

ФОРМУВАННЯ ПЕРЕДУМОВ ВИНИКНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ФОРМИ ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДИНИ В ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Степан ПАНГЕЛОВ

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Анотація. У статті розглядаються форми життєдіяльності й різноманітні види занять людей у первісному суспільстві як передумови виникнення дозвілля і фізичної рекреації.

Ключові слова: фізична рекреація, дозвілля, міфологічна свідомість, магічна практика, ігрові дії.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з науковими і практичними завданнями. З моменту відродження державності України відбуваються активні соціально-економічні, політичні й культурні перетворення, які значно впливають на функціонування усіх складових суспільного життя. Виразно відбуваються ці процеси й у сфері фізичної культури та спорту.

В Україні здійснюються заходи щодо розвитку фізичної культури, спорту, активної відпочинку і туризму. Вони обумовлені основними державними документами: Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2004 р.), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2008 роки та ін. Проте, ситуація у галузі залишається складною.

Активізація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я наших співгромадян дедалі стає гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності сягає лише 13 % відсотків (О.М. Жданова, 2008).

Світовий досвід свідчить, що оптимальна рухова активність впродовж всього життя кожної людини – найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Існуючий „бум” здорового способу життя в економічно-розвинених країнах, прагнення людей справляти враження успішної та здорової особистості не залишили байдужими і громадян України, що сприяє подальшому розвитку рекреаційно-оздоровчої сфери, не дивлячись навіть на наслідки світової економічної кризи.

Дослідження виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту у межах теми 3.2.7 „Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення” та державної бюджетної теми 0107U02979 „Організаційна структура та критерії оцінювання рівня сформованості спортивного стилю життя підростаючого покоління України” на замовлення Міністерства освіти і науки України. Тема виконується на кафедрі теоретико-методики фізичного виховання ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, актуальність. У теперішній час у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень, визначено теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених (Г.Л. Апанасенко, 1992; Є.Г. Лич, 1991; Т.Ю. Круцевич, 2003; К. Купер, 1989; Р.С. Паффенбаргер, Е. Ольсен, 1999). Відзначається ефективне впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини (М.М. Булатова, Ю.О. Усєв, 2003; В.В. Левицький, 2004; Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс, 2004). Питання наукового обґрунтування щодо застосування нетрадиційних форм рухової активності та оцінки їх фізичного впливу

здоровчого потенціалу розглянуті у дослідженнях Є. С. Губаревої (2001), І. В. Степанової (2007), Н. О. Гоглюватої (2007).

Водночас, досліджень соціального напрямку фізичної рекреації виразно бракує, і вони, в основному присвячені питанням організації і управління фізкультурно-оздоровчої діяльності населення (О. М. Жданова, 2007, 2008).

Що стосується розробки власне історичного напрямку фізичної рекреації як форми організації активного дозвілля людини, то такі дослідження практично відсутні, хоча спроби використання фізичних вправ для покращення здоров'я і збільшення тривалості життя людини здійснювались ще за 2000 років до нашої ери. Отже, визначення складових формування передумов виникнення дозвілля і занять, пов'язаних з ним у первісному суспільстві, надасть можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у сфері фізичної рекреації, що і обумовлює актуальність даного теоретичного дослідження.

Метою дослідження є визначення складових формування передумов виникнення дозвілля людини у первісному суспільстві.

Результати дослідження. Перш, ніж перейти до викладення основних результатів дослідження необхідно з'ясувати, що таке „вільний час” і „дозвілля”? Коли говорять про дозвілля, частіше за все мають на увазі вільний від роботи час. Однак вчені-дослідники і менеджери, які працюють у галузі організації дозвілля населення не ототожнюють ці явища, хоча вони тісно пов'язані між собою.

На думку Г. А. Аванесової [1] під дозвіллям сучасної людини розуміють час, який є вільним від необхідної праці у сфері суспільного виробництва, а також від відтворення людиною своїх життєвих функцій у межах домашнього господарства і соціальних відношень.

Для того, щоб визначити вільний час окремої людини необхідно із її добового бюджету часу (24 год.) відняти час, який витрачається:

- на виробничо-трудові функції, включаючи час на дорогу до місця роботи;
 - фізіологічний відпочинок (нічний сон);
 - оздоровчі і санітарно-гігієнічні потреби (ранковий туалет, гімнастика, прибирання, миття посуду та ін.);
 - закупівля продуктів харчування, приготування їжі;
 - придбання необхідних речей, товарів повсякденного попиту і тривалого використання;
 - виховання дітей, невідкладна допомога близьким людям (догляд за хворим) і т. ін.;
- Час, який залишається, може бути визначений як дозвілля або „чистий” вільний час протягом денного неспання. Саме цією частиною часу людина може користатись на власний розсуд. Відпочинок може бути реалізований за допомогою активних форм дозвілля. Активна форма відпочинку передбачає зміну одного динамічного заняття іншим, а також – зміну навколишнього оточення, відволікання від одноманітних, щоденних обов'язків та ін. Виключно ефективним є активний відпочинок – заняття фізичними вправами.

У широкому сенсі феномен відпочинку наближується до явища рекреації (від лат. recreatio – повернення до здоров'я, відновлення). Під рекреацією слід розуміти як біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, психоемоційного стану, які знищуються в процесі праці, одноманітних занять або хвороби. Сучасне визначення рекреації наступне – це є цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення людини. Розрізняють активну (фізичну) і пасивну рекреацію. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, який спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваг і вдосконаленні особистості людини у вільний і спеціально відведений (за рахунок праці і навчання) час [5].

Таким чином, поняття „фізична рекреація” тісно взаємопов'язане з поняттями „дозвілля”, „вільний час”, „активний відпочинок”.

Вільний час людини, а також заняття, які можна віднести до культурного дозвілля не вразі з'явилися у суспільстві, а сформувалися історично.

Людина у первісному суспільстві не мала вільного часу у нашому розумінні. Для того, щоб з'явився цей сегмент життєдіяльності людини, необхідна наявність сформованих соціальних відношень (праця, яка є пов'язаною із суспільним господарством, соціальна диференціація, політична практика, розвинуте суспільне життя, домашнє господарство, родинні зв'язки та ін.), яких у первісному суспільстві не існувало або вони не набували сталих форм [1; 3].

Праця людей доісторичних культур мала примітивний характер і була спрямована на використання біоресурсів землі. Існували найпростіші заняття у здобичі їжі малочисельних і практично не пов'язаних між собою спільнот людей. Члени цих спільнот переходили з місця на місце, шукаючи їжу (рослини, коріння, комахи, маленькі тварини), яку споживали, майже не обробляючи. Примітивне життя було спільним і мало тимчасовий характер.

Поступово у такому суспільстві виникають найпростіші форми виробничого господарства. У пошуках їжі люди починають полювати на диких звірів. Пізніше вони навчилися розводити домашніх тварин. Деякі спільноти стали культивувати дикі рослини. Але ще довгий час у соціальному просторі господарські процеси, суспільне і родинне життя не були диференційовані. Найважливіші види духовної активності (релігія, мистецтво, наука та ін.) знаходились на етапі становлення і ще не були оформлені у самостійні галузі.

Ускладнення господарювання і колективних зв'язків супроводжувалося зміною мислення людей, збагаченням символів, образів, використанням забобонів і традицій, всього того, що відрізняє соціокультурне середовище від тваринної спільноти. Зміна свідомості людини сприяла виникненню міфології, магічної практики. **Міфологічна свідомість** включає уявлення людей, змістом яких були як адекватні, так і фантастичні образи про світ і про себе. Багато міфічних уявлень пізніше перейдуть у релігійні системи і будуть розвиватися у мистецтві. Одночасно у міфології була присутня і практична сутність, що дозволяло творити культурне середовище, змінювати навколишній світ.

Такою ж багатофункціональною була **магічна практика**, яка намагалась оптимізувати людей, підтримувала у них віру в те, що між ними і потойбічним світом є нерозривний зв'язок. Людина того історичного періоду була впевнена, що магія захищає її від природних катаклізмів, ворогів і лиха, допомагає вирішувати складні проблеми життєвої практики. Таким чином, магія сприяла консолідації членів спільноти, мотивувала їх долати життєві проблеми.

Змістом колективної магії були заклинання, обряди, ритуали. Вона була насичена обрядовими технологіями, котрі виконував шаман, а також стереотипними формами поведінки (ритмічними діями, голосовими сигналами, ритуальними маніпуляціями) всіх учасників. Все це, на думку членів спільноти, дозволяло досягати потрібного результату. Наприклад, після магічних дій шамана і ритуального танцю чоловіків, який імітував сміливість і спритність, полювання, за їх уявленням, повинно бути вдалим.

Таким чином, магія, обряди, ритуали і елементи художньо-естетичної активності, які були їх складовою, складали своєрідний механізм підтримки готовності всіх членів спільноти до необхідної діяльності, досягнення потрібних цілей. Було багато ритуалів і магічних дій, які, по суті, виконували роль фізичних вправ, змагальної активності, що в ті часи дозволяло підтримувати фізичну форму. Метою магічної практики і обрядів було формування у суспільстві адекватного психічного стану і поведінки. Найпростіші елементи стародавніх обрядів і магічних дій збереглися і до наших днів. Вони використовуються у повсякденній діяльності, під час масових святкових заходів і у заняттях вільного часу (дозвілля).

Важливою передумовою виникнення активного відпочинку були ігри і змагальні дії, які були дуже важливими у життєдіяльності людей первісного суспільства.

Такі заняття і стали первинними формами майбутнього дозвілля.

Магічні, а також ігрові заняття, які були спрямовані на досягнення практичних результатів, одночасно дозволяли людям звільнитись від негативних станів (пасивності, втоми, страху), заряджали їх новою енергією. Всі учасники вірили у заклинання шамана, що безсвідомо формувало у них почуття готовності до активних дій. Також досить ефективним був вплив на психіку людей музично-ударних інструментів і ритмічних рухів, які виконувались під цей супровід. Ще більш значущим був рекреаційний ефект колективних ігор. Активна

участь людини у подібних видах діяльності сприяла звільненню її психіки від напруги, застарілих комплексів, дозволяла відчувати готовність до подолання труднощів.

Існував ще один вид колективної активності, коли у суспільній психології, індивідуальній свідомості людей відбувались конструктивні зміни – свято. Звісно, воно існувало не у тому вигляді, який нам відомий. Свято відбувалось тоді, коли первісний колектив досягав значного успіху: вдале полювання, врятування від природних катаклізмів, перемога над ворогом. Люди відчували радість, намагались швидше забути про пережите, зняти стрес. Щоб відзначити цю подію, вони влаштовували загальну трапезу, включались у колективні ігри та спілкування. Якщо подія повторювалась систематично, то таке свято ставало традицією.

Висновок

Отже, первісна культура спочатку не мала дозволів і занять, з ним пов'язаних. Але у цій культурі формувались умови для їх виникнення. Велика кількість сучасних занять дозволів мають коріння у міфологічній свідомості, магичній практиці, шаманських технологіях та обрядах, а також – в ігрових діях і святкових заходах далекого минулого.

Список літератури

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: учеб. пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VI Всеукр. наук. практич. конф. з між нар. участю. – Л. : 2008. – С. 169 – 173.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: (пер. с венг.) / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
4. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен / Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
5. Теория и методика физического воспитания: [учебник для студ. высш. учеб. Заведений физ. воспитания и спорта]: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 213 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ КАК ФОРМЫ ДОСУГА ЧЕЛОВЕКА В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ

Степан ПАНГЕЛОВ

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Аннотация. В статье рассматриваются формы жизнедеятельности и виды занятий людей в первобытном обществе как предпосылки возникновения досуга и физической рекреации.

Ключевые слова: физическая рекреация, досуг, мифологическое сознание, магическая практика, игровое действие.

THE PRECONDITION FORMING
OF PHYSICAL RECREATION APPEARING
AS A FORM OF HUMAN'S LEISURE IN THE PRIMITIVE SOCIETY

Stepan PANGELOV

Hryhoriy Skovoroda Pereyaslav-Khmel'nitskiy State Pedagogical University

Abstract. The article deals with the forms of life activity and kinds of people's activity in the primitive society as a precondition of the leisure appearing of and physical recreation.

Key words: physical recreation, leisure, mythological consciousness, magical practicing activities.