

POCHODZENIE REKREACJI. REKREACJA JAKO FORMY  
AKTYWNEGO WYPOCZYNKU W EUROPIE ZACHODNIEJ  
I AZJI W ŚREDNIOWIECZU

**Zhdanova Olha**

*Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej  
imię Iwana Boberskiego we Lwowie*

**Анотація.** Походження рекреації. Рекреація як форма активного відпочинку у Західній Європі та Азії в часи середньовіччя. Подано зміст найбільш відомих теорій виникнення рекреації. Автори теорій називають різні джерела її походження. Висвітлено особливості рекреаційної діяльності населення країн західної Європи та Азії у середні віки. Описано вплив релігії на зміст вільного часу населення, його рухову активність.

**Ключові слова:** рекреація, теорії походження, середні віки, зміст рекреації, Європа, Азія.

**Summary.** Presented the content of the most famous theories of origin of recreation. The authors of the theories name different sources of its origin. Emphasized the features of the recreational activity of the population of the countries of Western Europe and Asia in the Middle Ages. Described influence of religion on the content of free time of the population and its motor activity.

**Key words:** recreation, theories of origin, Middle Ages, content of recreation, Europe, Asia.

**Wstęp.** W czasach prahistorycznych prymitywnym formom treningu fizycznego związanego z grą ludzie zawsze towarzyszyła aktywność fizyczna. Później w rozwoju fizycznej kultury ważną rolę odgrywała sfera religijnokultowa. Gry plenerowe, ćwiczenia fizyczne były obowiązkowym elementem magicznych i kulturowych czynności, które towarzyszyły wszystkim ważnym wydarzeniom. Czynności te można nazwać pierwszymi przejawami rekreacji.

Osobliwością Europy Zachodniej było to, że życie publiczne i prywatne ludności było ściśle regulowane religią i kontrolowane przez kościół. W wolnym czasie należało iść do kościoła i modlić się. Klasyczne systemy wychowania fizycznego starożytnej Grecji, ćwiczenia fizyczne, gry, konkursy były zakazane i prześladowane przez kościół chrześcijański.

Okres feudalizmu w średniowiecznej Azji różni się od europejskiego, w Azji religia nie przeszkadzała rozwojowi kultury fizycznej, aktywnie wpływała na treść aktywności fizycznej.

**Celem** badania było opisanie treści teorii pochodzenia rekreacji różnych autorów, określenie cech rekreacji w średniowiecznych krajach.

Zastosowano **metody**: analiza, która pozwala rozkładać materiał badany w jednostce, odrębnych części elementów; synteza, która łączy elementy w całość, odtwarzając jeden, nowy, interaktywny formularz oddzielnych części; porównanie które przyczynia się do ustanowienia podobieństw, różnic zjawisk, przedmiotów, porównanie zestawów podobieństwa obiektów, określa ich różnice, zidentyfikuje wspólne cykle.

**Materiał badawczy.** W literaturze historycznej opisano teorie pochodzenia rekreacji, zbudowane przez historyków, pedagogów, specjalistów w zakresie wychowania fizycznego w różnych krajach, w różnych okresach historycznych [3].

Rozważmy najsłynniejsze teorie pochodzenia rekreacji, które ujawniają jej źródła.

*Teoria nadmiaru energii.* Sprowadza się do tego, że człowiek, jak zwierzę, "naładowany" jest nadmiarem energii, a ta energia musi mieć wyjście. Wyjściem nadmiaru energii jest aktywny odpoczynek, gra twierdzili Plechanow (Rosja, 1926r.), Spencer (Wielka Brytania, 1898r.) i in.

*Teoria Andrzeja Woli* (Polska, 1961r.). Autor badał wpływ gry na działalność człowieka i doszedł do wniosku, że gra opiera się na umiejętnościach, powstałych w trakcie pracy lub działań wojskowych. Ruchy wykonywane w trakcie gry przypominają ruchy w trakcie pracy lub działań wojskowych tylko swą formą, a wykonują rekreacyjną funkcję.

*Teoria B. Bednażowej* (Polska, 1964). Jej autorka badała rolę ludzkiej pracy w kształtowaniu ruchów tanecznych dawnych ludzi. Stwierdziła, że taniec – to podwładny rytmowi, w oderwaniu od jego przedsiębiorczego fundamentu ruch. Tak więc, źródłem tańca (jako składnika rekreacji) jest wykonywana praca.

*Teoria Stanley Hall* (USA, 1900r.). W tej teorii głównym powodem narodzin rekreacji nazwano biologiczną ludzką potrzebę odpoczynku. Jego autor nazywa grę "przyzwyczajaniem" minionych pokoleń. Twierdzi on, że w czasie gry dziecko naśladuje działania dorosłych, a jednocześnie rozwija się.

*Teoria Karola Grossa* (Niemcy, 1896r.). Autor uważa, że dziecięca gra jest podstawą rekreacji i przygotowania się do dorosłego życia. Gra to działalność obejmująca chodzenie, bieganie, skakanie, które w przyszłości pomogą rozwiązać problemy dorosłego życia. Autor opisuje specjalne gry starych Australijczyków – inicjacje (poświęcenie dorosłych), które były fizycznym wyzwaniem i wymagały specjalnego szkolenia.

*Teoria własnej ekspresji E. Pokrowskiego* (Rosja, 1820r.). Autor tej teorii twierdzi, że człowiek dąży do rekreacji, ponieważ jest to możliwość wyrażania siebie, własnej ekspresji, uzyskania emocjonalnego zadowolenia połączonego z nowymi wyzwaniami, przygodami, twórczością. Podczas rekreacji człowiek otrzymuje pochwałę i uznanie innych. Teoria ta uwzględnia psychologiczne osobliwości człowieka [3].

Przeanalizujemy treść rekreacji jako formy aktywnego wypoczynku w Europie Zachodniej i Azji średniowiecznej.

W średniowieczu kościół dążył do wpływu na wszystkie aspekty życia ludzi, więc wysunął ideę ascezy, która nie była zgodna z doskonaleniem ludzkiego ciała, jego harmonijnym rozwojem. Tak więc istniały obiektywne przeszkody dla rozwoju rekreacji jako formy aktywnego wypoczynku. W szczególności odnosi się to do zwykłych ludzi – rolników i rzemieślników.

Jednak rolnicy zachowali tradycyjne ćwiczenia z dawnych czasów. Były tradycyjne gry wiejskiego ludu i konkursy podczas przerw w pracach rolniczych, świąt religijnych, targów, wesel. Obejmowały one różne ćwiczenia, walki, rzucanie kamieniami, biegi, jazdę na łyżwach, taniec, gry i inne.

Średniowieczne miasta stopniowo stały się ośrodkami kultury i bogactwa, ostoją władzy królewskiej w walce z feudałami. Ich mieszkańcy ćwiczyli i uczestniczyli w zawodach. Powstawały stowarzyszenia rzemieślników – bractwa kurkowe i szermiercze. Pierwsze takie bractwa pojawiły się w Holandii, Włoszech, Anglii, Francji, a później w Polsce. Było popularne święta domowe z różnymi grami, muzyką, tańcem. W większości miast XI–XVI w. regularnie działały łaźnie. Po kąpeli odwiedzający grali w piłkę, szachy, tańczyli.

W epoce średniowiecza, szczególnie w wiekach od VIII do XIII/XIV, doniosłą rolę, nie tylko w obronności poszczególnych krajów, ale i w prowadzonych wojnach zaborczych, także religijnych, odgrywało rycerstwo, stanowiąc elitę ówczesnego społeczeństwa.

W ramach porządku feudalnego wykształciła się także instytucja turniejów rycerskich, organizowanych przez lokalnych feudałów i monarchów, w czasie których rycerze prezentowali – głównie w czasach pokoju – swoją sprawność fizyczną, niezbędną w czasie licznych starć wojennych.

Przedstawiciele feudałów i rycerskiego środowiska mają dużo czasu na rozrywkę i zabawy, gdy nie uczestniczą w działaniach wojennych. Rozrywką były: polowanie, bankiety, szkolenia wojskowe i rycerskie turnieje. W dworach, na obrzeżach zamków organizowano zawody w skokach, wyścigi, walki, rzuty [1].

Okres feudalizmu w średniowiecznej Azji różni się od europejskiego, gdzie dominowała religia chrześcijańska. W Azji religia nie przeszkadza rozwojowi kultury fizycznej, aktywnie wpływa na treść aktywności fizycznej.

Indie w średniowieczu utraciły niepodległość i cierpiały od najeźdźców. Jednocześnie najeźdźcy wnieśli do tradycyjnego treningu ćwiczenia, których nie było tam wcześniej: zapasy na pasach, piłkę konną, łucznictwo i inne. Te typy rozrywki mieli przedstawiciele kasty wojskowej arystokracji.

W tym czasie rozwinęły się sztuki tanecznej i systemy jogi jako elementy rekreacji ruchowej. Unikalny system składał się z treningu psychofizycznego, powstawały różne odłamy jogi, w tym hatha – joga. Hatha – joga – system oczyszczania i wzmacniania ciała poprzez ćwiczenia fizyczne. Został szczegółowo opi-

sany w książce pt. "Przewodnik po sztuce ruchu", który został napisany w IV–V st. Głównymi elementami hatha – jogi są postawy (asany) oraz ćwiczenia oddechowe. Zawiera również metody kontroli i wpływu na stan emocjonalny, higieny, odżywiania i snu.

Religia średniowiecznych Indii aktywnie i pozytywnie wpływała na rozwój rekreacji ruchowej nie tylko uprzywilejowanych grup ludności, ale także ludzie z innych kast, którzy stanowili większość ludności Indii.

Wszystkie grupy religijne średniowiecznych Chin przyczyniły się również do rozwoju rekreacji ruchowej. W średniowieczu w Chinach działał zakaz noszenia broni przez zwykłych ludzi. To przyczyniło się do powstawania wśród rolników, handlowców, drobnej szlachty rodzaju swoistych ćwiczeń fizycznych, które były swoistymi elementami samoobrony. Powyższe ćwiczenia stały się początkiem znanych dziś w całym świecie chińskich sztuk walki, np. takich jak wushu.

Przez wieki rolnicy, handlowcy, rzemieślnicy opanowywali elementy sztuk walk wushu według uproszczonego programu. Te sztuki walki mistrzowie szkolili w klasztorach, gdzie nauczali również tajnej sztuce "qigong" – technice zarządzania "energiją życiową ciała". Przykładem tego jest klasztor Shaolin. Mnisi uważali, że modlitwy będą bardziej skuteczne, jeśli ćwiczyć bieg, taniec, trening siłowy. W Chinach w średniowieczu była znana joga zapożyczona z Indii [2].

W imperatorskich pałacach były popularne konne polo, wyścigi konne, łucznictwo i gra podobna do współczesnej gry w golfa. Wśród ludności miejskiej były popularne ćwiczenia terapeutyczne, gry w piłkę, lekka atletyka, przeciąganie liny, chodzenie na szrudłach.

W średniowiecznej Japonii stworzono instytucję średniowiecznego rycerstwa – samuraje. Codzienne ćwiczenia fizyczne miały charakter wojskowy: łucznictwo, szermierka z jednym lub dwoma mieczami, ćwiczenia z włócznią, metody psychologicznego wpływu na przeciwnika. Samurai zapoczątkowali walkę sumo.

Wśród innych warstw ludności Japonii ćwiczenia fizyczne miały przede wszystkim charakter rekreacyjny. Przykładem mogą być gry, które rozwijały zwinność, szybkość i służyły jako rozrywka i widowiska. Elementy te były również wykorzystywane w ceremoniach religijnych.

W Japonii również popularnymi były rytuałowe walki na kije, strzelanie z łuku i wodne konkurencje. W 1603 roku rozkazem cesarza do szkół wprowadzono przedmiot obowiązkowy – nauczanie pływania.

**Podsumowanie.** Opisane teorie pochodzenia rekreacji wzajemnie uzupełniają się i pozwalają dokonać całościowego zrozumienia przyczyn powstania rekreacji, jako jednego z aspektów życia.

W Europie zachodniej w średniowieczu istniały obiektywne przeszkody dla rozwoju rekreacji jako formy aktywnego wypoczynku. Kościół dążył do wpływu na wszystkie aspekty życia ludzi, więc wysunął ideę ascezy, która nie była zgodna z doskonaleniem ludzkiego ciała, jego harmonijnym rozwojem.

W Azji średniowiecznej religia nie przeszkadzała rozwojowi kultury fizycznej, aktywnie wpływała na treść aktywności fizycznej.

*Literatura:*

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – Київ : Академвидав, 2013. – 160 с.
2. Osterloff W. K. Historia sportu. Instytut wydawniczy «Nasza księgarnia» / Osterloff W. K. – Warszawa, 1976. – 341 с.
3. Пономарёв Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 247 с.