

## Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі

Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Соціально-економічні, політичні й духовні перетворення в суспільстві зумовлюють парадигму освіти, яка сприяла б сталому розвитку держави, допомагала осмислити феномен людини, роль і функції українського народу у світовому соціумі, загальнолюдській культурі. Реформування освіти має відбуватися з урахуванням впливів різноманітних факторів на основі системності, інтегрованості, взаємозв'язків. Саме такий підхід уможливить перетворення освіти у глобальний чинник розвитку та прогресу. Українознавчі цінності відіграють роль об'єднуючого, консолідуючого фактора, тому що спрямовані на становлення громадянськості, формують державне мислення [1].

Народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Лише в роки здобуття Україною незалежності традиції фізичного виховання в Україні стали предметом досліджень педагогіки, філософії, історії, філології. Окремі аспекти фізичної підготовки в Київській Русі висвітлювалися в дисертаційних дослідженнях Є. Н. Приступи (1996), В. А. Старкова (1997), О. М. Вацеби (1997); Г. В. Воробей (1997); І. С. Кліш (2000); Я. В. Тимчака (1998). Ігрова культура слов'ян подається в працях А. В. Цюся (2000).

У цих та інших наукових роботах на основі вивчення фактичного матеріалу виявлено, описано й проаналізовано найбільш розповсюджені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, доведено необхідність їх використання в школі й дошкільних закладах.

Зважаючи на історичні корені українського народу, особливо актуальним є дослідження фізичного виховання в Київській Русі. Київська Русь, яка існувала протягом IX–XIV ст., була могутньою державою з високорозвиненим виробництвом, освітою, медициною. Фізичне виховання вважали невід'ємною частиною способу життя населення й військової справи. Водночас систематизованих досліджень системи фізичного виховання цього періоду практично не проводилося. У підручниках і навчальних посібниках з історії фізичної культури та спорту Л. Куна (1982), Н. Пономарьова (1970), В. В. Столбова (1989) питанням висвітлення становлення й розвитку фізичного виховання слов'ян відводиться опосередковане місце.

Таким чином, **актуальність дослідження** зумовлена протиріччям, яке виникло між необхідністю використовувати традиції тіловиховання в сучасних умовах та недостатнім науковим обґрунтуванням фактичного стану фізичного виховання певного історичного періоду, зокрема в Київській Русі.

**Завдання дослідження.** 1. Визначити основні закономірності функціонування фізичного виховання в Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання;

2. Обґрунтувати доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукових джерел свідчить, що перші, уривчасті відомості про елементи фізичного виховання на території України з найдавніших часів зустрічаються в письмових джерелах давнини, наприклад у літописах візантійських і західноєвропейських письменників і мандрівників (І. Галька, 1862); засоби та форми фізичного виховання в Україні знаходимо в записках зарубіжних письменників і мандрівників XVI–XVII ст. Е. Лясоти (1984), Г. Боплана (1990) та ін. Записи про зміст фізичного виховання належать етнографам і фольклористам кінця XIX – початку XX ст. (Б. Грінченко, 1899; Н. Заглада, 1929; З. Кузеля, 1906; А. Малинка, 1898; Г. Чубинський, 1872). Завдяки багатому фактичному матеріалу ці дослідження й тепер не втратили свого значення [2].

Умови та спосіб життя населення Київської Русі обумовлювали високі вимоги до стану здоров'я та фізичної підготовленості. Національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду українців було асоціювання ідеалу

здоров'я з рослинами, тваринами, природною стихією. Цікавим є те, що термін “здоров'я” дуже рано з'явився в писемних джерелах, що свідчить про його велику поширеність. Наприклад, руські князичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а посли половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). Писемні побажання здоров'я на берестяних грамотах збереглися на півночі Київської Русі; на південних землях вони не збереглися, очевидно, через несприятливі умови перебування берести в ґрунті [6].

У словнику давньоруської мови подано великий пласт слів, що характеризували фізичну підготовленість людини. Досить ґрунтовний їх аналіз здійснив В. Старков (1997). Результати його досліджень показали, що широко подано такі характеристики людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи й, таким чином, описати її рухову активність.

У свідомості давньоруського населення здоров'я та фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, що забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю й захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні риси та фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах (билинах, веснянках і колядках).

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на оточуючий світ і людину, а тому виконували світоглядно-філософські функції (родинно-побутову, профілактичну, подружню, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, стимулюючу, релаксаційну) [7].

Письменники епохи Середньовіччя в монументально-історичному стилі відображають у літописах реальні події, реальних людей, реальне ставлення до них. Саме літописи були своєрідною літературною антологією у відображенні реальних подій в історії розвитку суспільства. Так, “Повість минулих літ”, написана на початку XII ст., підсумовує певною мірою події попередніх років. У ній відображено велич і силу народу, поєднання духовного й фізичного виховання на прикладах самовідданих учинків, патріотизму, несхитності духу як окремих людей, так і народу в цілому.

Легендарне “Поучення” Володимира Мономаха поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. В. Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я (здорового способу життя) і підготовку їх до трудової й військової діяльності. Ця система включала продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну [5].

Про взаємозв'язок здоров'я та праці вказується і в інших письмових творах. Наприклад, у “Пролозі” (XIII ст.) зазначається, що “от труда здравие, а от страды спасение” [3].

Великого значення В. Мономах надавав руховій активності дітей та молоді, що є запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я. Взагалі у Київській Русі була створена досить ефективна система фізичного вишколу. Головне для підвищення фізичних можливостей людини, на думку В. Мономаха, – це систематичні тренування у верховій їзді та полюванні, а також загартування. Військово-прикладні вміння й навички були життєво необхідними, оскільки зумовлювалися об'єктивними вимогами життя людей: “оружья не знімайте із себе в дорозі, не розглядівши [все] через лінощі, бо знагла людина погибає”. Усі справи воїни виконували і вдень, і вночі, на сонці та в холод [5].

Сума перелічених прикладів приводить до висновку: не можна виховати в юнаків відвагу, мужність і сміливість, якщо не поставити їх у такі умови, в яких вони могли б виявляти ці риси. Взагалі, у слов'ян мужність цінувалася найвище й була головним показником зрілості й вихованості людини.

Про дотримання особистої гігієни й раціонального харчування в “Поученні” говориться: “Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню”; “лжі бережися, і п'янства, і блуду”; зокрема, щодо режиму дня: “хай не застане вас сонце на постелі” і далі: “спанья в полудне назначене есть Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди”. Очевидно, як справедливо зауважує Є. Приступа, “уже у той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку”. Необхідно зазначити, що в давньоруській літературі досить часто вказується, що зайві наїдки, напої, надмірний сон шкодять людині [5].

У стародавніх літописах насамперед підкреслені фізичні здібності князів: “Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен 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” [4].

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 добродіями був сповнений. За ним же Русь багато потужила”; “Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имел на бранех” [4].

У “Слові о полку Ігоревім” описано славу князів, їх майстерність, фізичну й розумову велич. Від війська Романа та Мстислава здригалася земля й багато країн – Литва, Ятвяги, Деремела, Хинова і “половці списи свої зламали і голови свої схилили під ті мечі булатні”. Князя Святослава Київського прославляють німці й венеціанці, греки та морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й усього руського народу.

У записках відомого дослідника-морепоплавця Ібн-Фалдана “О русах” знаходимо: “...Я видел русов, когда они прибыли по своим торговым делам и расположились на реке Атиль. Я не видел людей с более совершенным телом, чем они. Они подобны пальмам, румяны, красны. Они не носят ни курток, ни кафтанов, но носит какой-либо муж из их числа кису (плащ), которой он покрывает один свой бок, причём одна из рук выходит из неё. У каждого имеется секира, меч, нож, и он никогда не расстаётся с тем, о чём упомянули. Мечи их плоские, с бороздками” [3].

Висвітлені в літературних працях факти свідчать, що до Київської Русі надходили відомості про побут, звичаї, культуру, виховання, у тому числі й фізичне, військову підготовку населення інших держав, про наукові та філософські погляди Гомера, Арістотеля й Платона. Це дає підставу стверджувати, що висвітлена в літературі інформація не тільки сприймалася, а й знаходила своє відображення в прогресивному еволюційному процесі населення Київської Русі як держави, що розвивалася й міцніла.

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Розглядаючи українську народну фізичну культуру як багатофункціональну галузь суспільної діяльності, за основу класифікації засобів народної фізичної культури слід узяти саме багаторівневість, а як головний критерій такої класифікації – специфічну рухову активність, спрямовану на вирішення завдань фізичного виховання [6].

Засоби фізичного виховання в Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. Фізичні вправи поділялися на підгрупи залежно від ознак специфіки рухової активності: народні ігри, танці та розваги (хороводи, танці, рухливі ігри, розваги, ігри з предметами), кулачні бої та боротьба (кулачні бої, боротьба, культові бої, рукопашний бій), вправи із 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, перелітання, повзання, пірнання, плавання) [2].

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася в процесі спеціально організованої практики. Під час занять діти й молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями та навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової й військової діяльності. Для Київської Русі характерна різноманітність форм фізичного виховання. Це забезпечувало не лише збільшення рухової активності населення, а й спрямовуючий вплив на виховання необхідних рис особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що давало можливість цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних і фольклорних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Київській Русі існували такі форми фізичного виховання: народно-побутові (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”).

Народно-побутові форми фізичного виховання пов'язані з повсякденним життям народу, а саме: сімейні (народини, хрестини, постриги, весілля, похорон та ін.), господарські (новосілля, храмовий день, свято Свічки та ін.), професійні (День пастухів, День початку дигтярського сезону та ін.).

До основних форм належить фізичне виховання в сім'ї, родині, племені, на “вулицях”, вечорницях, парубочих і дівочих громадах [2].

Дослідження доводить, що в період Київської Русі функціонувала самобутня система фізичного виховання населення із глибоко національним за сутністю змістом, характером та історичним покликанням.

Сучасна освіта й виховання учнівської та студентської молоді є найважливішими компонентами культури, яка в усьому світі розвивається національними шляхами. Виховання – це насамперед засвоєння кожною особистістю духовності, культури рідного народу, його національного духу, способу життя. Відтворюючи себе з покоління в покоління (фізично й духовно), кожен етнос піклується про виховання дітей, продовження ними історично-культурної спадщини.

Доступність елементів народної фізичної культури епохи Середньовіччя вирізняється високою емоційністю та колоритом, що сприяє їх застосуванню в сучасному освітньому процесі. З метою відродження національного досвіду тіловиховання, психофізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості розроблено Проект художньо-спортивної акції “Княжі ігри”, який є ефективним із точки зору освітнього, виховного й оздоровчого значень, і рекомендовано освітнім закладам Волинської області для позакласної та позашкільної роботи. Вперше розроблено систему кросвордів спортивно-історичної тематики для використання їх у навчально-виховному процесі загальноосвітніх закладів і для самостійної роботи дітей та молоді, що сприяє гармонійному розвитку особистості й дає широкі можливості для розширення знань про історичне минуле, поглибленню інтересу до впровадження традицій українського народу в процес формування національної свідомості.

У результаті дослідження виявлено зростання інтересу учнівської та студентської молоді до традицій фізичного виховання населення Київської Русі.

Ефективність експериментальної методики використання традицій фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітніх школах перевірялася шляхом педагогічного експерименту з учнівською молоддю м. Луцька. Суть експерименту полягала в підвищенні обізнаності школярів в історії фізичного виховання в зазначений період.

Результати формуючого експерименту свідчать, що школярі показують достовірно вищі спеціальні знання після експерименту. Загалом якість знань зросла на 0,77 бала. Педагогічні спостереження показують, що після проведення спортивно-масових заходів із використанням традиційних фізичних вправ, і зокрема “Княжих ігор”, у молоді значно підвищився інтерес до фізичного виховання й спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо ведення здорового способу життя.

Результати формуючого експерименту свідчать, що рівень знань школярів з історії фізичного виховання Київської Русі до початку експерименту був низьким (2,09–2,59 бала). Після експерименту рівень знань підвищився і становив 3,05–3,68 бала ( $P < 0,001$ ). Найкраще учні знають засоби, форми фізичного виховання в Київській Русі та шляхи їх використання в сучасних умовах. Менш обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання за літературними пам'ятками. Після проведення спортивно-масових заходів із використанням традиційних фізичних вправ, зокрема “Княжих ігор”, у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання й спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування національної свідомості, активізації здорового способу життя.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** На підставі аналізу наукової літератури, давньоруських літописів, етнографічних записів, археологічних знахідок, фольклорних матеріалів та результатів власного дослідження визначено основні закономірності функціонування фізичного виховання в Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя й місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання.

Доступність, емоційна насиченість й ефективність тіловиховання в Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини в сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів і молоді, до яких належать уроки фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна й позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

Сукупність матеріальних і духовних цінностей визначає традиції фізичної культури, які постають складовою частиною національної культури, тому подальшого дослідження потребують питання

розвитку тіловиховання внаслідок іншоетнічних впливів, взаємозв'язку фізичного виховання з розвитком культури, військової справи, моральним, естетичним, трудовим та патріотичним вихованням.

#### *Література*

1. Деделюк Н. А. Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам'ятках IX–XIV століть / Н. А. Деделюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 32–36.
2. Деделюк Н. А. Засоби та форми реалізації військово-фізичної підготовки у Київській Русі / Н. А. Деделюк // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. – № 12. – С. 20–24.
3. Ипатьевская летопись // ПСРП. – М. : [б. и.], 1962. – Т. 2. – С. 744.
4. Літопис руський / пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич. – К. : Дніпро, 1990. – 591 с.
5. Мономах В. Поучения // Літопис Руський / В. Мономах. – К. : Дніпро, 1989. – С. 461–462.
6. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.01 / Є. Н. Приступа ; Ін-т педагогіки АПН України. – К. : [б. в.], 1996. – 48 с.
7. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.

#### *Анотації*

*Статтю присвячено визначенню основних закономірностей функціонування фізичного виховання в Київській Русі: зв'язку фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язку святково-ігрової діяльності й військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання; обґрунтуванню доцільності використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, спорт, Київська Русь, здоров'я, засоби, форми, традиції.*

**Нина Деделюк. Целесообразность использования элементов системы физического воспитания Киевской Руси в современной украинской школе.** *Статья посвящена изучению содержания физического воспитания в Киевской Руси. В работе обосновано мировоззренческо-философские аспекты теловоспитания, раскрыто сущность здорового образа жизни в письменных источниках IX–XIV веков, подано способы (народные игры, танцы, развлечения, кулачные бои, борьба, упражнения с предметами, упражнения с использованием способов передвижения, природные локомоции) и формы (народно-бытовые, религиозно-культурные, образовательные, военно-физические, соревновательные) физического воспитания населения.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спорт, Киевская Русь, здоровье, способы, формы, традиции.*

**Nina Dedelyuk. The Importance of the Usage of Kyiv Rus Physical Training System's Elements in the Modern Ukrainian School.** *The article is dedicated to the study of physical education in Kyiv Rus. The results of the study proved that the ideal of the national physical and moral perfection, the system of customs, beliefs, traditions and ceremonies of the development of physical abilities formed social and philosophical background of physical education in Kyiv Rus. In the conscience of people of the ancient Rus, health and physical life had a great importance, because they helped to organize full value life.*

**Key words:** *physical education, sport, Kyiv Rus, health, means, forms, traditions.*