Гімнастика в Середньовіччі і в епоху Відродження.

Середні віка характеризуються феодальним способом виробництва і поширенням християнства. У ранній період феодалізму церква вважала будь-яку турботу про людське тіло справою гріховною. «Гімнастика є діяння сатани» – стверджував Тертуліан (160-222 р. н. е..). Будь-яка форма рухової активності, не пов'язана з професійно-трудовими, побутовими і релігійними обов'язками, розглядалася як єресь, гідна відлучення від церкви. Поступка була зроблена лише феодалам. Вони займалися фізичними вправами з тим, щоб виховати себе як воїнів, здатних тримати в покорі кріпосних селян, брати участь у війнах, захищати світських і духовних владик від зовнішніх і внутрішніх ворогів. Основою підготовки воїна була верхова їзда і вольтижування. Складні бойові прийоми попередньо вивчалися на дерев'яному коні. Бойові дії воїнів, озброєних мечами, списами, щитами, секирами і одягнених у важкі обладунки, вимагали великої фізичної сили, витривалості, спритності. Для їх розвитку застосовувались гімнастичні і акробатичні вправи, біг, підняття і перенесення ваги, вправи в стрибках та лазінні, перелазанні через різні перешкоди, фехтування та ін. Бойова і фізична підготовленість воїнів перевірялася на лицарських турнірах. Відродження (XIV-XV вв.) – це період розкладу феодального ладу і становлення раннього буржуазного суспільства. Представники передової частини буржуазії, що зароджується – гуманісти – проголосили культ людської особистості, віру в її здібності. В цей час зароджуються утопічні вчення, у яких робляться спроби намалювати картину комуністичного суспільства. Все це докорінно змінює погляди на виховання людини, на роль гімнастики в підготовці її до здорового способу життя, праці і військової діяльності. Деякі гуманісти намагаються на практиці здійснити свої ідеї в галузі виховання. Одним з них був італійський гуманіст Вітторино да Фельтре (1378-1446). Працюючи при дворі одного з італійських феодалів, він організував для дітей правителя і його придворних школу нового типу, яку назвав «Будинок радості». У цій школі заохочувалася допитливість, активність і самостійність учнів, застосовувалися методи наочного навчання і вперше в навчальний план школи було введено фізичне виховання. Значний час відводився для ігор і різних фізичних вправ. Дітей навчали фехтуванню, плаванню, їзді верхи, дотриманню правил гігієни. Велику популярність отримав французький письменник Франсуа Рабле (1494-1553 рр.). Він пропонував дотримуватися гігієнічного режиму, чергуючи розумові заняття з фізичними вправами, рекомендував користуватися іграми і вправами, що застосовувалися в побуті народу, серед селян і городян. Біг, стрибки, метання, плавання, стрільба, фехтування, лазіння, верхова їзда, веслування, боротьба, вправи на відомих у той час гімнастичних снарядах, різні ігри, прогулянки, полювання – все повинно бути використане для фізичного виховання дітей. Найбільший інтерес для історії гімнастики представляє праця венеціанського підданого – Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606) «Про мистецтво гімнастики», в якому він розподілив гімнастику на військову, лікарську і атлетичну. Так само великий успіх мала праця А. Туккаро (1538- 1616), наступника і послідовника Миркуріаліса, "Три діалоги про вправи в стрибках і вольтижуванні". Він систематизував усі відомі акробатичні вправи і виклав техніку їх виконання. Акробатичні вправи А. Туккаро класифікував так: вправи без снарядів і вправи з використанням снарядів (предметів). У першу групу входять: вправи на розтягування – пасивне (з допомогою вчителя) і активне (міст, перехід з стійки на руках у міст, перекид, підйом розгином на підлозі, сальто з поворотом і без нього). До другої групи належать: вправи на столі (стрибки зі столу, стрибки через стіл, стрибки через кути столу), стрибки з трампліну, стрибок – політ через 10 кілець. Праця Туккаро стала першоджерелом для науково-методичних робіт наступних десятиліть і навіть століть.

1.Для чого фізичними вправами займались феодали?

2.За що отримав велику популярність Франсуа Рабле?

3.Що для гімнастики зробив Ієроніма Меркуріаліса?

4.За що праця А.Туккаро мала великий успіх?