

Виявлено вісім спрямувань фігур.

Висновки. За часів трипільської культури адепти різної статі, переважно, жіночої, практикували динамічні культові психосоматичні танцювальні вправи у восьми спрямуваннях, шести позиція стоп, чотирнадцяти позиціях рук, чотирьох позиціях хребта, у композиціях у складі від одної до десяти фігур.

Література:

1. Відейко М. Ю. Трипільська цивілізація / М. Ю. Відейко. – Київ : Наш час, 2008. – 160 с. – ISBN 966–8174–34.
2. Енциклопедія Трипільської цивілізації: у 2-х т. / Бурдо Наталя Борисівна, Відейко Михайло Юрійович, Дергачов Валентин Онисимович, Дудкін Валерій Павлович, Журавльов Олег Петрович/Держ. підприємство Книжкова палата України ім. Івана Федорова; Нац. комісія України у справах ЮНЕСКО; Корпорація «Індустріальна спілка Донбасу»; ЗАТ «Петроімпекс» / гол. ред. Л. М. Новохатько. – Київ : Укрполіграфмедіа, 2004. – Т. 1. – 704 с.; Т. 2. – 654 с.
3. Мовша Т. Г. Антропоморфные сюжеты на керамике культур трипольско-кукутенской общности / Т. Г. Мовша // Духовная культура древних обществ на территории Украины: сб. науч. тр. / АН УРСР; Ин-т археологии; отв. ред. и авт. предисл. В. Ф. Генинг. – Киев : Наукова Думка, 1991. – С. 34–47.
4. Пассек Т. С. Периодизация трипольских поселений (III–II тыс. до н. э.) / Т. С. Пассек // Материалы и исследования по археологии. СССР. – Москва; Ленинград : Издательство Академии Наук СССР, 1949. – № 10. — 248 с.
5. Ткачук Т. М. Знакові системи трипільсько-кукутенської культурно-історичної спільності: мальований посуд / Ткачук Тарас Михайлович. – Вінниця : Нова книга, 2005. – Ч. 1. – 418 с. – ISBN 966–8609–58.

ROZWÓJ FORM AKTYWNEGO SPEDZANIA CZASU WOLNEGO
W STAROŻYTNYM ŚWIECIE

Olha Zhdanova

*Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki
Opolskiej (Polska)*

Wstęp. Pochodzenie rekreacji naukowcy odnoszą do czasów prahistorycznych. Wtedy wszystkie działania człowieka sprowadzały się do zapewnienia swego istnienia. Głównym źródłem utrzymania były polowanie, zbieranie i wędkarstwo. Znaczenie każdego rodzaju działalności zmieniało się w zależności od środo-

wiska, rozwoju fizycznego i umysłowego pierwszych ludzi, osobliwości ich życia. Jak świadczą naukowcy, wychowanie w czasach prahistorycznych było skierowane przede wszystkim na rozwój fizyczny. Stosowanie powyższych środków istnienia wymagało koordynacji ruchów, fizycznej siły, wytrzymałości, zwinności.

Celem badania była analiza treści i form aktywnego spędzania czasu wolnego starożytnych narodów – mieszkańców Egiptu, Indii, Chin, Grecji i Rzymu.

W 4–3 tysiącleciu p. n.e. na zmianę pierwotnemu społeczeństwu przyszło społeczeństwo niewolnicze. Znikły proste formy społecznej równości pierwotnego społeczeństwa, rozwinęła się własność prywatna i społeczne zróżnicowanie. Powstały klasy uprzywilejowane, pojawili się niewolnicy i najbiedniejsze warstwy wolnej ludności. Intensywnie rozwijały się wielkie miejskie osady, powstawały nowe zawody i zajęcia [1].

Większa część ludności państw Starożytnego świata nie miała dla rekreacji wolnego czasu (lub miała go w ograniczonej ilości). Tylko w życiu przedstawicieli wyższych warstw społeczeństwa obecne były elementy fizycznej rekreacji.

Właściciele niewolników zwracali uwagę na wychowanie fizyczne w celu wzmocnienia państwa, utrzymywania w pokorze niewolników i służby. Niewolnicy ćwiczyli, aby zadowolić swoich panów (zabawiali publiczność tancami, ćwiczeniami akrobatycznymi, etc.)

Z powodu różnych reform w oświacie wychowanie fizyczne, które pierwotnie było obecne tylko w elitarnych rodzinach plemiennych, stało się częścią szkolenia urzędników i kapłanów.

W starożytnym Egipcie wśród rolników, którzy prawnie byli ludźmi wolnymi, rozwijały się ludowe formy wychowania fizycznego, którego elementy mogą być nazywane rekreacyjnymi. Są to: taniec, ćwiczenia wojskowe (wolni chłopcy byli podstawą armii), walki, akrobatyk, gry w piłkę, łucznictwo, pływanie.

W starożytnym Egipcie rekreacyjne zajęcia miały głównie charakter kulturowy, połączone były z obrzędami rolniczymi. Odbywały się głównie w sezonie zakończenia robót rolniczych. Uroczystości trwały kilka dni i zawierały modlitwy, śpiew i taniec, występy muzyków, zabawy, rozrywki.

W starożytnych Indiach nie było społeczeństwa niewolników. Populacja została podzielona na kasty. Przynależność do określonej kasty określała zajęcia i ich znaczenie. Na przykład, ćwiczenia poprawiające orientację (elementy jogi) były dostępne dla przedstawicieli kast rządzących. Opanować praktykę jogi

można było wyłącznie u nauczyciela – Guru. Zasady i przepisy higieny, promocja zdrowia w wyższych kastach były obowiązkowe [2].

Reforma religijna (5 w. p.n. e.) udostępniła poszczególne elementy jogi nie tylko dla wyższych kast. Indie miały również bogate tradycje rytualnej gimnastyki rekreacyjnej, tańca, samoobrony bez broni, masazu.

W starożytnych Chinach cyrk był jedną z najczęstszych form rozrywki ludowej. Cyrki podróżowały po kraju, odwiedzając odległe obszary i małe miasteczka, pokazywały wiele cyrkowych sztuczek.

W 3 w. p.n. e. w Chinach zjawiała się książka «Kung Fu», gdzie po raz pierwszy systematyzowano opis ćwiczeń terapeutycznych, przeciwbólowego masazu, rytualnych i bojowych tańców walki.

Ćwiczenia chińskiej gimnastyki zdrowotnej umożliwiały użycie w harmonii z naturą ukrytych rezerw ludzkiego ciała, jego cech psychofizycznych. Aktywny wypoczynek w starożytnych Chinach był różny w różnych populacjach. Dla biedniejszych warstw ludności były gry, walki na pięści, taniec, pływanie łódką. Zamozni zaangażowani byli w różnego rodzaju ćwiczeniach wojskowych: jazda konna, łucznictwo, zapasy.

Szczególne znaczenie w rozwoju rekreacji ruchowej jako składnika wypoczynku miały tradycje starożytnej Grecji i starożytnego Rzymu. U wolnych obywateli tych państw był osobisty wolny czas, wypoczynek. Zajęcia w czasie wolnym podzielone zostały na: trening w domu i gry w miejscu publicznym lub na ulicy miasta. Obowiązkowe wychowanie fizyczne wolnych Greków kończyło się w wieku 20 lat. Jednak nadal Grecy dbali o zdrowie i utrzymanie poziomu sprawności fizycznej. Od wschodu do zachodu można było ćwiczyć w palestrach – specjalnie wyposażonych miejscach do ćwiczeń. W palestrach były również wanny i gabinety masazu.

W starożytnej Grecji istniały formy zajęć, które można nazwać rekreacyjnymi. Ich celem było: poprawa zdrowia i kształtów ciała, komunikacji i rozrywki.

W starożytnej Grecji systematycznie organizowano zawody sportowe, najbardziej znane – Igrzyska Olimpijskie [3].

W 3–4 w. p.n. e. Aleksander Macedoński podbił ogromne terytoria od Egiptu do Indii. Na podbitych Grecją terytoriach rekreacja fizyczna stała się samodzielną formą wypoczynku ludności.

W starożytnym Rzymie nie było obowiązkowego systemu szkolenia sportowego. Dla klasy rządzącej istniały rekreacyjne zajęcia ćwiczeniami fizycznymi.

Patrycjusze ćwiczyli skoki, bieganie, ćwiczenia z hantlami, piłkami. Umiejętność pływania była obowiązkowa.

Prosci ludzie spędzali czas na placu zabaw, gdzie można było grać w piłkę, ćwiczyć zapasy.

W Imperium Rzymskim w 2–1 w. p.n. e. były popularne widowiska: walki gladiatorów, wyścigi rydwanów, występy aktorów i in. Rodzajem rozrywki były termy, które rzymianie przerobili na swoiste kluby, tam i spędzali prawie cały swój wolny czas [1].

W tym okresie powstały traktaty filozoficzne, zawierające zalecenia dotyczące zdrowego trybu życia i moralnych zasad zachowania. Twierdzono, że oprócz służenia Bogu człowiek musi dbać o swoje zdrowie fizyczne i duchowe.

Praca i rozrywki stały się samodzielnymi dziedzinami życia człowieka. W wolnym czasie arystokracji ważne miejsce zajmowały ćwiczenia zdrowotne. Przedstawiciele biedniejszych warstw społeczeństwa ściśle łączyły je z folklorem, ludowymi świętami.

Podsumowanie. Warunkiem powstania aktywnego wypoczynku w okresie Starego czasu podczas niewolnictwa były: rozwój własności prywatnej; zróżnicowanie warstw ludności; pojawienie się nowych rodzajów rozrywki, w której ważne miejsce zajmowały ćwiczenia zdrowotne; realizacja rozrywkowej funkcji wypoczynku w zawodach lekkoatletycznych; narodzenie się myśli filozoficznej w dziedzinie rekreacji fizycznej.

Literatura:

1. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К. : Академвидав, 2013. – 160 с. – (Серія «Альма-матер»).
2. Gaj J., Zarys historii turystyki w Polsce, WSE, Warszawa 2003.
3. Grot Z., Gaj J., Zarys dziejów kultury fizycznej w Wielkopolsce, Poznań 1973.