



Теорія та методика навчання

УДК 796.01(091)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18653155>

Еволюція фізичного виховання: фізична культура в первісному суспільстві

Багас Олег Петрович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,

Національна академія державної прикордонної служби України, м.

Хмельницький, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

Кузяков Ян Володимирович

курсант Національної академії Державної прикордонної служби України,

Національна академія державної прикордонної служби України, м.

Хмельницький, Україна, <https://orcid.org/0009-0009-6155-5636>

Прийнято: 02.02.2026 | Опубліковано: 16.02.2026

Анотація: Метою дослідження є здійснення теоретичного аналізу історичних передумов зародження та становлення фізичної культури в епоху первісності, а також систематизація основних наукових теорій її походження. Дослідження спрямоване на виявлення особливостей рухової активності людини у дописемний період та встановлення взаємозв'язків між еволюцією соціального устрою і розвитком фізичних вправ. У фокусі наукового аналізу перебувають методологічні проблеми вивчення первісної історії, трансформація функцій фізичного виховання при переході від матриархату до патріархату, а також полідисциплінарне осмислення генезису фізичної



культури. **Методи дослідження:** історико-логічний та системний аналіз, метод теоретичного узагальнення та систематизації, порівняльно-історичний метод, міждисциплінарний синтез (на перетині історії, антропології, культурології), аналіз фахової наукової літератури.

Результати дослідження. Визначено специфіку наукової рефлексії історії фізичної культури первісності, яка ускладнюється відсутністю прямих письмових джерел і потребує складного аналізу матеріальних залишків та етнографічних даних. Простежено еволюцію фізичних вправ та ігор: від періоду раннього матріархату, де висока фізична підготовленість жінок була запорукою виживання колективу, до епохи патріархату та аграрної революції, що призвели до зміни характеру праці, появи спеціалізованої військової підготовки чоловіків та інституту ініціацій. Систематизовано та охарактеризовано ключові теорії виникнення фізичної культури: біологічну (фізична активність як механізм еволюційної адаптації та виживання), ігрову (концепція Й. Гейзінги про гру як первинну форму культури), соціокультурну (залежність фізичного виховання від суспільних та економічних умов) та ритуальну (сакральне коріння змагань та вправ). Обґрунтовано, що сучасна фізична культура є результатом інтеграції утилітарних, ігрових, соціальних та сакральних практик минулого.. **Висновки.** Встановлено, що генезис фізичної культури в епоху первісності є складним синкретичним процесом, який визначався біологічними потребами виживання та соціально-економічною еволюцією суспільства від матріархату до патріархату. Аналіз основних теорій походження (біологічної, ігрової, соціокультурної та ритуальної) доводить, що первісна рухова активність трансформувалася від інстинктивних дій та ігрових форм до сакралізованих ритуалів та системи військово-прикладної підготовки. Фізичне виховання у дописемний період виступало фундаментальним чинником соціалізації, життєзабезпечення колективу та формування людської культури загалом. Подальші дослідження



мають бути спрямовані на поглиблений міждисциплінарний синтез історико-археологічних та психолого-антропологічних даних для детальної реконструкції архаїчних форм фізичних вправ.

Ключові слова: епоха первісності, теорії походження фізичної культури, матріархат і патріархат, ритуальні практики, ігрова діяльність, еволюція рухової активності, соціалізація.

The Evolution of Physical Education: Physical Culture in Primitive Society

Oleh Bahas

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

Yan Kuzyakov

Cadet of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine,

<https://orcid.org/0009-0009-6155-5636>

Abstract: *The purpose of the study is to conduct a theoretical analysis of the historical prerequisites for the emergence and formation of physical culture in the era of primitiveness, as well as systematize the main scientific theories of its origin. The study is aimed at identifying the features of human motor activity in the pre-literate period and establishing relationships between the evolution of the social structure and the development of physical exercises. The focus of the scientific analysis is on the methodological problems of studying primitive history, the*



*transformation of the functions of physical education during the transition from matriarchy to patriarchy, as well as a multidisciplinary understanding of the genesis of physical culture. **Research methods:** historical-logical and systemic analysis, the method of theoretical generalization and systematization, the comparative-historical method, interdisciplinary synthesis (at the intersection of history, anthropology, cultural studies), analysis of professional scientific literature.*

***Research results.** The specifics of scientific reflection on the history of physical culture of primitiveness are determined, which is complicated by the lack of direct written sources and requires a complex analysis of material remains and ethnographic data. The evolution of physical exercises and games is traced: from the period of early matriarchy, where the high physical fitness of women was the key to the survival of the collective, to the era of patriarchy and the agrarian revolution, which led to a change in the nature of labor, the emergence of specialized military training for men and the institution of initiations. The key theories of the emergence of physical culture are systematized and characterized: biological (physical activity as a mechanism of evolutionary adaptation and survival), game (J. Geisinga's concept of the game as a primary form of culture), socio-cultural (the dependence of physical education on social and economic conditions) and ritual (the sacred roots of competitions and exercises). It is substantiated that modern physical culture is the result of the integration of utilitarian, game, social and sacred practices of the past.*

***Conclusions.** It has been established that the genesis of physical culture in the era of primitiveness is a complex syncretic process, which was determined by the biological needs of survival and the socio-economic evolution of society from matriarchy to patriarchy. Analysis of the main theories of origin (biological, game, socio-cultural and ritual) proves that primitive motor activity was transformed from instinctive actions and game forms to sacralized rituals and a system of military-applied training. Physical education in the pre-literate period acted as a fundamental factor in socialization, life support of the collective and the formation of human culture in*



general. Further research should be aimed at an in-depth interdisciplinary synthesis of historical-archeological and psychological-anthropological data for a detailed reconstruction of archaic forms of physical exercises.

***Keywords:** primitive era, theories of the origin of physical culture, matriarchy and patriarchy, ritual practices, play activities, evolution of motor activity, socialization.*

Вступ. Натепер вивчення історії фізичної культури в епоху первісності виступає фундаментом для глибокого розуміння генезису рухової активності людства. Складність наукової рефлексії цієї проблеми визначається обмеженістю фактів та необхідністю занурення в історико-культуральний контекст. В умовах сучасних наукових дискусій роль фізичного виховання у первісному суспільстві розглядається не просто як набір вправ, а як ключовий фактор виживання та еволюції, що трансформувався разом зі змінами соціального устрою [11].

Актуальність дослідження зумовлена комплексом взаємопов'язаних чинників. По-перше, науковий пошук ускладнюється обмеженістю і неоднорідністю фактів, які представлені здебільшого мовчазними матеріальними залишками, що вимагає застосування синтезного аналізу [13]. По-друге, абсолютна відсутність письмових джерел та прямих історичних свідчень змушує дослідників спиратися на петрогліфи та малюнки на предметах вжитку, інтерпретація яких часто межує із суб'єктивізмом. По-третє, міждисциплінарний статус проблематики вимагає від науковців постійного «переключання» між дискурсами історії, антропології, культурології та соціології. Окрім того, важливим є переосмислення ролі жінки у фізичному вихованні епохи матриархату для спростування гендерних стереотипів, а також аналіз впливу аграрної революції на зміну характеру рухової активності, що є предметом гострих дискусій у сучасній історіософії.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика генезису фізичної культури останніми роками (2020–2025) стала предметом поглибленого наукового дискурсу, зміщуючи акценти з описового підходу на соціокультурний та філософський аналіз. Зокрема, у працях сучасних дослідників, таких як М. Булатова та В. Єрмолова [2], фізична культура розглядається у контексті загальногуманітарної освіти та історичного розвитку. Значний масив наукових публікацій присвячено еволюційним аспектам рухової активності. Так, дослідники ЛНТУ [1] акцентують на історичних закономірностях виникнення фізичних вправ, пов'язуючи їх з інстинктом виживання та розвитком суспільства. Розвиваючи цю думку, А. Цьось та Н. Деделюк вказують на важливу роль етнопедагогічних традицій, стверджуючи, що саме через первісні ігри та ініціації відбувалася не лише фізична, а й соціальна адаптація молоді [17]. Водночас, дискусійним залишається питання співвідношення ігрового та утилітарного компонентів. Н. Долгова у своїх роботах наголошує, що первісні ігри мали синкретичний характер і не відділялися від ритуалів [4]. Однак фундаментальним є підхід Б. Шияна. Вчений стверджує, що в історичному аспекті першою з'явилася саме практика фізичного виховання. На його переконання, усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстких умовах боротьби за виживання, первісні люди здійснювали це, керуючись власним досвідом, що і стало основою для подальшого передавання знань [18]. Сучасні дослідження, зокрема праці Ю. Тимошенка [14], розкривають вплив історичних умов на формування фізичних вправ. Також важливими є розвідки у сфері олімпійського спорту [9], де проаналізовано витоки змагань ще з античних часів, що мають коріння у первісних ритуалах. Поряд з історичним контекстом С. Присяжнюк розглядає рухову активність крізь призму резервних можливостей організму, доводячи, що механізми впливу фізичних вправ на здоров'я є еволюційно обумовленими та базуються на природній потребі людини в русі [12]. Попри різноманіття



підходів, більшість авторів, чії праці опубліковані у провідних наукових журналах [5], сходяться на думці про поліфункціональність фізичної культури того часу. Вагомий внесок у розуміння цього аспекту зробила Т. Круцевич, яка визначає первісну фізичну культуру як цілісну систему, що одночасно забезпечувала біологічне виживання роду та соціальну інтеграцію особистості [8]. Втім, аналіз джерельної бази [15] засвідчує, що питання чіткої періодизації появи змагальних елементів потребує уточнення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що попри значну кількість публікацій, недостатньо висвітленим залишається питання взаємозв'язку між зміною знарядь праці та еволюцією техніки виконання фізичних вправ у пізньому палеоліті. Також більшість сучасних досліджень фрагментарно розглядають психологічні аспекти ініціацій як першої форми екзаменації фізичної підготовленості молоді, що потребує системного узагальнення.

Постановка завдання. Метою дослідження є теоретичний аналіз специфіки становлення фізичної культури в епоху первісності, визначення особливостей її розвитку в періоди матріархату та патріархату, а також систематизація основних теорій її виникнення. Для досягнення мети необхідно здійснити аналіз методологічних проблем вивчення дописемної епохи, обґрунтувати провідну роль жінки у фізичному вихованні раннього періоду, визначити вплив аграрної революції на диференціацію фізичних вправ та систематизувати існуючі наукові теорії генезису фізичної культури.

Результати дослідження. Еволюція фізичної культури первісності постає як складний процес, що напряду залежав від способу господарювання та соціальної структури [16]. У період раннього матріархату, що характеризувався кочовим життям і постійною боротьбою з дикою природою, фізична підготовка не мала чіткого гендерного поділу. Жінки на рівні з чоловіками забезпечували життєспроможність колективу, володіючи надзвичайною фізичною силою та



витривалістю, що підтверджується історичними згадками (наприклад, описом амазонок у Фулідіда). Вони змагалися у бігу, метанні списа, стрільбі з лука, а їхня репродуктивна функція сакралізувалася як символ життя. Фізичне виховання дітей у цей час нагадувало інстинктивну гру та забавку, спрямовану на розвиток життєво необхідних навичок, таких як лазіння по деревах чи метання палиці.

Ситуація кардинально змінилася з настанням патріархату та аграрною революцією. Перехід до осілого способу життя та інтенсивного землеробства призвів до специфікації фізичної активності. Рухова діяльність чоловіків трансформувалася у професійне військо ремесло для захисту кордонів та накопичених ресурсів, формуючи поняття «бойової доблесті». Натомість фізична активність жінок звелася до важкої повсякденної праці із забезпечення побуту. Саме в цей період зароджуються складні традиції ініціації та спеціалізовані ігри, що відокремлювали світ дорослих воїнів від дітей [13].

Теоретичне осмислення цього процесу в сучасній науці представлене чотирма основними теоріями. Біологічна теорія розглядає фізичну активність як еволюційний механізм адаптації організму до ворожого середовища задля виживання. Ігрова теорія, розроблена Й. Гейзінгою, стверджує, що гра є первинною формою діяльності, яка передуює культурі, і саме через добровільну активність у «ігровому просторі» відбувалася соціалізація людини [10]. Соціокультурна теорія наголошує на залежності фізичного виховання від економічних та політичних умов суспільства, тоді як ритуальна теорія виводить походження спорту із сакральних обрядів, танців та магічних дій, що об'єднували громаду і встановлювали зв'язок із духовним світом. (табл.1)

Таблиця 1

Період / Теорія	Характеристика етапу / Зміст теорії	Основна функція / Спрямованість
Матріархат	Кочовий спосіб життя, рівність статей у фізичній підготовці. Сакралізація жіночої функції.	Виживання колективу. Захист від дикої природи, пошук ресурсів, відтворення життя.
Патріархат	Осілий спосіб життя, аграрна революція. Поділ праці та фізичних вправ. Поява ініціацій.	Військово-прикладна. Захист кордонів, завоювання, важка аграрна праця.
Біологічна теорія	Фізична активність як результат еволюції та біологічної необхідності.	Адаптація. Пристосування організму до ворожого середовища.
Ігрова теорія (Й. Гейзінга)	Гра як первинна форма діяльності, що передує культурі. «Номо Ludens».	Соціалізація. Розвиток навичок через добровільну діяльність у «ігровому просторі».
Ритуальна теорія	Виникнення вправ з обрядових та сакральних практик (танці, магичні дії).	Сакральна. Зв'язок з духовними силами, об'єднання громади.

Джерело: власна розробка авторів

Висновки. Підводячи підсумки дослідження, можна стверджувати, що фізична культура в епоху первісності пройшла шлях від інстинктивних дій до організованої системи виховання, ставши фундуєчим фактором еволюції



людського колективу. Встановлено, що специфіка вивчення цього періоду вимагає міждисциплінарного синтезу історії, археології та антропології для коректної реконструкції минулого. Обґрунтовано, що фізичне виховання трансформувалося під впливом зміни соціально-економічних укладів: від універсальної фізичної підготовки обох статей в епоху матріархату до глибокої спеціалізації та виокремлення військової справи в епоху патріархату. Визначено, що сучасне розуміння генезису фізичної культури базується на комплексі біологічної, ігрової, соціокультурної та ритуальної теорій, які взаємодоповнюють одна одну. Подальші дослідження мають бути зосереджені на поглибленому вивченні механізмів трансформації ігрової діяльності у спорт та деталізації ритуальних аспектів вправ у різних етнічних групах.

Список використаних джерел

1. Білецька В. В., Бондаренко Н. П. Історія фізичної культури : курс лекцій. Луцьк : ЛНТУ, 2013. URL: <https://lib.lntu.edu.ua/sites/default/files/2021-01/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8.pdf> (дата звернення: 16.12.2025).
2. Булатова М. М., Радченко Л. О., Єрмолова В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти (український досвід) // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 69–75. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/223569/223822> (дата звернення: 16.12.2025).
3. Губарєв І. Історія фізичної культури : конспект лекцій. Кам'янське : ДДТУ, 2022. 173 с. URL: <https://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/3/31/6-31-kl3.pdf> (дата звернення: 16.12.2025).



4. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання та спорту України : конспект лекцій. Суми : СумДУ, 2022. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Dolgova.pdf> (дата звернення: 16.12.2025).
5. Жуковський Є. І. Спортивні ігри: історичні аспекти та перспективи розвитку // *Спортивні ігри*. 2023. № 2 (28). URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/sporihry_2023_2_9.pdf (дата звернення: 16.12.2025).
6. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. / уклад. С. І. Степанюк та ін. Херсон : Вид-во ПП Вишемирський В. С., 2016. 272 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0059996.pdf> (дата звернення: 16.12.2025).
7. Кошева Л. В. Історія фізичної культури : курс лекцій. Краматорськ : ДДМА, 2021. 216 с. URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod> (дата звернення: 16.12.2025).
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1. Київ : Олімп. л-ра, 2012. 392 с. URL: <https://www.scribd.com/document/716854793/2012%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D1%96-%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%92%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%97%D0%B0-%D0%A0%D0%B5%D0%B4-%D0%9A%D1%80%D1%83%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87-%D0%A2%D0%BE%D0%BC-1-2012> (дата звернення: 16.12.2025).
9. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2012. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984> (дата звернення: 16.12.2025).



10. Основи культурології : навч. посіб. / Л. О. Сандюк та ін. Київ : Центр учб. л-ри, 2012. 400 с. URL: <http://megalib.com.ua/content/6805.html> (дата звернення: 16.12.2025).
11. Полякова О. О., Поляков І. О. Конспект лекцій з дисципліни «Історія та сучасність фізичної культури і спорту». Харків : НТУ «ХПІ», 2024. 121 с. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/sport/wp-content/uploads/sites/33/2025/04/SGT> (дата звернення: 16.12.2025).
12. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання студентів : навч. посіб. Київ : НУБіП України, 2012. С. 14–33. URL: <http://moodle.nati.org.ua/mod/resource/view.php?id=10096> (дата звернення: 16.12.2025).
13. Солопчук М. С., Боднар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2016. 126 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/6987/Vsesvitnia-istoriia-fizychnoi-kultury-i-sportu.pdf> (дата звернення: 16.12.2025).
14. Тимошенко Ю. О. Історичні умови та специфіка розвитку спорту й фізичного виховання // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8747/TYMOSHENKO.pdf> (дата звернення: 16.12.2025).
15. Україна в олімпійському спорті: історія та сучасність // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. Луцьк : ВНУ, 2023. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23213/1/ukraine_sport.pdf (дата звернення: 16.12.2025).
16. Хоменко С. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навч.-метод. посіб. Суми :



СНАУ, 2019. 105 с. URL: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8042> (дата звернення: 16.12.2025).

17. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. С. 9–10. URL: <https://www.scribd.com/document/695110129/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD-%D0%91-%D0%9C> (дата звернення: 16.12.2025).

19. Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 22, No 1. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/issue/view/165> (дата звернення: 16.12.2025).