

Эдуард ВИЛЬЧКОВСКИЙ\*

<https://orcid.org/0000-0002-4813-4839>

Владимир ПАСЕЧНИК\*

<https://orcid.org/0000-0003-0001-4480>

## Становление и развитие физического воспитания в странах Азии (на примере Китая, Индии, Японии)

---

**Jak cytować [how to cite]:** Вильчковский Э., Пасечник В., *Становление и развитие физического воспитания в странах Азии (на примере Китая, Индии, Японии)*, „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” 2019, t. 2, nr 3, s. 11–22.

---

## The Development of physical education in Asia (on the example of China, India, Japan)

### Abstract

At each historical stage, physical culture as an integral part of the overall culture of society, undergoes, depending on the possibilities that are created for its development by a particular formation. At the same time, humanity inherits its cultural values, which were created at the early historical stages of the development of society: scientific knowledge of the laws of physical improvement of man; forms, means and methods of physical education; material and technical base for physical education classes etc.

---

\* prof. zw. dr hab. Edward Wilczkowski, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Nauk Pedagogicznych; e-mail: e.wilczkowski@unipt.pl

\* dr hab. prof. UJK Władimir Pasicznik, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Nauk Pedagogicznych; e-mail: w.pasicznik@unipt.pl

This article is devoted to the emergence and development of physical education on China, Japan and India. The authors focused their attention on the main directions and forms of physical education and the role in its development of national traditions in these ancient societies. Unlike the purpose and means used in the West, the physical education of the eastern countries had its own concept to improve the psychophysical state of a person and to harmonize it with the surrounding nature.

It was in the East, in India, China, Japan, that original methods for improving the psychophysical regulation of the body (hatha yoga, wushu, tai chi, qigong, shao-lin, etc.) arose, which were used in various forms: relaxation, concentration, meditation and etc. The orientation of physical education in these ancient societies ensured the application of the means of physical culture in the future – adult life.

**Keywords:** China, Japan, India, physical education, physical exercises.

## **Powstanie i rozwój wychowania fizycznego w krajach Azji (na przykładzie Chin, Indii, Japonii)**

### **Streszczenie**

Na każdym etapie dziejowym system wychowania fizycznego ulega zmianom w zależności od warunków, które są tworzone przez daną społeczność. Jednocześnie ludzkość otrzymuje jako spadek te wartości kulturowe, które powstały na wcześniejszych etapach dziejowych rozwoju społeczeństwa (wiedza naukowa o prawidłowościach rozwoju fizycznego człowieka; aprobacja praktyki przez formy, środki i metody wychowania fizycznego; materialno-techniczna baza dla uprawiania kultury fizycznej i rekreacji sportowej).

Artykuł jest poświęcony powstawaniu i rozwojowi wychowania fizycznego w Chinach, Japonii i Indiach. Autorzy koncentrują się na głównych kierunkach i formach wychowania fizycznego oraz jego roli w rozwoju tradycji narodowych owych starożytnych społeczeństw. W odróżnieniu od celu i środków, które wykorzystywano na Zachodzie, w wychowaniu fizycznym krajom Wschodu przyświecał inny cel – doskonalenie psychofizycznego zdrowia człowieka oraz jego harmonia z naturą.

Właśnie na Wschodzie, w Indiach, Chinach, Japonii, powstały oryginalne metodyki psychofizycznej regulacji funkcjonowania organizmu (hatha-joga, wuszu, tajezi, cigun i itd.), które były wykorzystywane w różnych formach: relaksacja, koncentracja, medytacja itd. Tak funkcjonujące wychowanie fizyczne zapewniało praktyczne wykorzystanie środków w codziennym i przyszłym życiu dorosłym.

**Słowa kluczowe:** Chiny, Japonia, Indie, wychowanie fizyczne, ćwiczenia fizyczne.

### **Аннотация**

На каждом историческом этапе физическая культура, как составная часть общей культуры общества, претерпевает изменения в зависимости от возможностей, которые создаются для ее развития определенной общественной формацией. Одновременно человечество получает в наследие ее культурные ценности, которые были созданы на ранних исторических этапах развития общества: научные знания о закономерностях физического совершенствования человека; формы, средства и методы физического воспитания; материально-техническая база для занятий физической культуры и др.

Данная статья посвящена возникновению и развитию физического воспитания в Китае, Японии и Индии. Авторы сосредоточили свое внимание на главных направлениях и формах

становления физического воспитания и роли в его развитии национальных традиций в этих древних обществах. В отличие от цели и средств, которые использовались на Западе, в физическом воспитании восточных стран была своя концепция: улучшить психофизическое состояние человека и гармонизировать его с окружающей природой.

Именно на Востоке, в Индии, Китае, Японии возникли оригинальные методики совершенствования психофизической регуляции организма (хатка-йога, ушу, тай-чи, цигун, шао-линь и др.), которые использовались в разных формах: релаксация, концентрация, медитация и др. Направленность физического воспитания в этих древних обществах обеспечивала прикладное использование средств физической культуры в будущей – взрослой жизни.

**Ключевые слова:** Китай, Япония, Индия, физическое воспитание, физические упражнения.

На каждом историческом этапе система физического воспитания претерпевает изменения в зависимости от возможностей, которые создаются для ее развития общественной формацией. Одновременно человечество получает в наследие ее культурные ценности, которые были созданы на ранних этапах развития общества: научные знания о закономерностях физического совершенствования человека; апробации практики формами, средствами и методами физического воспитания; материально-технической базы для занятий физической культуры и спортом.

Научно-методическую основу системы физического воспитания школьников составляют общественные и природоведческие науки, а также государственные программы с физической культуры для учебных заведений всех типов. Следует отметить, что на разных континентах мира средства физического воспитания имеют свою специфику, которая связана с национальными традициями, культурой, природно-географическими условиями, религией, развитием промышленности, экономическим положением страны и др.

Для западной цивилизации (од начала XIX века) в следствие характерного для ней материалистического мировоззрения и прагматической направленности в контексте разных способов формирования и укрепления здоровья главной целью стало непосредственное достижение лучшего результата в развитии у молодёжи (особенно у юношей) физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости. Такая направленность физического воспитания обеспечивала прикладное использование средств физической культуры в будущей взрослой жизни. Во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, а позднее – занятием спортом реализовалась всесторонняя двигательная подготовленность молодого поколения к высокопродуктивному труду и военному делу.

**Целью** исследования является изучение основных тенденций в процессе становления и развития систем физического воспитания в Китае, Индии и Японии.

Для реализации цели данного исследования использовался комплекс научных историко-педагогических методов: анализ и синтез литературы, где освещались проблемы физического воспитания детей и молодежи; нормативно-правовых актов; материалов научно-практических конференций; эмпирических и статистических данных.

В процессе научных исследований нами изучались следующие источники: историческая, педагогическая литература (монографии, статьи, рефераты конференций) по проблемам физического воспитания подрастающих поколений авторов разных стран (J. Bielski, Н. Боярчук, Вань Сюе, Мань, С. Еркович, Н. Кудзю, Л. Кун, Лан Давей, А. Нестеров, Чжан Пянжун и др.). Ими было установлено, что на каждом историческом этапе физическое воспитание детей и молодежи имеет свои специфические особенности в зависимости от существующих условий, которые созданы в этот период. Одновременно общество получает в наследство культурные ценности, которые были созданы на предыдущих этапах его развития.

В отличие до цели и средств, которые использовались на Западе, в физическом воспитании восточных стран была своя специфичная цель – улучшить психофизическое состояние организма человека, гармонизировать его с природой. Такая направленность физического воспитания определяла качественно новые, отличные от западных стран средства и методы выполнения физических упражнений, которые не обеспечивали непосредственного достижения результатов, а эффективно способствовали формированию гармонии организма через создание определенного психофизического состояния человека. Именно на Востоке, в древней Индии, Китае, Японии возникли оригинальные методики психофизической регуляции функционирования организма (хатка-йога, ушу, тай-чи-чуан, цигун, шао-линь и др.), которые использовались в разных формах: концентрация, релаксация, медитация и др.<sup>1</sup>

История создания национальной физической культуры в Китае насчитывает более 4000 лет. Ученные-востоковеды, которые изучали это общественное явление, ссылаются на книгу „Кунфу” изданной приблизительно 2698 году до н.э. В этой книге были описаны популярные на то время среди населения страны средства физической культуры: массаж, упражнения лечебной гимнастики, ритуальные танцы, которые использовались для лечения и реабилитации в разных заболеваниях, направленные на развитие гибкости и быстроты. Следует отметить, что китайцы подходили к человеку как к личности живущей в гармонии с окружающей природой. Поэтому средства физической культуры, на их взгляд, должны влиять на все системы организма<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> E. Bulicz, I. Muravov, *Zdrowie czelowieka: biologiczne osnowy zyzniedieatelnosci i dwigatelnoej aktiwnosci w ee stimulacji*, Kiev 2003; L. Kun, *Wseobszczajaj istoria fizycznej kultury*, Moskva 1982.

<sup>2</sup> W.M. Labkir, A.I. Liubiev, A.B. Juszko, *Fizyczna kultura i sport w cywilizacjach i epokach*, Charkow 2005.

Философия здоровья, которая имела свое развитие со времени выхода книги „Кунфу”, была практически реализована в системе „цигун”. Формы ее связаны с работой над движением „ци” от сердца к мозгу. Для движения „ци” существуют 12 главных и 10 второстепенных меридиан. Вдоль каждой меридианы расположены определенные точки. Воздействуя на них, можно управлять движением энергии по телу человека. Цигун, как лечебная и профилактическая система, признана эффективным средством китайской медицины во всем мире. Она также имеет различные направления: акупунктура, медитация, комплексы специальных упражнений и др.

Значительную популярность в Китае в данном историческом периоде имела система упражнений под названием „ушу” – школа воина. Выполняются эти упражнения в форме танцевальных движений. Каждое положение тела в ушу требует единства движения, дыхания и сознания. Комплексы упражнений ушу исполняются индивидуально, в парах, группах, а также с оружием (меч, боевой шест). До наших времен дошли два стиля ушу: жесткий (чаньцюань) и мягкий (тайцзинцюань).

Вторая группа стилей ушу основывается на имитации движений птиц, животных, людей: движения аиста, обезьяны, тигра, пьяного человека. В наше время ушу широко использоваться в системе физического воспитания школьников, как форма профессионально-прикладной гимнастики, в лечебной гимнастики, в процессе реабилитации больных, в хореотерапии и др.

Ушу и цигун были в Китае экзотеричными (недоступными для непосвящённых) системами психофизической тренировки. От них со временем отделились разные виды борьбы: карате, тхэквондо, кунфу и др.<sup>3</sup>

Искусство тайчи-чи-чуан переживало свой рассвет в центральном Китае у населения живущего вдоль течения Желтой реки и постепенно распространялось далее – к Пекину, Нанкину, Шанхаю, и к южным провинциям. Характерной чертой китайского населения есть стремление к совершенству и долговечности, поэтому тай-чи-чуан стало эффективным инструментом осуществления этих целей<sup>4</sup>.

Как отмечает Е. Ковалевска, китайские формы рукопашного боя делались в целом на два направления: стили твердые, внешнее, в которых соперника можно победить в основном при помощи силы и физического превосходства (главной тактикой есть атака), и вторые – мягкие, внутренние, в которых основную роль играет внутренняя психофизическая энергия, а побеждается при помощи нейтрализации движений соперника, уклонов. В обоих направлениях существуют формы движений часто наследующие движение животных. Именно на имитации движений животных од давних времен в Китае строились физические упражнения, как „игры пяти зверей”, которые использовались китайцами еще до нашей эры. Возникновение

<sup>3</sup> Там же, с. 179.

<sup>4</sup> E. Kowalewska, *Tajczi bez tajemnic*, Wyd. Klub dla Ciebie, Warszawa 2007, s. 9.

школ рукопашного боя связано прежде всего с монастырями, но остались в них запечатлены следы древних культов природы и шаманских практик, в том числе и отождествленные с животными, движения которых старательно имитировались<sup>5</sup>.

Воспитание молодёжи в Китае развивалось в соответствии с спецификой общественно-политической жизни и культуры страны. Школы возникли очень рано, система школьного образования существовала уже в третьем и втором тысячелетиях д. н. эры. Наибольшее их развитие относится к VI–IV векам д. н. эры, то есть в период возникновения централизованной монархии. В этот период наступил существенный подъём культурного развития в Китае. Образование получали только дети аристократии, которые должны были в мирные времена заниматься управлением страны, а в периоды войн занимать ответственные посты военачальников разного ранга. Значительно ценилось среди молодёжи умение стрельбы с лука, поэтому периодически проводились соревнования в разных регионах. В соответствии с китайской традицией умение стрелять с лука было одним из элементов формирования характера китайской молодёжи. Слабые результаты участников соревнований по стрельбе с лука считались за унижение не только для самых участников, но и для их родных и общины.

Вместе с тем среди сословия чиновников, которые занимали сильные позиции в определении политики просвещения и в управлении государством, достижения в области физической культуры не пользовались такой популярностью, как в среде аристократов.

Также высоким авторитетом пользовались победители в соревнованиях колесниц со стрельбой с лука. Также пользовалась популярностью среди молодёжи борьба, с которой тоже проводились соревнования. Кроме борьбы проводились соревнования в кулачном бою, в поднятии тяжестей, в перетягивание каната, в упражнениях по балансированию на ходулях. Одной из наиболее древних соревновательных дисциплин считался китайский футбол – чжу кэ, который в начале относился к элементам военной подготовки, а позднее стал популярной игрой среди разных слоев китайского общества. Как правило, эта игра проходила на площадке, на которой находилось шесть углублений размещенных на регулярном расстоянии друг от друга. В игре брали участие две команды состоящих из защитников и нападающих. Разрешалось касаться мяча головой, спиной, но запрещалось прикасаться к мячу открытой ладонью.

Особой популярностью среди аристократии пользовалось конное поло, в котором принимали также участие женщины, однако им длительный период разрешали играть в поло верхом на мулах. Соревнования с конного поло обязательно открывались выступлениями акробатов и танцовщиц<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Там же, с. 9.

<sup>6</sup> L. Kun, *Wseobszczaja istoria fizycznej kultury*, с. 48.

В древнем Китае сложилась своеобразная система идеалов в физическом воспитании, которые нашли свое выражение в элементах мировоззрения сань мей, где особый упор делался на формирование воли и характера, а также уважительного отношения к сопернику. Так, например, во время кулачных боев высоко ценилось не только нанесение ударов сопернику, а главное ловкое отклонение от них.

Важным событием в развитие физической культуры в древнем Китае было введение (начиная от III века до н.э.) ряда изменений в подготовке будущих воинов и военачальников в военных школах: обязательное обучение верховой езде, новые, более эффективные приемы рукопашного боя, умения владения арканом.

Древняя индийская культура была культурой городской (2500–1500 лет до н. э.), частично уничтоженная наездами племенами арийцев занявших значительные территории между Гангом и Индом и которые постепенно ассимилировались с местным населением. Главную роль в развитии культуры Индии играли жрецы – брамины. Основным историческим источником позволяющим изучать историю древней Индии являются тексты святой книги – Веды написанной 1500 лет до н. э. В основе ее положены религиозные тексты относящиеся к экзистенциональным проблемам человечества. Веды сыграли значительную роль в формированию мировоззрения жителей древней Индии, а также в развитии общественных отношений.

Каждый житель Индии от рождения принадлежал к определенной касте, что определяло общественную позицию человека. Главной была каста брахманов, которые полностью сосредоточили в своих руках всю административную власть. Важную военную функцию приняла на себя каста воинов-кшатриев. Членов этой касты уже с детства обучали по специальной программе развивая у них силу, ловкость, выдержку<sup>7</sup>. Как отмечает Л. Кун состязания в силе и ловкости, помимо военной подготовки, имели также огромное идеологическую роль во время проведения праздничных и религиозных мероприятий в древнеиндийских городах. Атлетические соревнования, состязания по самообороне, соревнования в езде на колесницах, которые проводились по случаю вступления на трон нового властелина, а также по случаю религиозных праздников играли важную роль в объединении всей общины<sup>8</sup>. Характерным элементом народных праздников были также соревнования в беге, прыжки в высоту, скачки на лошадях и на слонах, танцы связанные с культом плодородия. В танцах все элементы играли важную роль: направление движения, постановка рук, отдельных частей тела по отношению друг к другу.

Воспитание молодёжи также имело кастовый характер. В целом воспитательная система в древней Индии была направлена на ориентацию воспи-

<sup>7</sup> N.E. Pangelowa, *Istoria fizycznej kultury*, Kijev 2010, с. 16.

<sup>8</sup> L. Kun, *Wseobsczaja istoria fizycznej kultury*, с. 48.

танников на подготовку к будущей загробной жизни, что естественно отрицательно отражалось на физическом развитии молодой генерации.

Большинство жителей Индии были крестьянами и относились к касте шудров. В сельских общинах пользовались популярностью такие формы физической активности как бег, прыжки в высоту, танцы. В быту были популярными подвижные игры с использованием ракеток, фигур. Большое внимание в древней Индии уделялось гигиене и чистоте, что было важным элементом религиозного воспитания<sup>9</sup>.

Одним из наиважнейших элементов психофизического развития в Индии была йога – уникальная система укрепления здоровья. Система йоги опирается на воззрения, что человеческий организм являет собой уменьшенную копию вселенной, равновесие которой обеспечивает прана – правильное дыхание, жизненная сила и энергия. Тело человека является храмом души. Нормы гигиены и укрепления здоровья установленные йогой имели обязательную силу для всех членов господствующих каст.

В соответствии с концепциями учителей йоги упражнения должны быть выполняться в сосредоточении и старательно, что открывает путь к достижению высшего уровня сознания, который отвечает состоянию йоги. Традиционно йога делится на четыре основных вида: йога поисков интеллектуальных преграждающих границы обычного состояния мышления, в данном случае предполагается осознание единства индивида с безличным аспектом Абсолютной Истины – Брахманом (джняна-йога); йога любви к Богу (бхати-йога); йога богоугодных поступков, выполнение предписанных обязанностей без эгоистических мотивов (карма-йога); йога внутренней концентрации, предполагающая контроль мыслительной деятельности посредством медитации (раджа-йога). Кроме этих четырёх видов и их разных модификаций существуют другие виды классической йоги – мантра-йога, агни-йога, хатка-йога. Особенное значение в контексте физического воспитания имела хатка-йога, состоящая из набора психофизических техник, практики работы с телом и сознанием. Одними из главных хатки-йоги являются асаны и пранаяма. Время формирования этого направления йоги относится к X-XI векам н.э.

Асаны – это исходные статико-динамичные позиции (растягивающее, силовые, перевернутые, комбинированные) в гимнастике йоги. Пранаяма – дыхательные упражнения. Слово прана означает жизненную, космическую энергию, энергию универсальную. В соответствии с учением йогов, все что движется в космосе является проявлением праны. Люди живут в океане праны. Жизнь притягивает прану, накапливает ее и преобразует, таким образом воздействуя на внешнее и внутренние формы жизни<sup>10</sup>. Из праны со-

<sup>9</sup> W.M. Labiskir, A.I. Liubiev, A.B. Juszeko, *Fizyczna kultura i sport w cywilizacjach i epokach*, 179 c.

<sup>10</sup> A. van Lysebeth, *Pranajama: dynamika oddechów*, Wyd. Studio Austropsychologii, Białystok 2002, s. 266.



стоит астральное тело человека. Часть праны расходуется во время жизненных духовных процессов и превращается в свою противоположность – апану. Апана является негативной формой позитивной праны, которой не хватает динамичной энергии<sup>11</sup>.

Как отмечает А. ван Лисебет, несмотря на то, что корни хатки-йоги находятся в индуизме, в Индии ее практиковали приверженцы также других религий – сикхизма, ислама, иногда под другим названием. Хатка-йога, как и другие формы йоги, включает в себя много других вариантов, которые формируют ее физический и духовный аспект. Гуру, учителя йоги, как правило удалялись глубоко в джунгли или в горы, в места часто не доступные для обычных смертных. Принимали только избранных учеников подвергая их тяжелым испытаниям, часто с угрозой для их жизни. Относилось это в основном, к тем адептам йоги, которые стремились в совершенству и хотели быть в будущем учителями йоги. В целом, хатка-йога в те времена была очень популярна среди всех слоев населения Индии<sup>12</sup>.

В начале возникновения Японии, как независимого государства, находилась она под сильным политическим и культурным влиянием Китая и это в значительной степени относилось к физической культуре (буддизм начал свое распространение на японских островах приблизительно в 522 году, как элемент китайской культуры). Императоры Японии, как и в Китае, управляли страной при помощи вассалов. Под конец XII века власть императора стала более формальной, а Японией фактически начинают править сёгуны – военные диктаторы выдвигаемые самурайскими кланами.

Функцию защиты государства приняли на себя японские рыцари – самураи, которые в X–XI веке получили определенные привилегии и права. Они не должны были работать, их главной обязанностью была защита страны и императора. Титул самурая унаследовали их дети и почти на протяжении 700 лет самураи были фактическими представителями власти во всех регионах Японии.

Кодекс самурая (бусидо) определял традиционные морально-этические нормы, а также четкие требования относительно его психофизической подготовки: фехтование одним или двумя мечами (кендо), карате, стрельба с лука, использование копья, умения психологического воздействия на противника (своеобразный гипноз). В тексте самурайской присяги отмечалось, что секреты их подготовки разрешалось передавать только членом своей общины. Исполнение военных обязанностей требовало от самураев отменной физической подготовленности. Отметим, что только доспехи самурая (имевшее квадратную форму, что позволяло успешно и мобильно воевать

<sup>11</sup> D. Harald Alke, *Stopnie prany*, Studio Astrologiczne, Białystok 2004, s. 148.

<sup>12</sup> A. van Lysebeth, *Joga: energia, równowaga, siła*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2003, s. 233.

на коне стреляя с лука) весили почти 30 кг.<sup>13</sup> Самураи были единственными воинами в Японии, которые имели право воевать на коне. Обязательным элементом вооружения самурая был мечи – катана (тяжелый) и вакидзаси (короткий и более легкий), хотя еще на протяжении практически всего XIII века главным оружием был лук. Щитами самурае не пользовались. Позднее (XV–XVI века) важную роль в бою для самурая играло копьё – яри, которое использовали и во время конной езды, и обороны замка, а также во время пешего рукопашного боя. Огнестрельное оружие у самураев появилось только в XVI веке<sup>14</sup>.

В XIV веке, в связи с крестьянскими восстаниями против феодалов бушевавших в разных регионах Японии, которые жестоко подавлялись, жители сел вынуждены были прятаться в лесах и горах, где объединялась в боевые отряды. В связи с необходимостью борьбы за свою жизнь и жизнь своих родных создавались так называемые „школы в кустах”, в которых сельская молодежь обучалась приёмами рукопашного боя – карате. Техника этого вида борьбы включала также элементы кун-фу и была направлена на защиту людей от нападения вооружённых самураев. В карате использовались разные виды ударов руками и ногами, приёмы по обезоруживанию противника. В конце XVI века эти школы в следствие их преследований властями прекратили свое существование.

Среди населения Японии огромную популярность пользовалась борьба сумо, в которой победитель старался вытолкнуть соперника с круга огранивающего место схватки либо старался прижать его к земле. История возникновения сумо связана прежде всего с религиозными ритуалами, со временем стало популярным зрелищем часто проходящим во дворце императора. Сумо стало элементом дворцового этикета. Также во время религиозных праздников и традиционных событий проводились заимствованная от китайцев игра в поло с мячом, фехтование на бамбуковых палках, перетягивание каната. Широкое распространение получила игра с большим мячом – кемари, возникшая в Китае. Игроки кемари перебрасывали мяч друг другу через дерево черешни. В связи с тем, что значительная часть населения проживала близко океана в 1603 году приказом императора в школа введено обязательное обучение детей плаванию<sup>15</sup>.

## Выводы

1. Становление и развитие систем физического воспитания в странах древней и средневековой Азии было обусловлено уровнем развития государ-

<sup>13</sup> S. Turnbull, *Mongolskie inwazje na Japonię – 1274 i 1281*, Wyd. AmerCom SA, Poznań 2011, s. 95.

<sup>14</sup> S. Turnbull, *Król w rękach samurajów, Okinawa, 1609 rok*, Wyd. Astra, Kraków 2011, s. 64.

<sup>15</sup> L. Kun, *Wseobszczaja istoria fizycznej kultury*, s. 129.

ственности в них, а также уровнем централизации власти. Приоритетным элементом физического воспитания молодежи стало обучение к военной службе.

2. Физическое воспитание в Азии в эти исторические периоды выполняло также важную воспитательную функцию в контексте религиозных и государственных праздников, обрядов, церемоний коронации и др.
3. Характерной чертой физического воспитания того времени была его элитарность, в основном участие в разнообразных государственных и религиозных мероприятиях, в которых важную роль играли национальные спортивные соревнования и демонстрация физических упражнений была обусловлена принадлежностью молодежи к господствующим слоям населения, прежде всего к военной аристократии.

## Bibliografia

- Alke D.H., *Stopnie prany*, Studio Astrologiczne, Białystok 2004.
- Bulicz E., Muravov I., *Zdorowie czelowieka: bilogiczne osnowy zyzniedieatelnosti i dwigatelnoj aktiwnosti w ee stimulacyni*, Kiev 2003.
- Davej Lan, Szaulin Czen, Czingan Ma, Bulaszew A.J., *Pryrodnye rekreacyonyje resursy Kitaja – waznaja sostawliajuszczaja dla rozwitajaja sportiwno-ozdorowitelnogo turizma*, „Słobozanskij Naukowo-Sportywny Wisnyk” 2007, nr 12, c. 364–368.
- Kowalewska E., *Tajczy bez tajemnic*, Wyd. Klub dla Ciebie, Warszawa 2007.
- Kun L., *Wseobszczaja istoria fizycznej kultury*, Moskwa 1982.
- Labskir W.M., Liubiev A.I., Juszko A.B., *Fizycznej kultura i sport w cywilizaczach i epokach*, Charkow 2005.
- Lysebeth A. van, *Joga: energia, rownowaga, sila*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2003.
- Lysebeth A. van, *Pranajma: dynamika oddechu*, Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2002.
- Pangelowa N.E., *Istoria fizycznej kultury*, Kiev 2010.
- Turnbull S., *Król w rękach samurajów. Okinawa, 1609 rok*, Wyd. Astra, Kraków 2011.
- Turnbull S., *Mongolskie inwazje na Japonię – 1274 i 1281*, Wyd. AmerCom SA, Poznań 2011.

---

## Deklaracja braku konfliktu interesów

Autorzy deklarują brak potencjalnych konfliktów interesów w odniesieniu do badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Становление и развитие физического воспитания в странах Азии (на примере Китая, Индии, Японии)*.

### **Finansowanie**

Autorzy nie otrzymali żadnego wsparcia finansowego w zakresie badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Становление и развитие физического воспитания в странах Азии (на примере Китая, Индии, Японии)*.

### **Declaration of Conflicting Interests**

The authors declared no potential conflicts of interests with respect to the research, authorship, and/or publication of the article *Становление и развитие физического воспитания в странах Азии (на примере Китая, Индии, Японии)*.

### **Funding**

The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of the article *Становление и развитие физического воспитания в странах Азии (на примере Китая, Индии, Японии)*.

---