

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В ЕПОХУ ПАЛЕОЛІТУ

Знання історії виникнення і розвиток фізичного виховання є фундаментом подальшого розвитку і необхідною умовою формування освіченої людини. У статті подано результати дослідження в процесі якого було встановлено, що передумовами виникнення і розвитку фізичного виховання на території України в епоху палеоліту були такі причини: біологічна потреба людини в руховій активності; умови життя; підвищення свідомості первісної людини; розвиток магічних обрядів і вірувань.

Ключові слова: фізичне виховання, виникнення, розвиток, епоха палеоліту.

Актуальність. Фізичне виховання в нашій державі спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею теоретичними знаннями, практичними навичками і вміннями до самостійних занять фізичними вправами і спортом. Фізичне виховання покликане розв'язувати освітні оздоровчі та виховні завдання нашого суспільства.

Українськими вченими здійснено великий внесок у розробку теоретико-методичних проблем фізичного виховання (ґрунтовно визначені організаційні, методичні, програмно-нормативні основи фізичного виховання [2, с.224; 7, с.128], науково обґрунтовані медико-біологічні [3, с.64; 10, с.126], та культурологічні засади фізичного виховання [12, с.19]. Досліджуючи різні культури вчені констатували, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, звичаях, способах життя систему фізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури народу (В.А. Греченко, 2001; Б.Є. Трофим'як, 2002; В.В. Лантух, 2003; А.В. Цюць, 2005).

Аналіз літературних та архівних матеріалів свідчить, що на території сучасної України, починаючи з найдавніших часів, існувала достатньо розвинена система фізичного виховання [11, с.52–54]. На жаль, ця проблема досліджена істориками, культурологами, фахівцями фізичної культури недостатньо. Але слід зазначити, що в усі часи знання історії виникнення та розвитку будь-якого виду людської діяльності були фундаментом подальшого розвитку і необхідною умовою формування освіченої людини.

Мета дослідження – проаналізувати передумови виникнення і розвиток фізичного виховання на території України в епоху палеоліту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Аналіз результатів дослідження. Дослідженнями встановлено, що історія людини бере початок з епохи палеоліту-давнього кам'яного віку (у період від 3 млн. до 10 тис. років тому). Палеоліт поділяється на ранній і пізній. Відповідно до змін у характері зна-

рядь праці й фізичному типові людей ранній палеоліт поділяється на кілька епох: дошельську (3 млн. – 500 тис. років тому), шельську (500–300 тис. років тому), ашельську (300–150 тис. років тому) і мустьєрську (150 – 35 тис. років тому) [1, с.452].

Найдавніші поселення людей на території України відносять-ся до шельської й ашельської епох. Фізичний тип людей цієї доби належав до архантропів, які мали здатність до прямоходіння. На зріст вони були приблизно 160–165 см. Архантропи жили в печерах, займалися мисливством і збиранням продуктів природи, використовуючи для цього елементарні знаряддя [11, с.52–54].

Дослідженнями встановлено, що у шельській епосі з'явилися перші елементи ігор та забав, де поєднувалися колективний крик, ритмічний рух і ритмічний гук. Ці елементи забави на думку М. Грушевського [5, с.392], пізніше стають найважливішим фактором соціальної і колективної творчості в житті давніх людей.

У первісних людей була потреба новими і складними шляхами творити танцювальні форми, рухаючись у ряд або колом, що спостерігається в багатьох тварин і птахів. Людина винаходила танцювальні форми, образи, тісно пов'язані з власними виробничими потребами й діями. Відчуваючи себе частиною єдиного колективу, людина набиралася впевненості, доброго настрою, підвищувала свою фізичну і психічну енергію.

Таким чином, первісна забава (гра) – це сукупність ритмічного руху тіла, музичного гуку і голосного викрикування [11, с.52–54].

Завершальною частиною раннього палеоліту є мустьєрська епоха носіями якої вважаються неандертальці.

На території України неандертальські стоянки виявлені в Криму, на Закарпатті, на Дністрі, Дніпрі, Десні і т.д.

За своєю фізичною будовою ці люди займали проміжне місце між первісними людьми і людьми сучасного типу.

У цей час з'являються перші знаряддя праці (скребки, проколи, видовжені пластини). У цей же період появились довготривалі житла.

У неандертальців вже існувала своєрідна духовна культура (малюнки, статуетки, елементарні музичні інструменти, які були тісно пов'язані з похоронними обрядами, народженням дитини, посвятою в мисливці тощо).

Але найбільш поширеними стали ритуали, пов'язані з полюванням. Це було пов'язано з тим, що неандертальці харчувалися, головним чином м'ясом. Успіх або невдача охота стосувалася в однаковій мірі всіх членів групи. Тому люди намагалися забезпечити собі успіх на полюванні за допомогою обрядів, у зміст яких обов'язково входили різноманітні фізичні вправи.

Особливого розвитку набули танці – своєрідні колективні дії, де поєднувалися пантоміміка, ритмічний рух, музичний гук і людські викрики чи спів.

Ритмічне, одностайне повторення зберігало енергію, підвищувало настрої. Давня людина була переконана, що такі колективні дії позитивно вплинуть на результати майбутнього полювання. Полювання вимагало прояву великої фізичної сили, швидкості й витривалості, навичок бігати, стрибати, лазити, переносити вантажі. Умови полювання вимагали також володіння

списом тому для тренування діти і молодь годинами кидали палиці, камені в певні цілі. На полюванні також використовувалися смужки шкіри, на кінці яких були прив'язані камені. Їх кидали з наміром обплутати ноги тварин. Зрозуміло, що така складнокоординаційна дія вимагала точності відчуття відстані, диференціації зусиль і наполегливої підготовки. Археологічні знахідки показують що неандертальці були люди середнього зросту (160–165 см), широкоплечі й надзвичайно міцної будови тіла.

Період 35–10 тис. років тому називають пізнім палеолітом. Важливу роль в житті тодішнього населення відігравали природно-географічні умови. В той час клімат був досить сухим і холодним у зимовий час.

Фізичним типом людини цієї епохи була так звана викопна розумна людина (*Homo sapiens*), яка за своїми біологічними ознаками вже нічим не відрізнялася від сучасної людини. Типовими представниками людей цього періоду є кроманьйонці.

Для кроманьйонців властиві високий зріст, великих розмірів череп, широке обличчя, прямий виступаючий ніс, високий лоб, добре розвинене підборіддя.

Кроманьйонці мали гострий інтелект і складне духовне життя. Люди почали виготовляти досконалі знаряддя праці з кістки і рогу. Великого розповсюдження набуло мистецтво. В цей час склалися найдавніші релігійні уявлення і вірування, тісно пов'язані з господарською діяльністю і ставленням до сил природи. Хоча в цей період мова людей вже набула достатньо високого розвитку, слово в танцювально-музичних діях ще не посідало головного місця. Людський гук і надалі був провідним.

Особливого розвитку набули магічні обряди пов'язані з полюваннями тому, що успішне полювання було основним засобом існування людини, про це в першу чергу свідчать стародавні наскельні малюнки. Своєю танком мисливець повторював рухи, які будувть виконуватися під час полювання.

На території України збереглася видатна пам'ятка первісного суспільства – Кам'яна Могила. Це прадавній поріг правого берега р. Молочної поблизу м. Мелітополя. Як природне утворення Кам'яна Могила пережила кілька мільйонів років. До неї первісні люди не ставили як до звичайних територій заселення. На думку В.М. Даниленко [6, с.152], гроти і печери Кам'яної Могили були об'єктами виконання первісними людьми культових обрядів.

На думку багатьох вчених [1, с.452; 4, с.416; 11, с.52–54], обрядові дієства біля малюнків, враження їх списками або камінням були спрямовані на підпорядкування реальних тварин волі мисливського колективу, люди вірили, що вони забезпечують тим самим успіх під час полювання.

С.М. Замятін [9, с.48], стверджує, що сліди «загадкових зображень» – це частина ігрових тренувальних дій які забезпечували підготовку до колективного облавного полювання напередодні самого полювання і спрямовувалися на узгодженість майбутніх дій колективу, тобто ігрові дії і рухи перед полюванням мали тренувальний характер.

Аналіз літературних джерел [11, с.52–54; 12 с.19]. свідчить, що у пізньопалеолітичного населення великого розвитку набула мисливська магія, зміст якої складався з виконання фізичних вправ, навчання молоді прийомам полювання тощо.

Аналіз археологічних знахідок показує, що кроманьйонці, як правило, спеціалізувалися в певному виді здобичі. Мисливці на мамонтів мешкали в так званій, мамонтовій зоні прильодовикової Європи – в лісотундрах Верхнього Дону, Середнього Дніпра, Волині, Верхньої Вісли, Морави. Відстежуючи міграційні шляхи мамонтів у долинах річок, мисливці влаштовували колективні полювання під час їх весняних та осінніх сезонних міграцій [8, с.256].

На південь від мамонтової зони, у причорноморських степах у фауні переважали бізони. Осінні та весняні лови на сезонно мігруючі стада бізонів були основою існування мисливців причорноморських степів, найчастіше стадо тварин гнали до яру, де їх добивали списами, а пізніше стрілами.

У фінальній фазі пізнього палеоліту великого розмаху набуло полювання на північного оленя. Досить детально описав технологію такого полювання Л.А. Залізняк [8, с.256].

Під час весняного льодоходу мисливські общини виходили на традиційні переправи тварин через річки. Жінки та діти рушали на берегові пагорби, де ховалися серед валунів у густій траві. Коли підходили олені, вони вискакували із схованок і, розмахуючи одягом і виючи по-вовчому, гнали стадо до річки.

Олені спускалися до води балкою чи руслом невеликої притоки, першими йшли старі самки, яких мисливці пропускали на протилежний берег річки, коли більша частина стада заходила у воду, а перші тварини підпливали до протилежного берега, покольники виходили з укриття і кололи оленів довгими списками нижче лінії ребер в хребет.

Осіннє колективне полювання було продуктивнішим, ніж весняне, і відбувалося напередодні перших заморозків, навесні м'ясо оленів пісне після зимового голодування, а шкіри непридатні для виготовлення одягу і покриву жител. Тому навесні оленів били в обмеженій кількості, необхідній для харчування протягом літніх місяців. Восени олені набирали максимальної ваги, а їх м'ясо і шкіри набували найвищої якості. Тому восени оленів били в особливо великій кількості, щоб заощадити м'ясо та шкіри на довгі зимові місяці.

Якщо навесні олені мігували невеликими (до кількох сотень голів) стадами, то восени вони нараховували десятки тисяч голів. Поколкою керував найдосвідченіший промисловик, який, однак, не мав жодної переваги перед рядовими мисливцями при розподілі здобичі.

Пізньопалеолітичні мисливці, не маючи човнів, могли бити оленів тільки з берега. В період пізнього палеоліту широкого розповсюдження набули кістяні й рогові знаряддя для полювання: наконечники для списів, дротиків і зазубрені кінці гарпунів.

Широкого розповсюдження набули списометалки. Один кінець 30-60 см палки а пізніше рогу служив за держака, а на іншому був зубець або гачок, щоб утримувати тупий кінець списа.

Мисливець піднімав списометалку над плечем зубцем угору і клав на неї спис так, щоб гострий кінець був спрямований вперед і трохи вгору. Для метання, він різко викидав руку вперед і спис зривався із зубця списометалки у верхній точці з великою початковою швидкістю. Спис летів швидше, ніж при метанні рукою тому, що списометалка продовжувала важіль.

Змінився і сам спис. По перше, мисливці стали використовувати зазубрені наконечники. Їх виготовляли з кісток і рогів, що мали декілька зазубрювань з однієї або двох сторін. Друге вдосконалення було зумовлене тим, що спис, який влучив у тварину, рідко вбиває її на смерть. Мисливці переслідували тварину, доки вона не ослабне від втрати крові, і тоді її добивали. Для прискорення цього мисливці почали виготовляти наконечники з глибокими жолобками з двох сторін. Ці заглибини, напевне, були призначені для того, щоб кров швидше і легше витікала з рани.

Наступною історичною епохою кам'яного віку став мезоліт (10-8 тис. років тому) – перехідний етап від палеоліту до неоліту. В цей час на території України встановилися близькі до сучасних кліматичні та географічні умови. Зникнення сприятливих для північних оленів тундростепів, що вкрилися сосново-березовими лісами, призвело до міграції оленів на північ і північний схід Європейського континенту. Замість холодостійких з'явилися теплолюбні види тварин – олені, дикі кабани, косулі, бурі ведмеді та інші.

Важливою рисою мезоліту України було поширення лука і стріли завдяки чому мисливство поступово набирає індивідуального характеру.

На думку Л.А. Залізняка [8, с.256], традиційними методами полювання лісових первісних мисливців були різні види гону, загону, скраду та примітивні пастки (ями, петлі). Полювання гоном – один з найважливіших способів здобування м'яса в лісі. Гін – переслідування тварини до знемоги одним або кількома мисливцями.

Особливо результативним було полювання гоном взимку, коли тварина не може швидко бігти через значну глибину снігу і мисливець на лижах легко доганяв її. Знайшовши слід дося чи оленя, погоню розпочинав найстарший мисливець. Найсильніший промисловик на початку полювання зберігав сили. Переслідування дося могло тривати від кількох годин до кількох днів. Іноді мисливці падали від знемоги, але відпочивши бігли далі. Ночували у снігових ямах, терплячи голод і холод. Нарешті лось вибивався із сил або, поранивши ноги об гострий край крижаного насту, не міг рухатися далі. Тварину добивали з лука або списом.

Полювання скрадом – це вистежування тварин або мисливський промисел зі схованки, наприклад, полюючи на оленя в лісі влітку, мисливець чекав на здобич в кущах неподалік від оленячої стежки. За допомогою листка рослини мисливець удавав крик оленяти, підманюючи самок на відстань пострілу. Під час полювання скрадом промисловик надягав маску, виготовлену з голови оленя з рогами. Піднявши голову з рогами над кущами, мисливець відтворював рухи оленя, що щипає листя. У підманених у такий спосіб оленів стріляли з лука.

Освоєння первісними мисливцями лісової зони стало можливим лише завдяки таким універсальним транспортним засобам, як лижі, ручні нарти, човен. Глибокі сніги робили зимовий ліс непрохідним для людини. Винайдення лиж дозволило мисливцям не тільки вільно пересуватися лісом, а й давало їм неабияку перевагу над промисловими тваринами, дозволяючи наздоганяти їх по глибокому снігу. Від лиж походять ручні мисливські нарти, необхідні для транспортування здобутого м'яса на стоянку або домашнього скарбу при сезонних змінах місць поселення [8, с.256].

Таким чином, індивідуальне полювання вимагало великої витривалості, сили і спритності. Крім того, широке розповсюдження лука і стріла вимагало розвитку якісно нових навичок – вміння влучати в тварину на відстані, що вимагає спеціального тренування [11, с.52–54].

Великого розвитку набула мисливська обрядовість. Кожна обрядова дія обов'язково включала різноманітні фізичні вправи, танці, боротьбу, метання, що позитивно впливало на фізичний розвиток і фізичну підготовленість давніх людей.

Аналізуючи соціально-кліматичні умови і спосіб життя людей, можна констатувати, що в період пізнього палеоліту і початку мезоліту фізичні вправи почали віддалятися від трудових дій, що й призвело до появи фізичного виховання як окремого виду людської діяльності.

Таким чином виникнення фізичного виховання, на нашу думку, обумовлюється не однією, а сукупністю таких причин:

1. Біологічна потреба людини в руховій активності.
2. Умови життя давніх людей.
3. Підвищення свідомості первісних людей.
4. Розвиток магічних обрядів і вірувань.

Новий мезолітичний тип мисливського господарства, як стверджує Л.А.Залізничак [8, с.256], виявився настільки ефективним, що дозволив первісній людині не тільки адаптуватися в новому природному середовищі, а й на певний час забезпечив мисливські колективи постійним джерелом харчування. Разом з тим удосконалення методів полювання та підвищення ефективності мисливської зброї разом з ростом чисельності та щільності населення підірвали ресурси природного оточення. Поступово настає криза мисливської економіки, яка втрачає здатність бути основою існування суспільства.

Первісне суспільство стало перед неминучою необхідністю переходу до принципово нових методів отримання продуктів харчування, а саме до землеробства і скотарства. На зміну первісній привласнювальній економіці, що базувалася на мисливстві, рибальстві та збиральництві, приходять відтворювальні форми господарства – землеробство та скотарство. Вони є визначальними рисами наступної за мезолітом епохи – новокам'яного віку, або неоліту, що тривав в Європі від 6 до 4 тис. років до н.е. Початок землеробства простежується на Побужжі та у Подністров'ї, де вирощували пшеницю, просо та ячмінь.

Обробіток землі, особливо в ті далекі часи, процес дуже важкий і трудомісткий, який вимагав колективного господарювання, систематичного спілкування. Тому, в цей час у фізичному вихованні на зміну індивідуальним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання (прикладним вправам), приходять вправи з абстрагуючими рухами.

Крім того, людина уявляла себе частиною природи і відчувала кровні зв'язки з усіма предметами і явищами навколишнього середовища. Зародження землеробства посилило культ рослин, які вирощувала людина.

Враховуючи те, що результати землеробства, а отже, і саме існування людини, дуже тісно залежать від природних умов, наші далекі предки почали всіляко задовбувати ці невідомі їм сили. Для цього люди перед початком землеробських робіт, під час вирощування врожаю, після його збору почали виконувати різноманітні ігри, танці, фізичні вправи. Так, поступово починає складатися сільськогосподарська календарна обрядовість нашого народу, яка наскрізь перейнята системою фізичного вдосконалення.

Висновки

1. Результати дослідження свідчать, що перші елементи ігор та забав з'являються у шельській епосі 500-300 тис. років тому. Первісна гра – це сукупність ритмічного руху тіла, музичного гуку і голосного крику. Подібні ігрові дії сприяли згуртуванню колективу людей, підвищенню самовпевненості, настрою, психічної і фізичної енергії.

2. Провідне місце у заключній стадії раннього палеоліту належить неандертальцям. Полювання на великих тварин спонукало до розвитку специфічних рухових навичок: стрибків, лазіння, перелізання, бігу, перенесення вантажу. Провідну роль відіграло метання, що вимагало складних координаційних дій, точності окоміру і диференціації зусиль, довгої і наполегливої попередньої підготовки.

3. В кінці палеоліту – початку мезоліту, внаслідок сукупності причин (біологічна потреба людини в руховій активності, умови життя давніх людей, підвищення свідомості первісних людей, розвиток магічних обрядів і вірувань), які розвиваючись, згідно з законом переходу кількісних ознак у якісні, виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання.

Список використаних джерел:

1. Археологія Української РСР: У 3т. – К.: Наукова думка, 1971. – Т.1. – 452 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье / Э.Г. Булич. – М.: Знание, 1991. – 64 с.
4. Витоки: від найдавніших часів до першої половини 9 століття / Упоряд. О.І. Гургия. – К.: Україна, 1995. – 416 с.
5. Грушевський М.С. Історія української літератури: в 6 т., 9 кн. / М.С. Грушевський. – К.: Либідь, 1993. – Т.І. – 392 с.

6. Даниленко В.М. Кам'яна могила / В.М. Даниленко. – К.: Наукова думка, 1986. – 152 с.
7. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогов, Л.Я. Иващенко. – К.: Здоров'я, 1980. – 128 с.
8. Залізняк Л.Л. Нариси стародавньої історії України / Л.Л. Залізняк. – К.: Абрис, 1994. – 256 с.
9. Замятнин С.Н. Очерки по палеоліту / С.Н. Замятнин. – М.-Л., 1961. – 48 с.
10. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительних занять / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
11. Цьось А.В. Витоки фізичного виховання в Україні / А.В. Цьось // Фізичне виховання у школі. – 1997. – №3. – С. 52–54.
12. Цьось А.В. Витоки фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX століття : автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / А.В. Цьось. – Луцьк, 2005. – 19 с.

The knowledge of the history of origin and development of physical education is the basis for further development and necessary condition for an educated person formation. The article presents the results of the investigation in the process of which the preconditions of the origin and development of physical education on the territory of Ukraine in the Stone Age have been established. The authors prove that the following reasons caused the origin of physical education: biological need of a human being in motion activity; conditions of life; the increase of consciousness; the development of magic rituals and beliefs.

Key words: physical education, origin, development, Stone Age.

Отримано 10.09.2011

УДК 796.012.32:796.03

Г. М. Арзютов, М. Б. Гуска, М. В. Гуска

ПРОГНОЗУВАННЯ ТОЧНОСТІ ПОБУДОВИ РУХУ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ З УРАХУВАННЯМ КОРИГУВАНЬ ПРОСТОРОВО-ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ

Стаття присвячена аналізу точності побудови руху при виконанні штрафного кидка в баскетболі. Аналізувалася відкрита система: спортсмен, м'яч, кошик. Аналіз проводився на основі сучасної теорії побудови рухів з урахуванням коригувань, якій вносився руховим аналізатором. Провідна роль рухового аналізатора в координації м'язової діяльності бачиться у тому, що, м'язове почуття стає вимірником або дробовим аналізатором простору і часу. Кінестетичні клітини рухового аналізатора мають властивості зв'язуватися з усіма клітинами кори. Відповідність рухового результату із заданим можливо за умови, якщо ЦНС матиме в розпорядженні постійну точну інформацію з боку численних аналізаторів, отримувати безперервну сигналізацію про протікання певних змін в переміщуваному органі, а така інформація забезпечується, передусім, пропріорецепторами.

Ключові слова: відкрита система, рухова навичка, руховий аналізатор, штрафний кидок, координація, м'язова діяльність, пропріорецептивна інформація.