

УДК 796 (091) (477.73)



Довгань Н.Ю., Миколаївський державний гуманітарний університет ім. Петра Могили

Міряха Г.І., Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ “Україна”

Довгань Надія Юрївна (1961 р.н.). Закінчила факультет фізичного виховання Миколаївського педагогічного університету в 1982 р. Кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту з гімнастики та акробатики, завідувач кафедри фізичного виховання Миколаївського державного гуманітарного університету ім. П.Могили комплексу НаУКМА. Тема наукового дослідження – *фізичне виховання як складова частина культури України (X – початок XX ст.)*.



Міряха Галина Іванівна (1961 р.н.). Закінчила факультет української філології Миколаївського педагогічного університету в 1981 р. Проректор з формування і розвитку контингенту Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ „Україна”. Тема наукового дослідження – *історія розвитку української мови на Півдні України (кінець XIX – початок XX ст.)*.

Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі України

У статті розкриваються педагогічні аспекти народної фізичної культури, зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення, розглянуті взаємозв'язок між святково-ігровою діяльністю та військово-фізичною підготовкою, доведено освітнє значення використання традицій фізичного виховання Київської Русі у сучасних умовах.

The article deals with pedagogical aspects of national physical training and connection of physical training with the way of life and plase of living. The author reviews the interconnection between the playing activity and military training. The research proves the educational necessity of Ky]v Rus physical training tradition in modern conditions.

Фізична культура є суспільним явищем, тісно пов'язаним з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей. Історичні корені цього явища сягають глибокої давнини. Зважаючи на це особливо актуальним є дослідження фізично-

го виховання у Київській Русі. Київська Русь (IX-XIII ст.), а згодом і Галицько-Волинське князівство (XII-XIV ст.) були могутніми державними утвореннями з високорозвиненим виробництвом, освітою, медициною, військовою справою. У роботі А.К.Скрипіна на основі фольклор-

них даних прокласифіковано окремі різновиди давньоруських вправ побутового, змагального та військово-прикладного спрямування, а також військово-фізична підготовка в Україні IX-XVIII століть. Автор порівнює системи військово-фізичної підготовки воїнів періоду Київської Русі та доби козаччини [1]. Питання розвитку фізичної культури в Давній Русі розглядалися в працях І.Я.Вдовичина, Н.А.Деделюка, Я.В.Тимчака, А.В.Цюся [2]. Ці дослідження дають можливість зробити узагальнення щодо ігрової культури слов'ян як **базової** при фізичному вихованні молоді на Київській Русі і використати даний матеріал для підготовки лекції з історії фізичного виховання в Україні.

Як свідчать літературні і фольклорні матеріали, національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду населення було ототожнення ідеалу здоров'я рослинами, тваринами, природною стихією.

З історії України Грушевського можна знайти свідчення, що термін “здоров'я” дуже рано з'явився у писемних джерелах. Наприклад, руські князичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). У словнику давньоруської мови подано велику кількість слів, що характеризували фізичну підготовленість людини [3].

Результати досліджень показали, що в давнину цінувалися такі якості людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи людини і таким чином описати її рухову активність.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували **світоглядні функції** (родинно-побутову, профілактичну, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну) [4].

Прийняття християнства суттєво вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі й на фізичне виховання. Християнство спрямовувало увагу на верховенство духу над тілом, на внутрішній світ людини, на відмову від матеріальних благ заради духовних. У зв'язку з цим у церковній та світській літературі XI-XII ст. засуджуються народні “ігрища”, які сприяли фізичному розвитку людей. Водночас християнство пристосовувалося до язичницької обрядовості, що яскраво простежується на прикладах календарних свят [5].

Легендарне “Поучення” Володимира Мономаха поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. Володимир Мономах подав універсальну систему орга-

нізації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я (у широкому розумінні цього слова) та підготовку їх до трудової і військової діяльності. Ця система включала: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну.

Великого значення Володимир Мономах надавав руховій активності, що була запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей і молоді. Керуючись тогочасними традиціями і власним досвідом, він пропонував з дитинства постійно вдосконалювати фізичні можливості у походах і на ловах. Цю школу сили, відваги й витривалості Володимир Мономах пройшов повністю: “А так труждався я, лови діючи: з тих пір, коли сів я в Чернігові, а з Чернігова вийшовши і до [сього] року – по сто [звірів] загонив я і брав без усякого зусилля, – окрім іншого лову, крім [лову] турів... А се я в Чернігові робив: коней диких своїми руками зв'язав у пушах десять і двадцять, живих коней, а крім того ще, по [ріці] Росі їздячи, ловив я своїми руками тих же коней диких”.

У “Поученні” звертається увага на необхідність верхової їзди. Це зумовлювалося об'єктивними вимогами життя людей, адже постійні військові походи, захист своєї землі вимагали швидких пересувань, тобто верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини (Див.: додаток 1).

Про дотримання особистої гігієни і раціонального харчування в “Поученні” говориться: “тіла худі”, “лжі бережися, і п'янства, і блуду”; “Ні пиття, ні їди не потурайте, ні спанню”. Цікаві відомості знаходимо і щодо режиму дня, зокрема: “хай не застане вас сонце на постелі” і далі: “спання в полудне назначене єсть Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди”. Очевидно, як зауважує В.М. Кардашенко, “вже в той час серед народу побутовало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку” [6].

У стародавніх літописах XII ст. насамперед підкреслено фізичні здібності князів: “Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красень лицем”; “и бе Феодор телом крепок зело”; “Лев був князь мудрий і хоробрый, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях”; “бо же Святослав телом легок і велми храбр”.

У поминальних пам'ятках про князів обов'язково зазначалася їхня фізична підготовленість: “Се убо благоверный Борис... крепок телом”; “був же він (Володимир Глібович) князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими доброчесностями був сповнений. За ним же Русь багато потужила”;

“представився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имел на бранех”.

У “Слові о полку Ігоровім” висвітлено подвиги слов’янських князів, їх майстерність, фізичну і розумову велич. Князя Святослава Київського прославляють німці і венеціанці, греки і морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й усього руського народу.

Аналіз наукової літератури, фольклорних та етнографічних матеріалів свідчить, що в Київській Русі існували досить самобутні засоби фізичного виховання, створені ще у найдавніші часи, які можна умовно поділити на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники.

Форми фізичного виховання у Київській Русі були зумовлені світоглядом, звичаями та способом життя населення. Результати дослідження дозволили визначити такі форми: народно-побутові (сім’я, родина, парубочі і дівочі громади, “вулиці”, вечорниці), релігійно-культурні (весняна, літня, осіння, зимова календарна обрядовість), освітні (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, фехтування), змагальні (“руські ігрища”, народні змагання), військово-фізична підготовка (військово-прикладна практика, військові походи, полювання, лицарські турніри).

Історичні дослідження, археологічні, фольклорні та етнографічні дані спонукають, у першу чергу, до вивчення системи ігор населення Київської Русі. Існує декілька визначень ігрової діяльності: “гра”, “грання”, “ігрище”, “іграшка”. Треба відзначити, що поняття “ігрище” мало значно ширше значення, ніж сучасне поняття “гра”. Люди вірили в магічну силу дій, ритуалів, у силу слова й руху, і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров’я, сприятливу погоду. Стародавні ігрища складалися з рухливих ігор, хороводів, різноманітних танців і стрибків (“плясаніє і скаканіє”).

Народні ігри та фізичні вправи відображали, насамперед, виробничу діяльність людей (полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд. До них належать ігри зі співом і примовками, ігри з предметами, ігри без предметів. Про велику поширеність у Київській Русі ігор з предметами свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце посідають шкіряні м’ячі різних розмірів та ваги, кістки для ігор у “Паці”, коззани, фішки для гри у шашки [7].

У період Київської Русі на достатньо високому рівні функціонувала школа наставництва. Роль наставників виконували матері, пестуни і дидасколи – шановані досвідчені люди, яким громада доручала важливу справу: доглядаючи дітей, турбуватися про їхній фізичний розвиток,

допомагати їм засвоювати знання і навички, необхідні для праці і захисту Батьківщини.

Реалізація завдань фізичного виховання у Київській Русі відбувалася у процесі святково-ігрової діяльності та спеціально організованої практики. Під час занять діти і молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями і навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової і військової діяльності. Для Київської Русі характерна велика кількість форм фізичного виховання, що не лише забезпечували збільшення рухової активності населення, а й спрямовували вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що дозволяв цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання.

Для військово-фізичної підготовки воїнів використовувалися спеціальні військові ігри, тренування, поєдинки. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа і ножа.

Військово-фізичне виховання у Київській Русі мало не замкнутий характер. На його розвиток впливали культурні надбання сусідніх народів. Зокрема відомо, що в Русі проводилися своєрідні лицарські турніри – “руські ігрища”, де воїни набували вправності та відваги.

За часів Київської Русі продовжували розвиватися кулачні бої, які часто застосовувалися під час військових дій. У XIII столітті князь Мстислав Удатний перед битвою запитав своїх воїнів, як вони хочуть битися: пішими чи на конях. Вони дружно відповіли: “Ми не хочемо на конях, а за прикладом предків наших піши і на кулаках битися”. У мирний час кулачні бої відбувалися на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де відбувався обряд водохрещення.

Нероздільні на перших етапах свого розвитку боротьба і кулачні бої у давньоруський період виступають як цілком самостійні види фізичних вправ змагального характеру.

Боротьба у Київській Русі була розповсюджена практично в усіх сферах життя людей. Поєдинки були звичайним явищем під час свят, на ярмарках, урочистих подіях. Боротьба часто використовувалася як засіб вирішення суперечок та спірних питань між людьми і сприймалася як справедливий суд. Серед давньоруських професій існували бійці судових поєдинків – “полівники”, а сам поєдинок – суд – мав назву “поле” [8].

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи з використанням різноманітних предметів: **зброї** (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити тощо); предметів, які **могли бути використані як зброя** (каміння, палиці, мотузки, аркани).

До цієї групи засобів фізичного виховання варто зарахувати фізичні вправи з використанням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо). Значне місце серед таких вправ посідала верхова їзда. Загалом **верхова їзда**, кінні ристалища-перегони були розповсюдженими і в середовищі княжої дружини, і серед широких верств населення. Вони були основним елементом військово-фізичної підготовки молоді.

Не менш важливими засобами фізичного виховання молоді та воїнів залишалися **природні локомоції** (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і у зрілому віці, зокрема у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів. Серед різновидів природних локомоцій для фізичної підготовки використовувався **біг на 20-25 верст**. Крім того, розповсюдженими були **швидкісне лазіння по деревах, перенесення** на собі одного чи двох **товаришів**. Використовувалися також **стрибки у довжину та висоту з жердиною**.

Поширеним на Русі було **плавання і пірнання**, особливо серед населення, що жило на берегах природних водойм. Плавання було важливою складовою фізичної підготовки молоді й дорослого населення. Використовувалися **стрибки та пірнання у воду**, плавання “навперегін” проти течії і за течією [9].

У період Київської Русі існували чітко сформовані засоби загартування організму, які застосовувалися з раннього віку і впродовж усього життя були невід’ємною запорукою збереження і зміцнення здоров’я кожної людини.

У роботі Я.Гимчака подано класифікацію форм організації військово-фізичної підготовки в IX – XIV ст., у якій виокремлено **народно-побутову та професійну форми** виховання. Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних та фольклорних матеріалів дозволяє доповнити подану класифікацію:

- народно-побутові форми (фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, “лісових школах”, парубочих і дівочих громадах);
- форми військово-фізичної підготовки (військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри);
- освітні форми фізичного виховання (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування);
- змагальні форми фізичного виховання (“руські ігрища”, “народні змагання” (див. додаток 1).

Народно-побутові форми фізичного виховання пов’язані з повсякденним життям народу. Для дітей виготовляли різноманітні іграшки, здебільшого з глини (датуються X-XIII ст.), до

яких належать кулясті брязкальця з конічними виступами та фігурки вершників, виявлені у Дорогиничі, фрагменти полив’яних орнаментованих писанок з Белза, Береста і Червена. У Володимирі-Волинському знайдено пошкоджену фігурку коня, на якій видно зброю і нижню частину вершника. Аналогічні іграшки відомі з розкопок у Києві. Широкого розповсюдження набули дитячі рухливі ігри, які умовно поділялися за порами року, статтю та віком.

Традиційною формою самоорганізації молоді були парубочі і дівочі громади. Прийняття в парубочество супроводжувалося випробуванням фізичної підготовленості кандидатів. М.Грушевський писав, що “церемонія вступу нового члена до парубочої громади подекуди і досі зветься “коронуванням”, імітуючи “висажання на коня”, піднесення на князівство, на ватажківство...” [10].

Велика кількість фізичних вправ та ігор супроводжувала релігійно-культові свята. Вони були пов’язані з уявленням людини про навколишній світ, про взаємозв’язки між його частинами, про місце людини у цьому світі. Складовою частиною свят були рухливі ігри, змагання, одноборства. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, трансформувалися в молодіжні і дитячі ігри та забави.

Таким чином, підводячи підсумки першого розділу, можна сказати, що засоби фізичного виховання у Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники.

В свою чергу, **фізичні вправи** поділяються на підгрупи залежно від специфіки рухової активності: народні ігри, танці та розваги (хороводи, танці, рухливі ігри, розваги, ігри з предметами), кулачні бої і боротьба (кулачні бої, боротьба, культові бої, рукопашний бій); вправи з предметами (палицями, зброєю, арканом, стрільба з лука); вправи з використанням засобів пересування (верхова їзда, веслування, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, крижинах); природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання).

До найперспективніших шляхів упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітні школи та вищі навчальні заклади належать уроки і групові заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи, позакласна і секційна робота, молодіжне дозвілля.

На заняттях з фізичного виховання, як в школі так і вищих учбових закладах, необхідно використовувати теоретичні відомості про ставлення населення Київської Русі до здоров’я і фізичної підготовленості, виконувати народні рухливі ігри.

Для поліпшення ефективності позаурочної роботи з фізичного виховання доцільно впроваджувати традиційні засоби фізичного виховання й фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня. З цією метою необхідно залучати студентів до участі у спортивних секціях і гуртках, популяризувати додаткові заняття фізичними вправами, відроджувати масові фізкультурно-художні та спортивно-художні свята, дні здоров'я, які ґрунтуються на традиціях тіловиховання Київської Русі.

Потрібно відмітити, що за 15 років незалежності України в більшості ВНЗ методи виховання змінюються (так на прикладі МДГУ ім. П.Могили при розминках додаються ігрові вправи, що є більш сприятливим та ефективним).

З метою відродження національного досвіду тіловиховання, фізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості на Львівщині розроблено проект художньо-спортивного заходу "Княжі ігри", який має бути з погляду освітнього, виховного та оздоровчого значень рекомендований для використання у позакласній та позааудиторній роботі освітніх закладів [11]. Педагогічні спостереження показують, що після проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, і зокрема "Княжих ігор", у молоді значно підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо необхідності здорового способу життя.

Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання у Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів і студентів. До найперспективніших напрямків упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітню школу належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

Найкраще учні знають засоби, форми фізичного виховання у Київській Русі та шляхи їх використання у сучасних умовах. Менш обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання в літературних пам'ятках. Після проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, зокрема "Княжих ігор", у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо необхідності здорового способу життя.

Отже, подальші дослідження потребують питання розвитку тіловиховання внаслідок іншоетнічних впливів, взаємозв'язку фізичного

виховання з розвитком культури, військової справи, моральним, естетичним, трудовим та патріотичним вихованням.

Таким чином, сучасні наукові дослідження присвячені різним аспектам національних традицій фізичного виховання. Зокрема, досліджено педагогічні аспекти народної фізичної культури, особливості військово-фізичної підготовки та спортивно-гімнастичного руху в Україні, становлення фізичного виховання в календарній обрядовості українців. Ґрунтовно вивчено методичні та організаційні умови впровадження українських народних ігор у сучасних умовах. Водночас систематизованих досліджень традицій фізичного виховання Київської Русі не проводилося.

Національний ідеал тілесної і духовної досконалості, система побутових та святкових обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв і ритуалів щодо тіловиховання визначали світоглядні основи фізичного виховання Київської Русі (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетаційна, спонукальна, релаксаційна). У свідомості давньоруського населення здоров'я і фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю та захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості і фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах, зокрема у билинах, веснянках та колядках.

Прийняття християнства вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі і на фізичне виховання. З одного боку, у церковній та світській літературі XI-XII ст. засуджували народні ігрища та розваги, які сприяли покращенню фізичного стану людей, з іншого – християнство пристосовувалося до язичницьких обрядів. Це яскраво простежується на прикладі пристосування календарних християнських свят до язичницьких, часткового засвоєння християнством язичницької обрядовості з набором фізичних вправ, ігор та боротьби.

У IX-XIV ст. у Київській Русі було створено значну кількість літературних праць. Вони мали релігійний зміст і мету утвердити православну віру. Великого значення у них надавали питанням здорового способу життя, що забезпечувало підготовку молоді до трудової і військової діяльності. "Поучення" Володимира Мономаха подає універсальну систему здорового способу життя, що включає: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Водночас в інших працях пропагувалося верховенство душі над тілом, негативне ставлення до народних ігор та забав.

Література

1. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. – № 12. – С. 21.
2. Вдовичин І.Я. Засоби та форми загартування в епоху Київської Русі // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів в Україні: Матеріали IV Всеукр. студент. наук. конф. – Суми, 2004. – С. 36-40; Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 5. – Л., 2001. – Т. 1. – С. 58-61; Його ж. Форми фізичного виховання у Київській Русі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 120-123; Його ж. Стратегія фізичного виховання дітей та молоді у Київській Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 6. – Л., 2002. – Т. 1. – С. 26-28; Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX-XVIII ст.): – Л., 1998. – 204 с; Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
3. Грушевський М. Історія України. – К., 1998. – С. 112-114.
4. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 5. – Л., 2001. – Т. 1. – С. 59.
5. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во: АСВ, 2000. – С. 76.
6. Кардашенко В.А.. Гігієна дітей та підлітків // Підручник. – М.: Медицина, 1980. – С. 19.
7. Деделюк Н.А. Форми фізичного виховання у Київській Русі. – С. 121.
8. Тимчак Я.В. Вказ. праця. – С. 128-129.
9. Там само. – С. 130.
10. Грушевський М. Вказ. праця. – С. 149.
11. Деделюк Н.А. Стратегія фізичного виховання дітей та молоді у Київській Русі. – С. 27.

Надійшла до редколегії 2.09.2006 р.