**Реферат**

**тема:**

**"История развития физической культуры в средние века"**

**1. Физическая культура в средневековой Западной Европе**

Современная историческая наука использует термин «средние века» применительно к периоду общественного развития с конца V до XVII века, когда в наиболее развитых районах мира определяющую роль играл феодализм. К новым формам физической культуры, соответствующей общественному строю, народы пришли в разное время. Рассматривая историю физической культуры стран Западной Европы, следует учитывать физическую культуру периода становления феодализма (V–X вв.), расцвета феодализма (XI–XV вв.) и заката феодализма (XV–XVII вв.). На первом этапе огромную негативную роль на дальнейшее развитие физической культуры в Западной Европе сыграло теологическое учение средневековой христианской церкви, т. к. некоторые ее направления проповедовали идеал физического тела в соответствии с телом распятого Христа. Это был не символ физической силы и гармонично развитого тела (как в Древней Греции). Идеалом человека раннего Средневековья стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Поэтому проповедовалось презрение физических влечений. Вследствие чего в ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, оттеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития. Подвижные игры, проводимые с детьми младшего возраста, считались источником греха. Ссылаясь на церковника Тертуллиана, теологическое учение объявило физические упражнения и игры действием дьявола. Были забыты заветы христианских источников, где пренебрежительное отношение к культуре тела грешно и недопустимо. «Вы – свет мира… Вы – соль земли. Если же соль потеряет силу, чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему не годна», – можем прочесть мы в Евангелие от Матфея. Приветствие занятий физическим воспитанием можно найти и в такой канонической работе, как Послания Коринфянам: «Не знаете ли, что бегущие на ристалище, бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить». С превращением христианства в государственную религию началась борьба церкви с язычеством, а, значит, со всеми формами физической культуры, связанных с ритуальными состязаниями, играми, танцами, видами упражнений, выполняемых в честь языческих богов. С другой стороны, полностью придать анафеме физические упражнения было невозможно, т. к. для укрепления власти феодалов были необходимы сильные, выносливые воины, что послужило формированию в период развитого феодализма в Западной Европе физической культуры господствующего класса и физической культуры народных масс (горожан и крестьян).

Ярким примером физического воспитания правящей элиты служит система подготовки рыцарей, началом которой послужило создание в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало научиться: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти 5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплавляться через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на «травлю» оружием крупных зверей: зубра, кабана, медведя, оленя. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником долгое время уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую «джиу-джицу»). С XIV века в 5 раздел были добавлены умения по стенам и штурмовать города. Кроме этого, список навыков увеличился до семи – добавилось овладение навыками развлекательных игр для службы при дворе и обучение придворным манерам (танцевальным движениям, искусству чтения стихов).

Наряду с перечисленными 7 рыцарскими навыками, рыцари обязаны были усвоить 7 рыцарских добродетелей: 1) верность церкви; 2) верность сюзерену; 3) личную храбрость; 4) соблюдение правил поединка; 5) святость данного слова; 6) великодушие к побежденным; 7) благородное отношение к аристократическим дамам. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать высокообразованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени проводили в военных походах, грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа. Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру. Оно начиналось с 7 лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные школы при замках более состоятельных феодалов (сеньоров), где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. В назначенный день кандидат подвергался испытаниям и давал клятву, что всю жизнь посвятит служению рыцарским добродетелям, после чего преклонял колени перед главным магистром ордена и своим сюзереном. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

В течение XI–XII вв. институт рыцарей распространился на всю Западную Европу. Они получали за службу поместья, звания. За это воины-дворяне попадали в вассальскую зависимость от короля. Стали создаваться многочисленные самостоятельные рыцарские организации – ордена. Наиболее известными и влиятельными были иоанниты (1048 г.), тамплиеры (1119 г.), немецкий рыцарский орден (1198 г.). Основной формой военно-физической подготовки рыцарей являлись рыцарские турниры. Один из средневековых историков так объяснял значение турниров: «Рыцарь не может блестяще воевать, если он не подготовился к этому во время турниров. Нужно, чтобы у него пролилась кровь, чтобы трещали зубы под ударами противника. Нужно побывать распростертым на земле, чтобы почувствовать вес противника. Нужно, чтобы его 20 раз выбили из седла, и чтобы он 20 раз встал. Тогда рыцарь станет отчаянным в борьбе. Только тогда он сможет отправиться на тяжелую военную службу с надеждой стать победителем». Наибольшее распространение получили две основные формы рыцарских турниров: парные и групповые состязания. В первом случае это был поединок двух рыцарей в полном вооружении. Противники пытались с помощью острого или тупого копья выбить друг друга из седла. Отсюда происходит и название турнира. Второй этап «бодание» или схватка на рапирах. Если он заканчивался безрезультатно, то состязание завершалось силовой борьбой. Вторая форма – турнирная игра и массовая схватка. Массовая схватка была опасным развлечением и часто заканчивалась смертельными исходами, несмотря на разработанные правила и прочные латы. В течение XIV века, в целях предотвращения дальнейших несчастных случаев, борющиеся стороны стали разделяться барьерами. Были созданы специальные виды турнирного оружия. Если силы противников были равны, древко их оружия ломали. Отсюда выражение «ломать копья» (т.е. не наделать глупостей). Лошадей и оружие побежденных получали победители. С XII века победителям отдавались только воинские регалии побежденных и дарованные кубки, золотые венки, жезлы и… рука прекрасной дамы. Первые турниры начали проводить в Провансе, поэтому долгое время определяющими нормами рыцарского турнира были французские. Однако, физическая подготовка феодалов не ограничивалась формой турниров. Использовались и другие – многодневная охота, конное поло, состязания по бегу, прыжкам и метанию. С XV века большую популярность получили состязания по прыжкам через стол и на стену, а также заимствованный у народа парный танец с притопами и прыжками.

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения, воспитывающие силу, быстроту, гибкость, смелость – бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д. Большая часть элементов этих упражнений легла в основу будущих видов спорта в следующих столетиях. Проводились физические упражнения в период перерыва в сельскохозяйственных работах и приурочивались к религиозным христианским и языческим праздникам. Основные формы крестьянской физической культуры – состязания на ярмарках и свадьбах. В средневековый период была сформирована плебейская (народная) физическая культура.

У городского населения система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов. Физическими упражнениями занимались в цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. Занятия носили специфику отраслевой и военной подготовки. Во главе стояли капитаны, проводящие занятия. Проводились городские состязания, результаты которых оценивали *«арбитры»*. В зависимости от отрасли популярными были фехтование, кулачные бои, гребля, плавание, игры с мячом. Большой резонанс имели массовые городские праздники с использованием упражнений физической культуры. Опыт в их организации ляжет в основу спортивно-массовых мероприятий современной цивилизации.

**2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай)**

*Средневековая Япония.* Современная японская цистография датирует феодальное государственное построение с конца VII века. В этот период из слоя самураев сформировался «институт японского рыцарства». Кодекс поведения содержал традиционные нормы поведения и требования физической подготовки – стрельба из лука, искусство фехтования с 1 и 2 мечами, владение копьем и секреты психологического воздействия на противника. Одной из привилегий самураев была борьба сумо. Состязанию предшествовали ритуальные обряды. Первое публичное состязание по сумо состоялось в 1629 г. в Иедо. В физической культуре других правящих классов Японии сказывалось влияние китайских обычаев и буддизм, ставший государственной религией. Это танцы, конное поло, японское кемари (игра на ловкость и быстроту). По приказу императора в 1603 г. в школах Японии был введен обязательный предмет по обучению плаванию. Среди средних слоев (горожан, крестьян) особой популярностью пользовались также различные упражнения, как: перетягивание каната, серсо, пятнашки, качели, хождение на ходулях, фехтование на палках. К народной физической культуре Японии относились вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями, деревянными ракетками. Возникновение различных видов борьбы в целях самообороны (каратэ) связано с историей классовых конфликтов.

В XIV веке на Окинаве, считавшейся центром крестьянских волнений, с особой жестокостью была осуществлена «охота с мечом». Восставших убили или загнали в лес. В этой обстановке с 1360 г. стали зарождаться системы физического воспитания, связанные с самообороной, так называемые «школы в зарослях». Система складывалась из: медитации и психологической настройки; развитию выносливости и быстроты в бегах по крутым лесным и холмистым тропам; прыжков с грузом на плечах; упражнений на кисти рук; различные виды ударов руками и ногами в наиболее чувствительные точки; приемы обезоруживания; приемы удушения. Таким образом, сложилась манера ведения борьбы каратэ.

В XV веке систему «руки окинавы» взяли в число методов секретной подготовки самураев. А в текст клятвы было введено новое положение о неразглашении тайны, кроме членов своего сословия. Начались преследования нелегальных народных школ. В результате жестоких преследований в XVI веке они прекратили свое существование.

*Средневековый Китай.* В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия. Это «безоружное» состязание способствовало формированию в среде китайских крестьян, купцов и мелких дворян своеобразной физической культуры, в основе которой лежали способы самообороны: техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями), техника тайных ударов руками и ногами. До совершенства были доведены фехтование на палках и водные состязания. Свой след в физической культуре высших слоев общества оставили обычаи завоевателей-кочевников – тибетские соревнования по бегу, конные состязания, борьба на поясах. От маньчжуров китайцы заимствовали катание на коньках, у индийцев – хаткайогу и метаигры. Позднее высшие слои общества отказались от прежних физических упражнений, увлекаясь конным поло, и перешли на «рыцарские привычки». В XIII веке китайский рыцарь Лун-Ван возродил китайскую игру типа гольфа. Им же были разработаны обязательные «рыцарские добродетели» для различных игр. Экономическая политика в этот период (X–XIII в.) благоприятствовала развитию физической культуры городского населения. В городах проводились упражнения по балансированию на ходулях и бамбуковых шестах, массовые перетягивания каната, атлетика, игры в мяч с перьями. Продолжала свое развитие система подготовки к самообороне. В XVII веке она включала уже свыше 150 движений. Под эгидой буддийской государственной религии распространялась система йоги, заимствованная в Индии. В эпоху правления монгольской династии Юан (XIII–XIV в.) на первый план в физической культуре вышли состязания борцов, лучников, конников. Начиная с XIV–XVII в. постепенно физическая культура стала вытесняться изобразительным искусством и литературой. Она сохранилась только в народной среде.

Окончательный закат физической культуры в средневековом Китае начался после приглашения маньчжуров на подавление крестьянских восстаний. Новые хозяева одели женщин в колодки, обложили большим налогом игровые площадки и состязания стали отмирать.

**3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации)**

На протяжении XV столетия на территории современной Мексики господствовали племена ацтеков, на полуострове Юкатан – племена майя. Воины этих 2-х народов проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой пользования копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождались играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название «игра цветов», победители приносили в жертву побежденных. Археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч. Проводимые на них соревнования походили на игру в баскетбол, где потеря мяча стоила жизни игроку.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от майя, игры инков были более организованы.

Среди других племен распространение получили игры с ракеткой, спуск на санях, игры в мяч на льду, состязания в беге, игры на воде, техника владения копьем под названием «снежная змея». Физическая подготовка американских народов была выше, чем у европейцев.

**4. Физическая культура Русского централизованного государства**

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства.

В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей. Физическое воспитание городского населения было скромнее и проходило в форме «потех» и ярмарочных гуляний: фехтование на пиках и шпагах, акробатика, прыжки, метание камней в цель и на дальность. Физические упражнения дополнялись обязательно средствами закаливания: купание, обливание холодной водой после жаркой бани, обтирание снегом. Физической культурой простые люди в Русском государстве занимались в воскресные дни и по престольным праздникам. Начиная с XVI века феодалы преследовали крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями. В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы. Содержание и методы физического воспитания феодалов определялись задачами подготовки к военному делу. Физические упражнения носили прикладной характер. Детей феодалов с малых лет начинали готовить к военной службе, которая с 1550 г. считалась наследственной обязанностью. Детей царской фамилии и привилегированных сословий с 11–12 лет приучали к военным потехам. Это – стрельба из лука, верховая езда, упражнения на навыки стратегического и тактического боя. В зрелые годы феодалы занимались охотой на крупного зверя (медведь, кабан, лось, волк) и соколиной. Для Российского государства большое значение имела физическая подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды. Грозным были введены городовые полки, позже стали создаваться лыжные рати. До XVII века регулярного обучения войск не проводилось. С 1647 г. (полководец Скопин-Шуйский) ввел специальное обучение крестьянского ополчения. Была издана книга с рядом указаний по физической и строевой подготовке бойцов. Привлечение в конце XVII в. иностранных специалистов в физическое воспитании армии сыграло негативный характер и сводилось к строевой муштре. О значительной роли физической культуры в средневековом Русском государстве говорят т первые педагогические сочинения, затрагивающие физическое воспитание молодежи – книга ученого монаха Епифания Славинецкого «гражданство обычаев детских», в которой он классифицировал упражнения на пригодные и непригодные (игры в карты, кости и т.п.). Большое внимание автор уделил подвижным играм в воспитании детей. Славинецкий явился первым русским теоретиком физического воспитания.

**5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения**

С XV по XVII вв. ускоренными темпами стали развиваться естествознание, философия, литература, искусство, педагогическая мысль и физическая культура, и они приобрели общественное влияние, и городская буржуазия готовилась сменить строй. Конец феодального строя ознаменовался прекрасным периодом эпохи Возрождения.

Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Их принципы и цели имели профессиональное отличие и общие сходства:

* они отвергали отношение к телу как тюрьме;
* наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;
* они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
* благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
* пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
* признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
* обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения. Среди них особого внимания заслуживают директор лондонской торговой школы Ричард Малкастер (1530–1611 г.) и чешский мыслитель-гуманист Ян Амос Коменский (1592–1670 г.).

Р. Малкастер в своей книге «Исследование всех обстоятельств, обязательных в деле обучения детей, идет ли речь о воспитании духа или тела» анализирует около 45 различных ситуаций, связанных с воспитанием, причем 2/3 – под углом морали и физического воспитания. Новаторский характер его размышлений обусловлен тем, что физические упражнения и игры трактуются как продукт участия в потреблении культурных благ, с помощью которых можно вести (ничем другим не заменимую) подготовку подрастающего поколения. Малкастер также отмечает, что выполняя задачи физического воспитания, одновременно решается целый ряд других педагогических проблем. Автором также отводится ведущей роли преподавателя. К сожалению, победившая буржуазия смогла использовать только отдельны элементы новаторского учения Ричарда Малкастера.

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского «Великая дидактика» были рассмотрены вопросы:

1. воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
2. правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
3. о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
4. на правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
5. на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
6. на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений, а не только физически подготавливать.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде «Мир чувственных вещей в картинках» ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: «Плавание», «Фехтование», «Игры с мячом» и т.д.

**Литература**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.
5. Хавин Б.Н. все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.