

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Розглянуто процес розвитку фізичної культури на території України. Виявлено засоби, які використовувались для виховання молодого покоління та визначено роль фізичної культури в цьому процесі.

Ключові слова: фізична культура, традиції фізичного виховання, традиції народного фізичного виховання.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями і навичками, способами виконання фізичних вправ та самостійного їх виконання протягом життя для покращення, підтримання і збереження здоров'я. Вивчаючи історію будь-якого народу можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему фізичного виховання, яка відображає рівень розвитку цього народу і є показником загальної культури [3, 5]. Наприклад, в античній культурі Греції – Олімпійські, Піфійські та Немейські ігри були священні. Неможливо уявити культуру Японії та Китаю без бойових мистецтв, які пов'язані з філософією, мораллю, фізичною досконалістю, Індію без йоги [6, 7, 8].

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші пращури, що жили на території сучасної України, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчать літературні і фольклорні джерела національний ідеал фізично розвинутої і здорової людини в Україні формувався через обряди, повір'я, приказки, казки. Особливою складовою світогляду населення було ототожнення ідеалу через рослини, тварини, природні стихії [1, 4].

Народні ігри і забави відображали побут людей та впливали на навколишній світ виконуючи світоглядну функцію, а саме профілактичну оздоровчу, спонукальну, релаксаційну тощо [2, 7, 8].

Одним з важливих чинників успішного й тривалого функціонування організованої системи фізичного виховання – є вивчення її історії. Тому ми поставили собі за мету розглянути процес розвитку фізичної культури на території України, проаналізувати її роль і значення, виявити засоби, що використовувались для виховання молодого покоління.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема статті відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання, яка входить до зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р.)

Мета дослідження. Здійснити теоретичне узагальнення історичних фактів розвитку фізичної культури в Україні.

Виклад матеріалу. Протягом всієї історії людства фізична культура посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною загальної культури. Протягом тисячоліть на території України, залежно від природних умов, виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей.

Виник рід як форма колективного співжиття людей, формувались основи релігійних вірувань і первісного мистецтва. Основними засобами для існування були полювання, збиральництво, рибальство, тому виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Пріоритет кожного з них змінювався залежно від природних умов і особливостей життєдіяльності [8].

В часи періодичного наступу льодовиків зростала роль полювання на великих тварин. Природне вимирання великих, повільних у рухах тварин, на яких люди звикли полювати, призвело до кризи в полюванні та суттєвих змін у системі підготовки до нього. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало нових навичок, координованих рухів, відповідного розвитку сили, витривалості, спритності. Проглядалися перші риси відмінної від полювання специфічної діяльності людини, попереднього фізичного виховання, як складової культури народу. В лісах водилося багато хижаків, успішність боротьби з ними залежала від спільних дій людей та рівня фізичної підготовленості.

Важливою для фізичного виховання стала поява засобів пересування (волокуші, санчата, лижі). В цей період вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини. З'явилися кам'яні сокири, довбані човни, що потім стали в Україні звичним явищем, та інші знаряддя [1, 2, 8].

В часи Великої грецької колонізації узбережжям смуг Причорномор'я, поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Еллінські поліси виникають на території сучасної України (Ольвія, Херсонес). Навколишнє середовище та умови, в яких існували ці давньогрецькі міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання і атлетика. Цьому свідчать залишки спортивних споруд, інвентар, твори мистецтва (настінні розписи, глиняний посуд,

спортивні нагороди та призи). Варто зазначити, що фізичне виховання було невід'ємною частиною освіти громадян причорноморських міст. [1, 2, 8].

Велике значення приділялось вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій пращурів. Упродовж тисячоліття у північному Причорномор'ї проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла в Ольвії. Протягом двох тисячоліть до Київської Русі найбільш розвиненим та історично активним був район середнього Подніпров'я. Таким чином, на території сучасної України (північне Причорномор'я) розвивалась фізична культура, яка в своїй основі відповідала давньогрецьким традиціям.

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Як відомо, наші пращурі жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до княжого ладу. В цей період і надалі збереглись позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період (військової демократії) були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів [1, 2, 7].

В Київській Русі була вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд називали "постриги";
- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду), починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзди верхи;
- в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і його залучають до навчання військовій справі;
- в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожний віковий період здійснювалась певна підготовка, яка завершувалась посвятою в наступну. До військового життя готували з дитинства.

Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків. Так передавалися родинні традиції від батьків дітям [7, 8].

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування, а також ігри військового спрямування. Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї – спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої на кулачки, фехтування та ін.). Військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як "Руські ігрища", лицарські турніри, змагання-"потіхи", полювання, військові походи.

Безперервні війни з сусідами та внутрішні конфлікти ставили населення в умови постійної боротьби за існування. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. В ньому переважало досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо. Можна стверджувати, що в період Київської Русі існувала ефективна система військово-фізичної підготовки.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно розбудовувались з часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, крім культового, носили ще й оборонний характер.

Як відомо, в Київській Русі сформувалась своєрідна система військово-фізичної підготовки населення, що включала такі форми:

- фізичне виховання в родині (сім'ї);
- військово-фізичне виховання в побуті;
- військово-фізичне виховання у княжому війську;
- військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви, монастирі, школи).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були: народні рухливі ігри та забави; народні танці; національні види боротьби; фізичні вправи змагального характеру; полювання; військові походи.

Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство, але найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю.

В Київській Русі поширеною була гра в копаній м'яч – один із прообразів сучасного футболу, а серед дорослих в пошані була так звана гра з биком, це двобій людини з роз'яреною твариною. Історія зберегла факт про киянина Кирила Кожум'яку, котрий вирвав у бика шкіру.

Як відомо, ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби, серед них "на ремнях", "навхрест", "спас" тощо. Народна боротьба пройшла декілька етапів розвитку. Вдосконалювались технічні прийоми, а також неписаними правилами заборонялось все, що було шкідливим

для здоров'я борця: "нечиста гра", "не бий лежачого" тощо. Першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навкулачки була відмова від ударів. Саме з цього моменту починається історія боротьби. Змагання стають відмінними від двобою навкулачки, у ньому застосовують лише кидки, а больові прийоми заборонені. Обмежується розмір майданчика для двобою, забороняються певні прийоми тощо. Визначними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки.

Порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до античної фізичної культури, в тому числі Олімпійських ігор. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо).

Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення – козацтво.

З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови призвели до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів.

Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважало феодальні армії Європи. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєрідною тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю [4, 7].

Для ефективного поповнення воїнства необхідний був процес постійного військово-фізичного виховання всього народу. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Специфічною була роль батька, він цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував в них честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів.

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака, захисника рідної землі.

Культ героїчної особистості козака-запорожця призвів до загального залучення дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості.

У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, чумакування та інші.

Другий ступінь козацького виховання був родинно-шкільним. Діти козаків навчались у козацьких, братських та інших типах шкіл. Ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри. Цікаво і насичено проходили гак звані свята переходу учня з одного класу до наступного.

Особливе місце в освітній діяльності періоду козаччини посідала січова школа, яка існувала при церкві святої Покрови на території Запорізької Січі.

Січові, старшинські і козацькі школи, стоячи на глибокій національній основі, були своєрідним військово-освітнянським навчально-виховним закладом, де реалізувалась прогресивна ідея гармонійного розвитку особистості. У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї.

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Значно поважалась фізична досконалість козака. Часто за прояв фізичних якостей його називали почесним прізвиськом, наприклад Іван Підкова, який міг підряд зігнути 5 підків.

В Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої склали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку склали такі компоненти:

- початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей;
- традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо);
- національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що часто поєднувались з піснями або музикою. Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва – "Гопака". Освітнянським здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного розвитку людини.

Висновки. Упродовж вікової історії на території сучасної України залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді набули народні рухливі ігри, різновиди народної боротьби для розвитку фізичних якостей і формування на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини.

Отже фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

Використані джерела

1. Деделюк Н.А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. А. Деделюк; Львівський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Львів., 2004. – 20 с.
2. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
3. Кулик В.В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та ставлення НОК України. – К.: МП "Леся", 2008. – 308 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
5. Лой Б.І. Вчення П.Ф. Лесгафта про систему фізичного виховання і його педагогічна діяльність (до 170-річчя з дня народження) / Б.І. Лой // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 13 – 15.
6. Максак О.Ш. Бесперервне навчання з теоретичного курсу "Фізичне виховання" / Навчально-методичний посібник. – К.: Логос, 2005. – 316 с.
7. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С. М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
8. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / А. В. Цьось; Харківська держ. Академія фізичної культури. – Харків, 2005. – 40 с.

Vashchenko I.M., Kozeruk Y.V., Bulanov O.M., Shurkhal I.A.

HISTORICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION ON UKRAINE

The article considers various processes concerning physical education in Ukraine. Special means effective in the young generation's physical education are discussed.

Key words: *physical training, physical education, traditions of ethnic physical education.*

Стаття надійшла до редакції 17.09.2013 р.

