



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Лекція №4

Тема

«Атлетика епохи Середньовіччя»



Лях-Породько Олексій Олексійович

Рекомендована література

Основна

- Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Винничук. – Тернопіль.: АСТОН, 2001. – 404 с.
- Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
- Олимова В. Люди и игры: у истоков современного спорта / В. Олимова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.
- Школа О. М. Історія фізичної культури: навч. посіб. для студ. I / О. М. Школа, В. В. Золочевський. – Х.: Бровін В. А., 2012. – 217 с.

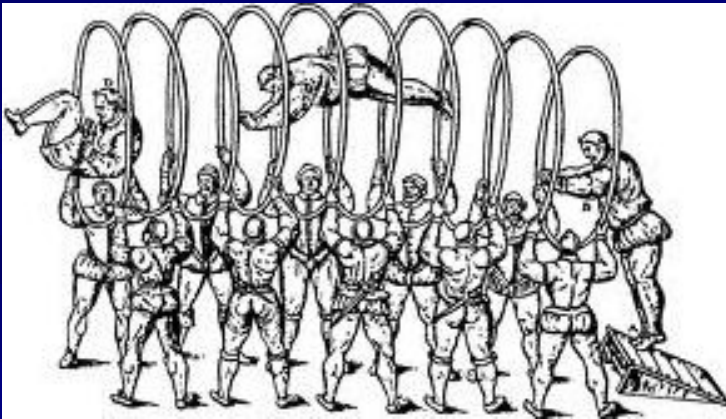
Додаткова

- Леонтьева Н. С. Система военно-физической подготовки славянских дружинников, европейских рыцарей и японских самураев / Н. С. Леонтьева // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 4. – С. 97 – 99.
- Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури / Н. Є. Пангелова. Навч. Посібник. – К.: Освіта України, 2010.- 294 с.
- Романчук Н. Дидактика спорта в период средневековья / Н. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. Спец. вип. – Х. – Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004.- №18. – С. 171 – 175.

План лекції

1. Розвиток фізичної культури та спорту в Європі.
2. Фізична культура та спорт народів Азії.
3. Фізична культура та спорт народів Америки.

1. Розвиток фізичної культури та спорту в Європі



Періодизація фізичної культури Середньовіччя

- Фізична культура раннього середньовіччя (становлення феодалізму V – X століття).
- Фізична культура розквіту середньовіччя (розвинений феодалізм XI – XV століття).
- Фізична культура занепаду феодалізму (XV – XVII століття).
- Фізична культура Відродження (XIV – XVI століття).

Характеристика фізичної культури раннього середньовіччя

- Вплив християнської (католицької) церкви на життя людини.
- Позбавлення фізичної культури легального розвитку (заборона у закладах освіти занять з фізичної культури, зневажливе ставлення до основ виховання гігієни).
- Боротьба між християнською релігією та реальністю буття і людини в ньому.
- Природна потреба людини в іграх, фізичній культурі, розвагах.
- Формування нового ідеалу західноєвропейського феодального суспільства – лицаря, на протипагу церковному.
- Зародження лицарських турнірів та боротьба проти них церкви.

Видозмінення ідеалу людини та понять фізичної культури в Середньовіччі

Ідеал людини	
Атлет (Стародавній світ)	Монах (Середньовіччя)
Гармонійно розвинена людина	Святий образ аскетичного монаха, який страждає тілесно для зцілення душі
Поняття фізичної культури	
Античність	Середньовіччя
«Аскетизм» - фізичні вправи «Аскет» - переможець змагань	«Аскет» - людина, яка зневажає тіло, знущається з нього і закаляє лишу свій дух

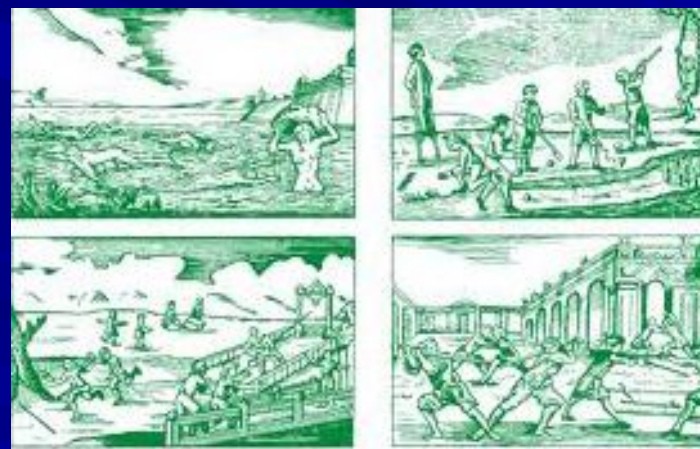
Причини боротьби церкви з лицарськими турнірами

- В турнірах відроджувались деякі елементи язичницьких ритуалів.
- Турніри набували специфічної форми гри.
- Турніри були розвагою для лицарів і часом відпочинку для глядачів усіх верств населення.
- Під час турнірних змагань учасники демонстрували фізичну силу, витривалість, спритність, швидкість прийняття рішень тощо.
- Турніри являли собою своєрідні свята, які відволікали людей від божественного.



Складові фізичної культури періоду розквіту середньовіччя

- Лицарське фізичне виховання.
- Фізичне виховання сільського населення.
- Фізичне виховання міського населення.



Сім необхідних навичок лицаря

- Навчитися верхової їзди.
- Вміти плавати.
- Вміти полювати.
- Навчитися стріляти з лука.
- Оволодіти технікою ведення бою.
- Освоїти різноманітні рухливі ігри, а також ігри з м'ячем.
- Володіти мистецтвом читання віршів та вміло виконувати танцювальні вправи.



Сім обов'язкових доброчинностей лицаря

- Вірність церкві.
- Відданість сюзерену.
- Особиста хоробрість.
- Дотримання правил поєдинку.
- Дотримання власного слова.
- Співчуття до переможеного та слабшого.
- Шанобливе ставлення до жінок.



Кодекси моралі воїнів Середньовіччя

Дружинник	Лицар	Самурай
Доброта	Вірність церкві	Вірність сюзерену
Чесність	Відданість сюзерену	Чесць
Хоробрість	Особиста хоробрість	Військова чесність
Допомога знедоленим	Дотримання власного слова	Поважати батьків
Вірність даного слова	Співчуття до переможеного та слабшого	Співчувати знедоленим
	Шанобливе ставлення до жінок	Вміти писати, читати
		Знати математику, медицину

Засоби фізичного виховання воїнів Середньовіччя

Дружинник	Лицар	Самурай
Верхова їзда	Верхова їзда	Верхова їзда
Стрільба з лука	Стрільба з лука	Стрільба з лука
Фехтування	Фехтування	Плавання
Полювання	Полювання	Кендо (Шлях меча)
Веслування, плавання	Плавання	Дзюдзютцу (боротьба без зброї)
Боротьба	Шахи	
Метання	Написання віршів	

Інтеграція фізичної підготовки лицарів до загальної системи виховання

- До 7 р. під наглядом матері (фізичні вправи, загартування).
- З 7 р. систематичне виховання (навчання придворним рисам: шаноблива поведінка, освоєння придворних ігор, навчання музики, вивчення різних мов; фізична підготовка: біг, стрибки, лазіння, метання, плавання, стрільба з лука, боротьба).
- З 12 – 14 р. виховання при королівському або герцогському дворі (верхова їзда, оволодіння зброєю, спеціальні навчальні турніри).
- З 17 до 21 р. виховання досвідченими лицарями (удосконалення володінням різними видами зброї, їздою верхи та стрільби з лука).
- Близько 21 р. посвячення у лицарі.

Ритуал посвячення в лицарі

- Попереднє утримання від харчування.
- Сповідь.
- Жертвоприношення.
- Фізичні випробовування майбутнього лицаря.
- Виступи двох довірених осіб.
- Клятва лицаря.
- Покладання меча на плече лицаря.
- Вручення посвяченому лицарських обладунків.



Системи військово-фізичної підготовки воїнів епохи Середньовіччя

Дружинник	Лицар	Самурай
3 3 р. – їзда верхи	3 4 р. – їзда верхи	3 5 р. – навчання під керівництвом батька верхової їзди, фехтуванню, кендо, дзюдзютцу, плаванню, стрільбі з лука
3 5 р. – фехтування	3 5 р. – фехтування	15 р. – самурай
3 7 р. – виховання у знатного воєводи	3 7 р. – виховання у знайомого феодала	
3 14 р. – отроки	3 14 р. – зброєносець	
16 – 18 рр. – юнаки	21 р. – посвячення у лицарі	
20 – 21 рр. – дружинники		

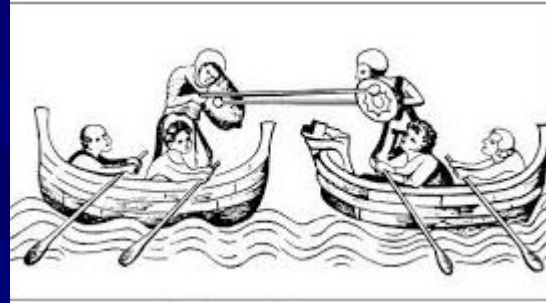
Фізичне виховання жінок-феодалок Середньовіччя

- Навчання придворних ігор.
- Оволодіння різновидами танців.
- Верховна їзда.
- Соколине полювання.
- Стрільба з лука.



Форми атлетичних змагань дворян розквіту Середньовіччя

- Лицарські турніри.
- Боротьба.
- Біг.
- Метання.
- Катання на ковзанах.
- Їзда верхи.
- Кінне поло.
- Змагання зі стрибків.



Засоби фізичної культури сільського населення розквіту Середньовіччя

- Боротьба.
- Метання каміння.
- Біг.
- Боротьба на палицях.
- Катання на ковзанах.
- Танці.
- Ігри з биткою, лапта тощо.
- Футбол.
- Різновиди ігор з м'ячем.
- Кінні змагання.

Етапи розвитку фізичної культури міського населення розквіту Середньовіччя

- Перший етап (період класичного феодалізму) складається з двох основних типів розваг:
 - для аристократії (лицарські турніри);
 - для міського населення (лицарські турніри; міські ярмарки: акробати, артисти, жонглери; народні сільські розваги: боротьба, метання, біг, стрибки, кулачні бої, катання на ковзанах, ігри з м'ячем.
- Другий етап (XVI – XVII століття) характеризувався виникненням і розвитком власне міських ігор (ігри в м'яч, танці, верхова їзда, володіння різновидами зброї, фехтування, лицарські турніри тощо).

Елементи фізичної культури міст середньовічної Англії

- Ігри змагального характеру (футбол та інші ігри з м'ячем, теніс, гольф, фехтування, катання на ковзанах, боротьба, стрільба з лука).
- Виступи мандрівних артистів (акробати, танцівники, жонглери тощо).

Фактори, що впливали на формування епохи Відродження

- Формування класу буржуазії (ідеалом буржуазії була гармонійно, всебічно розвинена людина).
- Поширення культурно-просвітницьких ідей гуманізму (орієнтація на культуру, педагогіку, філософію в центрі якої є людина).
- Зростаюча популярність ідей реформації (руйнування церковних догм фанатичного вірування і створення нових форм релігійності особистості).

Форми атлетичних змагань середньовічної Італії епохи Відродження

- Бойові ігри (метання каміння, масові битви зі зброєю, битви на мостах, стрільба з лука).
- Розваги змагального характеру (біг, футбол, ігри з м'ячем, боротьба, метання списа, кінні перегони, лазіння, плавання, перегони на човнах).
- Лицарські турніри.

Атлетичні змагання середньовічних Іспанії, Франції, Голландії епохи Відродження

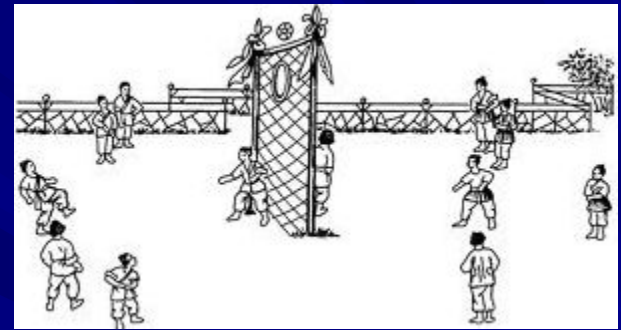
- Фехтування.
- Ігри з м'ячем в залах.
- Прототипи тенісу.
- Катання на ковзанах.
- Гольф, крокет, більярд, футбол.
- Змагання на ходулях.
- Стрільба з лука.
- Боротьба.

2. Фізична культура та спорт народів Азії



Фактори, що впливали на розвиток фізичної культури народів Азії

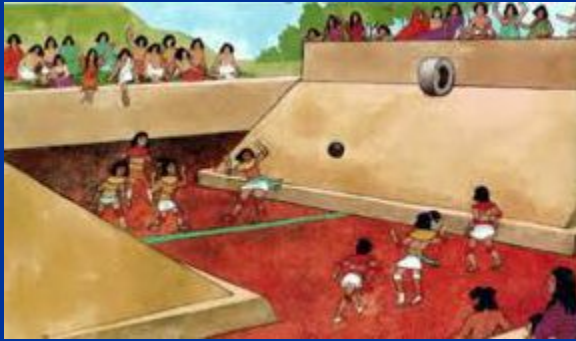
- Формування феодального суспільного ладу.
- Органічне поєднання традицій фізичного виховання минулого та ідей сучасного.
- Єднання релігії та фізичної культури.



Форми фізичних вправ народів Азії епохи Середньовіччя

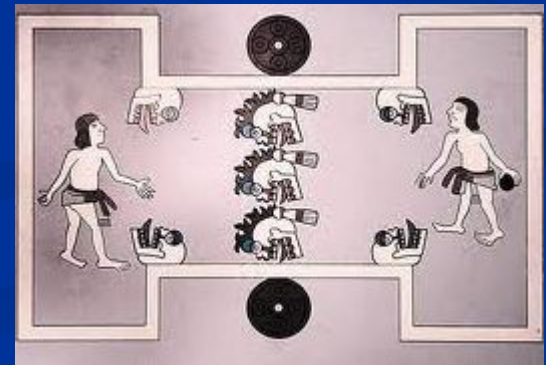
Індія	Китай	Японія
Йога	Різновиди самозахисту	Фехтування з одним або з двома мечами (кендо)
Танці	Фехтування на палках	Володіння списом (нагіната)
Боротьба на поясах	Кінні змагання	Боротьба сумо
Кінні ігри	Біг	Психологічна зброя
Кінне поло	Різновиди поло	Кінне поло
Змагання стрільців	Боротьба на поясах	Ігри з м'ячем
Біг	Катання на ковзанах	Плавання
Рухливі ігри	Йога	Стрільба з лука
Хокей на траві	Ігри з м'ячем	Різновиди самозахисту
Чатуранга (шахи)	Перетягування канату	Йога

3. Фізична культура та спорт народів Америки.



Система фізичного виховання народів Америки епохи Середньовіччя

- Військово-фізична підготовка.
- Посвячення воїнів.
- Змагання присвячені порам року.
- Священні ігри в м'яч.



Форми фізичних вправ народів Америци епохи Середньовіччя

Ацтеки	Майя	Інки
Фехтування на палках	Фехтування на палках	Біг
Метання списа	Метання списа	Метання каміння
Рукопашний бій	Рукопашний бій	Метання списа
Ігри в м'яч	Ігри в м'яч	Стрибки у висоту
Біг	Біг	Стрибки у довжину
Метання каміння	Стрільба з лука	Боротьба
Боротьба	Метання каміння	Стрільба з лука
Стрільба з лука	Боротьба	Ігри в м'яч



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Лекція №3

Тема

«Атлетика епохи Середньовіччя»



Лях-Породько Олексій Олексійович