

СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФОРМ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ В КРАЇНАХ СХОДУ В ЕПОХУ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

Наталія Пангелова¹, Тетяна Круцевич²

¹Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький, Україна, kafedra.tmfvis@ukr.net

²Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна, tmfv@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-29-35>

Анотації

Актуальність. Усебічний аналіз наукової й науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації й оздоровчої фізичної культури були предметом значної кількості досліджень. Визначено, що фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатися як окремих напрям фізкультурної діяльності й водночас як складова частина системи фізичного виховання різних груп населення. Фізична рекреація має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби та організаційні форми. Водночас, що стосується досліджень проблеми історичного розвитку фізичної рекреації, а саме визначення передумов її виникнення й закономірностей розвитку як сегменту активного дозвілля людини в різні суспільно-економічні формації (у тому числі феодальної), то такі дослідження практично відсутні. **Мета** – визначити та розкрити чинники впливу на розвиток рекреаційних форм фізичної культури в країнах Сходу в середні віки (середина V – середина XVII ст.). **Методи дослідження.** У процесі дослідження використано такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного аналізу; хронологічний, історико-логічний, описовий; компаративний методи. **Результати дослідження.** Рекреаційні форми фізичної культури в епоху феодалізму розвивалися під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У найбільш розвинених народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та мали певні відмінності. На відміну від християнства, релігії, які панували в цих регіонах, не заперечували фізичної культури, а навіть активно впливали на її практичні оздоровчі системи (буддизм сприяв розвитку хатха-йоги). Історичне значення форм активного дозвілля в Азії полягає в тому, що їх раціональна сутність відіграла роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреативного спрямування. **Висновки.** Різноманітні суспільні потреби цього періоду, умови, місцеві традиції сприяли різноманітності форм дозвілля й фізичної культури, які диференціюються за соціальними ознаками.

Ключові слова: фізична рекреація, чинники розвитку, епоха феодалізму, Азія.

Наталія Пангелова, Тетяна Круцевич. Социально-экономические условия развития форм активного отдыха в странах Востока в эпоху Средневековья. Актуальность. Всесторонний анализ научной и научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов дает основания утверждать, что проблемы физической рекреации и оздоровительной физической культуры были предметом значительного количества исследований. Определяется, что физическая рекреация является частью физической культуры общества, может рассматриваться как отдельное направление физкультурной деятельности и одновременно как составляющая системы физического воспитания различных групп населения. Физическая рекреация имеет специфические функции, цели, задачи, основные признаки, факторы развития, средства и организационные формы. Вместе с этим, исследований проблематики исторического развития физической рекреации, в частности определения предпосылок ее возникновения и закономерностей развития как сегмента активного досуга человека в разные общественно-экономические формации (в том числе феодальной), то такие исследования практически отсутствуют. **Цель** – определить и раскрыть факторы влияния на развитие рекреационных форм физической культуры в странах Востока в Средние века (середина V – середина XVII в.). **Методы исследования.** В процессе исследования использованы такие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; метод системного анализа; хронологический, историко-логический, описательный, компаративный методы. **Результаты исследования.** Рекреационные формы физической культуры в эпоху феодализма развивались под влиянием религиозных, политических, социально-экономических факторов. У наиболее развитых народов средневековой Азии (Индия, Китай, Япония) элементы феодального общества возникли раньше, чем в Европе и имели определенные отличия. В отличие от христианства, религии, которые господствовали в этих регионах, не отрицали значения физической культуры и даже активно влияли на ее практические оздоровительные системы (буддизм способствовал развитию хатха-йоги). Историческое значение

форм активного досугу в Азії состоит в тому, що їх раціональна сутність играла роль общественного саморегулювання, що отличало их от европейской фізической культури рекреативного напрямлення.

Выводы. Различные общественные потребности этого периода, условия, местные традиции способствовали разнообразию форм досуга и культуры, которые дифференцируются по социальным признакам.

Ключевые слова: фізическая рекреация, факторы развития, эпоха феодализма, Азия.

Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevich. Socio-Economic Conditions for the Development of Forms of Outdoor Activities in the East in the Middle Ages. Relevance. A comprehensive analysis of the scientific and scientific-methodical literature of domestic and foreign authors gives reason to argue that the problems of physical recreation and improving physical fitness were the subject of a significant amount of research. It was determined that physical recreation is part of the physical culture of society, can be considered as a separate area of physical education and at the same time as a component of the physical education system of various population groups. Physical recreation has specific functions, goals, objectives, main features, development factors, means and organizational forms. At the same time, studies of the problems of the historical development of physical recreation, in particular, determining the prerequisites for its occurrence and patterns of development as a segment of a person's active leisure in various socio-economic formations (including feudal ones), there are practically no such studies. **The Goal** is to determine and disclose factors of influence on the development of recreational forms of physical culture in the countries of the East in the Middle Ages (mid-V-mid-XVII century). **Research Methods.** In the research process, the following methods were used: analysis and synthesis of data from the scientific and methodological literature; system analysis method; chronological method, historical-logical method, descriptive method; comparative method. **The Results of the Study.** Recreational forms of physical culture in the era of feudalism developed under the influence of religious, political, socio-economic factors. Among the most developed peoples of medieval Asia (India, China, Japan), elements of feudal society arose earlier than in Europe and had certain differences. Unlike Christianity, the religions that dominated these regions did not deny the importance of physical culture and even actively influenced its practical health systems (Buddhism contributed to the development of hatha yoga). The historical significance of the forms of active leisure in Asia lies in the fact that their rational nature played the role of social self-regulation, which distinguished them from the European physical culture of a recreational direction. **Conclusions.** Various social needs of this period, conditions, local traditions contributed to the diversity of forms of leisure and culture, which are differentiated by social characteristics.

Key words: physical recreation, development factors, feudal era, Asia.

Вступ. Усебічний аналіз наукової й науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури були предметом значної кількості досліджень [2; 3; 7; 13]. Визначено, що фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатися як окремий напрям фізкультурної діяльності й водночас як складова системи фізичного виховання різних груп населення. Фізична рекреація має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби, організаційні форми [3; 7]. Водночас що стосується досліджень проблеми історичного розвитку фізичної рекреації, а саме визначення передумов її виникнення та закономірностей розвитку як сегменту активного дозвілля людини в різні суспільно-економічні формації (у тому числі феодальної), то такі дослідження є фрагментарними [7].

Мета – визначити й розкрити чинники впливу на розвиток рекреаційних форм фізичної культури у країнах Сходу в Середні віки (середина V – середина XVII ст.).

Методи дослідження. У процесі дослідження використано такі методи, як аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного аналізу; хронологічний; історико-логічний; описовий; компаративний.

Результати дослідження. Сучасна історична наука використовує термін «середні віки» стосовно періоду суспільного розвитку з кінця V до XVII ст., коли в найбільш розвинутих регіонах світу визначальну роль відіграли феодализм, феодальний устрій. З урахуванням головних тенденцій розвитку фізичної культури (у тому числі фізичної рекреації), можна говорити про фізичну культуру раннього Середньовіччя (V–X ст.), фізичну культуру розквіту феодализма (XI–XV ст.) і про фізичну культуру періоду феодализма (XV–XVII ст.). В останні два періоди в Європі набуває розвитку фізична культура епохи Відродження (XIV–XVI ст.), у якій проявилися риси майбутнього буржуазного фізичного виховання й спортивно-рекреаційного руху [8; 11].

У різних частинах світу народи в різний час прийшли до нових форм культурно-дозвільної діяльності, фізичної культури, які відповідали стилю життя, що змінився, та суспільному устрою (рис. 1).

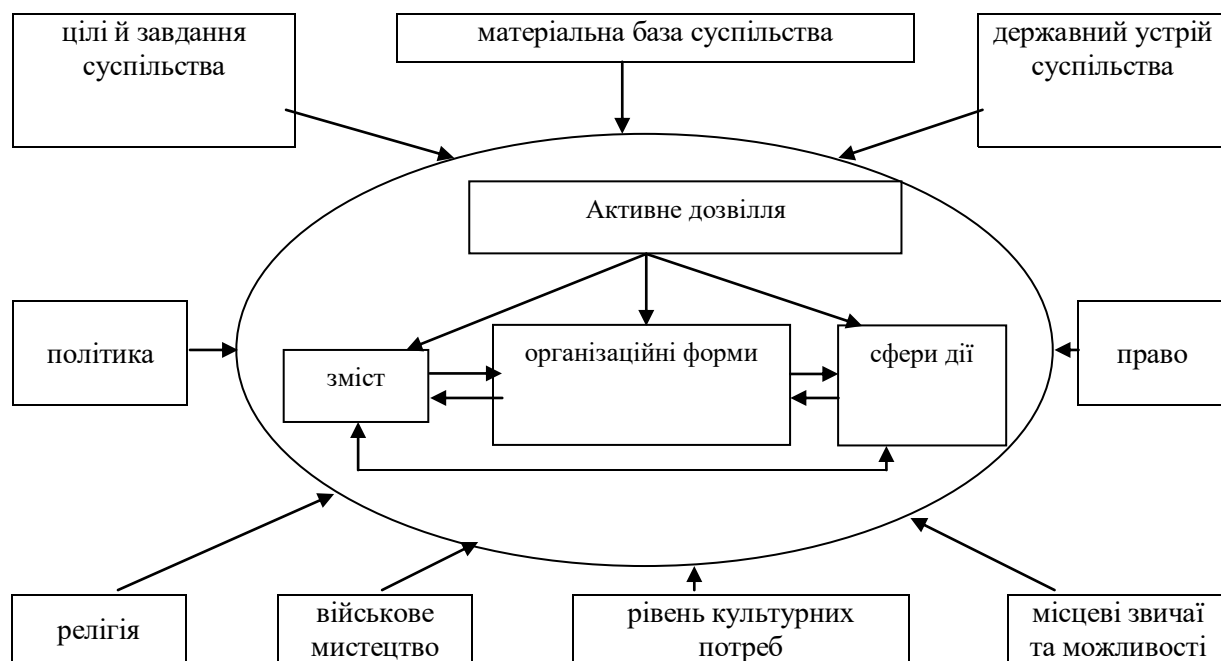


Рис. 1. Характерні риси й фактори розвитку дозвілля в середні віки (V–XVII ст.)

У найбільш розвинутих народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та відрізнялися від європейських, але розвивалися повільніше й із меншими потрясіннями. Тут не відкинули, а змінили інститути, системи рухів та ідеали фізичної культури давнини. Сила традицій забезпечила поступовий і плавний характер змін. На відміну від християнства, релігії, які панували в цих регіонах, не заперечували фізичної культури. Вони активно впливали на її практичні системи [1; 4; 14].

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

М. Бешем [6] зазначає, що умови, які існували на той час в Індії (застиглий кастовий характер суспільства, зубожіння членів сільської общини), робили неможливими такі якісні зміни в 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 в межах закладів, які займалися фізичним вихованням представників обмеженої касты військової аристократії.

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

Аналіз літературних джерел [5; 7; 12] свідчить, що в результаті багатівікових зусиль, крім релігійної й філософської систем, 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 в книзі «Керівництво з мистецтва рухів».

Хатха-йога, або фізіологічна йога, за своєю сутністю являє собою метод очищення й зміцнення організму за допомогою особливої системи вправ. Основними елементами, які становлять хатха-йогу, є асани (пози) та пранаями (дихальні вправи). Крім того, виділяють ще методи контролю і впливу на емоційний стан людини, гігієну, харчування й сон [5; 7].

Розвиток хатха-йоги збігався з періодом розвитку медицини в 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 в хатха-йозі, які впливають на системи організму людини [8].

У працях А. Венінгера [16], Е. Бактаї [5] є відомості про те, що в період арабської експансії в XIII ст. зі статичної системи хатха-йоги виділено динамічні вправи. Ці течії називалися «дандалок» і «баскік». Помітну роль у цьому відіграв пророк провінції Пенджаб гуру Нанак (1439–1538 рр.). Прагнучи до об'єднання в боротьбі проти мусульманських завойовників, послідовники релігії сикхізму, яка виникла на основі його вчення, відкидають кастовий світогляд. Вони включили до ритуальних норм вправи, пов'язані з боротьбою та бігом, а також посилюють вимоги до дотримання правил гігієни тіла й проведення релігійних обрядів. Водночас брахманське духовенство надало дітям більшу свободу в проведенні рухливих ігор.

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

Елементи фізичної культури Індії можна знайти в правилах різноманітних ігор із використанням ракетки, фігур, кульок, які в майбутньому стали дитячими розвагами або перетворились у види спорту. Виразні форми індійського танцювального стилю стали визначними для багатьох районів Азії (від Тибету та Індокитаю й до островів Індонезії), скрізь, де з'являлись індійські торговці та ченці. Мандруючі буддійські ченці-місіонери разом із вченням йоги розповсюджували також вид боротьби з метою самозахисту, в основі якого були больові прийоми. У Китаї ця боротьба відома під назвою «чуаншу», у Японії – «кемпо», а в сучасному спортивному світі – «карате». Не викликає сумніву й 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 розвивалися під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників.

Усі релігійні течії середньовічного Китаю (неоконфуціанський ідеалізм, тайська й буддійська течії) певною мірою сприяли підвищенню соціальної значущості фізичної культури.

Так, заборона на носіння зброї, яку володарі Китаю намагалися зберегти протягом середніх віків, сприяла формуванню в середовищі китайських селян, торговців і дрібної шляхти своєрідної фізичної культури, в основу якої покладено засоби самозахисту. Цей напрям названо «чуан-шу», що потім трансформовано в «ушу». У перекладі це означає «військове мистецтво», або «військова техніка». Це мистецтво включало в себе рукопашний бій; боротьбу з використанням захватів та ударів; різноманітні варіанти ударів кулаками й долонями в поєднанні з ударами ногою; метання різноманітних предметів; акробатичні трюки в театральних поєдинках; фехтування на палицях; водні змагання. Відповідний психофізичний тренінг вважався необхідною складовою частиною будь-якого різновиду ушу. Основу цієї системи розробив у VI ст. індійський монах – місіонер Боддхидхарма [1; 7; 8; 9; 10].

Протягом століть селяни, ремісники, торговці оволодівали елементами ушу за полегшеною програмою. Але справжні майстри ушу проходили багаторічний курс навчання в монастирях, де досвідчені вчителі навчали їх таємного мистецтва «цигун» – техніки 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 до монастиря Шаолінь у провінції Хунань, де підтримувалися традиції Боддхидхарми. Ченці включали у свою навчальну програму оволодіння мистецтвом боротьби без зброї [8; 10].

Основи «тай-чі-чуан» розробив у X ст. Чан Сан-фен. Ця система включала не лише силові прийоми, але й способи психологічного впливу на суперника [7; 10].

Містично налаштовані тайські ченці вважали, що різні молитви будуть більш ефективними, якщо супроводжуються бігом, танцями, обертанням тіла. Під егідою державної буддійської релігії все більше розповсюдження отримували елементи канонів йоги, які були запозичені в Індії.

За свідченням Е. А. Rice (1936) значний вплив на фізичну культуру привілейованих верств населення Китаю мали звичай завойовників-кочовників, наприклад кінні перегони гуннів, тюркських племен і монголів, тибетські змагання з бігу. Майже всі народи, які займалися конярством, принесли в Китай різні варіанти перської гри в поло та боротьбу на поясах. Від маньчжурів китайці запозичили катання на ковзанах, від індійців – хатха-йогу й багато видів ігор, від японців – гру в м'яч із пір'ями [15].

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

Змагання з кінного поло виконували рекреаційну й видовищну функцію. Увечері майданчики для гри освітлювалися, змагання відкривалися виступами танцівниць та акробатів. Цікавим є те, що в китайському суспільстві епохи династії Тан (VII–X ст.) у поло грали й жінки, хоча вони могли сідати лише на мулів [9; 15].

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

Економічна політика епохи династії Сун сприяла розквіту фізичної культури міського населення. У містах були поширені не лише різні види поло, але й гра в м'яч із пір'ям, атлетика, масові змагання з перетягування линви та різноманітні вправи з балансування на ходулях і бамбукових шестах.

Дані літературних джерел [7; 8; 9] свідчать про те, що в епоху правління монгольської династії Юан (XIII–XIV ст.) найбільш популярними знову стали різні бойові вправи, змагання в кінних перегонах і стрільбі з лука. В імператорському палаці та у великих містах готували велику кількість борців у трьох вагових категоріях, які виступали в змаганнях проти монгольських борців.

Династія Мін (XIV–XVII ст.), що панувала в Китаї після звільнення від монгольської експансії, надала необмежену владу конфуціанським чиновникам. Бюрократи-мандаріни звернулися до традицій минулого, протидіючи прогресу. Уповільнення суспільного прогресу негативно відбилось і на розвитку фізичної культури. Для конфуціанства характерне несприймання 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 в м'яч із пір'ям і лікувальних вправ, усі інші види та засоби фізичної культури (й фізичної рекреації, зокрема) прийшли у занепад.

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

Сучасна японська історіографія створення перших рабовласницьких державних утворень датує V ст., які у VII ст. змінилися феодалною державою, яка була організована за китайським зразком [8; 14]. До XII ст. феодалний устрій у країні зміцнився. Із прошарку самураїв сформувався «інститут японського лицарства». Своєрідні методи ведення війни, які були йому притаманні, звички та стиль життя самураїв визначали систему фізичних вправ, які мали військовий характер аж до XVII ст. Кодекс поведінки самурая (бусідо) містив у собі зумовлені історичними традиціями норми поведінки й елементи військово-фізичної підготовки: стрільбу з лука, фехтування з одним або двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната) і методи психологічного впливу на суперника. Одним із привілеїв самураїв була боротьба сумо.

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

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

Так, японський дослідник I. Narita (2006) зауважує, що у фізичній культурі панівних класів відчувався вплив китайських звичаїв і різних течій буддизму, який став державною релігією в той час (VII–VIII ст.). Однак значення запозичених систем фізичних вправ, танців і кінного поло змінювалося відповідно до особливостей існування японського суспільства в різні історичні періоди. Прикладом може бути гра «кемарі» – японський різновид гри «чу-кюх». У VII–VIII ст. це була гра, яка розвивала спритність, швидкість, широко застосовувалося як розвага й видовище. Однак пізніше її технічні елементи втратили своє первинне значення, оскільки стали застосовуватись у церемоніях релігійного характеру [7; 14].

Окрім різноманітних розваг та ігор, перетягування линви, серсо, гайдалки, ходіння на ходулях, у середньовічній Японії особливо популярністю користувалися ритуальні змагання у фехтуванні на палицях, стрільбі з лука, водні змагання. За свідченням Л. Кун (1982), із 1603 р. за наказом імператора в школах як обов'язковий предмет введено навчання плавання [8].

Більшість вищезгаданих фізичних вправ були розповсюджені серед усіх верств населення. Окрім йоги та 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 в прив'язаних, обмежених у рухах тварин). Піше поло («гяччо») і різновиди гри в м'яч із пир'ям дерев'яними ракетками вважались іграми середніх верств населення.

Виникнення й розповсюдження у феодальній Японії різних видів боротьби з метою самозахисту, у тому числі карате, пов'язано з історією класових конфліктів.

Батьківщиною карате є острів Окінава. До початку XVII ст. він був самостійним і незалежним, але в 1609 р. архіпелаг захоплено японцями. Жоден мешканець Окінави не мав права мати зброю. Ці обставини зумовили виникнення нелегальних своєрідних шкіл, які називали «лісовими школами», де оволодівали мистецтвом карате [8; 14]. Звісно, такі заняття не мали рекреаційного характеру, але елементи карате та інших східних єдиноборств набули широкої популярності в рекреативних заняттях сучасності.

Висновки. Отже, рекреаційні форми фізичної культури в епоху феодалізму розвивалися під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У найбільш розвинених народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та мали певні відмінності. На відміну від християнства, релігії, які панували в цих регіонах, не заперечували фізичної культури, а навіть активно впливали на її практичні оздоровчі системи (буддизм сприяв розвитку хатха-йоги). Історичне значення форми активного дозвілля в Азії полягає в тому, що їх раціональна сутність відіграла роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреативного спрямування.

Джерела та література

1. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. 2-е изд. Новосибирск: Наука, 1999. 351 с.
2. Андреева О., Кашуба В. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 31–35.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
4. Афанасьев А. А. Школа йоги. Восточные методы психофизического совершенствования. Минск: Польша, 1991. 231 с.
5. Бактаи Эрвин. Победоносная йога/пер. с венг.; под. общ. ред. В. В. Столбова. Москва: Радуга, 1983. 241 с.
6. Бэшем М. Чудо, которым была Индия. Москва: Мысль, 1977. 178 с.
7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2013. 160 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: Радуга, 1982. 399 с.
9. Малявин В. В. Китайская цивилизация. Москва: Мысль, 2000. 197 с.
10. Оранский И. В. Восточные единоборства. Москва: Издат. центр «Академия», 2007. 157 с.
11. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: [навч. посіб.]. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ: Освіта України, 2010. 294 с.
12. Хитлман Р. Йога для здоровья. Москва: Изд. центр «Академия», 1991. 171 с.
13. Яковлев Ю. В., Калмыков А. А., Малов В. В. Генезис и форма проявления знаний о физической рекреации. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 3 (157). С. 345–348.
14. Narita J. Illustrated World History of Physical Education. Tokyo: Sinshichichocho Co LTD, 2006. P. 200–205.
15. Rice E. A. History of Physical Education. New York: Barnes and Company, 1936. 437 p.
16. Veninger A. Brief History of Physical Education. New-York: Barnes and Company, 1926. P. 82–83.

References

1. Abaev, N. V. (1999). Chan-buddyzm y kulturno-psykhologhycheskye tradytsyy v srednevekovom Kytae. 2-ye yzd. Novosybyrsk: Nauka, 351.
2. Andrieieva, O., Kashuba, V. (2011). Priorytetni napriamy naukovykh doslidzhen sfery fizychnoi rekreatsii. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 3, 31–35.
3. Andrieieva, O. V. (2014). *Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleennia*: [monohrafiia]. Kyiv: TOV «NVP Polihrafservis», 280.
4. Afanasev, A. A. (1991). *Shkola yogi. Vostochnye metody psikhofizicheskogo sovershenstvovaniya*. Minsk: Polymya, 231.
5. Baktai, Ervin. (1983). *Pobedonosnaya yoga*. Per. s veng. (pod. obshch. red. V. V. Stolbova). Moskva: Raduga, 241.
6. Beshem, M. (1977). *Chudo. kotorym byla Indiya*. Moskva: Mysl, 178.

7. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Panhelov S. B. (2013). *Istoriia rozvytku fizychnoi rekreatsii: navch.posib.* Kyiv: Akademvydav, 160.
8. Kun, L. (1982). *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kultury i sporta.* Moskva: Raduga, 399.
9. Malyavin, V. V. (2000). *Kitayskaya tsivilizatsiya.* Moskva: Mysl, 197.
10. Oranskiy, I. V. (2007). *Vostochnye edinoborstva.* Moskva: Izd.tsentr «Akademiya», 157.
11. Panhelova, N. Ie. (2010). *Istoriia fizychnoi kultury: [navch.posibn.].* 2-e vyd. (dopovn. i pererobl.). Kyiv: Osvita Ukrainy, 294.
12. Khytlman, R. (1991). *Yoha dlia zdorovia.* Moskva: Yzd. tsentr «Akademyia», 171.
13. Yakovlev, Yu. V., Kalmykov, A. A., Malov, V. V. (2018). *Genezis i forma proyavleniya znaniy o fizicheskoy rekreatsii.* *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 3 (157), 345–348.
14. Narita, J. (2006). *Illustrated World History of Physical Education.* Tokyo: Sinshichicho Co LTD, 200–205.
15. Rice, E. A. (1936). *History of Phisical Education.* New York: Barnes and Company, 437.
16. Veninger, A. (1926). *Brief History of Phisical Education.* New-York: Barnes and Comnany, 82–83.

Стаття надійшла до редакції 23.08.2019 р.