

УДК 796.01

Ніна Деделюк

Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам'ятках IX–XIV століть

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Реформування освіти має відбуватися з урахуванням впливів різноманітних факторів на основі системності, інтегрованості, взаємозв'язків.

Закон України “Про освіту” стверджує, що освіта в державі ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між народами. У Концепції середньої загально-освітньої національної школи одним із провідних орієнтирів становлення освіти є врахування національного компонента змісту освіти, формування в молоді національної свідомості, поглядів, переконань, ідеалів, традицій та звичаїв.

Традиції фізичного виховання в Україні стали предметом досліджень відомих учених з фізичного виховання, педагогіки, філософії, історії, філології (В. А. Старков, 1991; Є. Н. Приступа, 1996; В. Г. Балущок, 1997; Т. В. Палагнюк, 2001; Б. Є. Трофим'як, 2003, А. В. Цьось, 2006 та ін). У працях охарактеризовані свідоме ставлення до свого здоров'я, календарні свята, найбільш поширені рухливі ігри, змагання, які у певній мірі стали основою для формування національної системи фізичного виховання.

Окремі записи про зміст фізичного виховання належать етнографам і фольклористам XIX – початку XX століття. Дослідження сприятиме відродженню традицій тіловиховання та формуванню теоретичних і методичних основ сучасної національної системи фізичного виховання.

Мета дослідження – комплексно дослідити, вивчити та довести наукову цінність змісту письмових та літературних пам'яток періоду середньовіччя для використання їх у сучасному освітньому процесі.

Завдання дослідження: розкрити зміст фізичного виховання і здорового способу життя у письмових пам'ятках IX–XIV століть; виявити закономірності формування системи фізичного виховання на території України, сформовані на основі письмових пам'яток XI–XIV ст.

Виклад основного матеріалу дослідження. Витоки культури Київської Русі тісно пов'язані із традиційною культурою слов'янських племен, яка з розвитком державності досягла високого рівня і надалі була збагачена впливом візантійської культури. Через Болгарію та Візантію до Русі надходили античні та ранні середньовічні рукописи. На слов'янську мову переклад здійснювали монахи-літописці Никон, Нестор, Сильвестр та ін. Саме літописи були своєрідною літературною антологією відображення у монументально-історичному стилі реальних подій в історії розвитку суспільства.

Так, “Повість минулих літ”, складена 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 вчинків, патріотизму, несхитності духу як окремих людей, так і народу в цілому.

У “Повісті минулих літ” відображено окремі висловлювання митрополита Іларіона, Феодосія Печерського, які закликали до прагнення духовної чистоти й стійкості. Згодом літопис доповнився Чернігівським літописанням, Переяславським, Володимир-Волинським, Володимир-Суздальським. Цікавим є те, що “Повість минулих літ” включає в себе збірник праць Володимира Мономаха – “Поучення дітям”, автобіографію і лист до Олега Святославовича. Своїми працями Мономах дає підставу стверджувати, що в період Київської Русі проблеми виховання моральності, духовних і фізичних якостей людини цінувалися надзвичайно високо й сприяли формуванню здорового й досконалого суспільства.

Великого значення Володимир Мономах надавав руховій активності дітей і молоді, що є запорукою їх повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Загалом у Київській Русі було створено ефективну систему фізичного вишколу. Результати чіткої системи військово-фізичного виховання він підтверджує даними біографії: “А всіх походів [зробив я] вісімдесят і три великих, а решти не пам'ятаю, менших” [2].

Опис Мономахом своїх пригод має чітку мету – показати, що тільки аналогічними тренуваннями можна розвинути в майбутнього воїна такі вольові якості, як наполегливість, терпеливість, відвагу, рішучість і сміливість. Наведені приклади, на думку вчених, приводять і до іншого висновку – не можна виховати у юнаків відвагу, мужність і сміливість, якщо не поставити їх у такі умови, у яких вони могли б проявляти ці якості. У слов'ян мужність цінувалася найвище й була головним показником зрілості та вихованості людини: “Не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеське робіте...” [2].

Про дотримання особистої гігієни й раціонального харчування в “Поученні” сказано так: “тіла худі”, “лжі бережися, і п'янства, і блуду”, “Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню”. Цікаві відомості знаходимо й щодо режиму дня, зокрема, “хай не застане вас сонце на постелі”; “спанья по полудню назначене єсть Богом: о ту пору бо починає і звір, і птиця, і люди” [2]. Очевидно, як справедливо зауважує Є. Приступа, “вже в той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку” [5].

В. Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, яка забезпечувала зміцнення здоров'я дітей і молоді та підготовку їх до трудової і військової діяльності. Ця система включала продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну.

На взаємозв'язок здоров'я і праці вказано і в інших письмових творах. Наприклад, у “Пролозі” XIII ст. зазначено, що “от труда здравие, а от страды спасение” [1; 4].

У стародавніх літописах насамперед підкреслено фізичні здібності князів: “Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем”; “И бе Феодор телом крепок зело” [2]; “Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях”; “Бо же Святослав телом легок і велми храбр” [2] тощо.

У поминальних пам'ятках про князів обов'язково зазначалася їхня фізична підготовленість: “Се убо благоверный Борис... крепок телом” [1; 3]; “Був же він (Володимир Глібович) князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими добродетелями був сповнений. За ним же Русь багато потужила” [1; 2]; “Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имев на бранех” [1; 2].

Літописи відверто відтворювали спосіб життя і заняття окремих постатей держави, показуючи, яка з князівських родин краще служить Руській землі.

У Київський літопис 1200 р. (він входить до складу Іпатіївського літопису) ввійшли сімейні хроніки князів – Ростиславовичів (нащадків Ростислава Мстиславовича), Святослава Ольговича і його сина Ігоря Святославовича (героя “Слова о полку Ігоревім”), які подають приклад доблесті й патріотизму, мужності й відваги в служінні державі, висвітлюють гідні наслідування особисті риси характеру та взаємовідносин між представниками знаті. Поряд з тим, літопис висвітлює князівські злочини: “Повість про вбивство Ігоря Ольговича і про злочини Володимира Галицького”, що, знову ж таки, є повчальним виховним аспектом недопустимості морального падіння, спрямування й застосування фізичної сили у злих намірах.

Визначним досягненням історико-церковної літератури початку XIII ст. є Києво-Печерський патерик. Він виник у двох протилежних місцях Київської Русі – це листування киево-печерського монаха Полікарпа з володимиро-суздальським – Симоном. Києво-Печерський патерик не тільки відстоював ідею єднання Русі, а й стверджував самобутність її традицій, сприяв формуванню своєрідного слов'янського “етикету” поведінки як у монастирях, так і у всіх сферах життєдіяльності. Наприклад, щодо здорового способу життя і споживання їжі в патерику розповідається, як київський князь Ізяслав, навідавшись до Феодосія (“Житіє Феодосія”), схвально характеризував корисну й легку їжу монахів; порівнюючи з надмірним споживанням її за княжими столами, що вона “не суть такова сладка, яко же сиа” [3; 4].

Патерик належить до того часу, коли відбувалося становлення феодального побуту, формування етикету поведінки військових, князів, монахів та ін. Кожному з князів відведено певне місце, яке характеризувало його соціальний обов'язок: князь виїжджав на бій попереду війська й першим ламав у битві спис, тобто починав битву, підкреслюючи цим самим свою моральну й фізичну довершеність, гідну для наслідування як молодшими князями, так і юними вояками. Молодь демонструвала перед князем набуті вміння та навички, прагнучи досягти визнання глави держави.

У “Слові о полку Ігоревім” оспівано славу князів, їх майстерність, фізичну і розумову велич. Від війська Романа і Мстислава здригалася земля і багато країн – Литва, Ятвяги, Деремела, Хинова –

“...половці списи свої зламали і голови свої схилили під ті мечі булатні” [4]. Князя Святослава Київського прославляють німці й венеціанці, греки й морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності всього руського народу.

Митрополит Іларіон у той час писав про київських князів: “Не у поганій державі були вони владиками, а у руській, котра відома і знатна у всіх кінцях землі”.

У Новгородському й Лаврентіївському літописі [3] збереглася повість, у якій висвітлено неймовірну жорстокість і байдужість монголо-татар щодо страждань слов'янських князів і слов'янського народу в цілому. Так, зокрема, розповідається, як зв'язаних князів поклали під дошки, на яких самі татари сіли обідати, намагаючись продемонструвати принизливе ставлення до поневолених. Але разом із тим патріотизм, проявлений у стражданнях і муках князів, які не скорилися ворогові, а залишились незламними й вірними своїй державі, вселяв руським воїнам і їх народові віру в свої сили й можливу перемогу.

У 1224 р. галицький літописець записав: “Прийде небачена рать: безбожні моравітяни, названі татарами...”. Монголо-татарська навала, яка перетворилась у страшне іго, коли “і хліб в уста не йде від страху” [3], принесла великих втрат руській літературі. Рукописи згорали разом з містами й монастирями. Велика кількість творів домонгольського періоду зникла безслідно. Однак надбаний літературний досвід сприяв відродженню і піднесенню руської літератури – безпосередньо перед Куликовською битвою, коли Русь готувалася до рішучої боротьби за свою незалежність і після Куликовської битви, – коли ставала на етап відродження [3].

Розповідь про Калкську битву, що входить до Іпатіївського літопису в складі “Життепису Данила Галицького”, підкреслює мужню поведінку Данила, який “навіть не помічає на собі ран в бою” [3]. Про взаємозв'язок здоров'я і праці вказується також у “Пролозі” XIII ст., де зазначається, що “от труда здравие, а от страды спасение”.

У билинах та фольклорних матеріалах наголошується на удатну, здібну, енергійну й фізично довершену особистість. Побугував естетичний ідеал наділеного надприродними фізичними й духовними здібностями богатира. Цей ідеал, що поєднував тілесну та моральну досконалість, був і залишається зразком виховання дітей та молоді.

Висвітлені в літературних працях факти свідчать, що у Київську Русь надходили відомості про побут, звичаї, культуру, виховання, військову та фізичну підготовку населення інших держав, про наукові погляди не тільки античних вчених Гомера, Арістотеля, Платона, а й сучасних.

У записках відомого дослідника-мореплавця XII ст. 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, причем одна из рук выходит из неё. У каждого имеется секира, меч, нож, и он никогда не расстается с тем, о чем упомянули. Мечи их плоские, с бороздками” [1].

Арабський учений-медик Авіценна у своїх працях “Канон врачебной науки” та “Книга зцілення” вперше висвітлює питання ефективності застосування фізичних вправ оздоровчого та профілактичного спрямування.

Заслуговує уваги той факт, що в “Руській Правді” – найдавнішому збірнику руських законів, укладеному при Ярославі Мудрому (у першій чверті XI ст.), узаконено право на охорону здоров'я”, визначено покарання людині, “...яка завдала шкоди здоров'ю іншої людини” [6].

Не менш важливими, з точки зору історії фізичної культури, є світські твори письменників і поетів сусідніх держав. Середньовічні поети Абуль Касіма та Шота Руставелі у творах “Посвята цариці Тамарі” і “Витязь у тигровій шкірі” звеличували фізичну силу, майстерність і доблесть, моральні якості героїв. Великий поет і класик таджицької та персидської літератури у поемі “Шахнаме” відобразив прогресивні для періоду середньовіччя ідеї та антиаскетичні погляди і важливість збереження в побуті народу атлетичних змагань, ігор та видовищ. Взаємопроникнення міжнаціональних культур мало позитивний вплив на формування прогресивного світогляду середньовічного населення на території України.

Висновки. У відображених письмових та літературних джерелах IX–XIV ст. факти свідчать про важливість питань здорового способу життя, морально-етичного, психофізичного виховання, що забезпечувало підготовку молоді до трудової і військової діяльності та сприяло формуванню цілісної національної системи фізичного виховання.

Результати дослідження можуть бути використані у процесі створення нових навчальних програм і посібників зі спортивно-педагогічних дисциплін для студентів і фахівців фізичного виховання, з метою формування теоретичних і методичних знань про основи національної системи фізичного виховання, а також впровадження в сучасному освітньому процесі українознавчих цінностей щодо становлення громадянської позиції, формування державного мислення та національного світогляду.

Література

1. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью // ПСРЛ.– М., 1965.– Т. 9.– С. 239, 320.
2. Літопис руський / Пер. з давньорус. Л. Є. Махновця; Відп. ред. О. В. Мишанич.– К.: Дніпро, 1990.– 591 с.
3. Новгородская летопись по Синодальному харатейному списку.– СПб., 1888.– С. 149, 201.
4. Памятники литературы Древней Руси. XII в.– М.: Худ. л-ра, 1988.– 705 с.
5. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Ін-т педагогіки АПН України.– К., 1996.– 48 с.
6. Русская Правда // Российское законодательство X–XX веков.– Т. 1: Законодательство Древней Руси.– М., 1984.– С. 71.

Анотації

Проаналізовані у статті наукові та літературні джерела IX–XIV ст. висвітлюють зміст здорового способу життя цього періоду та факти формування основ національної системи фізичного виховання.

Ключові слова: літописи, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, морально-вольові якості.

В статті проаналізовано содержание литературных источников IX–XIV в., раскрывающих сущность здорового образа жизни, а также подтверждающих факты формирования основ национальной системы физического воспитания.

Ключевые слова: летописи, здоровый образ жизни, физическое воспитание, нравственные качества.

In this article the scientific and literary sources of IX–XIV century have been analyzed, in which the content of healthy lifestyle of this period and the main facts about the establishment of the essential principles of national system of physical training were shown.

Key words: annals, healthy lifestyle, physical training, morale.