Company, 1926. – P.82-83.

