

Історичні традиції та особливості застосування засобів української народної фізичної культури у життєдіяльності молоді

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Постановка проблеми. Українська народна фізична культура (УНФК), органічно увійшла і функціонує в різних сферах життєдіяльності народу, а саме: в побуті, в релігійних, родинних і господарських святах, в галузі військової підготовки тощо. Тому актуальною проблемою є дослідження особливостей функціонування засобів української народної фізичної культури в життєдіяльності молоді, що сприятиме кращому розумінню причин виникнення й особливостей становлення різних фізичних вправ, їх зв'язок із традиційними народними обрядами та звичаями. А це, у свою чергу, дасть змогу побачити їх педагогічне значення, а отже, й можливість застосування у сучасній практиці фізичного виховання молоді.

Відповідно до державних документів сьогодні важливо впроваджувати засоби народної фізичної культури (ЗНФК) до навчально-виховного процесу в різних освітніх закладах, у тому числі й у вищих закладах освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У низці робіт розкрито оздоровче, розвиваюче і виховне значення засобів народного фізвиховання. На ефективність виховання, яке базується на народних традиціях і звичаях, наголошують як провідні вітчизняні (С. Приступа, А. Цьось [7; 10]), так і зарубіжні вчені (К. С. Абишев, Г. Кахідзе [1; 4]).

Головне завдання засобів народної фізичної культури на всіх історичних етапах розвитку суспільства полягало в застосуванні їх для розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь людини, необхідних їй для існування в певних кліматичних умовах і для досягнення успіхів у різних сферах діяльності.

Засоби народного тіловиховання певним чином “перекривають” типові рухові дії (біг, стрибок, метання, лазіння та ін.), що існують у сучасній класичній фізичній культурі. Але вони відрізняються значною варіативністю, поєднуються з використанням різних предметів, також передбачають комплексність рухових дій. І через це є цікавими для сучасної молоді, відкривають можливості поєднання їх із сучасними фізичними вправами.

Формулювання цілей дослідження. У дослідженні вирішувалися такі завдання:

- здійснити історико-культурологічний аналіз проблеми застосування засобів української народної фізичної культури у життєдіяльності молоді;
- узагальнити відомості про функціонування народних видів боротьби у різних сферах життєдіяльності молоді в минулому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життєдіяльність українських хлопців і дівчат була тісно пов'язана з веденням господарства. Хлопці влітку виконували польові роботи, а взимку опановували різні ремесла. Дівчата ж найчастіше господарювали, хоча влітку вони також час від часу працювали на полі, а взимку – прали, ткали, вишивали [9].

Незважаючи на досить напружений трудовий день, молодь щовечора знаходила час і на відпочинок, який проводився на “вулицях” та “вечорницях” і включав у себе різноманітні засоби української народної фізичної культури (ЗУНФК). Тому такі вечірні зібрання хлопців та дівчат можна вважати своєрідними організаційними формами фізичного виховання української молоді (особливо сільської).

Разом збиралися хлопці й дівчата окремих вулиць чи кутків села, які входили в парубочі й дівочі громади – своєрідні об'єднання неодружених хлопців і дівчат. У багатьох селах Київщини, Чернігівщини та Полтавщини дівочі й парубочі громади, хоч і в значно слабшій формі, збереглися аж до 30-х років нашого століття [2]. Парубочі й дівочі громади впродовж багатоголіткового існування виробили специфічні форми проведення дозвілля, залежно від місцевих умов, пори року, складу громади тощо.

Як зазначає О. Воропай [2], “вулиця” в українському селі була дуже своєрідною формою традиційного дозвілля молоді. Починалася “вулиця” від Великодніх свят і тривала ціле літо – аж до дня Симеона Стовпника (14 вересня за новим стилем). До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалася робота в полі – тільки в неділю і в святкові дні. “Вулиця” проходила в задалегідь призначеному місці: десь на майдані посеред села, на зеленому лузі біля річки чи на леваді – це залежало від місцевих обставин. Звичайно, “вулиця” відбувалася весело і жваво: з музиками, танцями, а найбільше було пісень, співали по черзі то дівчата, то хлопці. Танці на “вулиці” провадилися досить досконалі, навіть витончені. Особливо поширеними на селі були народні танці – “Шумка”, “Мегелиця”, “Аркан”, “Козак”, “Козачок”, “Тарганець”, “Вербованець”, “Коломийка”, “Цюрило”, “Требінець”, “Зірниця”, “Корито”, а також запозичені – “Вальс”, “Полька”, “Краков’як”, “Штайер”, а на Гуцульщині – “Чардаш”, “Тора” [2; 3].

Крім танців, на “вулиці” водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділялися на “кругові” та “ключові”. До “кругових” належали такі хороводи, під час яких одна з дівчат усередині утвореного товаришками кола, зображувала рухами все те, про що вони співали. Після закінчення пісні дівчина ставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать такі хороводи: “Перепілочка”, “Подоланочка”, “Король”, “Нелюб”, “Мак”, “Зайчик” та ін. “Ключові” хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. До таких хороводів належать: “Кривий танець”, “Плетениця”, “Зелений шум”, “Роман-зілля”, а такий усім відомий хоровод, як “А ми просо сіяли”, виконувався двома “ключами”. Темп руху залежав від темпу пісні, тож він міг бути швидкий або повільний. Коли хороводи водили ключем, то рухалися швидко – “бігали з підстрибом”, а коли ставали в коло, то рухалися повільніше. Хлопці участі в хороводах не брали. Вони звичайно тільки приглядалися до руху, прислухалися до співу і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, “впадали” поміж юрбу і на хвилину переривали хоровод [2; 5].

У той час, як дівчата виводили хороводи, серед хлопців проводилися такі ігри та забави, як “В коня”, “У короля”, “У дзвона”, “У коромисла”, “Чехарда”, “Тісної баби”, “Бити дупака”, “Піп”, “Чорт”, “Харлай”, “Шила бити”, “Кашу варити”, “Стовп”, “Дзвіниця”, “Гилка”, “Панас” та ін., а також змагання з традиційно окресленими неписаними правилами: “Хто далі кине”, “Хто швидше пробіжить або пропливе”, “Перетягування ливни”, “Ходіння на дибах”, “Ходіння на ходулях” тощо [2].

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ під час “вулиці”, особливого поширення набули різні види народної боротьби: “Поясна”, “Навхрест”, “Навколішки”, “Лежача”, “Грудьми”, “На палицях” [2; 5].

Найбільш популярною була боротьба “Поясна” або “На ремнях”. Для її проведення два борці сходилися грудьми, обхопивши однаковим захватом корпус суперника двома руками за пояс (ремін). Після сигналу до початку поєдинку кожен намагався повалити суперника на землю на лопатки. Боротьба ногами – різноманітні підніжки, заступи – заборонялися. Взагалі боротьба ногами вважалася нечесною, однак у деяких випадках за взаємною згодою дозволялася. Заборонялося також робити больові прийоми та завдавати ударів [3; 5].

Схожою до “Поясної” боротьби є боротьба “Навхрест” [3; 5]. Різниця полягає в тому, що коли у суперників не було поясів, то вони обхоплювали один одного, з’єднавши руки за спиною навхрест (у замок). У деяких місцевостях цей різновид боротьби називають “В обхват”. Слід зазначити, що право носити ремінь парубки отримували після третього постригу (в 16–18 років). А тому можна припустити, що серед підлітків і юнаків поширеною була боротьба “Навхрест” (“В обхват”), а серед парубків і чоловіків – боротьба “Поясна” (“На ремнях”).

Для того щоб покласти суперника на лопатки, проводилася і боротьба “Навколішки”, під час проведення якої учасники ставали на коліна лицем один до одного й, не відриваючи колін від землі, намагалися покласти суперника на спину [5].

Цікавою також є боротьба “Лежача” [5]. Для її проведення два парубки лягали головами один до одного. Кожен із них намагався зловити руку суперника і зайняти місце поряд із ним. Опісля кожен з учасників хоче бути зверху, а другий намагається не допустити цього, скидаючи свого суперника. Десятки разів до знемоги перебувають то один, то другий зверху, аж поки хтось із них остаточно знесилиться.

Усі перелічені різновиди боротьби проводилися і як поодинокі змагання, і як групові. Під час проведення групових змагань парубки ділилися на два однакових гуртки. Кожен хлопець вибирав

собі суперника з іншого гурту, і всі одночасно вели поєдинки. Переможені вибували, а переможці далі боролися між собою. Програвав той гурт, усі хлопці якого були переможені.

На відміну від вищеописаних різновидів боротьби, існувала ще суто групова боротьба – боротьба “Грудьми” [5].

Отже, на “вулицях” хлопці й дівчата багато часу відводили на проведення різних фізичних вправ. Слід відзначити, що одні рухові дії вони виконували спільно, а інші – окремо. Спільно виконувалися танці, а ігри та забави, у зв'язку з їх різною спрямованістю, виконувалися окремо. Якщо дівчата, виконуючи хороводи, випробовували себе в художніх здібностях – вмінню танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки надавали перевагу рухливим іграм, забавам, боротьбі та іншим змагальним вправам, у яких проявляються швидкість, спритність і сила.

Після 14 вересня на зміну “вулиці” приходили “вечорниці”. Як справедливо засвідчує О. Воропай [2], “вечорниці” були своєрідним клубом української молоді. “Вечорниці”, “досвітки” та “складчини” проходили в хаті, яку молодь винаймала у вдови на цілу зиму. Під вечір сюди сходилися дівчата. Вони ткали, вишивали, готували вечерю. Згодом до хати по двос-трое приходили хлопці. Якщо громада вже була в зборі, дівчата припиняли роботу, подавали вечерю, а після неї проходили танці, ігри, забави. Коли після забав дівчата залишалися в хаті докінчити роботу і переночувати, то такі “вечорниці” називалися “досвітками”.

На “складчинах” дівчата не працювали, а весь вечір проходив за іграми, забавами, танцями. Як зазначає М. Кришук [6], на “складчині” в переддень Пилипівського посту “...танцювали так, що губили каблуки, а дівчата у знеможі падали”.

Взимку, коли молодь не переобтяжена роботою, було достатньо часу для проведення рухливих ігор та забав. Як випаде сніг, то “воювали” сніжками. Коли мороз вкривав кригою ставок, особливо популярною була зимова забава “Жорно” (“Крутилка”, “Фуркало”) – своєрідна карусель [6; 9].

Отже, традиційними формами організації молоді в побутових умовах українського села були: “вулиця”, “вечорниці”, “досвітки”, “складчина”. Найкращі народна музика, танці, народні пісні – все багатство народних засобів духовного і тілесного виховання молоді виникали саме на цих організаційних формах дозвілля молоді.

ЗУНФК відігравали велику роль у гармонійному розвитку також і міської молоді. Коли центром виховної роботи на селі були парубочі громади, то у місті їхню роль виконують молодіжні братства, які: “...збирають у собі найсвідоміші елементи, громадять матеріальні засоби, всесторонньо охоплюють громадське життя й творять по містах нездобутні культурні станиці” [9].

В умовах міста існувало, звичайно, більше можливостей удосконалювати систему НФК завдяки наявності середніх і вищих навчальних закладів, де збиралася молодь, а також завдяки вищому культурному рівню населення. Однак місто мало і свої недоліки, адже міська дітвора була більш відірваною від природного середовища, а діяльність дітей обмежувалася міськими забудовами. За змістом, засобами й методами фізичне виховання міської молоді мало чим відрізнялося від сільської. Міська культура, відіграючи провідну роль у розвитку всеукраїнської культури, все ж таки черпала свої надбання і з культури українського села. Багатство українських народних рухливих ігор, забав, інших фізичних вправ, які були поширеними на селі, використовувалося й міською молоддю.

Традиційними в Україні були весняні рекреації студентської молоді, що відбувалися щорічно 1-го, 15-го і 30-го травня. Студенти, після ретельної підготовки, вибиралися на природу – в ліс, на берег річки, де відбувалися усілякі ігри, розваги, забави [8]. У годину дозвілля до парубків приєднувалися й одружені чоловіки, проводячи свій час за рухливими іграми, забавами, боротьбою та іншими змагальними вправами.

Особливо популярними серед хлопців були двобої “Навкулачки” і “На палицях”, які відбувалися найчастіше взимку на льоду. Змагаючись у двобої “Навкулачки”, бажаючи збиралися групами і розподілялися на дві супротивні команди. За визначенням завчасно сигналом (свистком) вони кидалися одна на одну з лементом. Перебіійці вражали один одного в груди, обличчя, живіт тощо.

Суттєву роль у народних змагальних вправах відігравав такий педагогічний прийом, як розподіл учасників змагань на вікові групи. Наприклад, відомо, що у двобоях “Навкулачки” не дозволялося, щоб досвідчені парубки змагалися з молодшими. Були вироблені і написані правила поведінки, яких суворо дотримувалася парубоча громада під час імпровізованих змагань, а саме: “лежачого не б'ють”, “ззаду не заходять”, заборона у боротьбі застосовувати “підніжку” тощо. Отже, фізичне виховання в українській етнопедогогіці реалізувалося не як самоціль, а в тісному поєднанні з формуванням позитивних морально-етичних якостей [7].

Важливу роль в оздоровленні народу відігравали лазні. Особливо поширеним був спосіб паритися у печі: “Із напаленої печі вигрібають вугілля, вимітають попіл і настеляють соломи. Для того, щоб у печі з’явилася пара, стінки її обприскують водою. Потім лягають на солому, засовують заслін і паряться гарячим березовим вінником. Напарившись, обливаються на подвір’ї, навіть узимку, холодною водою” [9].

Поширення набуло багато народних способів масажу, нерідко у поєднанні із лазнею. Слід зазначити, що чистота та акуратність в українців вважаються ознакою переважно не матеріальною, тілесною, а духовною. Чистота в українській культурі вважається одним із елементів краси, шляхом до прекрасного. Велике значення у здоровому способі життя відігравали також режим дня, праці, відпочинку і харчування.

Таким чином, НФК була невід’ємною складовою частиною виховання молоді різного віку. Засоби тіловиховання підбиралися так, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також щоб сприяли його подальшому підвищенню.

Слід також відзначити, що у фізичному вихованні хлопців переважав змагальний метод, а у фізичному вихованні дівчат – ігровий метод. Разом із тим вправи суворо регламентованого характеру і хлопцями, і дівчатами проводилися лише на етапах вивчення нових рухових дій, а для їх вдосконалення та для підвищення рівня фізичної підготовленості цей метод майже не використовувався.

Суттєвою рисою фізичного виховання в народній педагогіці українців є те, що воно здійснюється в багатьох організаційно-структурних формах. Передусім виховання молоді проходило в різноманітних громадських інституціях, до яких слід віднести дівочі та парубочі громади, братства тощо. У деяких із цих інституцій фізичне виховання молоді здійснюється вже самостійно, з використанням набутого досвіду, існуючих традицій та звичаїв. Крім того, до виховання хлопців і дівчат долучалися навчальні заклади, а також старші товариші.

В історичному плані засоби української етнокультури широко застосовувалися в різних сферах життєдіяльності молоді, зокрема в побуті, під час релігійних, господарських і родинних свят. У процесі історичного розвитку нашого народу формувалися різноманітні засоби, методи та форми української народної фізичної культури. Основними формами фізичного виховання молоді були святкування, “вулиці” і “вечорниці”. Особливо багатими на різні засоби української народної фізичної культури були традиційні молодіжні святкування – Водохрестя, Великдень, Юрія, Купала, Маковея, Андрія.

Висновки. Вивчення та узагальнення науково-методичної літератури свідчить про те, що багаторічні наукові дослідження народної фізичної культури етносів у різних регіонах Європи і Азії показали значний вплив її засобів на духовний і фізичний розвиток дітей та молоді. Однак науковим дослідженням особливостей застосування засобів української етнопедагогіки у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів не приділялося належної уваги.

Література

1. Абишев К. С. Национальные традиции, обычаи в системе физкультурно-оздоровительной работы среди учащейся молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04.– М., 1994.– 20 с.
2. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етногр. нарис.– К.: Оберіг, 1993.– 590 с.
3. Гутіев Р. Г. Физические упражнения и игры малых народностей Дальнего Востока // Теория и практика физ. культуры.– 1968.– № 1.– С. 64–65.
4. Кахидзе Г. Г. Воспитательное значение и пути использования народно-национальных подвижных игр и физических упражнений школьников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04.– К., 1986.– 23 с.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: У 3 кн., 6 т.– Кн. II, т. 3. Весняний цикл; Т. 4. Літній цикл.– Факсим. вид.– К.: АТ “Обереги”, 1994.– 528 с.
6. Кришук М. М. Читанка з народознавства.– Т.: Кн.-журн. вид-во “Тернопіль”, 1993.– 250 с.
7. Приступа Є., Слімаковський О., Лук’яненко М. Українські народні рухливі ігри, забави та розваги: Методологія, теорія і практика.– Дрогобич: Вимір, 1999.– 449 с.
8. Українознавство: Посібник / Уклад. В. Я. Мацюк, В. Г. Пугач.– К.: Зодіак-ЕКО, 1994.– 400 с.
9. Українська минушина: Ілюстр. етногр. довід.– 2-ге вид. / А. П. Пономарьов, Л. Ф. Артюх, Т. В. Косміна та ін.– К.: Либідь, 1994.– 256 с.
10. Цюсь А. В. Українські народні ігри та забави.– Луцьк: Надстир’я, 1994.– 96 с.

Анотації

У статті розкрито роль, історичне значення та особливості застосування засобів української народної фізичної культури у процесі розвитку та виховання молоді. Узагальнено великий досвід роботи багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників та вказано пріоритетні напрями їх реалізації.

Ключові слова: *рухливі ігри, забави, розваги, народні види боротьби, фізичні вправи.*

В статье раскрыта роль, историческое значение и особенности применения средств украинской народной физической культуры в процессе развития и воспитания молодежи. Обобщен большой опыт работы многих отечественных и зарубежных исследователей и определены приоритетные направления их реализации.

Ключевые слова: *подвижные игры, забавы, развлечения, народные виды борьбы, физические упражнения.*

The article describes the sanative importance of the means of folk physical culture in the process of development and upbringing of the children. It also shows the generalized experience of many researchers and different way of realization of their experience.

Key words: *moving games, plays, amusements, national kinds of straggle, physical training.*