

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

УНІВЕРСИТЕТУ “УКРАЇНА”

Н. А. ДЕДЕЛЮК, А.В. ЦЬОСЬ

**ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В КИЇВСЬКІЙ РУСІ**

**Рекомендовано до друку науково-методичною радою Луцького інституту
розвитку людини Університету “Україна” (протокол № 4, від 22 грудня
2003 року)**

Луцьк – 2004

УДК 796.03 (091)

ББК 75.1+63.59

Д- 36

У монографії висвітлюються традиції фізичного виховання Київської Русі та шляхи їх використання в сучасній школі.

Рецензенти:

Е.С.Вільчковський, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Львівський державний інститут фізичної культури);

О.Д.Дубогай, доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова);

М.М.Кучінко, доктор історичних наук, професор (Волинський державний університет імені Лесі Українки).

ISBN

ВСТУП

Соціально-економічні, політичні та духовні перетворення в суспільстві зумовлюють нову парадигму освіти, яка сприяла б сталому розвитку держави, допомагала осмислити феномен людини, роль і функції українського народу в світовому соціумі, загальнолюдській культурі. Реформування освіти має відбуватися з урахуванням впливів різноманітних факторів на основі системності, інтегрованості у взаємозв'язках. Саме такий підхід уможливить перетворення освіти у глобальний чинник розвитку і прогресу.

Українознавчі цінності потенційно здатні через освітню сферу відігравати роль об'єднуючого, консолідуючого фактора, тому що спрямовані на становлення громадянськості, інтеграції зусиль усіх національностей України, формування державного мислення. Доцільність українознавчої освітньої політики зумовлюється об'єктивними потребами гуманізації освіти, виробленням політико-ідеологічних та морально-етичних орієнтирів, створенням нової інтелектуальної атмосфери в контексті вивчення дисциплін та розширенням світоглядних та методологічних аспектів розвитку особистості [211].

У зв'язку з цим на перший план виступають завдання нового змісту освіти, нових технологій навчання і виховання [45, 84, 107, 197]. Національне виховання в Україні спрямовується на формування у молоді національної свідомості, поглядів, переконань, ідеалів, традицій та звичаїв.

Закон України "Про освіту" стверджує, що освіта в державі ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями та народами. У Концепції середньої загальноосвітньої національної школи одним із провідних орієнтирів становлення освіти є врахування національного компонента змісту освіти.

Фізичне виховання в освітніх закладах України спрямоване на морфо-функціональне вдосконалення дітей та молоді, формування у них рухових

умінь, навичок та спеціальних знань; виконує важливі соціальні функції і вирішує освітні, оздоровчі та виховні завдання [27, 119, 224].

У процесі історичного розвитку створюються специфічні духовні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображаються у нагромадженні знань про фізичну природу людини, виданні науково-методичної літератури, будівництві спортивних споруд, виготовленні спортивного інвентарю тощо. Сукупність матеріальних і духовних цінностей визначає традиції фізичної культури, які постають складовою частиною національної культури [124, 154, 214]. Саме тому вивчення особливостей фізичного виховання на території сучасної України є важливим і актуальним завданням наукових досліджень.

На жаль, народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Однією з перших систематизованих праць з історії фізичного виховання на території України стала брошура Є.Пристапи, В.Пилата “Традиції української національної фізичної культури”, видана в 1991 році. Дещо пізніше була опублікована Є.Пристапою монографія “Народна фізична культура українців” та захищена докторська дисертація “Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури”.

Необхідно зазначити, що в останні роки значно збільшилась кількість досліджень історичних питань фізичної культури. З питань традицій фізичного виховання опубліковані наукові праці О.Вацеби [22], В.Старкова [189], А.Цьося [214] та ін. Захищені кандидатські дисертації Я.Тимчака [202], О.Гречанюк [38], О.Вацеби [22], Ю.Козія [83], А.Вольчинського [30], В.Левківа [98], С.Мудрика [119].

Зважаючи на актуальність питання, традиції фізичного виховання в Україні стали предметом досліджень педагогіки, філософії, історії, філології. 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, вказується на необхідність їх використання у школі й дошкільних закладах.

Стан досліджень традицій фізичного виховання в сучасних умовах нагально зумовлює постановку питання детального аналізу засобів і форм тіловиховання невеликого історичного періоду або окремих племен чи народностей.

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, військовою справою.

Окремі аспекти фізичної підготовки в Київській Русі висвітлювалися в дисертаційних дослідженнях Є.Н.Приступи [132] та Я.В.Тимчака [202]. У дисертації В.А.Старкова [190] на основі фольклорних даних прокласифіковано окремі різновиди давньоруських вправ побутового, змагального та військово-прикладного спрямування. У працях Є.Н.Приступи [152, 153, 155] досліджено педагогічні аспекти народної фізичної культури українців. Предметом дослідження Я.В.Тимчака [202] була військово-фізична підготовка в Україні IX – XVIII століть, порівнювалися системи військово-фізичної підготовки воїнів періоду Київської Русі та доби козаччини. Ігрова культура слов'ян подається в працях А.В.Цьося [215]. Водночас ці дослідження лише опосередковано розглядають суть фізичного виховання в Київській Русі.

РОЗДІЛ 1

ДЖЕРЕЛОЗНАВЧА БАЗА ТА ІСТОРИОГРАФІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ

1.1. Джерелознавча база дослідження

Серед наукових досліджень сучасної вітчизняної історії [22, 79, 71, 154, 214] окреслюється тенденція до ґрунтовного аналізу тем, пов'язаних з історичним розвитком окремих галузей суспільного життя, із зверненням до творчої спадщини раніше забутих імен, з переосмисленням окремих історичних періодів. Саме такий підхід – широкий, ґрунтовний, що спирається на наукові пошуки, – відкриває в подальшому нові можливості для історичних та культурологічних узагальнень, дає можливість вибудувати концептуально нові підходи до національної історії. Щоб реалізувати окреслені вище проблеми, потрібно, насамперед, вишукати, вивчити та проаналізувати нові історичні джерела, розширити джерельну базу, переосмислити та переоцінити ті матеріали, які вже введені до науково-інформаційного обігу.

Реалії сучасного розвитку України, насамперед офіційне відкриття доступу до багатьох архівних збережень, а також демократичні процеси у розвитку суспільства дозволяють вирішувати чимало джерелознавчих проблем, зокрема з історії фізичної культури та спорту в Україні.

У процесі дослідження теми розвитку і становлення фізичного виховання в Київській Русі опрацьовано велику кількість документів, писемних та історичних джерел. Виникла потреба систематизувати, згрупувати за видами і охарактеризувати джерельну базу, на основі якої було виконано дослідження. Такий підхід вказує також і на можливості подальшого, цілеспрямованого пошуку нових історичних свідчень.

Отже, аналіз джерельної бази для вивчення історії фізичного виховання в Київській Русі дозволяє стверджувати, що ця база досить велика і різноманітна. Ми пропонуємо таку класифікацію джерелознавчої бази за видами джерел:

1. Записи про фізичне виховання в Київській Русі давніх мандрівників, істориків та військових діячів. Перші відомості про елементи фізичного виховання слов'ян відображені у візантійських і західноєвропейських джерелах.

2. Літописи Київської Русі: Київський, Галицько-Волинський, Новгородський, Лаврентіївський, Іпатіївський, Київо-Печерський патерик, “Моління Данила Заточника”, “Ходіння у Святу землю Ігумена Данила” та ін.

3. Етнографічні записи кінця XIX – початку XX століть. У літературних пам'ятках збереглися записи про фізичне виховання в народних обрядах та багатий опис українських народних ігор.

4. Традиційна народна медицина. Упродовж віків традиційна народна медицина була основним різновидом лікування людей. Важливим здобутком народної медицини українців є її пріоритетна спрямованість не на лікування вже хворої людини, а передусім на профілактику захворювань і зміцнення її здоров'я. Суттєве місце серед терапевтичних методів народної медицини посідала фізіотерапія (компреси, гарячі та парові ванни, інгаляції тощо), загартування, масаж.

5. Народна педагогіка (сукупність традиційних форм і засобів виховання, навчання та підготовки дітей до життя і праці). Складовими народної педагогіки є такі розділи: народне дитинознавство, народна виховна практика, народна дидактика і народна педагогічна деонтологія. Найважливішою метою української етнопедагогіки було формування і зміцнення як духовного, так і фізичного (тілесного) здоров'я дитини. Тому практично всі відомі праці з досліджень української етнопедагогіки суттєву роль відводять тілесному (фізичному) вихованню молоді.

6. Археологічні знахідки. Результати археологічних досліджень дають можливість ознайомитися з різноманітними предметами, які належать епосі Київської Русі, це, зокрема, зброя, дитячі іграшки та інвентар, за якими можна судити про фізичне виховання давньоруського населення.

7. Фольклор. Своєрідними літописами художньої форми є билини. Не зважаючи на анахронізми, вони зберегли характерні картини життя народу певного періоду історії. На жаль, історики рідко спираються на фольклорні джерела (котрі вимагають при використанні в історичному плані кваліфікованого аналізу), доручивши їх вивчення фольклористам, котрі, в свою чергу, не розглядають їх в комплексі з даними історичних письмових та археологічних джерел.

Академік Рибаків називає цю епоху билинним періодом Київської Русі. Він пише: “Народ не пожалів поетичних фарб на зображення князя-захисника, оспівуючи, по суті, в образах Володимирових богатирів самого себе – той руський народ, який стояв на Сулі і на Стугні, захищаючи Русь від степовиків... Руський билинний епос, розповідаючи про події та історію всього народу, втілював народ в окремих богатирях” [168, с.63]. Билинні богатирі служили своєрідним образом всього руського народу. Народ створив цілі цикли билин про князя Володимира Красне Сонечко, про Добриню Микитича, Іллю Муромця, Альошу Поповича, Василя Буслаєва, про відважних, сильних і сміливих воїнів-богатирів, які обороняли Київську Русь від поганої сили. Увесь билинний епос пройнятий образами “відважних добрих молодців” [19, 168].

Значна кількість положень щодо фізичного виховання в Київській Русі відображена в різноманітних жанрах української народної творчості – казках, приказках і прислів'ях, піснях, думах, переказах, скоромовках тощо. Художня, образна форма вираження теоретичних положень народної фізичної культури збільшує силу їх впливу, полегшує розуміння педагогічних підходів, сприяє їх адекватному сприйманню та відповідній реалізації у практичній діяльності.

Велику роль у формуванні ідеалу людської тілесної досконалості відіграють казки. Персонажі казок як носії різних людських позитивних і негативних якостей, зміст і мораль казок формують в одному випадку негативне ставлення до неадекватних національному ідеалу характеристик фізичного розвитку людини, а в іншому – позитивне.

Суттєву роль у збереженні та відтворенні народних знань і уявлень мають народні пісні і думи. В них відтворені яскраві образи національних героїв, способи та методи фізичного й духовного вдосконалення людини. Отже, джерелознавча база висвітлює питання становлення і розвитку фізичного виховання на території Київської Русі у IX – XIV століттях.

1.2. Історіографія досліджень фізичного виховання в Київській Русі

У результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь в Україні склалась певна народна система навчання і виховання дітей. Вона була тісно пов'язана зі світоглядом людей, фольклором, релігійними святами та побутом. Об'єктивні умови сприяли формуванню, в першу чергу, життєво важливих знань, умінь і навичок, від розвитку яких залежало власне саме існування народу. У зв'язку з цим провідне місце в системі виховання належало фізичному вихованню.

Народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Водночас у вітчизняній та зарубіжній літературі зустрічаються окремі відомості про елементи тіловиховання на території України. 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. Водночас ці дані не дають повної уяви про зміст фізичного виховання у зв'язку з їх фрагментарністю і часто неповною ясністю.

Окремі записи про зміст фізичного виховання середньовіччя належать етнографам і фольклористам кінця XIX – початку XX ст. [39, 59, 63, 109, 198, 219]. Завдяки багатому фактичному матеріалу ці дослідження і тепер не втратили свого значення.

У фундаментальних працях істориків [43, 89, 226] також подаються дані про народну фізичну культуру. В цих роботах показано зв'язок фізичних вправ із звичаями, свідомістю та способом життя людей.

З точки зору сучасної народознавчої літератури важливе значення для вивчення фізичного виховання мають наукові роботи С.Килимника [77], О.Воропая [33], Г.Лозко [102], П.Кононенка [85], В.Скуратівського [174]. В цих працях подається аналіз календарних свят із широким описом найбільш розповсюджених рухливих ігор і змагань.

Однією з перших систематизованих праць з історії фізичного виховання на території України стала брошура Є.Приступи, В.Пилата “Традиції української національної фізичної культури”, видана в 1991 році. Деяко пізніше була опублікована Є.Приступою монографія “Народна фізична культура українців” та захищена докторська дисертація “Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури”.

Необхідно зазначити, що в останні роки значно збільшилась кількість досліджень історичних питань фізичної культури. Позитивним слід вважати те, що прослідковується тенденція не просто опису змісту фізичного виховання протягом тривалого історичного періоду, а детального аналізу засобів і форм тіловиховання невеликого періоду або окремих племен чи народностей. З цих питань опубліковані наукові праці О.Вацеби [22], В.Старкова, [189], В.Балушка [9] та ін. На даний час захищені кандидатські дисертації Я.Тимчака “Військово-фізична підготовка в Україні (IX-XVIII ст.)”, О.Гречанюк “Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е. – IV ст. н.е.)”, О.Вацеби “Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – початок 30-х років XX ст.)”, Ю.Козія “Спортивний рух в середовищі західної української діаспори”.

На даний час видано чимало робіт з проблем українських народних ігор. Опубліковано брошури під упорядкуванням Г.Воробей [32], І.С.Кліш [79], Г.Т.Кловак [89], А.Вольчинського [30], С.Мудрика [119], А.Цьося [215] та ін. Із проблем використання українських народних ігор у школах і дошкільних

зкладах захистили кандидатські дисертації В.Левків “Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку”, А.Вольчинський “Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років”, С.Мудрик “Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі”, Г.Воробей “Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю”, І.Кліш “Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедагогіки”.

Систематизованими є праці Є.Пристапи, О.Слимаковського, М.Лук’янченка “Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика” та А.Цюся “Фізичне виховання в календарній обрядовості українців”.

У дисертації В.Старкова проблема розвитку фізичного виховання в Київській Русі висвітлюється в числі інших і не є головним предметом дослідження автора, проте сам факт її підняття і спроби розширення свідчить про значний науковий інтерес до неї.

У підручниках і навчальних посібниках з історії фізичної культури і спорту Л.Куна [92], Н.Пономарьова [145] питанням висвітлення становлення і розвитку фізичного виховання в Київській Русі відводилось узагальнене, опосередковане місце.

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, обґрунтовано необхідність їх використання в школі й дошкільних закладах.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ

2.1. Світоглядні аспекти фізичного виховання в Київській Русі

Умови та спосіб життя слов'янських племен обумовлювали високі вимоги до стану здоров'я населення, його фізичної підготовленості. Як показують літературні і фольклорні матеріали, наші далекі предки уважно ставились до здоров'я. Ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок [153]: “Аби здоров'я, а життя буде”, “Без здоров'я нема щастя”, “Вартість здоров'я знає лише той, хто його стратив”, “Глянь на вид, а здоров'я не питай”, “Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить”, “Здоровий злидар щасливіший від хворого багача”, “Здоровому все здорово”, “Найбільше багатство – здоров'я”.

Характерною особливістю світогляду слов'ян є асоціювання ідеалу здоров'я з рослинами, тваринами, природною стихією. Наприклад, “Здоровий, як бугай”, “Здоровий, як дуб”, “Здоровий, як лось”, “Дівка, як ягідка”, “Дівка, як тополя”, “Цвіте, як маківка”. Проте народні уявлення про фізичну досконалість ґрунтувались не лише на позитивних асоціаціях. Непропорційний фізичний розвиток і тілесна недосконалість висміювались у таких приказках: “Товстий, як бочка”, “Довгий, як чапля”, “Худий, аж ребра світяться”, “Оддусь, як барило”, “Роз'їхалась, як верша” та ін. Те, що здоров'ю надавалося першочергове значення, підтверджують колядки, щедрівки, веснянки. Наприклад, у колядці, що збереглася у гуцулів, говориться:

... Бувай нам здоров, господаречку,
Не сам собою, а з газдинькою,
Та з газдинькою, з родиною!
Вінчуємо ти щастем, здоров'єм,
Щастем, здоров'єм, Різдом Христовим!
Дай же ти, Боже, в городі зело,

В городі зело, в хаті весело!

Подай же, Боже, всім здоровйичко... [77]

Вітаючись, люди зичили один одному доброго здоров'я. Народні правила гарної поведінки вимагали, щоб, зустрівши родичів, знайомих, неодмінно запитати про здоров'я один одного і родини.

На думку В.А.Старкова [190], термін “здоров'я” дуже рано з'явився у писемних джерелах, що свідчить про його велику поширеність. Наприклад, руські княжичі 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 [190].

Необхідно зазначити, що термін “здоров'я” був досить поширений у Київській Русі. В.Старков наводить чимало випадків, у яких найрізноманітніші ситуації повідомлялися за допомогою цього слова: про переконливу перемогу над ворогом (“...полки їхні переміг, і, розоривши [їх], прийшов [у Ростов] по-здорову, з честю і славою” [190, с.178]; про те, що після військової сутички всі воїни залишилися неушкодженими (“Иде Даньслав Лазутиниць за Волок даньником с дружиною, и присла Андрей полк свой на него, и бишася с ними... и придоша вси здрави” [190, с.149]; про власне стан здоров'я (“Приде князь Олександр ис татар велми не здрав” [190, с.201].

У словнику давньоруської мови подано великий пласт слів, що характеризували фізичну підготовленість людини. Досить ґрунтовний їх аналіз здійснив В.Старков [190]. Результати його досліджень показали, що широко подано такі якості людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи людини і, таким чином, описати її рухову активність.

Сучасному поняттю “сила” в церковнослов'янській мові відповідало багато аналогів. Це – “благодощіє” (“От всех телесных благих инаго не иметь человек желательнейшего, якоже здравие и благодощіє...” [177, с.205],

“кріпость” (“Даниил... вжада воды, пив почюти рану на телеси своем; во брани не позна ея крепости ради, мужьства возраста своего; бе бо дерз ы храбор” [177, с.744], “моженіє” (“Сам мощь есть, еже есть мог, ть бо вся можения дает” [177, с.162], “сила” (“Возмужав крепостию и силою свершаяся и мужьством же и смыслом предспея” [177, с.64].

Ще більше слів вживалося на означення поняття “сильний”. Це – “великосильний” (“...печенези... выслаша мужа великосилна, до послет Владимир противу его братися” [185, с.367], “доблий” (“Идоменеус, среднии... строин, крепок, добль” [185, с.11], “дюжий” (“Аже ли будут дети малы в дому, и не дюжи” [185, с.71], “кріпкий” (“...се убо благоверный Борис... крепок телом” (185, с.58), “кріпкорукий” (“Бе же царь Никифор... благодръзновенен, крепкорук” [185, с.327], “сильний” (“Бе бо и телом крепка и сильна, яко же и муж” [185, с.352], “гладкий” (“...чядо, яко тоучным телом” [185, с.240].

Таким чином, в Київській Русі силі надавалося особливе значення. Можна стверджувати, що існував певний культ силових здібностей та умінь їх реалізувати в умовах побуту і військових дій.

Важливу роль відігравали й інші фізичні якості: швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Їх значення подано в народних приказках і прислів'ях: “Хват на всі заставки”, “Звивається жвавій гадюки”, “Швидкий, як мотиль”, “Швидкий і пуги не треба”, “Проворний, як вітер у полі”, “Жвавий, як рибка в річці”, “Жвавий Савка, аж шкура на ньому говорить”, “В один дух прибіг” [215].

Сучасним словам “швидкість”, “бистрий”, “прудкий” також відповідають численні давньоруські аналоги: “бистрість”, “бистрь” (“На добрыя дела слабы есмы и ленивы... а на злая дела крепцы и встанливи, быстры есмы и легцы...” [178, с.366], XIV ст.), “скорота” (“Скоротою яко крилато собрание святых...” [178, с.384], XI ст.). Зустрічалось у давньоруській мові і таке поняття як “вправність”, “спритність” [188]. Характерно, що давньоруське слово “кріпость” означало і фізичну силу, і мужність, і стійкість духу, що свідчить про єднання фізичних і морально-вольових якостей людини [178].

Зразками для виховання молоді в Київській Русі були билинні богатири. Головні герої мали високий фізичний розвиток і фізичну підготовленість, які поєднувалися з моральною довершеністю.

Ілля Муромець, Добриня Микитич, Альоша Попович обдаровані високими морально-вольовими і фізичними якостями. В образі Іллі Муромця найбільш виразно втілена основна ідея билин – захист рідної землі. Герою притаманні почуття власної гідності, впевненість, витримка. Добрині Микитичу властиві всебічна обдарованість, дипломатичність, самовідданість. Альоша Попович наділений особливою спритністю та хоробрістю. Разом з тим усі три мають видатні фізичні якості: велику силу, надзвичайну спритність [178]. Ілля має “поступ – молодецький”, “поїздку – богатырську”, “Добрыня... ведь Микитинич... ведь могучий ен богатырь был”. Альоша, окрім фізичної сили, “да напуском смел” [191].

Для характеристики богатирів застосовувалися найкращі образи, порівняння, епітети:

“Учи ти сильней же, могучий руськой ты богатырь наш” [16].

“Крепкие доспехи на могучих плечах”.

“На конику удалець,

Що за диво удалець,

Наш Иван молодець!”.

“А в Киеве есть могучие богатыри,

Есть с кем поиграть и помериться” [16].

“У славного князя Владимира

Еще было семь борцов-удальцов, семь богатырей” [17].

Часто у веснянках, колядках і билинах зустрічаються фрагменти похвали серед дружинників:

“Хвалиться стрілов перед дружиною:

Нема в дружини такої стріли...” [17].

“А и как богатыри-ти хвастали своей силой богатырскою...”

Хто сидел, братцы, хвастал своей силой богатырскою” [17].

“Богатыри прирасхвастались молодецкою удалью:

Алешенька Попович – что боротьяся горазд,

А Добрыня Никитич – гораздее его.

А Дунай сын Иванович из лука стрелять” [17].

У билинних сюжетах зустрічаються різноманітні вияви фізичної сили. Це – удар рукою по столу, удар палицею по дереву, каменю, землі. Завдяки цьому речі частково або повністю руйнувались [156]. Герої, які володіли надзвичайною силою, могли обернути землю:

А говорил Илья да нуныце Муромець:

А если бы было кольцо в земли,

Да повернул бы землю кверху дном [163].

Вони могли виривати, зрушувати велетенське каміння тощо:

Тут скакал Илья со добра коня,

Левой рукой коня ведет,

А правой рукой дубья рвет,

Мостить мосты все дубовые [163].

Наезжал на камешек серые,

И припал старый казак Илья Муромец,

Своей старой силой потряхивал,

Камешек с места содвигал... [163].

А орет в поле ратой, понукивает,

С края в край бороздки пометывает,

В край он уедет – другого не видать.

То коренья, каменья ввывертывает,

Да великие он каменья вси в борозду валит.

Коли княжа дружина не змогла висмикнути із землі соху Микули Селяниновича,

Он подъехал на кобылке соловенькой

А ко этой ко сошке кленовенькой,

Брал эту сошку одной ручкой,

Сошку с земли повыдернул,
 Из омешиков земельку повытряхнул,
 Бросил сошку за ракитов куст [20].

Народна фантазія, з любові до своїх героїв, подавала перебільшені здібності, коли богатир міг подолати ціле вороже військо:

Не ясен сокол да напускает на гусей на лебедей...

А на тую ли на силу на татарскую.

Он спустил коня да богатырского,

Стал он бить ту силушку великую

А он силу бьет будто траву косит [20].

Сів на коника, як вітрець линув,

Бай заднє войсько став здоганяти,

Як іздогонив, конем потоптав,

Середнє військо мечем постинав.

Переднє військо вогнем попалив,

Своє подвір'я назад відобрав [20].

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

На думку Є.Н.Пристапи [152], фізичне виховання виступало як багатофункціональна культурно-педагогічна система, яка реалізується практично у всіх сферах життєдіяльності нації. З огляду на багатофункціональні складники універсальність фізичного виховання полягає у тому, що найважливішими векторами його впливу є духовно-моральні і тілесні складові особистості людини, що вона увібрала історичний континіум творчої життєдіяльності нації, діяльності, яка ніколи не припинялася і повсякчас спрямовувалася на вдосконалення передусім тілесних і духовних якостей людини. В народних знаннях, рухливих іграх, фізичних вправах, специфічних

засобах військо-фізичного вишколу втілено найістотніше з історичного поступу народу, те, про що думали, що переживали і відчували люди, що віками відбирали як позитивне, раціональне у справі тілесного виховання.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого, своїм змістом впливали на навколишній світ і людину [215], а тому виконували світоглядно-філософську роль (табл. 2.1).

Найстаріші ігри, що були створені за багато років до прийняття християнства, мали філософський зміст. У ті далекі часи людина хотіла знайти і зрозуміти, звідкіля і як виник світ, закономірності природних змін, народження, розвитку, завмирання та воскресіння всього живого. Тому форми рухів у весняних іграх часто нагадують небесні сили.

Таблиця 2.1

Магічне значення народних ігор

Назва ігор	Магічне значення	Свята
"Кривий танець", "Вінок", "Коструб", "Воротар", "Подоляночка", "Білозорчик- Білоданчик"	Філософський зміст: - хвала сонцю; - відображення змін пір року; - народження, розвиток сил, старість і смерть людини	Благовіщення, Великдень
"Мак", "Горошок", "Огірочки"	Вегетаційний зміст: - передача навколишній природі енергії, сили та радості; - позитивно вплинула на ріст і роз- виток рослин	Благовіщення, Великдень
"Воробчик", "Перепілка", "Чадо"	Хвалебний зміст: - хвала весні, птахам, весняній повені; - любов до природи і природних явищ	Благовіщення, Великдень
"Барвінок"	Лицарсько-дружинний зміст: - захист свого роду; - почуття гідності, хоробрості і відваги; - наймання до князя на службу; - підготовка до військових походів	Благовіщення, Великдень

"Діброва"	Родинно-побутовий зміст: <ul style="list-style-type: none"> - відображення родинного життя; - взаємини між членами родини; - закликання добра, щастя, успіху та багатства 	Благовіщення, Великдень, Трійця
"Царенко", "Вербова дощечка", "Калита", "Панас", "Хустина", "Сусідка"	Подружній та еротичний зміст: <ul style="list-style-type: none"> - прагнення дівчини або хлопця до одруження; - угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка; - зближення стосунків хлопців і дівчат 	Благовіщення. Великдень, Трійця, Катерини, Андрія.
"Дзвін", "Лопатки", "Бирки", "Заєць", "Кучі", "Стільчик", "Коса", "Білиця"	Пошана покійників: <ul style="list-style-type: none"> - задобрити душі покійних родичів; - повеселити померлих людей; - підтримати родичів померлих 	Проводи, Трійця
"Лялі", "Тополя", "Завивання вінків", "Водіння куста"	Профілактичний зміст: <ul style="list-style-type: none"> - викликати велику життєдайну силу природи; - сприяти росту і розвитку рослин, - захистити поля від злих сил природи 	Трійця
"Котка", "Битка"	Стимулюючий зміст: <ul style="list-style-type: none"> - зародження нового життя; - пробудження природи від зимового сну 	Великдень

Наприклад, у веснянці “Кривий танець” три хлопчики, яких садять чи ставлять трикутником, символізують небо, повітря і землю або основні етапи людського життя: народження, розвиток сил, старість і смерть. Дії гравців знаменують рух сонця, а точніше – сонячної системи, – сонце вічно “ходить” по небу “то вгору, то в долину” (схід та захід), і люди не могли “вивести кінця”, тобто розгадати причини природних змін.

За народними поглядами, порами року були певні образи-істоти, які між собою вели боротьбу. Окремі народні ігри та забави “допомагали” весні перемогти стару зиму. Боячись суворості і помсти зими, “щоб вона не

повернулась назад”, хоровод вдавав, наче закликає зиму (“Коструб”) стати у згоді з весною. Коли ж весна остаточно опанувала землею, то залишає зиму, а учасники гри виявляють велику радість.

Для того, щоб весна прийшла швидше, наші предки проводили спеціальні ігри (“Подоляночка”, “Білозорчик-Білоданчик”), зміст яких полягав у чаклуванні — викликанні весни, воскресіння матері природи. Під глибокими снігами та морозами земля “заснула”, «занедбала» свою красу. Сумний і повільний спів: “Тут була Подоляночка... тут вона впала, до землі припала” — констатація факту пониження зелені землі морозами і снігами. Поступово спів жвавішає і запрошує “встати” — дівчина встає, це “природа воскресає”. Спів “умий лице” означає весняні дощі, веселі танці і підстрибування в кінці гри — пробудження природи. У веснянці “Білозорчик-Білоданчик” зображується весняний вітер — легінь, що розганяє ранкові “білі” тумани. Тут яскраво і образно зазначається (прагнеться), щоб земля озулася і вбралася, вмилася весняними дощами [215].

Віра в силу слова і рухів створила окремі веснянки-гаївки вегетаційного змісту, які, за давнім анімістичним світоглядом, позитивно впливали на проростання зерна, на розвиток рослин, на високий урожай. Учасники хороводу намагалися передати навкорлишній природі енергію, розбурхати її сили, розбудити її до життя, викликати велику життєдайну силу природи й примусити її допомагати буйному росту рослин, високому врожаю. У багатьох іграх (“Мак”, “Горошок”, “Огірочок”) простежується імітація оранки, сіяння, скородіння, сходів, росту, збору врожаю. Ці дії учасників хороводів мали мету — допомогти швидшому і кращому розвитку рослин. М. Грушевський з цього приводу зазначав: “Сей мотив — хороводними, імітаційними рухами пособляти зростові потрібних рослин... Такі забави... колись стояли, мабуть, в дуже тіснім зв'язку з магічними, вегетаційними танками, церемоніями, діями, котрих серія починалася з початком сонячного року і переходила через весь господарський сезон, пильнуючи розбудити, зміцнити, можливо, розвинути природні явища, добродійні, корисні й потрібні, а знейтралізувати ворожі й шкідливі”.

Таким чином, в давні часи вегетаційні ігри були специфічними молитвами, що мали викликати швидкий розвиток певних рослин та багатий урожай.

Особливою художністю, високою емоційністю та винятковими рисами любові до природи характеризуються хвалебні весняні ігри. Весняне сонце, теплий вітер, зелені луки, дерева, квіти – все це породжує відповідний гарний настрій, надію і натхнення на життя. Зрозуміло, що наші предки хвалили весну, яка подавалась, як правило, в образах птахів. Найулюбленішими серед них були ластівки, гуси, лебеді, перепілки, жайворонки, зозулі, соловейки, шпаки, орли та горобці. Птахи були також вісниками весни, кохання, краси. В них за допомогою ігор (“Воробчик”, “Перепілка”), благали про ранню весну, розвиток рослин, приплід тварин.

Частина весняних ігор мала лицарсько-дружинний зміст. Як зазначає М.Грушевський, у різних народів весною відновлювалися військові походи. Наприклад, у римлян тиждень від 17 до 24 березня був військовим переглядом, періодом чищення зброї, військових танців. У германських племен військовий перегляд припадав на травень. Не були винятком і стародавні слов'яни. Тому в старій обрядовості весна асоціювалася з покликом “іти на війну – бити ворога” [41].

Стародавня дружина характеризувалася тим, що вона не мала ні князя, ні іншого провідника. Це було товариство рівних членів – “другів” між собою.

У численних веснянках яскраво відображено життя і діяльність парубочих громад, їхні військові походи, велике почуття гідності, хоробрості, відваги і любові до свого народу, здатність до його захисту.

У пізніші часи на чолі дружини ставав ватажок-герой, який наділявся найгрізнішими і найблагороднішими рисами особистості.

Веснянки родинно-побутового змісту, що відображали життя роду, взаємини між членами родини, мали, в першу чергу, виховний вплив на людей. Так, у веснянці “Вінок” мати видає свою дочку заміж за нелюба, що призводить до трагічного кінця. Тому з найдавніших часів у свідомості нашого народу

сформувалась чудова мораль: не можна силувати дівчину виходити заміж за хлопця, якого вона не кохає. Колективне виконання фізичних вправ у супроводі пісенних мотивів одночасно сприяло моральному вихованню молоді.

Невід'ємним компонентом веснянок було закликання добра, багатства та успіху в домі та родині. У змісті ігор було також малювання ідеального, перебільшеного багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра наших предків в чудодійні здібності слова давати те, що ним представлено.

За невеликим винятком, майже кожна веснянка має мотиви кохання, залицяння або одруження, тобто подружній та еротичний зміст. Найбільш типовими є “Царенко”, “Любка”, “Чернушка” та інші. У цих веснянках подається прагнення парубка або дівчини одружитися, “звити рідне гніздечко”, “водити дітей”, вести господарство.

Потрібно зауважити, що в давні часи хлопці “умикали” дівчат під час купальських або інших обрядів, а потім одружувалися з ними. Як правило, забирали дівчат з іншого роду. Отож у цій веснянці подано типовий образ парубка, який ходить, “блукає” і шукає собі певну дівчину для “умикнення”.

Крім того, ігри з мотивами кохання зближували стосунки між хлопцями і дівчатами. До них відносяться групові ігри між дівочою та парубочою громадами. Так, у грі “Мости” дівочий полк добивається перепустки від парубків, які стережуть “мосту”. Ніякий викуп, окрім однієї дівчини, за перепустку хлопці не хочуть брати.

В окремих іграх водночас із розвитком фізичних якостей (“Вербова дощечка” (рівновага), “Панас” (координація), “Сусідка” (спритність), “Чіт чи мишка”) розвивалися психофізичні якості, відображалися намагання угадати долю, характер, вид діяльності майбутніх дружини або чоловіка.

Велика частина весняних та інших ігор присвячується пошануванню покійників. Згідно з віруваннями наших предків душі померлих людей або відлітали у вирій і періодично верталися через “Небесні ворота” на землю, або перебували в лісі, над водою чи біля хати. Тому ігри, які відбувалися саме в цих

місцях, мали задобрити душі покійників, привернути їх на свою сторону і забезпечити собі добробут і щастя.

Окремі ігри, що відбувалися при покійникові, згідно з давніми уявленнями, мали мету повеселити померлих людей, підтримати їхніх родичів.

Життя наших предків проходило у тісному зв'язку з природою. Тому, враховуючи повну залежність людини від довкілля, зміст багатьох ігор мав профілактичний характер. За допомогою рухів, танців і фізичних вправ наші предки викликали велику життєдайну силу природи, сприяли росту і розвитку рослин, захищали поля від злих сил природи.

Окремі календарні ігри (“Котка”, “Битка”), на думку наших предків, сприяли зародженню нового життя. Їх, як правило, виконували на Великдень.

Виконання фізичних вправ також мало міфологічне значення (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Магічне значення фізичних вправ

Назва фізичних вправ	Магічне значення	Свято
Стрибки	<ul style="list-style-type: none"> - очищення людини; - пророцтво на подружнє життя; - сприяння росту рослин; - зміцнення здоров'я 	Івана Купала.
Перекиди, качання	<ul style="list-style-type: none"> - підвищення врожайності землі; - сприяння вагітності жінок; - зміцнення здоров'я 	Юрія
Метання	<ul style="list-style-type: none"> - підвищення врожайності землі; - сприяння росту рослин; - зміцнення здоров'я; - пророцтво на подружнє життя; - чарування на майбутній врожай 	Різдво
Гойдання на гойдалці	<ul style="list-style-type: none"> - очищення людини; - сприяння росту рослин 	Різдво, Великдень
Плавання, купання	<ul style="list-style-type: none"> - викликання дощу; - зміцнення здоров'я; - очищення людини 	Великдень, Івана Купала
Верхова їзда	- очищення людини	Юрія

Біг	- підвищення родючості землі	Різдво
-----	------------------------------	--------

Біг, як правило, ставив за мету підвищити родючість землі. Стрибки та підстрибування сприяли буйному і високому росту льону, конопель, жита. Плавання і купання викликали дощ, зміцнювали здоров'я, очищували людину від усього злого.

Виконання фізичних вправ під час дозвілля, господарської діяльності, побутових і релігійно-культових свят, у військовій та виховній практиці сприяло тіловихованню у Київській Русі.

Прийняття християнства кардинально вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення. Не оминуло це і фізичного виховання. Християнство спрямовувало всю 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.

Однак церква не могла не враховувати самотні народні традиції та звичаї. Засуджуючи язичницькі обряди, християнство водночас, пристосовувалося до них, що яскраво простежується на прикладах пристосування календарних християнських свят до язичницьких, часткового засвоєння язичницької обрядовості тощо. У XI-XII ст. в Київській Русі встановлюється досить стійке двоєвір'я, коли між християнством та язичництвом панувала відносна рівновага [168]. Такий стан впливав на всі сторони життя людей і особливо на культуру давньої Русі.

Фрески у баштах Софіївського собору – найцікавіше джерело відомостей про життя князівського двору, про різні сторони тодішнього побуту. Унікальний ансамбль фресок світського змісту зберігся на стінах і стовпах двох башт – князівського ходу на “полаті” (хори). Це різноманітні сцени полювання, постаті акробатів, музикантів, танцюристів, борців, вершників і т.д. Значне місце займає композиція “Іподром” у південній башті собору. Тут зображені

четверні коней, готових до змагань, розпорядники, які сповіщають про початок скачок, рухомі колісниці та ложі на іподромі.

Серед розписів часто зустрічаються зображення тварин (гепард, ведмідь, верблюд, осел, вепр, собака, заєць), птахів та різноманітних фантастичних звірів. Великий інтерес викликають постаті скоморохів: музикант із смичковим інструментом, який сидить на придорожньому камені, флейтисти, музики, що грають на гусях та лютні. У південній башті збереглося єдине відоме у давньоруському мистецтві зображення повітряного органа. Чітко проглядається установка з трубами, органіст, що натискує руками клавіші, та двоє скоморохів, які, стоячи на міхах, нагнітають повітря в органні труби.

На зображеннях фресок головного християнського храму Софіївського собору поряд із релігійними були зображення ігрищ, скоморохів, які церква засуджувала. Це свідчить про стійкі традиції давньоруського населення, що відзначилося у поєднанні релігійних і язичницьких цінностей.

2.2. Питання здорового способу життя і фізичного виховання у письмових пам'ятках IX – XIV століть

Вся літературна спадщина епохи Київської Русі (IX – XVI ст.) являє собою єдине ціле, в якому твори об'єднуються на основі спілкування між собою кількох письменників, котрі проживають в різних кінцях Руської землі. Таким чином, це становить літературу єдиної теми – теми історії Київської Русі.

Письменники епохи середньовіччя в монументально-історичному стилі відображають у літописах реальні події, реальних людей, реальне ставлення до них. Саме літописи були своєрідною літературною антологією відображення реальних подій в історії розвитку суспільства. Так, “Повість минулих літ”, складена на початку XII ст. Підсумовує, в певній мірі 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-Заліським. Цікавим є те, що “Повість минулих літ” включає в себе збірник праць Володимира Мономаха – його “Поучення”, автобіографію і його лист до Олега Святославича. У своїх працях Мономах дає підставу стверджувати, що в період Київської Русі проблеми виховання моральності, духовних і фізичних якостей людини цінувалися надзвичайно високо і несли в собі важливий виховний елемент формування здорового й досконалого суспільства.

Легендарне “Поучення” Володимира Мономаха поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. На наш погляд, В.Мономах подав універсальну систему організації 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, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну.

Найголовнішою рисою людини, що забезпечує успіх, гідність і честь у житті, є, на думку В.Мономаха, працелюбство. Щоб розбудити інтерес і повагу дітей до праці, він наводить приклади із свого життя про постійні турботи в особистому господарстві: “Що належало робити отроку моему – те сам я робив: діла на війні і на ловах, уночі і вдень, на спеці й на холоді, не даючи собі супокою. На посадників не покладаючись, ні на баричів, сам робив я [все], що було треба. Весь порядок і в домі своїм – се я наводив, і в ловчих ловчий порядок сам держав, і в конюхів, і в соколів, і про яструбів [я сам дбав] [101, с.461].

Володимир Мономах стверджував, що праця є не лише засобом досягнення матеріального і духовного добробуту, а й лежить в основі виховання. Тому працю він ставить в обов’язок кожної людини, без винятку.

Саме від наполегливості і працездатності, які формуються під впливом вихователя, залежить успіх у житті. При цьому В.Мономах звертає увагу на розвиток у дітей ініціативи, настійливості, постійного вдосконалення своїх можливостей: “А коли добре щось умієте – того не забувайте, а чого не вмієте – то того учітесь, так же, як отець мій. Удома сидючи, він зумів знати п’ять мов, – а за се почесть єсть од інших країв” [101, с.458].

Особливо негативно В.Мономах ставився до лінощів: “Лінощі ж – усьому [лихому] мати: що [людина] вміє – те забуде, а чого ж не вміє – то того не вчиться” [101, с.458]. “У домі своїм не лінуйтесь, а за всім дивіться” [101, с.457]. Протиставлення праці й лінощів у характеристиці моральних якостей і вад створило позитивний емоційний фон, викликало яскраві уявлення про явища і предмети, що збільшило доступність твору для сприйняття широкими верствами населення.

Про взаємозв’язок здоров’я і праці вказується і в інших письмових творах. Наприклад, у “Пролозі” XIII ст. зазначається, що “от труда здравие, а от страды спасение” [118, с.365].

Особливу увагу В.Мономах звертає на психічне здоров’я, основою якого стали релігійні заповіді: “Найперше, задля Бога і душі своєї, страх майте Божий у серці своїм і милостиню чиніть щедрю, бо се єсть начаток всякому добру” [118, с.454]. “Страх Божий”, як зауважує Г.Ващенко, – це не страх рабський, це навіть той страх, що його відчують до Аллаха магомети. Це є благоговіння перед Всемогутністю й Величністю Божою. Він поєднується з надією на милосердя Боже й вірою в його Привидіння” [118, с.8].

Християнське вчення, яке відображає загальнолюдські моральні норми, на думку В.Мономаха, сприятиме регламентуванню поведінки молоді. Особлива увага звертається на дотримання доброзичливих, справедливих і благородних стосунків між людьми: “І чоловіка не миніть, не привітавши, добре слово йому подайте” [118, с.458]; “визволіть зобидженого, захистіть сироту, вступіть за вдовицю” [118, с.456]; “не наслідуй лиходіїв, не завидуйте тим, що творять беззаконня...” [118, с.454]; “ні правого, ні винного не вбивайте

[і] не повелівайте вбити його...” [118, с.457]; “старших шануй, як отця, а молодих – як братів” [118, с.457]; “недужого одвідайте, за мерцем ідіте...” [118, с.458]; “жону свою любіте...” [118, с.458]; “а куди підете і де станете, – напоїте, нагодуйте краще стороннього; а ще більше вшануйте гостя, звідки він до вас [не] прийде, – чи простий, чи знатний, чи посол, – якщо не можете дарунком, [то] їжею і питвом” [118, с.457].

Водночас успіх виховання молоді залежить від комплексу різноманітних виховних заходів. Тож у “Поученні” звертається постійна увага на дотримання етикету у поведінці. Мономах рекомендує виховувати у дітей старанність і чемність: “научися, віруючий чоловіче, діяти благочестиво, научися, за євангельським словом “очима управляти”, язик здержувати, ум смиряти, тіло упокорювати, гнів подавляти, помисел чистий мати, спонукати себе на добрі діла господа ради; тебе позбавлять – не мсти, ненавидять – люби, гонять – терпи, хулять – благай, умерти гріх” [118, с.456]. Молоді “... [треба мати] душі чисті, непорочні, тіла худі, лагідну бесіду і в міру слово господне; при їді і питті без галасу великого бути, при старих – мовчати, премудрих – слухати, старшим – покорятися, з рівними і меншими – приязнь мати; без лукавства розмовляти, багато розуміти; не лютувати словом, не хулити розмовою, не надміру сміятися, соромитися старших; до жінок недостойних не говорити; долу очі мати, а душу – вгору; уникати, не старатися повчати легковажливих; власть же – ні за що мати, як [і] од усіх честь” [118, с.456]. Виконання дітьми і молоддю цих моральних правил і норм поведінки є, на думку В.Мономаха, критерієм їх справжньої вихованості.

Великого значення В.Мономах надавав руховій активності молоді, що є запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей і молоді. Взагалі, у Київській Русі була створена досить ефективна система фізичного вишколу. В.Мономах з дитинства вдосконалював свої фізичні можливості і вже з тринадцятирічного віку ходив у походи та на лови. Результати чіткої системи військово-фізичного виховання він підтверджує

даними своєї біографії: “А всіх походів [зробив я] вісімдесят і три великих, а решти не пам’ятаю, менших” [118, с.461].

Враховуючи умови тогочасного життя, найкращою школою для тренування було полювання (“лови”), яке розвивало фізичні якості і військово-прикладні вміння та навички. Цю школу сили, відваги й витривалості В.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 [118, с.461]; “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” [118, с.461].

Взагалі, за часів Київської Русі, лови часто мали ритуальний характер. Вважалося, що це додає воїну сили, спритності або мудрості звіра, якого він убив.

У “Поученні” звертається увага на необхідність оволодіння навичкою верхової їзди. Це зумовлювалося об’єктивними вимогами життя людей, адже постійні військові походи, захист своєї землі вимагали швидких переміщень, тобто верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини. Зважаючи на це, в Київській Русі, вже у віці 3,5 років здійснювали обряд посадки дитини на коня, залишки якого, на думку М.Грушевського, збереглися в кінці ХІХ – на початку ХХ століття в ритуалі прийому до парубочих громад [40, с.246].

Про здатність терпляче переносити різні негаразди й трагічні випадки В.Мономах пише так: “два тури на рогах підкидали мене з конем, олень мене один бив [рогами] і два лосі – один ногами топтав, а другий рогами бив. Вепр мені на бедрі меча одірвав, ведмідь мені біля коліна пітник укусив, лютий звір скочив до мене на бедра і коня зо мною кинув [на землю], та Бог мене уцілілим зберіг. І з коня багато я падав, голову собі розбив двічі, і руки й ноги свої покалічив, у юності своїй покалічив, не беречучи живота свого, ні щадячи голови своєї” [118, с.461]. Опис Мономахом своїх пригод має чітку мету – показати, що тільки аналогічними тренуваннями можна розвинути у

майбутнього воїна такі вольові якості, як наполегливість, терпеливість, відвага, рішучість і сміливість. Сума перелічених прикладів, на думку вчених, приводить і до іншого висновку – не можна виховати у юнаків відвагу, мужність і сміливість, якщо не поставити їх в такі умови, в яких вони могли б виявляти ці якості. Взагалі, у слов'ян мужність цінувалася найвище і була головним показником зрілості й вихованості людини. В.Мономах заповідав: “не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеське робіте...” [118, с.461].

Про дотримання особистої гігієни і раціонального харчування в “Поученні” говориться: “тіла худі” [101, с.456], “лжі бережися, і п'янства, і блуду” [101, с.457]; “Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню” [101, с.457]. Цікаві відомості знаходимо і щодо ржиму дня. Зокрема: “хай не застане вас сонце на постелі” [101, с.458] і далі: “спанья в полудне назначене есть Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди” [101, с.458]. Очевидно, як справедливо зауважує Є.Приступа, “вже в той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку” [131, с.105].

Необхідно зазначити, що в давньоруській літературі досить часто вказується, що зайві наїдки, напої, надмірний сон шкодять людині. З цього приводу подаються різні поради: “...тело бо пища требует, а не сласти: малотребиа, а не пресытия, довля, а не многоядия. Овы бо, и души и телу ползу творяща, здравие, и крепость, и добронравие ражают, овы ж обое повреждают” [179]; “Винное бо лихопитие ничьсо же иного подавает, нь иступление ума и нищету: и тело немощно и слабо съдевает” [180].

Ідеалом виховання взагалі і фізичного виховання зокрема в давній Русі стала удатна, здібна, сильна і щаслива особистість. Енергійний та ініціативний герой був у центрі уваги життя людей. Виник естетичний ідеал наділеного надприродними тілесними і духовними здібностями легендарного героя, який вступає в боротьбу за свій народ і перемагає. Він має, в першу чергу, високий фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

“Поучення” Мономаха у складі “Повісті минулих літ” символізує наслідування фізичних, моральних і політичних заповідей князя не тільки у Володимиро-Суздальському князівстві, а по всій території Київської Русі. “Повість...” є не тільки історично-літературним фактом, а й ствердженням національної самосвідомості наших предків.

У стародавніх літописах, насамперед, підкреслено фізичні здібності князів: “Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем” [101, с.103]; “И бе Феодор телом крепок зело” [101, с.239]; “Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях” [101, с.451]; “Бо же Святослав телом легок і велми храбр” [149, с.59] тощо.

У поминальних пам’ятках про князів обов’язково зазначалася їхня фізична підготовленість: “Се убо благоверный Борис... крепок телом” [180, с.58]; «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” [101, с.343]; “Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имев на бранех” [179, с.436].

У XII ст. велика кількість літописів створювалась в різних містах і монастирях і, відповідно, прагнула охопити всі події, висвітлити яскраві постаті. Літописи відверто відтворювали добро і зло; спосіб життя і занять окремих постатей. Жоден літописець не виступав за сепаратистський принцип в системі держави. Навпаки, суперечка йшла тільки про те, хто з князів, яка з князівських родин краще служить Руській землі.

Літописи переповнені повчальними історіями на прикладах самовідданих і сміливих людей.

В Київський літопис 1200 р. (він входить до складу Іпатіївського літопису) увійшли сімейні хроніки князів – Ростиславовичів (нащадків Ростислава Мстиславовича), Святослава Ольговича і його сина Ігоря Святославовича (героя “Слова о полку Ігоровім”), які подають приклад доблесті й патріотизму, мужності й відваги в служінні державі, висвітлюють

гідні наслідуванню особисті риси характеру і взаємовідносин між представниками знаті. З іншого боку, 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 створювався поступово в різних місцях Київської Русі на основі попередніх літературних праць і був пронизаний ідеєю загальнонародного визнання Києво-Печерського пристанища.

Патерик 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 не лише в монастирях, а й 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 і легку їжу монахів; порівнюючи з надмірним споживанням її за княжими столами, що вона “не суть такава сладка, яко же сиа” [97].

Патерик відноситься до того часу, коли відбувалося становлення феодального побуту, встановлювався етикет поведінки, етикет військовий, князівський, монашеський. Кожному з князів було відведено певне місце, що характеризувало його соціальний обов’язок: князь виїжджав на бій попереду війська і першим ламав у битві спис, тобто починав битву, підкреслюючи цим самим свою доблесть і велич, моральну й фізичну силу, гідну для наслідування як молодшими князями, так і юними вояками. Молодь демонструвала перед князем свою спритність та силу, прагнучи досягти визнання глави держави.

У “Слові о полку Ігоровім” написано про славу князів, їх майстерність, фізичну і розумову велич. Від війська Романа і Мстислава здригалася земля і багато країн – Литва, Ятвяги, Деремела, Хинова і “половці списи свої зламали і

голови свої схилили під ті мечі булатні” [133]. Князя Святослава Київського прославляють німці і венеціанці, греки і морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки князів, а й всього руського народу.

У 1224 р. галицький літописець записав: “Прийде небачена рать: безбожні моавітяни, названі татарами...”. Монголо-татарська навала, яка перетворилась у страшне іго, коли “і хліб в уста не йде від страху” [133], нанесла великих збитків руській літературі. Рукописи згорали разом з містами і монастирями. Велика кількість творів домонгольського періоду зникла безслідно. Але 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 [133].

У Новгородському і Лаврентіївському літописі збереглася повість, у якій висвітлено неймовірну жорстокість і байдужість монголо-татар по відношенню до страждань слов'янських князів і слов'янського народу в цілому. Про це стверджує розповідь, як зв'язаних князів поклали під дошки, на яких самі татари сіли обідати, намагаючись продемонструвати принизливе ставлення до поневолених. Але разом з тим патріотизм, проявлений у стражданнях і муках князів, які не скорилися ворогові, а залишилися незламними і вірними своїй державі, вселив руським воїнам і їх народові віру в свої сили і можливу перемогу.

Розповідь про Калкську битву, що входить до Іпатіївського літопису в складі “Життєпису Данила Галицького”, підкреслює мужню поведінку Данила, який “навіть не помічає на собі ран в бою” [133].

У записках відомого дослідника-мореплавця 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].

РОЗДІЛ 3

ЗАСОБИ І ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ

3.1. Засоби фізичного виховання в Київській Русі

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Останнім часом з'явилися наукові праці, в яких висвітлюються засоби фізичного виховання [129, 155]. Для того, щоб практично використати зібраний етнографічний матеріал у навчально-виховному процесі освітніх закладів, необхідно його систематизувати, розробити класифікацію засобів фізичного виховання.

Аналіз дослідницьких праць ряду авторів, де з'ясовуються проблеми широкого застосування народних засобів фізичного виховання, свідчать про те, що в основу їх впорядкування та системного згрупування покладено різноманітні критерії й ознаки. Серед українських вчених спробу класифікації та систематизації засобів народної фізичної культури зробив професор С.Килимник. У своїй монографії “Український рік в народних звичаях в історичному освітленні” він зібрав і описав багатий етнографічний матеріал. Усі “засоби фізкультурного розвитку тіла людини”, виходячи з того, що у літописах вони подаються як “трища”, етнограф об'єднав поняття “три”. Ці засоби він поділив на 4 великі групи “трищ”: весняні, літні, осінні й зимові, а кожну із груп – на підгрупи: хлоп'ячі, дівочі й дитячі.

С.Килимник [77] зазначає, що “Старі історичні джерела подають такі основні ігри наших пращурів: біг, скакання вверх, через огні, через воду тощо; метання списів (копій), стрільба з лука, кулачні бої, гра в боротьбу родів, гра у війну – прикладні бої та багато інших – це у хлопців. У дівчат проводилися численні ігри, пов'язані з культом, з гаданням-ворожінням, чаруванням, мріями про майбутнє одруження, щасливе подружнє життя та інші. Головна гра – це хороводи великодні та зеленосвятські, пов'язані з ритуалами плетіння та

пускання вінків на воду, гра в “Фортуна”, “Лялю”, “Морену”, “Коструба” та ін. Хлоп’ячі гри були досить бурхливі, дівочі – спокійні.

Розглядаючи українську народну фізичну культуру як багатофункціональну галузь суспільної діяльності, за основу класифікації засобів народної фізичної культури слід взяти саме багаторівневність, а як головний критерій такої класифікації – специфічну рухову активність, спрямовану на вирішення завдань фізичного виховання [152].

Науковими дослідженнями [22, 30, 79, 81, 84, 85, 112, 114, 202] констатується, що кожний народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження, протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював спроби їх використання, які потім й увійшли до складу своєрідної системи фізичного виховання.

Грунтовний аналіз засобів військово-фізичної підготовки молоді та дорослих у період Київської Русі за військово-прикладною спрямованістю подає Я.Тимчак [202]. Класифікаційна система включає: народні ігри військового спрямування, військові танці, фізичні вправи з використанням предметів, засоби пересування, природні локомоції, змагальні вправи.

Аналіз наукової літератури, фольклорних та етнографічних матеріалів свідчить, що в Київській Русі була сформована досить ефективна система засобів фізичного виховання, які забезпечували міцне здоров’я і захист краю (рис. 3.1). Отже, до засобів фізичного виховання в Київській Русі належали фізичні вправи, природні сили і гігієнічні чинники.

3.1.1. Характеристика фізичних вправ

3.1.1.1. Народні ігри, танці та розваги

У народному побуті Київської Русі продовжувалися зберігатися самобутні засоби фізичного виховання, створені ще в давніші часи.



Рис. 3.1. Засоби фізичного виховання в Київській Русі

Окремі покази історичних та археологічних досліджень, етнографічні дані спонукають до вивчення та визначення системи ігрової діяльності в період Київської Русі. Інтерес викликає різноманітність ігор і танців, які відображали сторони виробничого, військового і побутового життя, розвивали і вдосконалювали фізичні якості давньоруського населення, а також започаткували різні види спортивних ігор (прості та з предметами).

Існує декілька визначень ігрової діяльності у Київській Русі: “гра”, “грання”, “ігрище”, “іграшка” (тобто: забава, розвага, гуляння з іграми, піснями, танцями, ритуальними діями). Слід відзначити, що поняття “ігрище” у період середньовіччя значно ширше, ніж розуміння сучасного поняття – “гра”. Ігрища були пов’язані, в першу чергу, з різними побутовими подіями та обрядами, які мали місце в житті населення (народини, братчина, весілля, поховання). Вони були невід’ємною частиною кожної події, товариського зібрання. Люди вірили в магічну силу дій, ритуалів, у силу слова й руху, і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, приплід худоби, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров’я, добру погоду тощо. Однак у сучасній науковій літературі, як зауважує Є.Н.Пристапа [155], чіткого визначення понять, яке б висвітлювало їх суть і особливості, не існує.

У “Словнику української мови” поняття “гра” пояснюється як дія за значенням “гратися”, яка, у свою чергу, означає – проводити час забавляючись, розважаючись. Отже, з пояснень словника випливає, що такі поняття, як “гра”, “забава”, “розвага” можна вважати синонімами. Звернувшись до матеріалів великої кількості словників [177, 178, 179, 185, 186, 188, 189], можна переконатися, що суттєвої відмінності між визначенням даних понять не існує. Оскільки визначення понять у цих словниках формулювалися на основі їх розуміння в тогочасних літературних джерелах, можна припустити, що вони у всезагальному розумінні людьми тих часів дещо перекривали одне одного.

Однак на початку ХХ ст. І.Франко [212] у своїй праці “Історія й теорія руханки” зробив спробу роз’єднати поняття “гра” і “забава”. На його думку: “Ріжниця між забавами і грами є та, що останні трудніші і ходить при них про виграну, між тим, як у забаві не виграє ніхто”. Отже, гру від забави відрізняє змагальний чинник гри. Таку ж відмінність можна спостерігати між іграми і забавами у праці О.Суховерської “Рухливі забави й ігри” [79].

Щоб краще відрізнити поняття “гра”, “забава”, “розвага” доцільно звернутися до “Етимологічного словника української мови”.

Так, слово “грати” споріднене із старослов’янським “играти”, давньоіндійським “oḡati” – рухається, індоєвропейським “aig” – різко рухатися.

Водночас слово “бавити”, від якого походить “забава”, споріднене із старослов’янським “обавити” – замовляти, заклинати, праслов’янським “baviti” – говорити, розповідати, індоєвропейським “bha” – говорити, і пояснюється як “розважати”, “затримувати”. У “Словнику української мови” П.Білецького-Носенка слово “забава” пояснюється як “медление”, “помеха”, “препятствие”, також “увеселение”, “удовольствие”. Таке ж розуміння цього поняття подається і в “Словнику української мови XIV – XV століття”.

У свою чергу, поняття “розвага” у “Словнику української мови” П.Білецького-Носенка пояснюється як “утешать”, “забавлять”, а в “Матеріалах для словаря древнерусского языка” І.Срезневського “розважатися” – як “убежать”, “уйти в разные стороны”, “разбежаться”, водночас поняття “играти” і “забавляться” ототожнюються.

Аналіз тлумачень у словниках і досвіду фахівців у сфері фізичного виховання початку ХХ століття наводить на думку, що поняття “гра”, “забава”, “розвага” слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з цих понять. На думку Є.Н.Пристапи [155]:

– гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги;

– забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності;

– розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Для збільшення сили впливу на природу і надприродні явища люди стали поєднувати пісню, музику, танці і рухові дії. “Таке злиття – поєднання мистецтва, – як зауважує С.Килимник, – зветься синкретичним, а сила цього мистецтва – молитви – магічна, цебто – чудодійна” [76, с.351]. Поступово ці дії сформувалися у вигляді завершених свят та обрядів, які почали виконуватися у певні періоди календарного циклу.

У народних іграх брали участь фахові митці, що мали різні назви: гудець – це разом музикант і співак; плясець – танцюрист; півець – співак. Були й окремі музиканти: свирець, або свірильник, сопільник, трубник. Спільно цих народних артистів називали ігrecями або скоморохами. Вони мали велику популярність серед народу. “Як плясці або гудці, або хто інший закличе на ігрище або на яке зборище ідоцьське, то всі туди біжать, радіуючись” [4]. Скоморохи – витівники були, із сучасної точки зору, професійними музикантами і акторами. Вони виступали на княжих дворах, міських площах тощо [3].

Крім танців, “плясанія русаліей”, “скаканія”, зміст ігрищ складали ще певні язичницькі ігри, на жаль, не описані церковними авторами, а лише подані в узагальнених назвах “ігрищами бесовськими”, “іграми ідоцьськими”, “ігрищами неподобними”. Водночас аналіз історичних і фольклорних матеріалів дає можливість окреслити деякі з них.

Стародавні ігрища склалися з хороводів, різноманітних танців і стрибків (“плясаніє і скаканіє”). У давнину “танок” називався “пляс”. Про це читаємо у літописах, це ж зазначають вище наведені тлумачні словники. З плином часу слово “танок” витіснило в українській мові слово “пляс” з побутового вжитку. В “Енциклопедії українознавства” поняття “танок” визначається як “композиція ритмічних кроків і руху частіше до музики, ніж до співу”. Від інших засобів народної фізичної культури танок відрізняється саме

своєю чіткою ритмічністю, що дає можливість розглянути його як окрему групу засобів.

Українському народному танцю властива схильність до простоти і заокруглених ліній. Окрім танців гірських районів України, для танців в усіх інших її місцевостях характерні лінії, які розвиваються горизонтально, в той час, як у танцях горян лінії розвиваються й вертикально.

Танок – це специфічна рухова діяльність з чітко вираженою ритмічною структурою та музичним супроводом за встановленим порядком дій, яка спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій діяльності.

До найдавніших засобів народної фізичної культури, які беруть свій початок ще з тих часів, коли вірування, рух і музичні ритми були взаємопоєднані, відносяться хороводи. З розвитком суспільства, поділом сфер впливу діяльності, хороводи за своїми музичними ознаками можна зарахувати до танців, а за руховими ознаками – до забав.

До народних танців, які виконувалися під час релігійних свят, слід віднести хоровод-танець “Кругляк”, який танцювали на Різдво і який символізує рух сонця; танці “Метелиця”, “Роман”, в яких змальовується природа, і які в стародавні часи мали, напевно, магічний характер. Народні танці, які проводилися під час побутових свят, включають в себе і весільні – “Подушковий”, “Кочерга”, “Стільчик” та ін.

Господарська діяльність відображена в танцях “Косар”, “Шевчик” та ін. Очевидно, в них відобразилися давні ритуали, які передували початку трудових дій певної професійної спрямованості.

За словами М.Грушевського, слов’яни “любили повеселитися, забавитися і попирувати. Без пісні, танців, гри не обходилася ніяка подія”. Танці, як побутові, так і військові, сформувалися у давнину як форма своєрідного ритуального дійства, вони мали певний магічний характер, на що суттєво вплинув культовий чинник, що сформувався під впливом язичницької релігії. У танцях програвалася певна важлива дія, що мала незабаром відбутися або вже

відбулася. Ритуальні танці відображали різноманітні сфери життєдіяльності людини: шлюб, полювання, бій та перемогу в ньому або поразку.

Ритуальні бойові танці особливого значення набували у чоловічих ватагах воїнів-професіоналів, особливо перед боєм. Їхнім призначенням було приведення внутрішнього настрою воїна до відповідного стану, налаштування його психіки і свідомості до смертельної боротьби. З цією метою воїни часто намагалися втілитися в образи звірів, надягаючи на себе вовчі або ведмежі шкури та перед боєм доводячи себе до нестями ритуальними танцями [60].

Військові танці виконувалися як зі зброєю (списи, бойові топірці), так і без неї. На думку науковців, аналіз рухів, що складають основу танців, як побутових, так і бойових, дає підставу стверджувати, що вони були засобом не тільки мистецького героїзму українців, а й своєрідною системою фізичної підготовки.

Народні ігри та фізичні вправи відображали, в першу чергу, виробничу діяльність людей (полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд. До них належать ігри із співом і примовками (“Подоляночка”, “Мак”, “Огірочки” та ін.); ігри з предметами (“Цурки”, “Гилка” та ін.); ігри без предметів “Шило”, “Жмурки”, “Дрибушечки” та ін.).

Належному фізичному розвитку і вихованню морально-вольових якостей сприяли різноманітні народні рухливі ігри, які позитивно впливали практично на всі системи і функції організму. Однією з популярних була гра в паці. Паці – нижні кістки баранячих або коров’ячих ніг – розставляли впоперек вулиці і влучними ударами потрібно було зруйнувати їх шеренгу. За допомогою цієї гри у дітей з раннього дитинства розвивалася точність, окомір і координація рухів.

На велику розповсюдженість гри в паці вказують археологічні матеріали. Під час розкопок відомого Чернігівського кургану “гульбище” було знайдено не тільки велику кількість баранячих ніг, але й їхні бронзові копії. Подібні знахідки були виявлені і в Яблунівському кургані поблизу Канева [5, с.117].

Навички метання розвивали спортивні ігри із застосуванням палиць, м'яча, свайки. На Україні були розповсюджені ігри: “Шкереберть”, “Вивертець”, “Трампижа”, “Матка” та ін.

Слід відзначити, що в Київській Русі були поширені ігри, які за своїми правилами нагадують сучасний хокей на льоду та на траві. Зміст гри полягав у тому, щоб за допомогою палиці закотити кулю або м'яч (мазго) в заздалегідь викопану лунку.

Популярною була гра з м'ячем, яка за своїми правилами нагадувала сучасний футбол: “Гравці розділялися на дві команди і ставали на певній відстані одна від одної. Позаду кожної команди проводилась гранична межа. Команди намагалися ногами перекотити м'яч, стараючись подолати межу суперника” [191]. Взагалі, удар ногою по різних предметах (шапка, каміння, обмотане шерстю, куля, шерстяний і шкіряний м'яч) широко висвітлений в билинах. М'яч виступає як узагальнення всіх цих предметів і є необхідною умовою виникнення гри в м'яч ногами, руками, верхи на конях.

Про те, що ігри з м'ячем в Київській Русі були популярними, свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце займали шкіряні м'ячі різних розмірів та ваги.

Слід відзначити, що розповсюдженість ігор в шашки та шахи підтверджують історичні джерела: “В Київській Русі XI – XIII ст. шахи стали невід'ємною частиною культури і набули самобутніх рис. Це знайшло відображення в своєрідній шаховій термінології, в майстерності різьбярів, у билинному фольклорі, поставивши шахи на високий п'єдестал народної культури” [190].

Розвиток сили досягався за допомогою ігор, які нагадували давньоруські “перетяги”: “Чий батько дужчий”, “Перетяжки”, “Кулі”, “Ланцюг”, “Верниголова” та ін. Виховання та розвиток швидкісних якостей досягався за допомогою ігор: “Дуб”, “Наввипередки”, “Горшки”, “Ловитки”, “Хованки”, “Кут”, побудованих на дійових вправах зі зміною напрямку руху та швидкісної реакції.

3.1.1.2. Кулачні бої та боротьба

Перші писемні відомості вказують про існування кулачного бою в X столітті. Проте це досить пізня констатація. Бої існували ще за доби язичництва. Люди влаштовували “ігрища”, які, як правило, мали ритуальний характер і тісно пов'язувалися з календарною обрядовістю, невід'ємною частиною яких були кулачні бої. Під час похорону наші далекі предки справляли “тризну”, де також проводились кулачні бої.

За часів Київської Русі кулачні бої продовжували розвиватися. Про це вказується в літописах, билинах, легендах тощо. В той час у кулачному бою не було чітких правил. Можна було використовувати палиці. Ними наносили удари, виконували обманні рухи, відображали удари. В билині про Василя Буслаєва вказується на те, що під час кулачного бою у “багатих чоловіків” з'являються в руках “дрюки в'язові”, а сам Василь, розсердившись, хапає навіть металеву вісь.

Інколи навіть під час військових дій, воїни надавали перевагу пішому кулачному бою. У XIII столітті київський князь Мстислав IV перед битвою запитав своїх воїнів, як вони хочуть битися: пішими чи на конях. Воїни дружно відповіли: “Ми не хочемо на конях, а за прикладом предків наших піши і на кулаках битися” [133]. Для них кулачні бої стали синонімом пішої рукопашної сутички. І ось, не чекаючи допомоги вершників, воїни “скрикнувши, підняли кий” і міцно вдарили по переважаючих силах ворога, вимушуючи його до втечі.

У Новгороді існує легенда, що пояснює виникнення кулачних боїв з палицями. Ще за часів язичництва в Новгороді на почесному місці стояв дерев'яний ідол Перуна, який тримав в руці дубову палицю з важким олов'яним наконечником. Після прийняття християнства його зрубали і кинули в річку Волхов. Пропливаючи, ідол кинув свою палицю на Великий міст і вигукнув людям: “Згадуйте мене і бийтесь, безумні, на цьому мосту!” Тому і кийки, що використовувалися в бою, називалися “перуновими палицями”. В одній з новгородських церков навіть зберігається цілий набір таких палиць, що, напевно, були забрані у парафіян.

Кулачні бої проходили, звичайно, на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де відбувався обряд водохрещення [125, 126]. Сходилися чоловіки з двох сусідніх сіл або хуторів; у великих селах чи містах бої йшли між представниками вулиць або кутків. Іноді міщани билися з купцями, ремісниками, з семінаристами тощо. Як правило, учасники були постійними.

Кулачні бійці дотримувались певних правил. Спочатку “чубарилися” діти, після них показували свою силу, відвагу й спритність парубки, і лише потім вливались у боротьбу дорослі чоловіки. Неписані правила боїв забороняли бити лежачого або бити з-за спини. Ті, що виходили з гри, сідали на лід або відбігали вбік. Проте інколи під час таких боїв траплялися випадки каліцтва та навіть убивства. Переможницею вважалася та сторона, якій вдалося витіснити суперників з поля бою або змусити їх до втечі. Часто метою таких змагань було розігрування “ордену” – хреста з льоду, де відбувалося водохреще. Чий гурт перемагав, тому й залишався “йорданський хрест” [126, 127]. Іноді відступаючих переслідували аж до їхнього села і там знімали з церкви дзвін, що вважалося великою образою для громади. Щоб повернути дзвін на місце, стороні, яка програла, доводилося сплачувати викуп. Кращі кулачні бійці користувалися серед людей великим авторитетом і повагою.

Нероздільні на перших етапах свого розвитку боротьба і кулачні бої у давньоруський період виступають як цілком самостійні види фізичних вправ змагального характеру. Як відзначає Ю.Шанін [220], вже з X – XII століть бій вів натовп під керівництвом старшого в роді, хоча інколи зіткнення зводилось до єдиноборства найсильніших. В. Старков вважає, що навички кулачного бою і боротьби виховувались у підростаючому поколінні з дитячих років : кулачні бої обов’язково починала дитяча “стінка”. Він також відзначає, що технічний арсенал давньоруських єдиноборств був досить значним і складався із десятків прийомів.

Досить вдалу характеристику і наукове обґрунтування кулачному бою дав М.М.Лукашев [103]. Кулачний бій практикувався в трьох формах: один на один (“сам на сам”), “стінка на стінку” і “зчіпляння-бійка”.

Бій “сам на сам” проводився двома бійцями. Перед тим, як вступити в сутичку, бійці тричі обнімали і цілували один одного, показуючи тим самим, що ніякої ворожнечі немає. Коли під час бою один з бійців падав, бій припинявся. Купці часто зводили в бою двох найсильніших бійців з різних міст. На такі видовища збиралось багато глядачів. Вважалося, що показати таким чином свою силу і спритність можуть тільки найсильніші. Зчіплення-бійка – дуже масовий і бешкетний вид бою, де кожен бився сам за себе і проти всіх. Такі бої вже давно перестали існувати.

Найрозповсюдженішими були бої “стінка на стінку”. В сільській місцевості дотримувалися щільного строю, в місті надавали перевагу строю в одну або в дві шеренги. Бійці, в залежності від сили, розставлялися в певному порядку з урахуванням розташування сил суперника.

Пересуватися потрібно було всім разом, “одним фронтом”, не допускаючи розривання своєї лінії. Намагалися вчасно допомогти своїм сусідам. Виділялись також резерви, інколи заховані з іншого боку, які вступали в бій у вирішальний момент.

Техніка кулачного бою була дуже індивідуальною. В залежності від місцевих територіальних особливостей бої велися в лівій чи правій стійці. Звичайно, лівий кулак прикривав сонячне сплетіння і відривався від нього тільки для проведення удару або фінта. Під час правосторонньої стійки права рука висовувалась в бік суперника. Якщо боєць стояв лівим боком вперед, то правий кулак був припіднятий, але не вище голови, і знаходився приблизно на рівні правого плеча. Проте зафіксовані випадки, коли бійці використовували стійку, подібну до сучасної боксерської лівосторонньої стійки з витягнутою в бік противника лівою рукою (“щоб затримати його удари”). При будь-якій стійці права рука знаходилась в постійному русі, наносячи удари, проводячи фінти або захисні рухи.

Як правило, бійці самі винаходили правильну техніку нанесення ударів. Розповсюджений був удар в сонячне сплетіння, який називався “під ложку”, “під дих”, “в душу”. Удари в нижні незакріплені ребра звалились “під мікітки”.

Метою ударів також була голова – в основному нижня щелепа і меншою мірою підборіддя. Основні види ударів були такі: прямий удар – “тичком” або “ширма”; короткий боковий удар, що мав назву в залежності від того, куди він звичайно спрямовувався – “під силу”, тобто в бік; довгий боковий удар з розмаху – “з крила”; рубаючий удар зверху – “румба”. Крім цього, короткий боковий удар спрямовувався не тільки в тулуб, але й в щелепу, і називався “з ліктя”, а довгий боковий – “з плеча”. Існували ще удари знизу і “наотмаш” [103].

Техніка захисту в кулачному бою включала крок або відскок в бік, назад, нирок, підставки передпліччя правої руки. Існував ще один специфічний спосіб захисту, який рятував голову. Учасники захисту голови, затискували в руку й підставляли під удар закот верхнього одягу.

Дуже великого поширення в Київській Русі набула боротьба. Вона була розповсюджена практично в усіх сферах життя людей. Поєдинки були звичним явищем під час свят, на базарах, урочистих подіях.

В етнографічних матеріалах часто поряд зі словом “боротися” вживаються такі слова, як “борікатися”, “борюкатися”, “борушкатися”, “порухатися”. Всі вони мають спільний корінь “бор” і, як зазначає “Етимологічний словник української мови”, споріднені з індоевропейським “bher” – ударяти, колоти, різати, терти; і старослов’янським “брань”, що означає – війна, битва. Відмінність суфіксів може вказувати на особливості вимови в різних місцевостях України. Водночас слово “бороти”, на відміну від своїх спільнокореневих слів, пояснюється як долати, перемагати.

Таким чином, на думку Є.Н.Пристапи [153], слово “боротьба” вказує на поєдинок, який пов’язаний із силовою протидією і спрямований на досягнення перемоги. Аналіз етнографічних матеріалів наводить на думку, що слова “борюкатися” та інші означають поняття, яке також пов’язане із силовою протидією, але ця протидія має дещо іншу спрямованість: “боротьба” – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, яка пов’язана із

силовою протидією і спрямована на досягнення перемоги; “борюкатися” та ін. – це боротьба жартома.

Боротьбу, крім того, можна розглядати і як вид бойового мистецтва, як військово-прикладну діяльність.

Народна боротьба як один із ефективних засобів фізичного виховання, мала свої різновиди: “боротьба навхрест”, “боротьба на лопатки”, “боротьба навколішки”, “боротьба лежачи”. Цікаво, що у Київській Русі боротьба або “двобій (навкулачки чи зі зброєю) часто використовувалася як засіб вирішення суперечок та спірних питань між людьми і сприймалася як справедливий божий суд [56, 70, 71]. Серед давньоруських професій існували навіть бійці судових поєдинків – “полівники”, а сам поєдинок – суд мав назву “поле” [189].

Найбільш розповсюдженим технічним прийомом боротьби був обхват корпусу обома руками. Тепер вже не боячись ударів супротивника (особливо зустрічних) це було неважко зробити. Такий захват, в значній мірі інстинктивний, був достатньо простим, зручним та ефективним, дозволяв обмежити рухливість партнера і служив хорошим стартовим положенням для виконання кидків різного характеру. Разом з тим такий захват був, як правило, спільним: кожний із борців прагнув зробити його.

При цьому, обхопивши талію, борець прагнув ще більше посилити свій захват, завдяки захоплення за пояс партнера (якщо він був). Захоплення за пояс додавало більше зручностей і міцності захвату, а разом з тим створювало кращі можливості дії на центр тяжіння суперника під час проведення кидків.

Таким чином, в той час боротьба “в обхват” і “поясна” ще не відокремилися в чіткі різновиди боротьби, а існували в одному виді. Якщо був у партнера пояс – хапалися за нього, не було – обмежувалися обхватом тулуба [3].

У розпорядженні борців був досить великий арсенал кидків. Із положення захвату за пояс, як, зрештою, і під час боротьби “в обхват”, можна було робити різноманітні збивання за рахунок несподіваних і різних ривків убік, що позбавляло суперника рівноваги. При цьому враховувалися спрямованість

зусиль партнера і положення його найменшої стійкості. Після одного або декількох обманних ривків виконується основний – але вже в протилежну сторону [103].

Особливо могутні борці підкидали суперника високо вгору і, перевернувши в польоті кидали спиною на землю. Кидок через голову у сучасній практиці отримав назву “кидок через плече”. Відхиляючись назад і в сторону (наприклад вліво), відривали партнера від землі, як би стараючись перекинути його через своє ліве плече. Потім, не припиняючи руху, починали падати на землю разом із суперником. Вже падаючи, потрібно було повернутися так, щоб покласти його спиною на землю, а самому впасти на нього або поряд з ним на ліве плече. Були такі силачі, які виконували цей кидок без власного падіння, за рахунок тільки одного могутнього “помаху” партнером [3].

Можна було ще зробити “Млина” – відірвавши суперника від землі починали крутити його навколо себе, переступаючи на місці. Коли ж його тіло набуло достатньої інерції і він уже не міг нічого зробити, несподівано перекидали його і клали на лопатки. Розповсюдженими були кидки на “ломок”, “косую бедру” та ін.

Під час рукопашного бою в арсенал прийомів борців входили спеціально створені – бойові, які поєднуються з ударами. Такі дії призводили вже не просто до повалення супротивника на землю, а до його повного знешкодження, підпорядкування своїй волі, а при необхідності – і до знищення.

Вже на перших сторінках літопису є розповідь про славного богатиря Кожум'яку, який перед боєм сміливо вступив у боротьбу з печенізьким велетнем. Звичай починати битву єдиноборством двох найсильніших воїнів існував давно. Закінчення такого поединку суттєво впливало на бойовий дух воїнів і могло визначити долю майбутнього бою. Перемога в єдиноборстві розумілась як певна прикмета, як знак долі. Звичайно ж, вона надавала впевненості тим, чий богатир виявився сильнішим, і в той же час морально пригнічувала їх ворогів. Відмова від поединку з ворогом вважалася великим

соромом. Більше того, вона ще до початку битви давала ворогу впевненості в своїй силі [3].

Перед початком поєдинку руський богатир, щоб перевірити свою силу і спритність, попросив князя пустити великого і сильного бика. І коли розлютований бик побіг до нього, "...хватив він бика рукою за бік і вирвав шкуру з м'ясом, скільки йому рука захопила" [101, с.69]. Спеціалісти [103] стверджують, що це розповідь-відгук давніх ігор з биками, подібних до тих, що спричинили іспанську корриду.

Потім описується боротьба Кожум'яки з печенізьким велетнем: "І, розміривши [відстань] між обома військами пустили їх одного до одного. І взялися вони оба, і стали кріпко держати [один одного], і удавив він печеніга в руках своїх до смерті, і вдарив ним об землю" [101, с.69-70].

Руський борець, як констатує М.М.Лукашев [103], взяв печеніга на звичайний борцівський захват поперек тулуба, але при цьому за рахунок великої сили задушив ворога в своїх обіймах, поламавши йому ребра. З першого погляду невинна боротьба "в обхват" перетворилася у смертельну сутичку.

Опис боротьби руського юнака з печенізьким велетнем поданий у Великому Львівському літописі [3]. Про печенігіна в ній говориться: "...человек толст й плечист, а возрастом (тобто ростом) второй Голиаф, изыде и ста на середине, плещима й мышцами движущи".

Зійшовшись в єдиноборстві, слов'янин і печенізький велетень, схопилися у міцному захваті і почали боротися. Печеніг старався використати свою перевагу у зрості і вазі, але швидкість і спритність юнака зробили свою справу. Вдало вибравши момент, він зумів нанести супротивнику сильний удар головою і збив його на землю. "Удари крепко в толстое чрево главой повше лона его", тобто в сонячне сплетіння. Печенізький велетень "не стерпев повалился". Але зразу ж схопився на ноги "і посрамлен суць, лютым гневом й яростью разьярился, аки лев, й удари сильно кулаком". Але пудовий кулачисько тільки із свистом розсік повітря там, де за мить до цього

знаходилася голова спритного суперника. “Лютого розмаху ради” гігант не встояв і, втративши рівновагу, всією своєю багатопудовою тушею ниць повалився на землю. Юний слов’янин зразу ж підскочив до нього і зробив дещо схоже на сучасне утримання, осідлавши печеніга, “аки коня”. Із цього вигідного положення юнак зразу ж наніс декілька сильних ударів у щелепу. Кажучи сучасною мовою, він серією ударів відправив печеніга в глибокий нокдаун і зразу ж зробив оглушеному ворогу удушливий захват, який і завершив цю смертельну сутичку.

Великий Львівський літопис порівняно “молодий”, і до того часу подвиг Яна вже злився в пам’яті народу з багатьма подібними сутичками. Разом з тим у цьому літописі детально описано набір прийомів єдинокорства, його тактику. Боротьба в той час включала будь-які бойові дії проти ворога [3].

Пройде ще багато століть, протягом яких подвиг руського борця Яна буде жити в народній пам’яті. На цій основі була створена казка про могутнього Кожум’яку, який врятував Київ від жахливого Змія (прототип Печеніга). В казці майже не лишилося справжніх деталей минулої боротьби. Водночас можна легко впізнати ті давні часи.

Зважаючи на велике прикладне значення боротьби руські воїни постійно тренувалися в цьому мистецтві. Є відомості, що під час збору війська або на привалах під час походу воїни спеціально боролися між собою, визначаючи найбільш спритних, сильних і відважних, тих, кого можна в битві поставити на найбільш небезпечне і відповідальне місце – в перші ряди раті, щоб відбити натиск ворога і самим перейти в наступ.

Про використання прийомів боротьби під час битв вказує літопис. Одна з найжорстокіших битв злощасної княжої міжусобиці була на Альті: “...сталася січа люта, якої ото не було в Русі – і за руки беручись, рубалися, і зступилися тричі...” (виділення автора) [101, с.83].

Термін “за руки беручись” вказує на те, що прийоми боротьби широко використовувалися не тільки у беззбройних одноборствах, але і в сутичках озброєних противників, де фехтувальні атаки активно доповнювалися ударами

ноги, підніжками, а ліва незброєна рука виконувала різні захвати і обеззброєння.

У збройній рукопашній сутичці було дуже важливо хоч на секунду позбавити ворога рухливості, приголомшити його несподіваним захватом. Якщо ліва рука не була зайнята щитом, то, блокувавши своїм мечем удар меча супротивника, можна було зразу ж захопити лівою рукою його озброєну руку за зап'ястя і спрямувати на нього свій меч або навіть обеззброїти його, з такою ж метою проводилися захвати за одяг або навіть за бороду, які тоді носили всі. Цей захват можна побачити на багатьох зображеннях, що належать різному часу і народам. Стверджують навіть, що Олександр Македонський наказав своїм воїнам поголити бороди, щоби позбавити ворога можливості використовувати в бою такий вигідний для них захват [3]. Інколи траплялося і так, що князі, щоб не втрачати дружину, самі починали боротися. Наприклад, коли зустрілися війська Мстислава і Редедя, то Редедя сказав: “Для чого ми будемо губити дружину один одному? Зійдімось-но оба самі боротися. І якщо одолієш ти, то візьмеш майно моє, і жону мою, і землю мою. Якщо ж я одолію, то візьму твоє все”. І з'їхалися вони, і сказав Редедя Мстиславові: “Не оружжям давай битися, а боротися”. І взялися вони боротися кріпко, і довго обидва боролися...” [101, с.85]. Літописи донесли до нас невелику кількість бойових єдиноборств. Можна тільки уявити, скільки подібних славних епізодів лишилися поза літописними оповіданнями.

3.1.1.3. Фізичні вправи з предметами

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи із використанням предметів, насамперед, різноманітної зброї (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити та ін.), а також предметів, які можуть використовуватись як зброя (каміння, палиці, мотузки, аркани тощо).

Важливим засобом фізичної підготовки воїнів були двобої на палицях. Вміння володіти палицею використовувалося як попередній засіб навчання з подальшим вдосконаленням у володінні різними видами зброї. Так, залежно від довжини і ваги палиці молодь могла відпрацьовувати певні специфічні прийоми, характерні для таких видів зброї, як меч та спис, сокира та бойова палиця. Більшість таких вправ входили в основу повсякденної підготовки слов'ян [202]. Бої на киях та палицях були розповсюджені по всій території Київської Русі і являли собою основу для розвитку одного з найстаріших видів спорту – фехтування. У подальшому застосовувалася справжня, але притуплена зброя, щоб запобігти травматизму.

Для розвитку фізичних якостей використовувалися вправи із застосуванням каміння, зокрема метання округлого каміння в ціль і на відстань, піднімання важких кам'яних брил. Застосування каміння знайшло своє відображення у такому давньоруському виді зброї, як праща. Воїнові доводилося тривалий час систематично вправлятися для того, щоб камінь, випущений із пращі, влучав у ціль.

Фізичні вправи з використанням предметів були в основі військової підготовки як народних воєнізованих формувань, так і професійних воїнів-дружинників. Тому “молодий” воїн мусів пізнати всякі роди зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, мусів навчитися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти і підготовка до війни” [89].

Дуже поширеними вправами у воїнів Київської Русі були стрільба з лука та списометання. Ці види зброї широко застосовувалися і на війні, і на полюванні.

Як відзначає І.Крип'якевич, “коп'ям орудовали на двоякий спосіб. З тяжким коп'ям, що мало залізне вістря, воївник ішов пішки на ворога, або їхав конем і старався противника колоти, вдарити, пробити. Легким, коротким коп'ям кидали з далека” [89].

На думку В.Старкова [190], розвитку стрільби з лука в Давній Русі сприяли як воєнні, так і господарські фактори. Знахідки дитячих луків свідчать про те, що техніку стрільби освоювали з дитинства. Для мішені використовувалися невеликі кільця, ножі. Цікаво що в період Київської Русі з'явився новий різновид лука – рожанець. У 1251 р. у військо князя Данила “стрільці йшли з обох боків, тримаючи в руках свої рожанці й накладали на них стріли на ворогів” [5, 159].

Поширеним видом зброї, особливо серед дружинників, були мечі. Певною мірою, меч був ознакою приналежності воїна до дружинного середовища. Оволодіння цим видом зброї потребувало від людини значних зусиль. “Меч був важкий і, щоб ним вправно орудувати, треба було мати вироблену силу в руці. Легша вже була шабля, але її вживали рідко” [202]. Серед дружинників були розповсюджені бої (фехтування) на палицях, які мали як тренувально-підготовче, так і військово-прикладне значення.

Серед засобів фізичної підготовки визначне місце займали вправи із використанням аркана. Його використовували з метою полонення ворога, стягнення вершника із сідла тощо. Метання ножів у ціль було також важливим елементом бойового вишколу русичів.

Певний вплив і тренувальне значення для фізичної і військової підготовки, як зазначає Я.Тимчак [202], мав захисний обладунок (кольчуга чи панцир, лати або броня, щит, шолом, налікотники та нагомільники та ін.), який важив близько 40 кілограмів. Тому кожен важкоозброєний дружинник повинен був певний час звикати до цього обладунку – ходити у ньому, їздити верхи, вправлятися у володінні різними видами зброї. Усе це потребувало адаптації і тренувань протягом тривалого часу.

3.1.1.4. Фізичні вправи з використанням засобів пересування

До цієї групи засобів фізичної підготовки слід віднести 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, що відображено в дисертаційній роботі Я.Тимчака [202].

Археологи припускають, що на Старокиївській горі (там, де стояли княжі будинки) був і “кінний двір”, тобто не тільки конюшні, але й невеликий іподром. Серед кінних вправ особливо цінилося вміння легко стрибати на коня, через коня і взагалі джигітувати в найширшому розумінні цього слова. Тому майже всі княжі дружинники «скакали через гривы лошадиные, на скаку коня имали, а вои меньшие луки крепки гнули» [202].

Серед кінних вправ у ті часи цінувалося вміння легко стрибати на коня, через коня, джигітувати, вправлятися з різними видами зброї. Стрільба з лука взагалі була розповсюджена серед усіх верств населення. Звичайно стріляли по нерухомих і рухомих мішенях (найчастіше це був щит, який піднімали й опускали на палицях). Юнаки вправлялися в боях у відділах легкої кінноти, вчилися ходити на стежі й під’їзди до ворога, маскуватися. Немалу роль у фізичній підготовці молоді мало вміння пересуватися на лижах. Особливого значення це вміння набувало у зимовий час, як на полюванні, так і у військових походах [202].

Значного поширення в Київській Русі набуло катання на санках, крижинах, ковзанах.

Цікавими знахідками є ковзани, знайдені в трьох екземплярах на городищі Вал в Настир’ї. Вони мають прямокутну в перерізі форму із загостреним клиноподібним, загнутим вгору переднім кінцем. Нижня частина горизонтально зрізана і добре відполірована, очевидно від застосування. Довжина ковзана 19,5 см, ширина – 3,5 см, товщина – 2 см. Ззаду і спереду виробу були просвердлені дірки для прив’язування до взуття [95, 96].

Територія Київської Русі мала густу мережу рік. Дніпро, разом зі своїми великими притоками, Дністер, Буг, Сян були основними водними артеріями і

природними шляхами, біля яких найбільше вирувало людське життя. Вигідне географічне розміщення давньоруської держави на історично сформованих шляхах між Північчю і Півднем, Сходом і Заходом підсилило значення водних шляхів сполучення. Широко відомий шлях “із варяг у греки”, який проходив Дніпром через Київ, з’єднував Балтійське море з Константинополем. По Дністру транспортували сіль із Прикарпаття. Взагалі, на території України здавна були відомі різноманітні засоби пересування по воді. Найбільш архаїчним є пліт, який формували з кількох колод, з’єднуючи їх канатами, гужвою (запареними в гарячій воді молодими стовбурцями дерева), мотузками з лика або поперечними брусками-планками. Розміри такого плоту залежали від призначення. Для індивідуального перевезення його зв’язували з п’яти-шести невеликих кругляків, для транспортування вантажів – з більшої кількості масивніших і довших колод. Пліт як засіб транспорту був практичним, насамперед, на неповноводних артеріях.

Людей, підводи й різні вантажі через широкі ріки перевозили паромами. Основу парома становили два-три плоскодонні човни (басейни Дніпра, Десни, Прип’яті) або вже згаданий пліт (басейн Дністра), на який ставили балки і робили поміст із дощок. Останній обносився з двох сторін перилами. Паром рухався за допомогою блоків по натягнутому між берегами ріки канату, а управлявся довгою жердиною. На великих ріках (Дністрі, Десні, Дніпрі та ін.) застосовувалися також весла [207].

Великого поширення набув довбаний човен. Він мав різні народні назви: “дуб”, “душогубка”, “довбанка”. Робили такий човен з липи, сосни, осики, верби, дуба та інших порід дерев. Стінки його розвертали над вогнем у спеціальній ямі, або ж у видовбану колоду наливали воду і кидали гаряче каміння. Згадки про те, що кривичі і лучани плавали на своїх човнах до Києва і продавали їх там, є у візантійського цісаря Костянтина Багрянородного.

На жаль, кораблів, якими користувалися руси за княжих часів, не збереглося. Про морські походи воїнів Київської Русі та про типи суден збереглися відомості лише у письмових джерелах, зокрема у літописі.

Серед плавучих засобів княжої доби знаємо два невеликі типи рибальських суден – повозок і учан. За способом виготовлення судна називалися струг (з видовбаної колоди) та насад (збудований з різних частин). Літопис подає нам, очевидно, різні типи суден – човен, лодя, суд, які відрізнялися одне від одного своєю величиною. Найбільше цінувалося судно, призначене для переходів через море.

Про величину суден можна здогадуватися тільки з того, яку кількість людей вони вміщували. Є дані про те, що по 40 осіб, як це сказано в описі походу Олега на Константинополь; в поході на Каспій, певно, користувалися більшими човнами, бо в них вміщалося по 100 осіб. Під час походу Олега на Константинополь зібрано, як це засвідчує літопис, люду з усіх руських племен, території, яка називалася “Велика Скіфія”, а кораблів було дві тисячі. Для керування судна користувалися кермом, яке називалося ключ. Човни звичайно обладнувалися веслами, але більші з них мали вітрила, які шилися або з грубого полотна, або з дорогої тканини – паволоки [12].

Конструкція суден Київської Русі була, очевидно, різною. У літописі є розповідь про те, що коли в 1151 році на Київ напав разом з половцями Юрій Довгорукий, то битва відбувалася на човнах на Дніпрі. Київський князь Ізяслав “хитро спорядив був човни: гребці ж у них були невидимі. Тільки весла [було] видно, а людей не було видіти, бо човни були покриті дошками, і борці стояли в бронях наверху, стріляли, а керманичів було два: один на носі, а другий на кормі; куди вони хотіли, туди йшли, не обертаючи човнів” [101, с.241].

Перші кораблі русів з’явилися на Чорному морі на зламі VIII і IX ст. Близько 800 року князь Бравлин напав на побережжя Криму, зруйнував міста від Херсонесу аж до Керчі, після десятиденної облоги здобув Сурож (Судак). Великий похід під проводом київських князів Аскольда і Дира на Константинополь відбувся у 860 році. За різними джерелами, в ньому взяло участь від 200 до 360 кораблів. Руси знищили передмістя столиці, але оборонних мурів взяти не могли. Дізнавшись, що цісар Михайло, який був тоді

з військом у Малій Азії, спішно повернув до столиці, руське військо з тріумфом повернуло додому [101].

Князь Олег здійснив похід на Константинополь. Літопис дає нам ще народний переказ, що київський князь наказав приробити до човнів колеса, і, напнувши вітрила, човни помчали на місто. Це змусило греків укласти з русами мир. Морські походи на Візантію мали для Київської Русі велике політичне значення. Договори, укладені київськими князями, закладали основи торговельного і морського права, сприяли розвитку торгівлі, збагачували державу [208].

У зв'язку з великим поширенням кораблів дуже великого значення набуло веслування і керування кораблем. Святослав у болгарському поході сам веслував, переїжджаючи Дунай: “приїхав якимось скитським човником, тримаючи весло й разом із іншими гребучи, якби й усякий інший” [133, с.38].

Цікаво, що подекуди цією чоловічою справою володіли і жінки. У деяких переказах княгиня Ольга зображена сміливою і сильною дівчиною (Ігор уперше побачив її, коли вона упевнено керувала човном) [202].

3.1.1.5. Природні локомоції

Не менш важливими засобами фізичної підготовки молоді та воїнів залишалися природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелітання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і в зрілому віці, й використовувалися у фізичному вихованні та військовому вишколі русичів [202]. Так, 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 (з метою розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, спритності) [76]. Використовувалися також стрибки у довжину та висоту, з жердиною. С.Килимник описує також гру “Скакання через рів” (на відстань 1,5-2 метри) та стрибки догори через тичку.

Він зазначає, що такі стрибки організовували у формі змагань з 2-4 і більше учасниками [76].

Поширеним на Русі було плавання і пірнання, особливо серед населення, що жило на берегах природних водойм. Плавання було важливою складовою фізичної підготовки і молоді, й дорослого населення. Використовувалися стрибки та пірнання у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією. Ці вправи розвивали силу волі, сміливість, загартувували організм.

На річці Почайні (притока Дніпра, яка сьогодні тече по трубах під київським Подолом), проводилися досить цікаві й оригінальні змагання. На початку червня там збиралися найкращі плавці – пірнальники. Під вечір всі учасники стрибали у річку і лишалися там до повного заходу сонця. Пірнальники повинні були ловити руками під берегами Почайни рибу і викидати її на траву. У нагороду переможець отримував шовкову рибальську сіть, яку сплітали княжі служанки. Зрозуміло, що для перемоги в таких змаганнях потрібно було добре плавати, довго лишаючись під водою, бути надзвичайно спритним [220].

3.1.2. Природні сили

Традиції фізичного та психічного виховання підростаючого покоління посідали важливе місце в епоху Київської Русі. Українська середньовічна система виховання являла собою самобутнє явище, яке перш за все утверджувало високий статус батьківської та материнської педагогіки. Саме батьки несли відповідальність за психічне, духовне і фізичне здоров'я своєї дитини.

У житті народу загартування займало чільне місце. Дія сонця, води й повітря на організм людини надзвичайно цінувалася, а магічні обрядодії з цими силами природи виступали як своєрідні процедури загартування.

Під впливом регулярних дій зовнішнього середовища (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до цих змін, що сприяло

профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я та повноцінному довголіттю. Саме на дуже міцне здоров'я слов'ян звертали увагу практично всі мандрівники й дослідники, які відвідували Русь.

На основі детального аналізу історичних документів та свідчень дослідників стає можливим хоча би в головному відтворити систему загартування в Київській Русі. Як відомо, слов'яни жили серед квітучої природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими, з оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн.

Завдяки постійному перебуванню на повітрі організм слов'ян поступово пристосовувався до атмосферної температури, нижчої від температури тіла. Завдяки дії повітря непомітно зникало збудження, поліпшувався сон, з'являвся бадьорий та життєрадісний настрій; позитивно впливали повітряні ванни і на серцево-судинну систему, сприяли нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Дуже велике значення для загартування мав сон на свіжому повітрі, це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів.

Серед народу широко використовувалася цілюща дія сонячного світла; ще у давніх слов'ян існував звичай виносити хворих з хати під прямі або розсіяні промені сонця. Потрібно враховувати, що слов'яни жили на берегах річок, озер, ставків, де ультрафіолетових променів значно більше, тому що вони віддзеркалюються від води. Під дією сонячного проміння підвищувався тонус центральної нервової системи, стабілізувався кров'яний тиск, знищувалися мікроби, відбувалась пігментація шкіри (шкіра набувала коричневого кольору), що захищало організм від надмірного сприйняття ультрафіолетових променів.

Найбільше ритуалів-загартувань було пов'язано з водою. Змалку дітей привчали приймати водні процедури зранку та перед сном увечері. Малих дітей випускали голими під зливний теплий дощ з надією, що вони краще ростимуть і оздоровча сила води зміцнить їх організм.

Одним з найбільш ефективних способів загартування вважали плавання. З одного боку, плавання мало прикладну спрямованість. З іншого боку, плавання мало велике оздоровче значення, сприяло зміцненню серцево-судинної, дихальної і м'язової систем, гармонійному розвитку особистості. Цікаво, що слов'яни купалися у відкритих водоймах з ранньої весни і до пізньої осені, і навіть взимку.

Загартування водою, в порівнянні з повітрям, мало сильніший вплив. Холодна вода викликає спочатку звуження поверхневих кровоносних судин, що містяться в шкірі та підшкір'ї. У цей час кров переміщується з них у глибоко розміщені судини, з'являється "гусяча шкіра". Внаслідок цього серце починає працювати енергійніше, кровоносні судини шкіри розширюються, кров знову переміщується до поверхні шкіри, з'являється відчуття теплоти. Така своєрідна гімнастика, завдяки якій судини своєчасно розширюються і звужуються в залежності від температурних умов, дозволяла швидко адаптуватись до навколишнього середовища.

Важливим елементом загартування було бігання босоніж по росі, вмивання росою, а також качання в лісових та лугових травах до схід сонця, доки не зійшла роса. Це особливо було поширене серед жіноцтва, оскільки в чистоті роси уособлювалась жіноча краса та врода. Поряд з тим ходіння по росі було прекрасним способом загартування організму, надійним засобом запобігання простудним захворюванням, розвитку плоскостопості.

На Поліссі побутував давній звичай "збирання роси". Одягнувшись по-святковому, селяни до схід сонця збиралися в одній із осель. Звідси йшли в поле попарно – чоловік і жінка, хлопчик і дівчинка. Дорогою не розмовляли, а коли траплялися зустрічні, то віталися з ними лише поклоном голови.

На межі городів розстеляли білі скатертини, виставляли сніданок, а господар, прилаштувавши на рушникові хліб-сіль, запрошував присутніх тричі обійти ниву. Після цього батьки долонями збирали росу в пляшечки, якою потім змащували рани і кропили дітей. Після цього всі роззувалися, ходили босоніж озиминою, оббризкували росою один одного і вмивалися, приказуючи:

“З роси вам!”. Як тільки сходило сонце, сідали снідати. Залишки їжі з собою не брали, а закопували на межі. Згодом діти, як роса трохи спадала, качалися на всі боки, примовляючи: “Хай густим і повнозерним вродить жито і пшениця!” [33].

Росу збирали різними способами: в одних випадках увечері стелили на траві ряднину, а вранці струшували її, а в інших – вдосвіта волочили по траві скатертину, яку потім викручували, добуваючи цілющу воду; ще в інших – голіруч збирали росу з трави і зливали в пляшечки.

Взагалі, на свято Юрія сакральні походи в поле з хороводами і піснями були традиційними ще з дохристиянської доби. Основна мета їх – благаання багатого врожаю, зачаровування нив від вогню, граду, бурі й буйних вітрів, а також викликання дощів.

В Київській Русі велике оздоровче значення для організму мали лазні. Літописець Нестор описує процедуру миття в лазні: “туда входили нагими и там обливались водой. Потом брали розги (веник) и начинали себя бить, и до того секли, что едва выходили живыми. Но потом, окатившись холодной водой, оживали. Так делали ежедневно” [101]. Обов’язковим елементом лазні був віник, який робили з гілок та листя різних дерев, в залежності від бажання отримати той чи інший ефект. Слов’яни використовували різноманітні рослини, кущі та дерева, з яких виготовляли віники: березу, дуб, липу, горобину, вільху, і такі трави, як звіробій, полин, кропива. Застосування віника – це своєрідний масаж, посилення кровообігу, відкриття пор шкіри і вимивання з них шкідливих мікробів, загальнооздоровчий і загартовуючий вплив на організм. Із середньовіччя до наших днів зберігся звичай: “В який день паритися – в той день не старієш”.

3.1.3. Гігієнічні чинники

Чільне місце серед засобів фізичного виховання в Київській Русі посідають і гігієнічні чинники: режим дня, режим праці та відпочинку, режим та норми харчування, особиста гігієна та ін. І хоча їх не можна розглядати як

своєрідний вид рухової активності, але не враховувати їх впливу на формування особистості та зміцнення здоров'я було б неправильним.

Режим харчування селянина залежав значною мірою від режиму робочого дня. Восени, взимку і навесні було заведено триразове харчування: сніданок, обід або полудень і вечеря. Влітку, коли світловий день був найдовшим, а робоче навантаження найбільшим, між обідом і вечерею був ще підвечірок або полуденок.

Одним із важливих компонентів, що забезпечували міцне здоров'я населення Київської Русі, вважалося раціональне харчування. Згідно з даними Миколи Аркаса, “українці вживали кислий житній хліб, або і пшеничний, а як був неврожай, то мішали й лободу; варили каші й куліші, з гречки і пшона, пекли солодкі пиріжки з медом, молоком та маком, варили кисіль і їли його з розведеним медом; багато їли м'яса, бо було багато дикого звіра; їли м'ясо усяке: і яловичину, і конину, баранину, свинину, псину, котів і вужів, усяку звірятину, і птицю, і рибу; їли м'ясо і у піст, і у м'ясниці, бо духовенство у ті часи і не встрявало у це діло, а завело пости вже далеко пізніше. Пили тоді багато, – пили і з горя, і з радощів, і на весіллі, і на поминках, і так пили. Пили більше мед та пиво – і те й друге варили із хмелем; вина на Україні не робили, і його привозили тільки з Візантії. Пасічників дуже поважали, і звалися вони “бортниками”, бо бджоли розводили в дуплянках (бортнях) на дереві; вони ж варили й мед” [49].

Таким чином, їжа у період середньовіччя характеризувалась різноманітністю, збалансованістю та повноцінністю, водночас простотою і помірністю, що забезпечувало високу працездатність, рухливість і міцне здоров'я.

Досить шкідливий вплив напоїв і куріння відображено в народній педагогіці. У прислів'ях і приказках зазначається: “Пиття не доводить до буття”, “Куняє й наливає, наливає, випиває, випиває і куняє – свого віку п'яницького доживає”, “Коли п'яниця в шинку скаче, то жінка дома плаче”, “Пияцтво розум з'їло”, “П'яний дурному брат”, “П'яний і злодій – рідні брати”,

“Горілка без вогню розум спалить”, “Хто горілку любить, той сам себе губить”, “Куріть, куріть на здоров’я, скоріше помрете!”. Давньоруський термін “трезвий” крім того, що він означає “тверезий, не п’яний”, має похідне - “здоровий”, “міцний” (у переносному значенні), а також “сильний”, “кріпкий” [101].

Таким чином, у період Київської Русі існували чітко сформовані засоби загартування організму, які прищеплювались з раннього віку і впродовж всього життя були невід’ємною запорукою збереження і зміцнення здоров’я кожної людини. До основних засобів загартування слід віднести оздоровлення за допомогою природних факторів (сонця, повітря, води, роси), раціональне харчування та повноцінний руховий режим, який впроваджувався на свідомому рівні і базувався на багатому народному досвіді.

3.2. Форми фізичного виховання в Київській Русі

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася у процесі 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. Це забезпечували не лише збільшення рухової активності населення, а й спрямовуючий їх вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що дозволяв цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання.

У дисертаційній роботі Я.Тимчака [202] подано класифікацію форм організації військово-фізичної підготовки в IX – XIV ст. Вирізнено народно-побутову (родина, громадські організації: чоловічі військові союзи, “лісові школи”, “мужські доми”, народне ополчення) та професійну (інституція наставництва, освітні та виховні заклади (школи фехтування, товариства стрільців) форми виховання.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних та фольклорних матеріалів дозволив нам 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” (рис. 3.2).

3.2.1. Народно-побутові форми фізичного виховання в Київській Русі

Народно-побутові форми фізичного виховання пов’язані з повсякденним життям народу, а саме: *сімейні* (народини, хрестини, постриги, весілля, похорон та інші), *господарські* (новосілля, храмовий день, свято свічки та інші), *професійні* (день пастухів, день початку дігтярського сезону та інші).

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

У будні дні відповідно до пори року та погодних умов, люди займалися трудовою діяльністю, а саме: посівна, косовиця, жнива, ремесла, заготівля лісу, а після її завершення, звичайно, відпочивали, проводячи вільний час на “вечорницях”, “засиджинах”, “вулицях” тощо.

Піклування про дитину в сім’ї починалося вже з вибору подружньої пари. І.С.Кліш [79] відзначає, що існувала сувора заборона на кровний зв’язок між нареченими і вживання спиртних напоїв в перший місяць після одруження. Природне прагнення жінки мати й виховувати дітей всіляко підтримувалася в колі сім’ї, рідних і близьких як морально, так і практичним ставленням до неї. “вагітність – це період в житті жінки, який об’єднує її психічні й фізичні сили,

се період, в якому вона мусить стати невірницею вродженої материнської любові. Мимо всіх болів і прикрощів не завмирає в неї ніколи туга за дитиною, туга за нащадком, туга, яка робить безплідні подружжя нещасливими і незадоволеними” [98, с.2].



Рис. 3.2. Форми фізичного виховання в Київській Русі

Згідно традицій, близькі люди стараються в цей період покращити харчування жінки, оберегти її від негативних емоцій. Жінка, яка хоче мати здорову дитину, повинна в час вагітності уникати не тільки фізичних

перевантажень і нервових стресів, а й лихих думок, плекаючи натомість у душі своїй благородні почуття та світлі події [167].

Загально удержується віра, що “сі забаганки вагітної жінки безумовно треба задовольняти і що нічого не можна їй відмовити, бо інакше настигне цю особу нещастя” [36, 37, 48, 122, 173]. Існує безліч усіляких застережень щодо того, що вагітна жінка – це людина особливого статусу, це людина, яка знаходиться в небезпечній близькості від межі, яка розділяє наш світ людей і світ потойбічних сил. Словом, вагітна жінка чутлива не лише до різноманітних “єдичних” хвороб, але й проклять, вроків, заговорів.

Абсолютно необхідно протягом перших трьох місяців не розголошувати таємниці свого “цікавого” становища ні знайомим, ні родичам. Вагітній жінці не можна дивитися на людей з різними фізичними вадами, знаходитись у товаристві пліткарок та заздрісних жінок. У гіршому випадку вона могла народити дитину, схожу на потвору чи тварину, яка її злякала, або з жахливим характером. Нізачо не можна дивитися на важкохворих людей і покійників, в тому числі й найближчих родичів, – і це дійшло в незмінному вигляді до наших днів.

За звичаями нашого народу, вагітній жінці потрібно уникати шиття, в'язання, латання, зв'язування, гнуття. Вважається, що пришивання латок, в'язання безпосередньо стосується “зашивання і заробляння” шляху, по якому повинен з'явитися на світ малюк. У давнину люди були переконані, що всі несприятливі і не найкращі вчинки вагітної жінки: сварки, крадіжки, брехня, образи і прокляття – відобразяться на житті і здоров'ї дитини. Зустріч з вагітною жінкою сповіщає про близьку удачу. Дуже добре, коли в оселі знаходилась, їла, милась, ночувала вагітна жінка: в ній не буде сварок, будуть водитися гроші, запаси їжі та загалом буде благополуччя [98, 123, 130, 181].

Щоб не зашкодити вагітності і нормальному розвитку плоду, жінки додержувалися багатьох пересторог і заборон. Їх поділяють за окремими напрямками [79].

Психологічні – заборони, перестороги, які оберігають вагітну жінку від сильних стресових емоцій. “Жінка в період вагітності знаходиться в такому положенні, що її психологічний стан може легко вплинути на дитину. Надзвичайний гнів, страх, неспокій і сильні почуття можуть викликати ненормальність плоду або ж навіть убити його”.

Морально-етичні заборони пов’язані з поведінкою жінки в період вагітності. “Вагітній жінці потрібно уникати лайки та сварки, бо їй треба супокію. ...передусім радять жінці не лаятися, бо дитина буде сварлива, і не висміювати інших” [107, 110, 111].

Оздоровчо-гігієнічні заборони включають харчування та гігієну жінки. Вважалось, що помірність в їжі, ведення здорового способу життя – це і є основою здоров’я її дитини.

Численні етнографічні джерела свідчать, що поява дитини в родині була бажаною. “Появу нового члена хотьби як численної сім’ї завжди вважають гараздом, потішають себе, що коли “дасть Бог діти, дасть і на діти” [52]. “Діти – то божа роса” – казали в народі. Про щастя материнства і батьківства йдеться в цілому ряді українських народних прислів’їв та приказок: “Малі діти, що ясні зірочки, і світять, і радують в темну ніченьку”, “Діти, як рожеві квіти”, “Без дітей тихо, а на старості лихо” [189].

У щедрівці, яку співають на Новий рік, є такі слова:

А в тім саду три теремки:

У першому – красне сонце,

У другому – ясен місяць,

А в третьому – дрібні зірки.

Ясен місяць – пан господар,

Красне сонце – жона його,

Дрібні зірки – його дітки [190].

Загальними рисами було шанобливе ставлення до старших членів сім’ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв’язок дитини з природою тощо [170, 182].

Культ здорового способу життя, що в різні часи сповідувався на Україні, сприяв вихованню здорового покоління молоді. Найголовнішу роль у цьому відігравали віковічні традиції відповідальності батьків за виховання дітей.

Народ здавна визначає очевидну істину: батьки – головні природні вихователі. Найбільший виховний вплив на дітей має створений батьками уклад, спосіб життя родини, всіх її членів.

Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини і виявляється через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя.

Для нормального формування скелетно-опорного апарату дитину клали спати на рівну й не дуже м'яку постіль. Традиційно було прийнято сповивати дитину. У народному дитинознавстві це мотивується по-різному: “щоб виросла стрункою”, “щоб не карячилися ручки та ніжки”, “щоб тепленькою була”, “щоб себе не покалічила”. Сповивали дитину протягом півроку. Якщо сон маляти довгий і спокійний, значить дитина “здоровенька росте” [164, 166].

Мати, годуючи дитину, повинна дотримуватися відповідних правил, а саме: харчуватися здоровими стравами; бути в постійному русі, на свіжому повітрі; чергувати працю з відпочинком; не піддаватися негативним емоціям і хвилюванням; брати немовля на руки, багато до нього говорити.

Немає більш цінного для дитини, як грудне молоко. Про необхідність годування грудним молоком говориться в працях З.Болтаревиц [13], З.Кузелі [90], О.Семенов [170], С.Русової [161].

У практиці родинного виховання залучення дітей до прекрасного починається дуже рано, з маминої колискової пісні. Колисання дитини здавна вважалося корисним, хоч це і суперечить деяким сучасним рекомендаціям з приводу виховання немовлят. На користь колисання приводяться докази, що воно “заспокоює дитину, сприяє її засинанню, компенсує безпомічність рухів немовлят, наче продовжує рух, якого дитина зазнавала в утробі матері, сприяє розвитку вестибулярного апарату, ростові та зміцненню організму дитини”

[167, с.178]. Колиску вішали на рівні грудей матері і вона була своєрідним термометром. Коли матері холодно, колиску піднімали вище, якщо гаряче – опускали нижче. Для слабкої доньки готували калинову колиску, для бадьорої, здорової – з ясена чи верби. Неспокійних хлопчиків клали в колиску з тополі, здорових, спокійних – з дуба, явора. Матрасики набивали соломною, під подушку клали цвіт м'яти, чебрецю, материнки, деревію, сухоцвіту. Коли діти довго плакали, в узголів'ї підвішували віночок із хмелю. У колиску для доньки ліворуч клали ляльку, для хлопчиків – з правого боку – сопілку. Ці обереги здавна несуть у собі цілющу силу [91].

Військова проорієнтація закладалася дитині з перших днів її життя, під час обрядових дійств, присвячених її народженню. Так арабський мандрівник Ібн-Даст пише у X ст.: “Як у кого з них (русичів – авт.) народиться син, він (батько – авт.) бере оголений меч, кладе перед новонародженим і каже: – не залишу тобі у спадщину ніякого майна, матимеш тільки те, що здобудеш тим мечем” [152].

Дуже корисним для малюків є повзання, яке стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового поясу (що покращує вентиляцію легенів, попереджує в майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровозабезпечення органів і тканин, поширюються пізнавальні можливості дитини.

Період раннього дитинства охоплює вік від народження до трьох років. правильно організований педагогічний вплив матері у ці роки має більше значення для розвитку дитини, ніж у наступні вікові етапи. Саме в цей вік закладаються основи, гармонійного фізичного розвитку, цілеспрямованої поведінки, кращих якостей людини. Вродженою особливістю маленької дитини є її постійна потреба до рухової активності. Дослідники [79, 85, 176] доводять, що в дітей, які з народження обмежені в активній руховій діяльності, спостерігається відставання в інтелектуальному розвитку.

Крім початкових засобів фізичного виховання немовляти: купання, натирання дитячого тіла, масажу, специфічних фізичних вправ, різноманітних

ігор, потішок, великого значення надається природним засобам фізичного оздоровлення – сонцю, воді, вітру й росі, свіжому повітрю, цілющим травам.

Обряди, пов'язані з народженням дитини, дослідники поділяють на родильні, післяродові та соціалізуючі – прилучення новонародженого до роду, сім'ї, колективу [88]. Для родильної обрядовості властива певна система символів із залишками язичницьких вірувань. У ролі цих символів традиційно виступали вода, вогонь, земля, предмети рослинного й тваринного світу, їжа, питво, вироби з металу. Великого значення надавалося воді не тільки з гігієнічних міркувань, а й з оберегових. Адже вода за народними уявленнями символізувала силу й чистоту. Цьому свідчить обряд “зливок” – очищення водою баби-повитухи і породіллі. Водою, взятою із криниці до схід сонця, обливали руки і лице, закликаючи: “Вода-водиця, водиця Уляниця, ти очищаєш гори, каміння, луги й береги. Обмий, очисти душу (називається ім'я породіллі) од всякого скудства, паскудства, всякої напасті” [91].

Коли дитину вкладали у колиску, в головах клали хліб – знак життя – та ніж – на охорону від злих сил. Хлопчика ополіскували водою, настояною на свіжому яблуці з медом, дівчину – у воді з материнським молоком [98]. З купелі першим дитя брав батько, загортаючи його в мамин весільний рушник, “бих мамка дочекалася дитину звінувати (одружувати)”, а воду тато йшов виливати на чотири дороги, “би щастя зазивала з кожної сторони”.

Улітку на четвертий день після народин, дитя показували сонцю, а взимку – на сьомий день. Батько брав дитину на руки і, переступаючи поріг, казав: “Пороги, поріженьки, маленькі й великі, тесані й різьблені, з дому дитя викликайте, на вулицю до людей заходьте, ніг не збивайте, очі бережіть”. Якщо в цей час на дворі світило сонце, не було чути співу пташок, то доля пророкувалася світлою, життя – спокійним і тихим. Коли ж птахи співали, то дитина буде співучою й життєрадісною, але матиме багато клопоту в житті. Якщо почувся брязкіт відра біля криниці, то виростати дитині господарем. Батько повертався в хату, клав дитя в колиску, примовляючи: “Будеш сонце

любити, долю свою берегти, щоб клопоти відійшли від твоїх плечей дитячих” 90, с.240].

У народі існує багато повір'їв, пов'язаних з дитиною та її батьками. Якщо син схожий на маму, а донька на батька, то обоє будуть щасливими. Якщо в хаті маленькі діти (до року), то після заходу сонця з хати нічого не можна було виносити – ні сміття, ні попелу, бо це погано для немовляти.

Значне місце у фізичному вихованні дітей раннього віку займають різноманітні рухливі ігри та забави. Вони є найбільш доступним та універсальним засобом всебічного розвитку дітей і повинні широко використовуватись у сімейному фізичному вихованні. Поряд з головним завданням – вдосконаленням тіла людини, ігри суттєво впливають на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості [183].

Для дітей перших років життя виготовляли різноманітні іграшки. Здебільшого вони були з глини. До них треба зараховувати кулясті брязкальця з конічними виступами з Дорогинича [101] та фрагменти полив'яних орнаментованих писанок з Белза, Береста і Червена. Ці іграшки датуються Х-ХІІІ ст. іграшками є також полив'яні фігурки вершників, виявлені в Дорогиничі [101]. Фігурки пошкоджені, від них збереглися лише верхні частини постатей в шоломах. У Володимирі-Волинському знайдена пошкоджена фігура коня, на якій видно зброю і нижню частину вершника [95, с.312]. Аналогічні іграшки відомі з розкопок у Києві [33]. Виробництво іграшок було дуже поширене на Русі, а фігурка воїна є одним з найдавніших елементів в українській народній творчості від часів раннього середньовіччя і до наших днів [215].

До цікавих глиняних поробок, знайдених на городищі Вал, належать дві дитячі іграшки: баранчик довжиною 4 см і висотою 3 см і грибок – висотою біля 3 см [215].

У народній педагогіці визначено дві групи дитячих ігор. Перша – це спонтанні ігри. Вони виникають самі по собі й часто є наслідуванням дій дорослих. У таких іграх яскраво відтворюються естетичні начала народного

життя, побуту, праці, уявлення про честь, гідність людини. Такі ігри сприяють розвитку в дитини асоціативного мислення, формують її характер.

Перші уявлення дитини про гру формуються у сфері материнського, сімейно-побутового виховання. Тому спочатку народна, а потім і офіційна педагогіка використовувала гру як засіб навчання й виховання малят. Гра допомагає донести до дітей материнську ласку, тепло, настрій та повсякденні турботи сім'ї, взаємини, етичні форми суспільного оточення.

У ранньому віці ознайомлення дітей з навколишнім світом спрямоване на усвідомлення дитиною себе і стабільності того, що її оточує. В грудному періоді життя дитини пріоритетне місце у вихованні посідає мати. Доцільно використовувати з цією метою народні засоби виховання: колискові пісні, в яких дитина вперше прилучається до рідної мови; пестушки, якими супроводжуються перші рухи дитини; потішки – елементарні словесно-рухові ігри дитини з пальчиками, ручками, ніжками; забавлянки – маленькі віршики, пісні-казочки (“Скажу вам байку”, “Товчу, товчу мак...”).

Широко представлені в народній педагогіці ігри для фізичного розвитку дитини, окремих частин тіла дитини. Перший рік життя дитини мати намагається найбільш ініціювати ті чи інші вправи для нормального фізичного розвитку малюка: потягування, погладжування в супроводі різних ігор-потішок. Ці ігри забезпечують прискорений розвиток рук, зап'ясть, долонь, пальців (“Ручки”, “Сова”, “Сорока-Ворона”, “Хані” та ін., розвиток м'язів ніг і тулуба, зміцнення скелетної структури (“Дибки-дибки”, “Їде, їде пан”, “Куй, куй, ковалі”) розвиток м'язів шиї і координації рухів (“Печу, печу хлібець”, “Чолом чокать”, “Турі”, “Барана давать”). Використовувалися ігри з різновидностями масажу (“Тутусі”, “Тушки-потягушки” та ін.) (рис. 3.3).

Основна діяльність дитини – ігрова. Ігри сприяють виявленню різноманітних здібностей та нахилів дитини, задовольняють її природній інстинкт. Діти, граючись, бігають, стрибають, перелазять через перешкоди. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається, і ви знайдете ключ до розуміння її душі. Гра – це настільки природний стан дитини, що багато педагогів

намагалися все навчання малих дітей перетворити в гру, бо вона найбільш інтенсивно захоплює дітей. Так, ще в XVI ст. Вітторіно де Фельтре влаштував так звану Веселу Школу, де діти в різних іграх та розвагах навчалися різних мов, геометрії та інших наук.

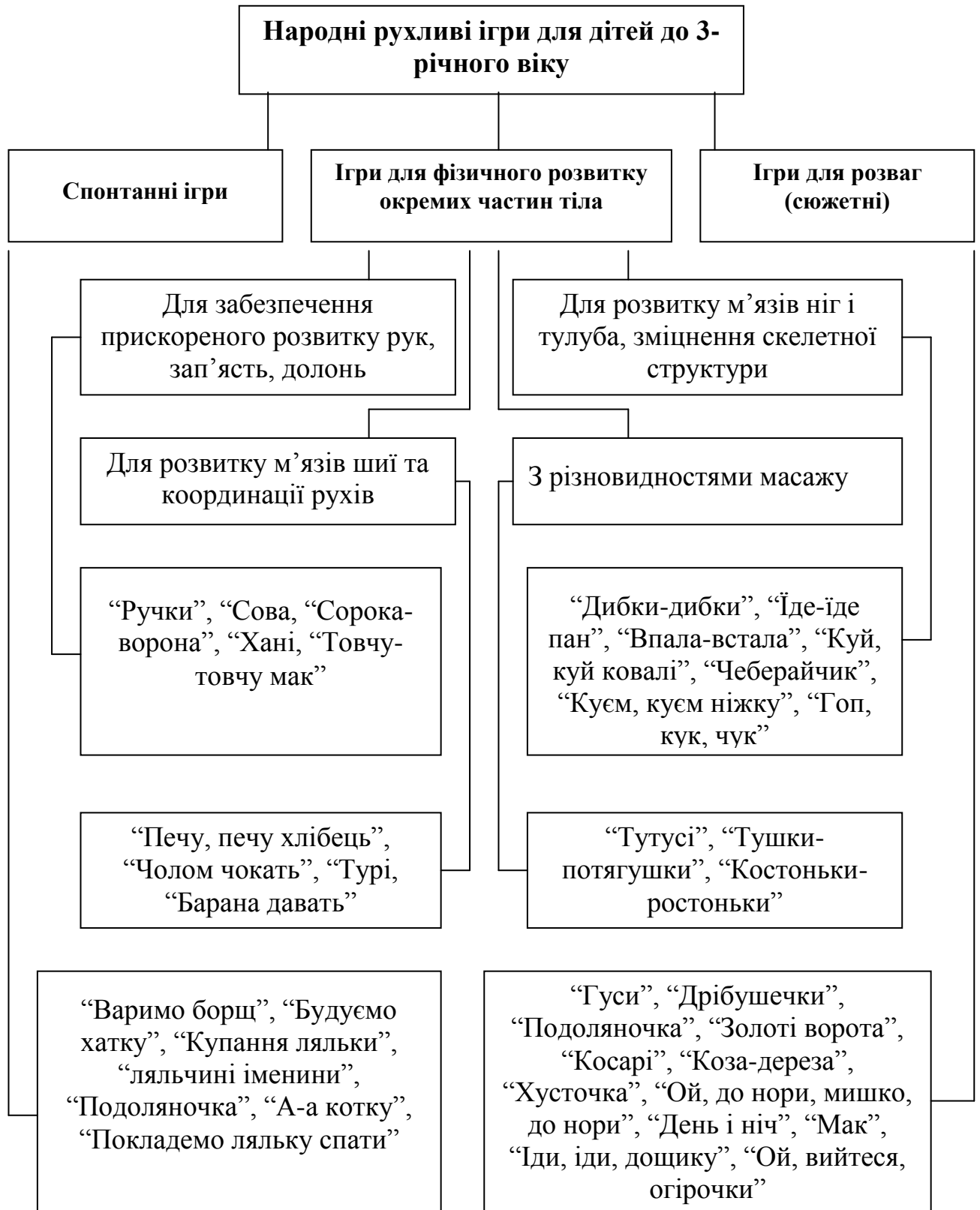


Рис. 3.3. Класифікація українських народних ігор для дітей 1-3 років життя

Гра – це потяг до щастя. Нема такого горя, такої прикрості, що її мала дитина не забула б за своєю грою. І як мало для цього потрібно: хлюпатися в калюжі, пускати човники, гратися камінчиками, гасати, як дикі коні – яке це щастя [156].

Маленькі діти більш індивідуальні, цілком захоплюються своїм світом вигадок, уявлень. Наприклад, діти варять борщ лялькам на обід, будують хатку, вдягають, годують своїх ляльок. Взагалі, культ ляльки – традиція народної педагогіки і це відображено в піснях до сну (“А-а, люлі, прилетіли гулі”, “А-а, котку” та ін.).

Н.Загледа писала: “Найменші діти гуляють звичайно на вулицях, вони збираються із сусідніх хат в одне місце і там роблять “пічки”, “городять хатку з піску”, “ліплять з глини”, “забавляються цяцьками, кидають пісок угору тощо” [59, с.113].

Батькам і вихователям потрібно включати народні хороводні ігрові пісеньки, колискові, забавлянки до різних побутових ситуацій, розваг, занять. при цьому варто заохочувати дітей відтворювати поетичну мову цих творів за спонуканням дорослого та в самостійній ігровій діяльності.

Гра вабить дитину самим процесом і тим натхненням, з яким дитина бавиться, тоді вона все забуває і не любить, щоб її перебивали. “Тут активна творчість дитини наближається до мистецтва, і як артист творить, не шукаючи ніякої мети для свого твору, і цілком захоплюється процесом своєї творчої діяльності, так і дитина, коли вона грається. Нам, дорослим, не треба втручатися в цю гру, бо в нас інша психологія, ми тільки розвіємо ті чари, якими у дітей овіяна їх гра” [143, с.52].

До другої групи народних ігор умовно можна віднести ігри, спеціально створені для розваг. У них, здебільшого, є правила, що створювалися століттями, шліфувалися й слугували вихованню в дитини спритності,

рішучості, самостійності. Народні ігри завжди займали чільне місце в практичній роботі педагога. Це різні за формою проведення ігри (колективні, невеликими групами, парами, з м'ячем, з віночком, стрічкою та багато інших).

В етнографічній літературі описано багато ігор, які пов'язані з бігом, швидкими рухами, метушнею-боротьбою, випробуванням сил:

Латка-битка – шовкова нитка!

На тобі воші, а мені гроші!

Як не віддаси, завтра в борщі з'їси!

вигукували діти, доганяючи один одного. “Довгою лозою” називалася гра, коли хлопчики ставали в ряд, нахилилися і останній перестрибував через усіх гравців. Гра “Дрібушечки” полягала в тому, що двоє бралися за руки і кружляли, доки хто-небудь не падав. Під час кружляння діти співали:

Дрібу, дрібу, дрібушечки,

Наїлися галушечки!

Гей, гей, до води,

Наїлися лободи! [59].

Будь-якої пори, за будь-яких обставин діти влаштовували свої забави, використовуючи для них усе, що попадалося під руку. Для гри в “Шкандибки” брали короткий ціпок й кидали його так, щоб він торкався землі обома кінцями. Щоб урізноманітнити свої забави, хлопчики робили м'ячі – улюблена забава малих дітей і молоді. На Поліссі і Прикарпатті діти робили м'ячі із звичайної коров'ячої шерсті (її мочили і поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх обв'язували ниткою), а також з дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного. На Поліссі такий м'яч наповнювали горохом – брязкальцем. М'яч дає велику фізичну насолоду в різноманітних формах його використання.

Народні дитячі ігри умовно поділяють за порами року на весняні, літні, осінні й зимові. Так, навесні діти бавилися у “Шума”, “Гуси”, “Подольночку”. Літом популярними були ігри: “Золоті ворота”, “Косарі”, “Коза-дереза”, “Хусточка”, “Городки”. Восени характерними були ігри “Гарбуз” (з піснею

“Ходить гарбуз по городу”), “Зайчик” (з піснею “Заїньку за голівоньку”), “Квач”, “Піжмурки”. Взимку улюбленими дитячими іграми були “Сніжки”, “Миші”, “Зайчик”, “Кіт та миша”, “Ой, до нори, Мишко”, “День і ніч” [30, 58, 79, 100, 156, 161].

Традиційною формою самоорганізації молоді були парубочі і дівочі громади. Особливо високого розвитку набули парубочі.

“Парубки”, на думку етнографів [23, 219], складали особливу громадську групу в українському сільському суспільстві, яка жила “своїми інтересами, мала свої турботи та задоволення, свої права та обов’язки, своє особливе значення в житті села” [23, с.765]. У порівнянні з хлопцями-підлітками парубки користувалися певною увагою громади. Народна свідомість відмітила приємними епітетами групи молоді обох статей і з’єднала їх в одне улюблене прислів’я: “чесне дівоцтво і славне парубоцтво”. “То вже парубок!” – кажуть про певного хлопця, вкладаючи в ці слова симпатію та повагу.

Вступ до парубоцтва у 16-19 років і обумовлювався сімейним становищем та різнився за регіонами. Основними умовами прийому були: дозвіл батьків, відсутність у кандидата “лихої слави”, і якщо хлопець мав старшого брата, то він повинен бути одружений. Крім цього, громада “звертає увагу на зріст і фізичну силу нового товариша, маючи на увазі придбати надійного бійця, на випадок, якщо прийдеться охороняти свій куток від інших парубочих громад” [228, с.111]. Взагалі у парубків дуже цінувався високий фізичний розвиток. Інколи траплялося так, що молодший брат мав кращий фізичний розвиток ніж старший. В цьому випадку громада раніше приймала молодшого в парубки, нехтуючи загальноприйнятим порядком. В.Ястребов пише: “Порушення черги наступає, інколи, в тому випадку, якщо молодший фізично розвигіший старшого” [229, с.112].

Прийняття в парубоцтво обов’язково супроводжувалося випробуванням фізичної підготовленості кандидатів. Потрібно зауважити, що в різних регіонах види випробувань відрізнялися. Проте, за ступінню прикладання зусиль, були важкими.

Хлопців змушували видиратися на високий стовп [102] чи показати своє вміння танцювати, або їздити верхи на коні. Інколи посвячуваних посилали красти для гурту груші, огірки чи кавуни у котрогось із хазяїв, який їм не подобався. Хлопців могли також послати у сусіднє село, щоб зав'язати там бійку і довести свою силу і сміливість. В деяких селах на річці Псел хлопець мусив переплисти річку під водою, тримаючи в руках важкий камінь.

Приєм до парубочої громади передбачав ритуальні глузування з посвячуваного [9]. Хлопець видирався на стовп і там кукурікав, викликаючи цим загальний сміх і жарти. Коли юнак уперше залишався ночувати на вечорницях, парубки насипали в його чоботи попіл, наливали воду і “золили” там ганчірки [6, 8]. Інколи новачку під час сну вимащували обличчя сажею, і він, ні про що не здогадуючись, повертався в такому вигляді додому вулицями села. Якщо хлопець не вмів танцювати, то під час танців його хапали за волосся і підіймали вгору: “Так хто зроду не танцював, і того навчили” [101, с.189]. Під час косовиці хлопця класи на перший покіс і били джгутами з трави або занурювали його в воду” [7].

Великого значення при прийомі хлопців в парубочі громади надавалося перевірці їх професійних селянських умінь і навичок, що теж вимагали високого рівня розвитку фізичних якостей. Найчастіше проводився іспит на косаря [6]. Парубок, майбутній селянин-господар, мав показати себе вправним косарем.

Саме звідси існувало прислів'я: “Косар – то вже парубок”. Цей обряд називався фрацюванням, а хлопця, що його проходив, – фрицем. Під керівництвом досвідчених членів косарської громади хлопець певний час учився косити. Потім у віці 16 – 18 років йому влаштовували такий іспит. Під час косовиці отаман косарської громади ставив конька між двома найкращими косарями, які косили в дуже швидкому темпі. Молодик звичайно не витримував, косар ззаду весь час “наступав йому на п'яти”. Але все ж він мусив косити цілий день, незважаючи на неймовірну втому, і довести, що здатен бути косарем. Після завершення випробування починалися урочистості, пов'язані з

посвятою хлопця в косарі, в процесі яких один-два чоловіки, а іноді і найстаріший косар, вилазили на стріху будинку і оголошували на все село: “Чесна громадо! Все слухайте і запам’ятайте си добре, що такий-то вже фриць, не смаркач, но віднині стає сі правдивий косар!” [101]. Після цього співали новому косарю “мнолітетвіє”.

Обряд безпосереднього прийняття хлопця до парубочої громади супроводжувався певними урочистостями і називався “коронування” [23]. М.Грушевський писав: “Церемонія вступу нового члена до парубочої громади місцями досі зветься “коронуванням” і імітує старе “всаження на коня”, піднесення на князівство, на ватажківство...” [43, с.246]. Відбувалося це так: після попередньої заяви хлопця про його бажання “парубкувати”, парубки збиралися в певному місці. Кандидат в парубки кланявся присутнім і його тричі піднімали на руках високо вгору.

В окремих регіонах юнака, під час прийому до парубочої громади садовили на коня. Тоді він “приїздить, басує конем, а його вітають оплесками й піснями” [112, с.12].

Пройшовши обряд прийому в парубки, хлопець ставав повноправним парубком. Йому дозволялося носити парубочий одяг, запускати вуса, відвідувати вечорниці і вулиці.

У своєму середовищі парубки користувалися незалежністю і рівністю, називаючи один одного товаришами. Старші (отамани або берези) були тільки за вибором. Отамана обирали на досить тривалий час (один-три роки або до вступу в шлюб). Береза – це керівник колядників, а тому із закінченням колядування припинялися і його обов’язки. Під час обрання отамана парубки звертали увагу, за даними В.Ястребова, на такі людські якості кандидата: “... він повинен бути гарним, високим зростом і володіти фізичною силою; він повинен і зовнішнім своїм виглядом викликати до себе увагу; фізична сила необхідна йому для наведення порядку в товаристві і залякування непокірних; від нього вимагається також розум, меткість і досвідченість...” [228, с.117]. Отаман виконував судово-адміністративне і фінансове керівництво в парубочій

громаді. Він розглядав суперечки і скарги парубків, накладав штрафи, стежив за грошовими надходженнями та їх витратами тощо.

Життя і побут парубка постійно супроводжувалися виконанням фізичних вправ і доведенням своєї сили, спритності витривалості та сміливості. Зокрема, як уже говорилося, обрядові дійства під час свят вимагали виконання фізичних вправ, ігор та змагань. Це ж саме проводилося на “вулицях” та “вечорницях”. Розповсюдженою формою фізичного гарту були бійки та кулачні бої між різними громадами. Також побутовали поєдинки суперників, що залицялися до однієї дівчини. В таких випадках дівчина, як правило, віддавала перевагу переможцеві, що впливало з народних поглядів: “хто здолає суперника, тому належить ходити до дівчини” [102]. А скільки сили і витривалості потрібно при витягуванні воза на хату, знятті й перенесенні воріт, розбиранні клуні тощо, як бешкетували парубки під час окремих свят. Існував також звичай доводити свою сміливість, приносячи вночі якусь річ з лісу або кладовища [102]. І, як справедливо констатує О.В.Курочкін [93], “лише гідно пройшовши на очах усієї громади іспит на витривалість, силу й кмітливість, парубок доводив своє право перейти до рангу чоловіків і взяти шлюб” [215, с. 63].

Вихід з парубочої громади наступав з моменту одруження парубка і супроводжувався деякими ритуалами під час весілля.

На відміну від парубочих, дівочі громади були менш організовані і мали інші завдання та спосіб дій. Дівчата обирали “отаманшу” – старшу поважну дівчину, яка керувала ними [72]. Вона була довіреним представником своєї громади, влаштовувала різноманітні забави, мала вирішальний голос у прийнятті нових членів.

У світа, на “вулицях” і вечорницях дівчата грали в різноманітні ігри і забави. Ці ігри характеризувались великою поетичністю і мелодійністю, пов’язувалися з гаданнями-ворожіннями, з чаруваннями, з мріями про майбутнє заміжжя і щасливе подружнє життя.

Основні дівочі ігри та забави були описані в розділах, що характеризують Благовіщення, Великдень, “вулиці”, “Трійцю” тощо.

Найпоширенішою формою проведення молодіжного дозвілля з найдавніших часів була “Вулиця” – “своєрідний клуб молоді, де ця молодь танцювала, співала, жартувала, знайомилась між собою та проводила різні ігри” [89, с.268]. Л.Болтарович так характеризує вулицю: “Це значить: хлопці і дівчата села починають щодня виходити на вулицю, сходяться в певному місці, на степок або розлоге місце, біля церкви і співають веснянок у виконанні антифонного величання двох хорів: парубочого й дівочого, що в більшості протиставляються один одному” [13, с.99].

Очевидно, як зазначає В.Скуратівський, саме від місця зібрання молоді в етнографічний обіг увійшов термін “вулиця”, який означав “давню форму традиційного молодіжного дозвілля” [174, с.136].

У кожному регіоні, залежно від кліматичних та інших умов, “вулиці” починалися в кінці березня чи на початку квітня, коли встановлювалась тепла погода. Здебільшого це робили на Благовіщення [211] або ще частіше на Великдень [13, 180]. Тривала “вулиця” ціле літо, аж до свята Семена (14 вересня), після якого починались досвітки та вечорниці.

Зібрання молоді, як правило, відбувалось у певному, заздалегідь призначеному місці: на вулицях, перехрестях доріг, майданах, посеред села, в лузі, біля річки чи на леваді – це залежало від місцевих обставин [203].

Найбільш зацікавленими були у виборі місця для розвату дівчата. Вони намагалися зробити так, щоб зібрання проходили на їхніх вулицях і щоб до них приходило якомога більше хлопців. Для цього дівчата постійно тримали свої вулиця в чистоті та порядку.

До початку польових робіт молодь збиралася кожного дня, а коли розпочиналась робота в полі, то тільки в неділю і святкові дні [214]. Буднями “вулиці” відбувалися вечорами, а в свята і в неділю – вдень. У святкові дні проходили ще троїсті музики – скрипка, бубон та цимбали, а ще раніше – дудка (сопілка), цимбали та бандура. За гетьманських часів на “вулиці” грала бандура [52].

Ввечері першими на “вулицю” збиралися дівчата й починали співати різних пісень. Деякі з них були спеціально призначені для “вулиці”. Пізніше, теж зі співом, приходили парубки. Дівочі пісні, як правило, вихваляли дівчат і молодниць і принижували парубків. М.Грушевський писав, що ці передирки громад належали до дуже старих форм гуртового флірту. Проте з часом “вулиці” втратили свої стародавні репертуари, прийняли нові літературні мотиви. До нас дійшли “майже виключно співи дівочього хору, можливо, тому, що забави і ігри... зійшли виключно на дівочькі забави” [43, с.293].

У святкові дні на “вулицю” приходили і батьки, щоб помилуватися з гарних пластичних танців їх дітей та послухати веселих пісень. “Танці на вулиці, – пише С.Килимник, – проводились досить досконалі і навіть витончені, не дивлячись на невідповідні умови для цього. Це мистецтво було настільки розвинуте, що й з міст приходили в святкові дні помилуватись на “ловкі” шляхетні танці молоді та послухати гарних пісень. Особливо були розвинуті на селі танці: козачок, шумка, метелиця, пізніше – полька, валець (вальс) [76, с.163].

Парубки вважали за честь замовити своїм дівчатам танок. Той, хто зголосив музик, мав право першим розпочати його.

Поширеною формою молодіжною дозвілля були вечорниці. У Карпатах їх ще називали “вечірками”, “прялками”, “ходити в пряхи”, “вечорки”, “попрядки” [82]. Як стверджує О.Воропай: “Вечорниці – це свого роду клуб сільської молоді в Україні, де молоді люди зближаються, пізнають одне одного і, як наслідок, одружуються” [33, с.28].

Українські вечорниці вперше знайшли висвітлення в етнографічній літературі в кінці XIX – початку XX ст. в працях В.Ястребова [228], М.Сумцова [198] та інших. Пізніше були опубліковані О.Воропая [33], В.Скуратівського [174]. Спираючись на ці та інші праці, можна описати зміст вечорниць в Україні. А етнографічній літературі немає єдиного погляду щодо часу початку вечорниць. На думку вчених, перші вечорниці проводилися на Семена (14 вересня) [169], на Покрову (14 жовтня), на Кузьми й Дем’яна (14 листопада)

[14] (21 листопада) [72] або на Миколая [19 грудня] [215]. На наш погляд, всі ці дані вірні. Просто в різних регіонах України вечорниці розпочиналися дещо в різний час, але обов'язково після закінчення жнив і основних сільськогосподарських робіт.

У великих селах, де було багато молоді, кожний куток мав оселю для вечорниць. Часто, за даними М.Сумцова [198], наймали й по дві (та більше) хати в кутку. В одній збиралася доросла молодь – “старші” (з 17 – 18 років), а в другій – менші (підлітки до 16 років). Дівчата здебільшого трималися свого гурту. Хлопці ж могли відвідувати усі вечорниці в своєму селі і навіть заходити в чужі села. Щоправда, це було пов'язано з певним ризиком, бо парубки з інших кутків чи сіл оберігали своїх дівчат і могли побити “гостей”. Винятки складали тоді, якщо на вечорниці приходили молодці з якоюсь новою грою [200].

Молодь намагалася якось віддячити господині села, де проходили вечорниці. Дівчата приносили продукти: зерно, крупу, квасолу, борошно, а перед святами – ковбасу, м'ясо, сало, курей, масло. Крім того, вони в певні дні пряли або шили для паніматки, чи працювали в полі. Дівчата чепурили, освітлювали й опалювали оселю. Йдучи на вечорниці, кожна несла кілька полін дров, скіпочок чи лою для каганця. Якщо хату освітлювали гасом, то купували його почергово і хлопці, і дівчата [207].

За змістом вечорниці бували двох видів: буденні і святкові. На буденних вечорницях дівчата поєднували розваг з працею. На святкових вечорницях молодь розважалася, зав'язувала стосунки, танцювала, співала, грала в ігри тощо.

У науковій літературі минулого [224, 222, 229] особливо багато уваги приділялося питанню цнотливості молодих людей на вечорницях. Але всі дослідники сходяться на тому, що вечірні і нічні збирання молоді ґрунтувались на суворій моральності. Молодь не дозволяла собі ніякої нескромності і не виходила за межі моральних засад і звичаїв. Потрібно зауважити, що парубки самі були охоронцями дівочої честі й чистоти сімейних відносин. Розпусниці

піддавалися сімейному осуду і, навіть, жорстокому переслідуванню. “Даті числі взаємини парубків і дівчат, – справедливо робить висновок Н.Заглада, – заперечували як самі традиції суспільного життя (виховання, громадська думка, весільні обряди), так і сама парубоцька та дівоцька громади...” [59].

Як уже згадувалося, невід’ємною складовою частиною вечорниць були танці, ігри та забави. Як правило, вони поєднувалися з короткими жартівливими сценками або примовками. Найбільшого розповсюдження набули такі ігри: “Панас”, “Петрушка”, “Гудзик”, “Лист”, “Каплун”, “Млин”, “Шута” та інші.

3.2.2. Релігійно-культурні форми фізичного виховання в Київській Русі

Велика кількість фізичних вправ та ігор проводилася під час релігійно-культурних свят. Вони були пов’язані з уявленням людини про оточуючий світ, про взаємозв’язки між його складовими, про місце людини в цьому світі. В дохристиянський період у наших предків політеїстична модель знання про Всесвіт, політеїстична віра та відповідні їй ритуальні обряди. Іншу модель знання про Всесвіт і віру – монотеїстичну – упровадило християнство. Давні святкування змінили лише свою світоглядну сутність, але обрядових змін майже не зазнали. У результаті поєднання монотеїстичної віри і політеїстичного правдивого ритуалу виникла сучасна обрядовість таких свят, як Різдво, Водохреща, Благовіщення, Великдень, Трійця та ін. Календарні обряди виконували дуже важливі соціальні функції і були невід’ємною складовою частиною світогляду нашого народу. З введенням християнства календарні свята отримали нову релігійну форму, хоч їх зміст, практично, не змінився. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжні і дитячі ігри та забави.

Весняні свята приурочувалися до пробудження природи, підготовки до проведення польових робіт. Тому вони мають яскраво виражений позитивний емоційний фон. Краса весняного пробудження сприяла радісному настрою,

веселості. Весняні свята супроводжуються великою кількістю хороводів, танців, рухливих ігор та забав.

Літні свята і обряди підпорядковувалися охороні посівів від засухи, граду, бурі. Тому, поряд із радісними мотивами, пов'язаними з розквітом і буянням природи, у селян виявлялася тривога за долю майбутнього врожаю, саме тому у змісті літніх свят помітно багато своєрідних ігор та забав магічного спрямування. Зокрема, стрибки через вогонь на Івана Купала, хороводи на Трійцю виконували, в першу чергу, охоронні функції.

З настанням осені кількість календарних свят зменшувалася. Це, насамперед, пов'язано з жнивими. Різноманітні осінні ігри та забави були пов'язані із збором врожаю та його заощадженням на майбутні роки.

Зимовий цикл характеризується великою кількістю свят. У змісті зимових свят спостерігається велика кількість різноманітних ігор, одноборств, забав у приміщеннях, на вулицях і льоду.

Зважаючи на велике виховне значення народних ігор та забав, ми розробили їх класифікацію відповідно до пір року і календарних свят нашого народу (табл. 3.4).

Як видно з таблиці, протягом річного циклу календарних свят наші предки виконували різноманітні рухливі ігри та забави.

Таблиця 3.4

Календарні ігри та забави українців

Пора року	Назва свята	Народні ігри та фізичні вправи
Весна	Явдоха, Теплий, Олекса	"Заплітати Шула", "Та це ж весна", "Іде, ще дід", "Гляньте, діточки", "Унадився журавель", "Журавель", "У довгі лози"
	Благовіщення	"Кривий танець", "Подояночка", "Білозорчик-Білоданчик", "Воробчик", "Перепілонька", "Мости", "Воротар", "Царенко", "Щітка", "Мак", "А ми просо сіяли", "Жук-жучок", "Зельман", "Наяву я, навчу"

	Великдень	"Довгі лози", "Боротьба", "У короля", "Великодній дзвін", "Просо", "Стовп", "Коструб", "Цурка", "Чаклун", "Набитки", "У війну", "Боротьба на лопатки", "Боротьба без рук - грудьми", "Боротьба навколішки", "Боротьба лежачи", "Навипередки-уперегони"
	Проводи	"Лопатки", "Бирки", "Кучі", "Заєць", "Стільчик", "Носа", "Сорока", "Білиця", "Сало тягнути", "Двірник і джура", "Жмурки", "Шукайло-сосокало", "Зв'язаний встане", "Тягнуть дуба", "Король і війт", "Ангіле квігнут", "Бука тягнуть", "Кота тягнуть"
	Лука ("Красна гірка")	"Горю-дуба", "Ляля", "Віночок", "Міст", "Ріпка", "Петрушка", "У залізного ключа", "У вовка"
	"Вулиці"	"Вінок", "Зайчик", "Вербова дощечка", "Огірочки", "Горошок"
	Юрія	"Веснянки і гаївки", "Верхова їзда", "Метання", "Загартування росою", "Хороводи", "Кидання грудок землі"
Літо	Трійця	Тополя", "Водили Куста", "Похорон Ярили", "Дуба", "Горю-дубом", "Проводи русалок"
	Івана Купала	"Стрибки через вогонь", "Водити вщьму", "Біг", "Купання"
	Петра і Павла	Ворона", "У коня", "Дзвіночок", "Коромисло", "Яструб", "У колдуна", "До цілі", "Латка", "У цурки-палки", "Циганка", "У скраклі", "Бабак", "У шуляка", "Блудько", "Щенята", "Трампижа", "Смик"
	Іллі	В'язання борода", "Жнива", "Ой у полі жито", "Передай іншому", "Веребей", "Гречка"
	Маковея	"Гуси", "У гусей", "Король", "Квач", "Барвінок", "Сірий вовк", "У грушки", "Просо", "Оса", "Птиці"
Осінь	Успіння	"У бобра", "Трибок", "Кози", "Мисливці і зайці", "Гарбуз", "Зайчик", "Вуж", "Яструб", "Дуб"
	Парубочі громади	"Жмурки", "Долоні", "Згинати сухого вовка", "Верниголова", "Вкрасти сало", "Боротьба без рук — грудьми", "Боротьба навколішки", "Боротьба лежачи"
	Дівочі громади	"Чернушко-душко", "Любко", "Чадо", "Поїхав Іван за Дунай по дівку", "По улиці широці"
	Покрова	"Кулачі бої", "Запорожець на січі", "Мур", "Чорний лицар", "Козак"
	Вечорниці	"Панас", "Шута", "Хустина", "Сусідка", "Долоні", "Нічки"

Зима	Катерини	"Ігри - гадання", "Закликання долі", "Жмурки", "Чіт чи лишка", "Чарочка"
	Андрія	"Калита", "Парубочі пустощі", "Метання"
	Різдво	"Танці", "Ковзання по льоду", "Катання на санчатах, крижинах і ковзанах", "Гойдалки"
	Новий рік	"Коза", "Меланка", "Сніжки", "Булка", "Борюкання на снігу", "Катання великих снігових куль з гір", "Громак-Свиня"
	Водохреще	"Кулачні бої", "Катання на конях", "Змагання вершників"
	Стрітєння	"Тягти бука", "Чий батько дужчий", "Перетяжка", "Буряк"
	Масляна	"Ніжкові заговіни", "Колодка", "Катання з гір"

Ігрова діяльність відділяла людей від повсякденного життя, створюючи атмосферу піднесеності, радості і добра.

3.2.3. Військово-фізична підготовка молоді

Територія Київської Русі займала дуже вигідне географічне положення в центрі Європи для розвитку торгівлі, освіти, господарства і, водночас, потребувала постійного захисту від загарбницьких вторгнень інших народів. На заході військо боронило кордони держави над Сяном і Вепром від наступу польських полків. На карпатських проваллях і просіках сторожили, не допускаючи мадярського засилля. На півночі берегли спокійні селянські оселі від наїздів напівдиких ятвягів. Але найбільша боротьба велася на південно-східному кордоні, на степовій межі. З цього боку ніколи не згасала війна. Нові орди постійно сунули від незаселеного поля: авари, угри, болгари, хозари, печеніги, турки, половці, татари, шукаючи здобичі й бранців. На цій території військо сторожило безнастанно: і зимою, і влітку, і вдень, і вночі. Тут розігрувалися найславніші бої, тут пролилося найбільше української крові [78]. У таких досить важких умовах творилося київське військо, формувалося військо мистецтво і лицарські звичаї.

Дружина була організацією боярської верстви, творила вибране військо, що у війні мало вирішальну роль. Княжа дружина у своєму розвитку пройшла досить тривалий шлях – від найманої варязької дружини, від змішаної варязько-слов'янської, чи варязько-боярської дружини під зверхністю варягів, до княжої боярської дружини, що склалася лише із слов'ян і була суспільною та військовою силою, органічно пов'язаною з інститутом князівства. Варяги ж були витіснені спочатку з командних посад, а потім зі складу дружини або асимільовані й інтегровані до складу боярства. Цей процес в основному був завершений наприкінці X ст. [74].

Дружина ділилася на старшу і молодшу. До старшої належали “великі бояри”, представники могутніх боярських родів, що займали у війську найвищі становища. Молодшу дружину творили рядові вояки, а також боярська молодь, яка під керівництвом старших проходила військову службу [120].

У процесі суспільної трансформації у структурі дружини відбулися суттєві зміни. З XI ст. княжа дружина стала кінною на відміну від варягів, що воювали піші, а на дальні відстані перепливали човнами. Важкоозброєна кіннота стала головою ударною силою війська [4]. Але, незважаючи на це, дружина не втратила можливості вести бойові дії у пішому строю.

Дружина була найціннішим військом, і князі вважали за свій обов'язок дбати про її добробут та вигоди [104]. Літопис оповідає про Володимира Великого, який був дуже добрий до дружини, годував її, обдаровував так, що дружинники почали вже вередувати і нарікати на князя: “Зле есть нашим головам! Дав він нам їсти дерев'яними ложками, а не срібними!” [101, с.71]. Коли Володимир про це почув, наказав повиковувати срібні ложки для дружини, сказавши: “Сріблом і золотом не знайти мені дружини, а дружиною знайду я срібло і золото...” [101, с.71]. Пізніше князі наслідували Володимира в такому ставленні до дружини. Так Мстислав, брат Ярослава Мудрого, надзвичайно любив свою дружину, не жалів їй майна, напиктів і їжі. В 1172 році князь Святослав Ростиславович не збирав золота і срібла, а давав дружині [101, с.298]. У 1187 році Володимир Глібович “любив дружину і золота не

збирав, майна не жалів, а давав дружині” [101, с.343]. Під час бою князь журився передовсім тим, щоб дружина не зазнала дуже великої шкоди. Після бою під Листвином 1024 року князь Мстислав сказав вдоволеній: “Хто сьому не рад? Се лежить сіверянин, а се варяг, а своя дружина ціла” [101, с.86].

У зв’язку з тим, що під час війн практично все доросле чоловіче населення Київської Русі брало участь у битвах, життєво необхідними були навички володіння зброєю. Зброя Київської Русі за своїми технічними якостями знаходилася на високому, для того часу, рівні. Це пояснюється, перш за все, розвиненим металооброблюючим ремеслом і досягненнями у військовій справі. Військове спорядження давньоруської держави ні асортиментом, ні якістю не поступалося спорядженню військ інших середньовічних держав [150, 221].

Відповідно до призначення і приналежності комплекс озброєння і обладунку був досить широкий [146]. Озброєння поділялося на зачіпне і захисне.

Зачіпна зброя дружинника – спис, що зустрічається різними назвами (копя, оскеп, оскепище, сулиця), меч, ніж, бойова сокира, ударна зброя (палиця, булава, пернач, кістень, келеп). Крім того, деякі дослідники вважають, що важкоозброєний дружинник міг мати металеву зброю – лук. Але таке твердження є маловірогідним, оскільки до складу кінної дружини княжої доби входили стрільці-оружники [лучники їх не називають тому, що так називали ремісників, які виготовляли цей вид зброї). Безумовно, навіть важкоозброєний кіннотник не міг на собі на собі нести весь той арсенал, що був наведений вище. До зброї ще слід додати обладунок – захисне спорядження, що теж додавало ваги. В складі озброєння, як правило, були спис, як основна ударна зброя, і меч, що ставав основною зброєю після того, як спис було поламано. Крім вищеназваної зброї, дружинник міг мати бойову сокиру.

Меч – холодна рубляча зброя, що має лезо, або клинок, перехрестя та рукоятку. Лезо в довжину сягло 1 метра, у ширину – 5-6,5 см. Воно було загострено з двох боків, тобто мало дві ріжучі кромки. Лезо меча від рукояті відділяло перехрестя приблизно по 10 см у бік кожної ріжучої кромки. Рукоять

меча монтувалась на черені (видовжена кінцівка леза протилежна вістря) і закінчувалась круглим або видовженим “яблуком”. Мечі носили на пасі з лівого боку в піхвах. Піхви мечів робили з дерева, обтягували шкірою або дорогоцінною тканиною, прикрашали металевими (подекуди дорогоцінними прикрасами).

Колюча зброя в складі озброєння мала не менше значення, ніж меч. Іноді перший могутній удар озброєної списами важкої кінноти вирішував долю бою чи битви. Списи, що використовувались, були різних розмірів – приблизно півтора метра у піших і до двох з половиною у кінних воїнів. Бойовою частиною списа було його вістря.

Рогатина, рогатиця – важкий спис, що використовувався також як мисливська зброя – з масивним держалном, на якому іноді робили упори для більш зручного і надійного утримання зброї "суку" і довгою – до 60 см і широкою – 5-6,5 см лавролистною кінцівкою. Рогатини іноді біля втулки кінцівки мали невеликий упор у вигляді перехрестя. Його призначення різні дослідники трактують або як для стягнення ворожих кіннотників із сідла, або як запобігач можливості пораненому звіру посунути по держалну і дістати мисливця зубами або кігтями з останніх сил.

Сулиця – металевий спис із легким, тонким держалном довжиною до 1,5 метра. Незважаючи на те, що сулиця вважалась суто метальною зброєю, її використовували і як звичайний спис, на що є посилання в літописах. Як альтернатива мечу шабля з'явилась на Русі в IX-X ст. Шабля, як зброя, має ряд характерних особливостей. Завдяки вигнутому лезу шабельний удар має круговий характер, захоплює, порівняно з прямим лезом, більшу поверхню і є не тільки рублячим, а й ріжучим. Дуже поширеними в княжому війську були бойові сокири.

Бойова сокира була на озброєнні як професіонального війська, так і ополчення. Піхота користувалася великими важкими сокирами на довгому держаку, а кіннотники – легшими й коротшими сокирами-топірцями. До метальної зброї відносяться луки і самостріли, або арбалети. Луки робилися з

дерева на рогу. Середня частина називалася рукояттю. Довгі, пружні, вигнуті половини – роги або плечі. На кінцях рогів знаходилися верхні та нижні накладки. Через нижні проходила тятива. Тятиву робили із жил або з волокон рослинного походження. Загальна довжина лука сягала двох і більше метрів.

Стріли до луків, як правило, мали довжину до 75 сантиметрів. Матеріалом для їх виготовлення були комиш, тростник або дерево – береза, яблуня, кипарис тощо. З одного боку стріли робили так зване “пір’я”, яке складалось з пір’я птахів, або шматочків шкіри чи пергаменту. “Пір’я” закріплювали на стрілі таким чином, щоб воно відіграло роль стабілізатора у польоті. Другим необхідним компонентом стріли було вістря. Вістря або кінцівки стріл були різноманітної конфігурації. Вони залежали від призначення зброї – бойової чи мисливської. Вістря мисливських стріл були, як правило, плоскими й іноді досить широкими, щоб робити важкі рани, що призводили до швидкої загибелі дичини. Вони подекуди мали вигляд заточених лопаточок – для нанесення рваних ран.

Бойові стріли теж мали різні вістря. Їх можна умовно поділити на ті, які використовувалися проти захищеного обладунками противника, і ті, що застосовувалися проти незахищеного противника. Перші, як правило, були видовжені, дуже гострі й три- або чотирикутні у розрізі. Така форма найбільш пристосована для пробиття обладунків, особливо кільчастих. Другі були схожі на мисливські вістря, але вони подекуди мали не тільки плоску форму, а й були три- або чотиригранними з широкими гранями, що теж завдавало важких рваних ран. Зустрічаються вістря для стріл мисливських та бойових з вусиками, що ускладнювало звільнення пораненого від стріли. До лука додавалося спеціальне опорядження, відоме під загальною назвою сагайдак. Це два футляри: для лука – налуч, для стріл – тул або колчан.

Іншим різновидом металеві зброї були самостріли (арбалети, уліпшені луки). Самостріли, чи уліпшені луки були відомі ще з часів Римської імперії, але після того, як Західна Римська імперія впала під натиском варварів, ця зброя була в Європі забута. Однак вона повернулася наприкінці X-початку XI

ст. Найбільш поширена європейська назва цієї зброї – арбалет – походить від її латинської назви металевий лук. Значного поширення в Європі самостріл набув уже після перших хрестових походів.

Конструктивно самостріл складався з дерев'яного ложа, яке подекуди закінчувалося прикладом, що дозволяло вести більш цільну стрільбу. На протилежному кінці кріпився короткий і пружний лук. Зверху на ложі проходив жолоб, в який вкладався болт (коротка арбалетна стріла). У ранніх самострілах тятиву натягували руками. З другої половини XII ст. з'являється поясний гак, за допомогою якого стрілець, розгинаючи тулуб чи ногу, підтягав тятиву до зацепу.

Неодмінним компонентом озброєння був ніж, який входив у спорядження кожного воїна. Він мав не тільки військове, а й побутове призначення: міг бути поясним, підсайдашним чи захальним. Історичні джерела вказують на те, що ножі, як правило, використовувались при єдиноборствах і самообороні.

Захисна зброя – неодмінний компонент спорядження воїна княжої доби. Найбільш ранньою складовою захисного спорядження були щити. Вони поширені на Русі в VIII-XI ст., мали круглу форму і прикривали приблизно чверть силуету воїна. Найпоширеніший матеріал для виготовлення – дерево. З другої половини X ст. з'являються щити видовженої форми, а з XI-XII ст. мигдалевидні загальноєвропейського зразка, які прикривали вершника від підборіддя до колін. Згодом, у XIII ст. дістає поширення двоскатний щит трикутної форми. Така конфігурація давала змогу щільніше притиснути його до тіла. З цього ж часу відомі вигнуті щити трапецивидної форми. Наприкінці XIII ст. у зв'язку з загальною тенденцією обважнення зброї виготовляються складнофігурні щити-тарчі, які прикривали групи вершника під час потужних таранних ударів списами. У XIV ст. в процесі трансформації зброї захисного спорядження з'явилися щити з долею жолобом для руки. Така форма давала можливість ефективно маневрувати щитом під час бою.

Давня броня, що захищала тіло воїна, нагадувала сорочку довжиною до середини стегна і була зроблена з металевих кілець або пластин. Це була кольчуга, яка важила 6-7 кг.

Окремим різновидом кільчастого обладунку була байдана. Це був довгий, до колін, кільчастий обладунок з довгими рукавами. Від кольчуги байдана відрізнялася тим, що виготовлялася з великих пласко розклепаних кілець, які кріпилися або внакладку, або “на шип”, що надавало обладункові значної міцності. Байдана мала вагу кольчуги і надійно захищала від шаблі, але від колючих ударів та стріл запобігти не могла через великий діаметр кілець.

“Дощастий обладунок” складався з металевих пластин – “дошок” і прикривав тулуб воїна. Пластини були різної форми: квадратні, прямокутні широкі й видовжені, напівкруглі. Товщина їх досягала 2 мм. У пластинах-дошках по краю робились отвори, через які вони зв’язувались між собою.

Лускоподібний обладунок – панцер, набраний з металевих пластин меншого розміру, ніж дощастий. Пластини кріпилися до основи на зразок риб’ячої луски, лише з одного боку. Воїнські наголів’я, як неодмінний компонент захисного спорядження, відомі під узагальнюючою назвою “шоломи”. Шоломи, які відомі в Україні з давніх-давен, виготовлялися здебільшого з металу. Вони поділялися на: безпосередньо шоломи, ковпаки, шишаки, місюри, еріхонки (шапки залізні, мідні та паперові). У пізніший час з’явилася вогнепальна зброя, хоч успіх бою, все ж таки, вирішувався у рукопашних сутичках.

Зрозуміло, що виживання воїна в умовах бою залежало від його фізичного розвитку і досконалості володіння різними видами зброї. Тому кожний воїн дбав про свою фізичну досконалість і уміння володіти зброєю. У билині “Вольга Всеславович” читаємо: “гуляють дружинники по чистому полю, ведуть богатирські ігри, стріли метають, на конях скачуть, силою богатирською міряються”.

Для військово-фізичної підготовки воїнів проводилися спеціальні військові ігри, тренування, поединки. Під час свят влаштовувалися

одноборства, змагання і турніри. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа і ножа.

У давньоруських племенах роди військ ще не були чітко визначені, що також зумовлювало різнобічність військового вишколу кожного індивіда. Разом з тим, існували і “спеціальні” військові відділи, які готувалися до виконання специфічних військових завдань.

Зважаючи на те, що для спритного використання зброї потрібен тривалий час навчання і тренування, до військового життя в Київській Русі готувалися змалку. Належному фізичному розвитку сприяли народні рухливі ігри, які були дуже різноманітні і позитивно впливали практично на всі системи і функції організму. Особливо популярна була гра в паці. Паці – нижні кістки баранячих або коров’ячих ніг розставляли впоперек вулиці і влучними ударами потрібно було розрушити їх шеренгу. По-різному розставлялися паці, неоднакова була і відстань, з якої проводився кидок. Перемагав, звичайно, кращий гравець. Але в усіх дітей з раннього дитинства розвивалися точність, окомір і координація рухів [169, 199].

На велику розповсюдженість гри в паці вказують археологічні матеріали. Під час розкопок відомого чернігівського кургану “Гульбіще” було знайдено не тільки велику кількість нижніх баранячих ніг, але й їхні бронзові копії. Подібні знахідки були виявлені і в Яблонівському кургані поблизу Канаєва.

Археологічні знахідки показують, що у давньоруській державі досить розповсюдженими були ковзани.

Цікавими побутовими виробами є ковзани, знайдені в трьох екземплярах на городищі Вал в Надстир’ї. Для прикладу охарактеризуємо один із них. Він мав прямокутну в перерізі форму з загостреним клиновидним загнтим верх переднім кінцем. Нижня частина горизонтально зрізана і добре заполірована, очевидно, від застосування. Довжина ковзана 19,5 см, ширина 3,5 см, товщина 2 см. Ззаду і спереду виробу були просвердлені дірки для прив’язування до взуття [31, с.149].

Святослав Ігорович, славний лицар, ходив у походи з батьковими воєводами ще малою дитиною. Побутував звичай, що князь-воєвода перший ішов у бій, хоч це загрожувало йому смертю. Молодші князі не раз вели спори за те, кому з них ставати попереду супроти ворога. Коли Святослав разом з княгиною Ольгою вийшли проти деревлян: “кинув списом Святослав на деревлян, а спис пролетів між ушима коня і вдарив під ноги коневі, бо був [Святослав] зовсім малим. І сказав [воєвода] Свенельд і [кормилець] Асмуд: “Князь уже почав. Ударимо, дружино, вслід за князем” [101, с.34].

Володимир Мономах ходив на лови з тринадцятирічного віку [118].

Данило Галицький у дитинстві вже добре володів мечем. Коли бояри хотіли розлучити його з матір'ю і один із них Олександр “узяв [коня] за повід, і він [Данило], видобувши меча, ударив його, ту рубонув коня під ним” [101, с.373].

Син Данила Галицького, Лев, малим хлопцем також ходив у бій під опікою довірених бояр.

Підліток мусив пізнати різні види зброї, різні способи боротьби, навчитися кидати списа, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, ходити на лови, боротися врукопашну [70].

Юнаки систематично займалися плаванням, веслуванням, ходьбою на лижах, швидкісним лазінням по деревах, перелізанням із дерева на дерево, небезпечними іграми з биками. Одним із видів змагань був біг на 20 і навіть 25 верств.

Життєво необхідними були навички плавання і пірнання. На річці Почайни (притока Дніпра, яка сьогодні тече по трубах під Київським Подолом), проводилися досить цікаві й оригінальні змагання. На початку червня там збиралися найкращі плавці-пірнальщики. Під вечір всі учасники стрибали у річку і лишалися там до певного заходу сонця. Пірнальщики повинні були руками ловити під берегами Почайни рибу і викидати її на траву. Перемагав той, кому вдавалося зловити найбільших рибин. У нагороду переможець отримував шовкову рибальську сіть, яку сплітали княжі служанки [37].

Зрозуміло, що для перемоги в таких змаганнях потрібно добре плавати, довго лишатися під водою і бути надзвичайно спритним.

Особливо важливе значення відіграла верхова їзда. Археологи припускають, що на Старокиївській горі (там, де стояли княжі будинки) був і “кінний двір”, тобто не тільки конюшні, але й невеликий іподром [38, 96, 104, 202, 204].

Серед кінних вправ особливо цінилося вміння легко стрибати на коня, через коня і взагалі джигитувати в найширшому розумінні цього слова. Тому майже всі княжі дружинники “скакали через гривы лошадиные, на скаку коня имали, а вои меньшие луки крепки гнули” [118, с.127]. Стрільба з лука, взагалі, була розповсюджена серед усіх верств населення. Звичайно стріляли по нерухомих і рухомих мішенях (найчастіше це був щит, який піднімали й опускали на палицях). Юнаки вправлялися в боях у відділах легкої кінноти, вчилися ходити на стежі й під’їзди до ворога, маскуватися.

У щоденному житті молодий воїн повинен був розвинути витривалість і стриманість, вміти витримувати холод і спеку, голод і спрагу. Він повинен був вставати до схід сонця, сам усе оглянути і перевірити, ставити до себе найвищі вимоги.

Володимир Мономах навчає синів: “На війну вийшовши, не лінуйтеся, не покладайтеся на вожвод. Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню. І сторожів самі наряджайте, і [на] ніч лише з усіх сторін розставивши довкола [себе] воїв, ляжте, а рано встаньте. А оружжя не знімайте із себе в борзі, не розглядівши [все] через лінощі, бо знагла людина погубає [118, с.457].

Як зразок лицаря літописці ставлять князя Святослава: “Коли князь Святослав виріс і змужнів, став він воїв збирати, багатьох і хоробрих, бо й сам був хоробрий і легкий... Возів же за собою він не возив, ні котла [не брав], ні м’яса [не] варив, але, потонку нарізавши конину, або звірину, або воловину [і] на вуглях спішки, [це] він їв. Навіть шатра він [не] мав, а пітник склав і сідло [клав] у головах” [118, с.38].

Велике значення надавалося вихованню хоробрості й патріотизму, не боятися “ні раті, ні звіра, а творити “чоловічу справу”.

Розуміння відповідальності за долю держави й народу бачимо вже в часах Святослава Хороброго. “Не осоромимо руської землі”. Це слова князя, якими він промовляв до свого війська перед вирішальним боєм з греками, це був клич, на який радісно відповіло все військо. Але коли Святослав у своїх далеких походах почав втрачати почування дійсності, ішов все далі й далі в чужі землі, забуваючи про Україну, тоді до нього громадянство звертається з осторогою: “Чужої землі шукаєш і дбаєш [про неї], а свою полишив” [118, с.39].

Під час війни з греками у найбільшій небезпеці князь промовляє до війська: “Уже не осоромимо землі Руської, а ляжемо кістьми тут, бо ж мертвий сорому не зазнає. Якщо побіжимо ми, – то сором нам. Тож не втечемо, а станемо кріпко, і я перед вами піду. Якщо моя голова ляже, – тоді [самі] подумайте про себе”. І сказали вої: “Де голова твоя ляже, там і наші голови ми зложимо” [118, с.41].

Володимир Великий і Ярослав Мудрий вміли утримувати внутрішню рівновагу й гармонію, сильною рукою вели провід, а рівночасно притягали до співпраці боярство. Але вже між Ярославовими синами почалася боротьба, що довела до занепаду авторитет княжої влади, а Русь безкарно пустошила орда половців. Тоді серед молодшого покоління князів піднявся клич: “Не губити руської землі!” – рятувати те, що здобували прадіди, “багато утерши поту”. На з’їздах і спільних нарадах князі й бояри стараються опам’ятати розсварені сторони, пригадують їм обов’язок солідарності та єдності. “Я не угрин, не поляк, ми одного діда внуки”, – каже князь і подає руку до згоди своєму суперникові. Князі повертають свої сили й енергію на зовнішнього ворога, “триклятого” половчанина. Боротьба зі степом, охорона здобутків культури, оборона кордонів – це справи, що викликають у громадянства гарячі співчуття й захоплення [1].

У фундаментальній праці Я.Тимчака “Військово-фізична підготовка в Україні (IX – XVIII ст.)” [202] зазначається, що військово фізичний вишкіл

молоді знаходився під безпосереднім впливом старшої дружини. Отроки служили при боярах і на княжому дворі. Під час бою вони мали під опікою коні лицарів, або виступали як окремий бойовий відділ.

У руській дружині молодь проходила військовий вишкіл у своєму середовищі – “молодшій” дружині, а вплив і керування представниками “старшої” мали загальний, але не персональний характер.

Звичайно, що між вихованням дітей “черні”, дрібного дворянства та нащадками князівського роду була істотна різниця. З самого раннього дитинства молодий княжич був “зануреним” у дружинне середовище, як правило у середовище “старшої” дружини князя. Там формувався його світогляд, гартувався характер і тіло. Навчання та військово-фізична підготовка княжича відбувалася під керівництвом багатьох наставників – вчителів, що несли за це персональну відповідальність перед князем. Підростаючи, молодий князь дуже часто очолював і набирав собі з придворних дітей та молоді “молодшу” дружину. Отже у 12-13 річному віці посвячували у воїни саме нащадків великого боярства і князівської династії, так як вони, на відміну від дітей інших суспільних верств, вже у підлітковому віці залучалися до справ державного життя. З їх числа виростали полководці, державні мужі [202].

Розвиток фізичних якостей дітей і підлітків здійснювався двома шляхами: у корекції дій отроків під час виконання ними практичних завдань; в організації спеціальних занять у так званих “будинках молоді”, або “мужських домах”. В цьому віці в давньоруській державі починали навчати грамоти, стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з дванадцяти років – і військовим хитрощам. Очевидно, їхня військово-фізична підготовка мала певні особливості і вимагала вміння непомітно і швидко пересуватися (плавати, пірнати, веслувати, їздити верхи), довгий час знаходитися нерухомо, часом в несприятливих умовах зовнішнього середовища, не виявляючи своєї присутності, відмінних фізичних якостей та загартованості.

Великою популярністю у княжі часи користувалися лови, які обумовлювалися, в першу чергу, підготовкою до військового життя. Особливо часто на них виїжджали князі, для яких вони були, в деякій мірі, розвагою, відпочинком, спортивними заняттями. Перед військовими походами князі влаштовували лови з метою заготівлі дичини для війська.

Князь Данило під час походу полював в околицях Грубешова сам на диких кабанів, щоб мати чим прожити вояків [101]. Багата первісна природа, великі пущі й нааселені степи ховали в собі безліч усяких тварин. З великих тварин у княжі часи згадуються зубри, тури, олені, лосі, ведмеді. Зубри водилися ще тоді й у Галичині: Ярослав Осмомисл влаштував на них лови на честь грецького царевича Андроніка Комніна. Назви осель Зубря, Зубряче, Зубрець тощо вказують тепер, де були поширені ці великі тварини. Ще більше поширений був тур, предок домашнього вола і подібний до нього постаттю. Він був чорної масті, з ясною смугою вздовж хребта, без гриви, з великою головою, товстою шиєю й невеликим підгруддям. Могутні його роги виходили з черепа майже під прямим кутом, були похилені вперед, а кінцями загиналися назад. Визначався дикістю й відвагою Літописець уживає порівняння: “хоробрий, як тур”. Був небезпечний так само, як зубр, кидався на ловця й не раз підкидав його рогами з конем разом.

У степу водилися також дикі коні, яких пізніше звали тарпанами. Дикий кінь був менший від господарського, мав велику голову, коротку морду, гострі вуха, товсту шию, широкі груди, прямий зад; масті був мишастої, з темною смугою вздовж хребта, грива й хвіст чорні. Тарпани жили великими табунами, по 50-60 голів. Полювання проводилося також на косуль, кабанів, куланів, лисиць, вовків, куниць, борсуків, видр, бобрів, зайців [101].

Тварин гонили на конях з луками, або йшли пішки з рогатиною, особливо на ведмедя і кабана. Лови були засобом виховання волі, наполегливості, здатності зносити різні негаразди і трагічні випадки. Терени, призначені для ловів звалися ловища або перевісища. Князі видавали окремі розпорядження, де

й як мають відбуватися лови. Кращі райони залишали для себе на двірські лови [1]. Закони про ловища встановила вже княгиня Ольга.

На думку, В.Старкова, полювання виступало однією з найулюбленіших розваг феодальної знаті: “Труднощі, що зустрічалися мисливцям, долалися з допомогою повної мобілізації фізичних якостей, коли успіху сприяли: сила, бистрота, спритність, витривалість, висока рухова активність, майстерність їзди верхи, вміння плавати” [191].

На ловах треба було не раз зі списом іти на ведмедя або наздоганяти та ловити диких коней. Тому до полювання, особливо на великого чи хижого звіра, ретельно готувалися. При невправних діях можна було легко втратити життя, або зазнати серйозних травм та пошкоджень. Воїни вирушали на таке полювання в повному озброєнні, як у бій, хоч деяка мисливська зброя мала свою специфіку [202]. В “Повчанні дітям” Володимира Мономаха знаходимо, що лови в Київській Русі вважалися справою справжніх чоловіків, причому такою ж поважною і небезпечною, як і війна [118].

Військово-фізичне виховання в Київській Русі мало не замкнутий і не обмежений характер. На його розвиток впливали культурні надбання сусідніх народів. Зокрема відомо, що в Русі проводились своєрідні лицарські турніри “руські ігрища”, де воїни набували вправності та відваги [73, 76, 78, 153, 202].

Загалом лицарські турніри в середньовічній Європі стали дуже поширеною традицією, де приймали участь бійці різних регіонів і навіть народів. Під час турнірів лицарі підносили гідність власного імені і приносили славу своїй землі.

Перша згадка про лицарські турніри на території Київської Русі відноситься до 1150 року з Києва. Тоді князь Ізяслав святкував свою перемогу і влаштував великий бенкет. Угри, що приїхали в Україну як військова допомога: “на [арабських] конях і на скакунах вигравали на Ярославовім дворі, многе-множество. А кияни дивувалися безлічі угрів, і воїнській вправності їх, і коням їхнім” [101, с.238]. Згодом подібні турніри влаштовували й наші князі. Літопис розповідає, що в Галичині князь Василько, брат Данила, на подвір’ї змагався з

угорським боярином: “граючи, видобув меча свого на слугу королевого, [а] той, граючи, схопив щита” [101, с.387].

Перед славною битвою під Ярославом князь Ростислав “затіяв гру перед городом, і зітнувся він з [рицарем] Воршем. І впав під ним кінь, і вивихнув він плече...” [101, с.402].

Відомості про участь руських воїнів у лицарських турнірах зустрічаються і в зарубіжних джерелах. Німецький вчений XVII ст. Мельхіор Гольдаст, розглядаючи давні акти магдебурського архіву, виявив надзвичайно цікавий документ. Близько 935 року в Статуті лицарського турніру, що відбувся в німецькому місті Магдебурзі, серед почесних учасників називаються імена Велемира, князя (пранцепса) Руського, а також Оттона Родеботто, герцога Русії (тобто, воєводи): Ванцеслава – князя Русі, які виступали під власними гербами, але від Корогва, герцога Тюрінгії, з яким русини були пов’язані давніми династійними зв’язками [201, 247, 250, 254].

У французькій поемі “Сеєн” (кінець XII – початок XIII ст.) середньовічний автор із захопленням розповідає про подвиги руського велета Фьєрабраса, який вражав сучасників своєю надприродною силою і військовими вдатностями. Він був такий могутній, що ніхто зі знаменитих лицарів не наважувався стати з ним до двобою. Рицар-русин діяв на боці Гітеклена – Видукінда Саксонського проти Карла Великого.

Невідомий автор намагався змалювати, словесний портрет свого героя “Фьєрабрас із Русі”. Руський витязь – це людина величезного зросту, “з розкішною гривною волосся, рудою бородою із обличчям, посіченим рубцями” [241].

Військові походи були характерною ознакою життя русичів упродовж всього періоду історії Київської Русі. Так, на думку вчених, на початковому етапі розвитку феодалізму на Русі, важливу роль продовжували відігравати походи за межі її території, що піднімало престиж молодій державі і стверджувало її авторитет на міжнародній арені. Зацікавленість у отриманні доходів у результаті міждержавних воєнних конфліктів, поряд із зовнішньо-

торгівельними операціями, становила найхарактернішу рису політики кінця IX – першої половини X століття. У подальшому військові походи під тиском із зовні набирали більш оборонного характеру, а з середини XII століття – міжусобного. Навіть у мирний час дружина виконувала військові завдання, вирушаючи на полюддя – збір данини з підкорених племен. Як правило, походи відбувалися взимку, коли замерзали численні болота та річки, що давало змогу здійснювати далекі мандрівки крізь лісові хащі за даниною. “Безпечність” таких походів яскраво засвідчує випадок із князем Ігорем, котрий, не врахувавши достатньо своїх сил, був схоплений древлянами і вбитий [202].

Проти степовиків руські князі здійснювали походи весною, коли шляхи по Дніпру звільнялися від льоду. Битви з кочовиками (печенігами та половцями) відбувалися у спекотний час; переходи у спеку були виснажливими, воїнам доводилось іти у доспіхах, готовими в будь-яку мить відбити напад половецьких кіннотників. В одному з походів, що тривав два роки, рать князя Святослава Хороброго пройшла три тисячі кілометрів по річках у лодях [202].

“Використовуючи високу військово-фізичну підготовку воїнів, давньоруські полководці здійснювали тривалі швидкі переходи як по суходолу, так по водних шляхах, швидкість маневри під час битв, пересування грандіозних осадних засобів і таранів, волоки суден, лижні переходи та інші необхідні дії, що вимагали великих фізичних зусиль” [24]. Участь у битвах і військових походах удосконалювала не тільки фізичні можливості воїнів, майстерність володіння зброєю в умовах реальних боїв, але й морально-вольові та психічні якості.

Як зазначає у своїй дисертаційній роботі Я.Тимчак [202], існувала суттєва відмінність у підготовці княжої дружини – професійного війська та воїнів народного ополчення, яке скликалося князем у разі війни або військового походу. Дружинники князя вдосконалювали свою майстерність у володінні зброєю не тільки в пішому строю а верхи на коні та боях на воді. У

слов'янських військах були загони пластунів, які володіли мистецтвом ведення поєдинку в умовах ночі.

Протягом багатомісячної історії, на основі давніх традицій, руське військо виробило певні характерні ознаки і стиль ведення бою. Він полягав у навальній, відчайдушній атаці, що мала з перших хвилин переломити хід бою на користь русичів і викликати замішання серед ворогів. Тактику такого сильного удару вважали за специфічність українського війська і називали її “русський бій” [196].

Інша форма ведення бою русичами стосується оборони в умовах степу. Як відзначає І.Крип'якевич, русичі влаштовували довкола себе табір із обозних возів – “так як це пізніше робили запорожці” [89]. Відомо, що в бою при Калці князь Мстислав Романович обвів своє військо “городом” із возів.

Військово-фізична підготовка в Київській Русі супроводжувалася спеціальними обрядами: постриги, посвята у воїни (ініціація), тризна. Обряд “постриги” був засвідчений джерелами XII – XIII ст. Він відбувався тоді, коли хлопчикові виповнювалося 3 – 4 роки. Як стверджує І.Крип'якевич, зміст ритуалу полягав у тому, що “Хлопця вперше саджали на коня тоді, коли робили йому постриги – перший раз остригали волосся” [7]. Ритуал “постриги” символізував перехід хлопчика від материнського виховання під опіку батька. З цього часу він повинен був стати на шлях молодого воїна і під керівництвом батька, поступово, в міру підростання, перебирати у нього досвід і бойове мистецтво. На жаль, свідчення літописних джерел фіксують “постриги” тільки дітей – представників знатного походження. У Лаврентіївському літописі записано: “Быша постригы у В. кн. Всеволода; того же дни и на конь его всади, ы быстръ радость велика в градъ Суждали...” [101]. Є також свідчення про “постриги” князя Ігоря, що відбулися у трирічному віці. Як стверджує О.Воропай, у Києві в цей день, у зв'язку з пострижинами княжича відбувалося всенародне свято з веселими розвагами, питвом і пиром. Обряд відбувався восени, 14 вересня в день Семена Стопника [2].

Взагалі у Київській Русі створювалася досить ефективна система фізичного вишколу молоді. У 17 – 18-річному віці відбувалися ініціації –

“посвята у воїни”. У цьому віці юнаки проходили спеціальну підготовку у “лісових школах”. Молоді “вовки” реалізовували свої фізичні можливості у військових походах та полюванні. У щоденному житті юнаки повинні були розвивати витривалість і стриманість, вміти терпіти холод і спеку, голод і спрагу, повинні були вставати до схід сонця, все оглянути й перевірити, ставити до себе найвищі вимоги. Велике значення надавалося вихованню хоробрості і патріотизму; “не боятися ні раті, ні звіра, а творити чоловічу справу” [64].

Обряд “ініціації” передбачав посвяту юнаків у дорослих чоловіків через систему фізичних і психологічних випробувань. Аналіз змісту “ініціації” різних народів показує, що хоч вони проходили по-різному, основні правила були спільними. До них належать катування і тілесні ушкодження, символічне помирання хлопця (поглинання твариною), воскресіння в якості нової людини.

Давньослов'янська ініціація, на думку В.Г.Балушка [9] починалася ритуальним відокремленням хлопців від общини і відправкою в особливий табір, який розміщувався в священному лісі. Це місце прирівнювалося до потойбічного світу, що не є випадковим, оскільки, за нормами ритуалу, хлопці-ініціанти переживали символічну смерть. Причому, ініціантів не просто вважали мертвими, а й піддавали символічному розчленуванню, завдаючи при цьому болючих ран. Очевидно, в давнину хлопців били, не давали їсти або ж годували огидною їжею, позбавляли сну, тягали за волосся, кидали у воду, що знайшло своє відображення, передусім, у фольклорі [64]. Ці дії свідчили про ритуальну смерть посвячуваних і, водночас, спрямовувалися на виховання волі, витривалості та сміливості.

Символічне вмирання ініціантів – не просто ритуальна смерть, а обрядове проковтування чудовиськом. Таке перебування в череві страховиська, за первісними уявленнями, давало ініційованому магичні знання і владу над оточуючим світом. Імовірно, хлопця кидали в пащу споруди, яка була схожа на макет-опудало Змія, що уособлював бога Велеса – господаря потойбічного і таємних знань [24]. Після обрядового вмирання юнак в ході ініціації уособлював в собі дух, силу і звички вовка (пса або ведмедя), тобто

“перероджувався” і ставав членом чоловічого “вовчого” союзу. Таке ритуальне переродження було широко розповсюджене в багатьох індоєвропейських народів, зокрема, в скіфів, кельтів, германців, балтів [64].

На території України, особливо на Поліссі, культ вовка був також широко розповсюдженим [87]. Це відмічав ще Геродот, розповідаючи про звичаї нервів, що жили біля верхів’їв Дніпра, Прип’яті та Південного Бугу. Він писав: “Ці люди, вочевидь чаклуни. Скіфи та еліни, що живуть серед них, у всякому разі запевняють, що кожен нерв щороку на кілька днів обертається на вовка, а потім знову перебирає людську подобу”.

Багато цікавих повір’їв, що пов’язані з вовкулаками, зустрічаємо наприкінці XIX – початку XX ст. у працях В.Грінченка [39]. За народними уявленнями, вовкулаки можуть бути кількох видів: вовкулака-чаклун, який може довільно перекидатися вовком і робити вовками інших; врокар, на якого у певний час знаходить щось таке, що він мусить бути вовком; ізгой, пущений ометивим вовком і вовкулака – молодий, пущений під час весілля [64]. Документальні записи та багатий етнографічний матеріал дають підставу стверджувати, що в прадавні часи образ вовкулаки був досить розповсюдженим і загальноприйнятим.

Юнаки-звірі проживали в лісі у спеціальних чоловічих будинках, існування яких засвідчують багаті етнографічні дані. Ці чоловічі союзи поділялися на декілька рангів, які відрізнялися за віковим принципом і утворювали “братські групи”. Членів цих груп знову піддавали ритуальним випробуванням. Про це свідчать різноманітні легенди про вовкулаків, у яких розповідається, що вовки примушували вовкулаків “служити” собі, образи яки, зокрема, “роблених вовкулаків”, є далеким відображенням ініціантів – “вовків” прадавньої епохи. У розповідях про вовкулаків відзначається, що вовки або собаки гризли і кусали вовкулаків, від чого лишалися численні рани і шрами. Вовкулаки “все бігали з вовками, а як де котрий одстане, то ще вовки і боки нащипають” [181]. Особливого значення юнаки-“звірі” надавали фізичній і військовій підготовці. Про це свідчать стародавні твори і, зокрема, билина

богатиря-вовкулаки Волха Всеславовича. Його дружинники, які мають вік ініціантів, проходять навчання премудростям, що зводяться до мисливської та військової науки й фізичних вправ [203]. В легенді про Добриню Микитича розповідається, що він “охочий був плавати по швидких ріках” [129]. Можливо далеким пережитком боротьби юнаків-“вовків” у минулому є дитяча гра, що називається “Згинати сухого вовка”, коли кілька хлопчиків накидалися на одного, намагаючись примусити його зігнути ноги [8].

Важливим заняттям членів “вовчих” союзів було полювання, що мало ритуальний характер. Нападаючи на противника, воїни-“вовки” уподібнювалися звірам, наслідуючи їх хижацьку поведінку. Цьому сприяли особливі ритуали екстатичного типу зі спеціальними танцями та надяганням звіриних шкур. Але головним і найпочеснішим обов’язком юнаків було проходження випробувань моральних і фізичних якостей.

Існували і певні зовнішні атрибути юнака, який пройшов “посвяту” і став воїном. Найпоширенішим був бойовий пояс, як невід’ємний атрибут дорослого чоловіка, воїна. Він зберігся до наших днів у традиційному одязі карпатських гуцулів. Мається на увазі черес – широкий шкіряний чоловічий пояс, багатооздоблений металом, тисненням, пристосований для носіння топірця, ножа, кресала, люльки, грошей тощо [4]. Черес є також свідченням високої майстерності нашого народу самобутньої зброї, військового обладунку воїна.

З язичницьких часів у Київську Русь перейшов обряд “тризни” – військового обряду, до якого входили ігри, турніри та змагання на честь загиблого воїна. В.А.Рибаків стверджує, що саме заради “тризни”, військового обладунку загиблого воїна клали на вершину високого насипу, щоб він, як ратний символ, надихав воїнів [168].

Слова “тризна”, “тризнище” відповідають грецьким словам – “боротьба”, “змагання”, а грецьке слово “олімпіада” перекладалося, як “п’ятирічне тризнище”. Виходячи з цього, можна зробити висновки, що у слов’янській тризні, як і в античній церемонії поховання, головне місце належало змаганням, верховій їзді, ристалищам, які проводились на спеціальних площах для змагань

– іподромах. Археологічні знахідки в кургані Чорна Могила в Чернігові підтверджують зображення обряду тризни в кінці XI ст. на території Київської Русі [3].

Про тризну знаходимо згадку у “Повісті минулих літ” – “...Хай поплачу на могилі його і влаштую поминки – тризну мужу своєму”, звертається княгиня Ольга до древлянських послів [101]. Під словом “тризна” треба розуміти, звичайно, не поминальний бенкет по померлому (він мав назву “страви”), а бойові ігри, ристалища (кінні перегони), особливі обряди, покликані відганяти смерть від живих, демонструючи їхню життєздатність. В пам’ятках XI ст. слово “тризна” означає “боротьбу” або “змагання” і відповідає грецьким словам, що означають змагання в палестрі або на стадіоні. “Тризнице” – арена, стадіон, місце змагань.

3.2.4. Освітні та змагальні форми фізичного виховання в Київській Русі

В період Київської Русі на достатньо високому рівні існувала школа наставництва. Роль перших наставників виконували: мати, пестуни і дидаסקали. Останні – шановані, досвідчені люди, яким громада доручала важливу справу: доглядаючи малолітніх дітей, турбуватися про їхній розвиток, допомагати їм засвоїти знання і навички, необхідні для подальшого існування, ознайомлювати з ритуалами та обрядами. У простій ігровій діяльності вихованці відтворювали сценки з життя, імітували елементарні трудові операції, засвоювали вміння володіти зброєю. Процес навчання і виховання підлітків здійснювався двома шляхами: у корекції дій отроків під час виконання ними практичних завдань; в організації спеціальних занять у так званих “будинках молоді” [71, 152, 202, 214].

З відкриттям двірцевих шкіл князем Володимиром Святославовичем, водночас із політичним зміцненням Київської Русі, зростав її культурний рівень. Поряд із граматиною, арифметикою, риторикою, поетикою, географією, юриспруденцією, богослов’ям, іноземними мовами, анатомією починає

розвиватися фізичне виховання. У статуті двірцевої школи записано: “Упражнения тела состоит в легкости движения удов и в приготовлении телесных сил к всякому случа... есть весьма полезное и потребное... во благоустроении бо тела юных здравие старых основается”. Навчання в княжих школах відбувалося з семирічного віку [1].

Слід відзначити, що при обороні церков та монастирів, які активно почали розбудовуватись за правління Ярослава Мудрого, і, крім культуового, мали ще й оборонний характер, потрібні були “дюжі старці”. “Приходили ... под Печерским монастырь немецкие воеводки ... с конными и пешими со многими людьми узгоном и забежью вломилися в острог, и мы твои государевы богомольцы ... билися с ними” [157]. Про те, що військово-фізичному вихованню в монастирях та церквах надавалося великого значення, свідчить участь ченців у військових походах. Герої відомої Куликовської битви Пересвет і Ослябя були монахами Троїцького монастиря [152].

Цікавими є факти проведення ігор, змагань та поєдинків між регіонами – “игры межи селю”. В них були задіяні учасники з різних сіл, міст і, навіть, князівств. Припускається, що такого роду змагання проводилися на честь військових перемог, або урочистих державних подій [202].

Змагальницькі форми прояву фізичних здібностей, сили та витривалості були широко розповсюджені на весіллях та братчинах:

Молоды Василей Буславович...

Со своею дружиною хороброю...

И пришли во братчину в Никольщину.

А и будет день по вечеру,

От малого до старова

Начали уж ребята боротися,

А в иному кругу в кулаки битися [129].

Різноманітні ігри, змагання, розваги були розповсюджені під час святкових церемоній, що влаштовували князі в честь визначних подій посідання на престол або перемоги над ворогом:

И приехали к князю Владимиру со славою.

Была гульба, борьба и кулачный бой,

Владимир князь их потчивал;

Три дня гуляли веселилися [129].

Не викликає сумніву, що святкові церемонії були характерним елементом середньоруської культури і супроводжувались військово-спортивними змаганнями, випробування військових якостей учасників, фізичної сили та доблесті.

В.В.Столбов відзначає, що ігрища деякою мірою в Київській Русі були пов'язані із культовими обрядами. Під час таких дійств молодь прагнула показати своє вміння в стрільбі з лука, метанні каменів у ціль і на дальність, в рухливих іграх та забавах. Різноманітні святкові видовища були тісно пов'язані з народною фізичною культурою, її видами та елементами [195].

На думку Б.А.Рибакова, кульмінаційною точкою народних ігрищ були русалії. В них повною мірою проявлялися співи, танці військові ігри та театралізовані дії. Окрім танців (“скакания”), до складу русалій входили турніри та єдиноборства. На свято Ярила, що проводилося у липні, поширеними були змагання в силі та кулачні бої. В купальській обрядовості – головними були стрибки через вогнище парами та поодинці, хороводи, купання, плавання. Проводи зими – зустріч весни супроводжувалися хороводами, кулачними боями, боротьбою, катанням з льодяних гірок, штурмом снігової фортеці, верховою їздою [167, 168].

На думку багатьох учених [42, 53], назва “русалка” перейшло від назви свята – русалії. У багатьох слов'янських народів Зелений тиждень також мав назву – русалії. Наприклад, у болгарів – “русальніци”; у сербів і хорватів – “русаліє”; у словаків – “русадіє”; у чехів – “русадле”. Очевидно, що назва походить від греко-латинського “росалія” чи “росарум”, що в перекладі означає свято рож (у римлян це поняття ідентифікується зі святом предків) [186].

Термін “русалії” так твердо увійшов в побут Київської Русі XII ст., що навіть в чисто церковних творах про піст зазначався цим язичницьким святом:

“...І по съшьствию святого духа, рекше по русалиих...”, “...масла же до русалии приемлють...” [202]. У начальному літописі в 1967 р. згадуються “роусальї” поруч з “скомарохами” і “гусльми”. У “Руському літописі” русалїї зустрічаються декілька разів під роками 1174 [101, с.306], 1177 [101, с.321], 1195 [101, с.355].

Характер русалїй, як їх описують церковні письменники, не викликає сумніву у їх ритуальному язичницькому змісті. Русалїї відрізнялися всенародністю, широким охопленням багатьох поселень, учасники яких поділялися на простих глядачів і на спеціальних людей, що виконували головні ролі гри-обряду. В першу чергу, це музиканти, скоморохи і танцюристки. Музики грали на духових, струнних і ударних інструментах. Скоморохи – це співаки-потішники, танцюристи, які забавляли людей піснями, жартами, іграми [210]. Танцюристки (“плясунї”) вибирались, напевно, із кількості найгарніших дівчат міста або села, як це було по всій середньовічній Європі, де під час травневих і троїцьких свят вибирали королеву і короля свята. Русальні ігри склалися з хороводів, різноманітних стрибків і танців (“плясаніє і скаканіє”). Танці велися в швидкому шаленому темпі, і здавалося, що русальниці не торкаються землі. Головним мотивом були “найрізноманітніші форми звивання” [89], що підтверджується частими згадками церковників XI – XII ст. про “багатовертке танцювання”. Танець супроводжувався викликуваннями, скрикуваннями і часто завершувався тим, що “росальниці доходять до виснаження і падають непритомними” [89].

Сцену таких ігрищ межі селами зображено в Літописі Руському [101, с.9]. Посередині малюнка – дівчина в довгому одязі з рукавами, що звисають нижче кисті рук, приблизно на довжину ліктя. Вона танцює, розмахуючи руками. Перед нею витанцьовує з піднятими руками юнак. Двоє музикантів грають свірелях – флейтах. Один музикант з барабаном стоїть поряд з дівчиною і, напевно, також бере участь у танці. Збоку на пагорбах – дві групи людей, які аплодують танцюристам.

Мабуть, ритуальний танець із спущеними рукавами був досить поширеним. На це вказують археологічні матеріали X – XIII ст., зокрема, знайдені широкі срібні браслети. На всіх них зображено жінку, яка танцює зі спущеними рукавами, голова не покрита, повернута вправо, волосся лежить вільно, на руках, поверх рукавів – браслети, кисті рук легко підняті вгору.

Крім танців, “плясанія русаліей”, “скаканія” зміст русалій складали ще певні язичницькі ігри, на жаль, не описані церковними авторами, а лише узагальнені назвами “ігрищами бесовськими”, “іграми ідольськими”, “ігрищами неподобними”. Значна частина таких ігор мала військовий характер. Найбільш поширеними були “бої перебіяців”, “вдавані бої” [215] та змагання на зразок первісних турнірів.

Підтвердженням військових боїв на русалії є малюнок воїна на одному з київських браслетів. Зображений вояк виконує певну гру чи танець. Він ще юний, безбородий, у вишитій сорочці. У правій руці його ніж чи меч, у лівій – невеликий щит.

Найбільшого поширення під час русалії набули різноманітні рухливі ігри молоді, що супроводжувалися співом і примовками. З часом назва “русалії” з багатьох причин вийшла з ужитку нашого народу, але обрядові дії, що відбувалися в ті дні, не зникли, а почали виконуватися на честь Зелених свят.

В кінці XIX – на початку XX століття українськими та зарубіжними науковцями була записана велика кількість обрядів молоді, які виконувались на Зелені свята. Дослідження сучасних учених [22, 25, 32, 33, 79, 90, 98, 141, 215] науково обґрунтовують зміст цих обрядів, встановлюють закономірності їх виникнення та розвитку. Спираючись на результати цих досліджень, ми маємо змогу довідатись про найбільш поширені ігри молоді середньовіччя.

РОЗДІЛ 4

ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Головним шляхом розвитку школи і освіти, підтвердженим історією розвитку усіх народів світу, багатовіковим вітчизняним досвідом, є цілеспрямоване і систематичне виховання підростаючого покоління на культурно-історичних традиціях рідного народу з творчим використанням елементів національних систем виховання інших народів.

Освіта і виховання 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 і духовно), кожна нація (етнос) піклується про виховання дітей, продовження ними історично-культурної спадщини батьків, дідів, прадідів.

Наука доводить, що справжнє виховання є глибоко національним за сутністю, змістом, характером та історичним покликанням. Адже нація – це насамперед система різноманітних природних (біологічних, зокрема анатомічних, фізіологічних), психічних, історично обумовлених ознак “тіла душі й розуму” [102], тобто психології, характеру, інтелекту певної культурно-історичної спільності людей. Закономірно, що різні ознаки, якості людей залежно від національної приналежності потрібно виховувати не однаковими, уніфікованими для багатьох народів, націй, а навпаки, різним змістом, засобами, методами виховної роботи, які сформувалися в кожній нації протягом віків і які є складовою та невід’ємною часткою її самобутньої матеріальної і духовної культури.

Правильно організоване національне виховання формує повноцінну цілісну особистість, індивідуальність, яка високо цінує свою громадську, національну і особисту гідність, совість і честь. Завдяки національному

вихованню у дітей повною мірою реалізуються природні задатки, формується національний склад мислення, психіки, національний характер і світогляд. Отже, йдеться про необхідність систематичного і цілеспрямованого виховання національного типу особистості, формування в неї національної свідомості і самосвідомості, чим досягається національна єдність поколінь.

Національне виховання – це виховання дітей на культурно-історичному досвіді рідного народу, його традиціях, звичаях і обрядах, багатовіковій виховній традиції, духовності; національне виховання є конкретно історичним виявом загальнолюдського гуманістичного і демократичного виховання. Воно забезпечує етнізацію дітей, як необхідну і невід’ємну складову їх соціалізації. Національне виховання духовності відтворює в дітях рідний народ, увінчує в підростаючих поколіннях як специфічне, самобутнє, що є в кожній нації, так і загальнолюдське – спільне для всіх націй світу.

Постійно розвиваючись, національне виховання поглиблюється, збагачується новим змістом. Формами і методами впливу на підростаючі покоління. Однак не все те, що виникає в процесі розвитку національного виховання, входить до його системи. Національна система виховання включає в себе ті компоненти, які відповідають культурно-історичним здобуткам нації, перспективам її розвитку, матеріальним і духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю, взаємозалежністю і взаємозв’язком всіх своїх складових. Провідні ідеї буття українського народу проймають всю національну систему виховання, інтегрують її компоненти в цілісну систему.

Важливою формою роботи в напрямку відродження національної культури в сучасний процес виховання молоді можуть стати школи національного відродження. Програма занять такого напрямку повинна передбачати виховання, в першу чергу, патріотизму, мужності, справедливості, мудрості та почуття національної єдності. Усі ці фактори “здорового духу” здійснюються у поєднанні з фізичним вихованням. Варто виділити основні напрями роботи шкіл національного відродження:

- гідне усвідомлення звання “українець”;
- знання історії свого народу і батьківщини;
- почуття родинного і національного обов’язку;
- повага до людей похилого віку, жінок і дітей;
- порядність і чесність у стосунках;
- цілеспрямованість і наполегливість у навчанні, роботі;
- знання і дотримання прав та обов’язків громадянина України;
- готовність власними досягненнями примножити славу України;
- вивчення і впровадження досвіду фізичного виховання нашого народу.

Фізичне виховання у навчальних закладах нашої держави виконує важливі завдання. Відповідно до законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, “Концепцією національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України”, Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту та іншими документами визначено головним завданням постійне підвищення рівня здоров’я, фізичного та духовного розвитку населення, профілактику захворювань, забезпечення нормального вікового розвитку дітей, підлітків і молоді, формування основ здорового способу життя.

Впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть, безперечно, позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань. Це можливо за умови усвідомлення кожною молодою людиною поняття “здоров’я”, як засобу повноцінної життєдіяльності, здібностей, працездатності і соціальної активності, психофізичної стабільності [144, 147, 160, 224].

Історія становлення і розвитку фізичного виховання у Київській Русі – вагома частина загальної історії фізичної культури і спорту. Досвід, надбаний у розвитку ігор та фізичних вправ протягом середньовіччя вагомо вплинув на становлення і формування сучасних видів спорту, вцілому на розвиток сучасної системи фізичного виховання.

Тілесне і психофізичне виховання населення Київської Русі було невід'ємною частиною виховання. Зважаючи на те, що наша національна культура зазнала великих змін і руйнування з боку загарбників і поневолювачів, необхідно прикласти чималих зусиль до відображення волелюбного духу і неповторності національного виховання, в тому числі – фізичного. Необхідною умовою такого процесу є використання у сучасних фізичних вправах, тренуваннях, змаганнях, видах боротьби динаміку форм, структур, компонентів цілісної системи вдосконалення і самовдосконалення.

Висока ефективність дії форм та засобів тіловиховання сприяє збагаченню у молоді не тільки етнічних знань та формуванню духовності, а й підвищенню рівня фізичного самовдосконалення.

Для поліпшення результативності системи фізичного виховання у школі необхідно впроваджувати різноманітні форми занять та фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, у позакласних та позашкільних заняттях (рис. 4.1).

З цією метою слід широко залучати учнів до участі у спортивних гуртках та секціях, популяризації додаткових фізкультурних занять, відродженні масових спортивно-художніх свят, днів здоров'я, різноманітних змагань та конкурсів, заснованих на базі народних традицій тіловиховання [205].

Враховуючи доступність елементів народної фізичної культури, що вирізняється високою емоційністю та колоритом, можна досягти надзвичайної масовості і залучення дітей та молоді до участі у спортивно-оздоровчих заходах. Головною функцією в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молоддю та дітьми є впровадження фізичної культури в навчальний процес та побут. Поряд із розвитком фізичних якостей діти матимуть можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України, що викличе бажання примножити її славу власними здобутками і рекордами [171, 192, 193, 224].

4.1. Використання традицій фізичного виховання Київської Русі на уроках фізичної культури

Основною формою фізичного виховання в школі є уроки фізичної

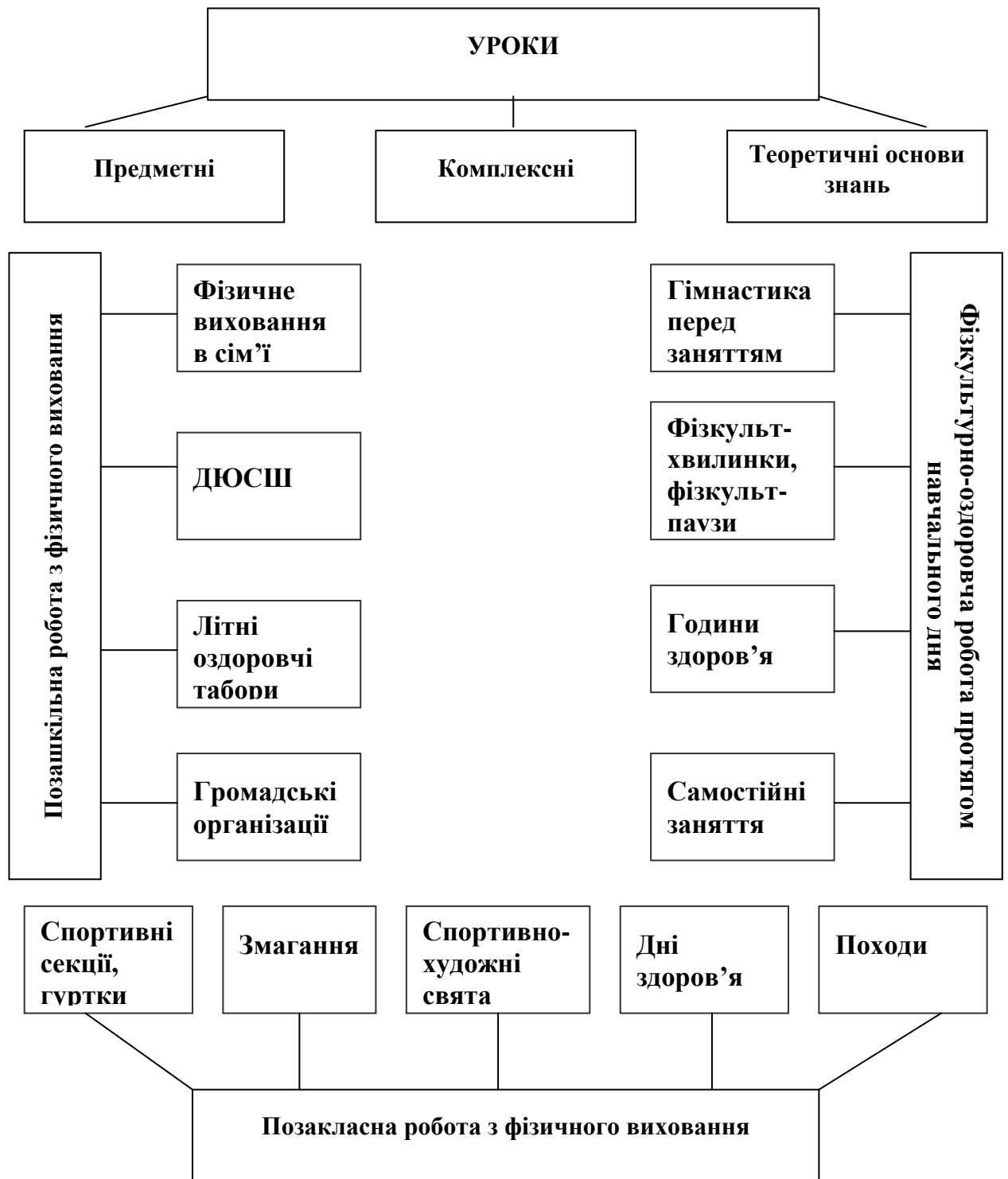


Рис. 4.1. Реалізація традицій тіловиховання Київської Русі в різних формах фізичного виховання сучасності

культури, які створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування у них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя [224].

Важливе значення для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань мають українські народні ігри.

Народні ігри, як засіб виховання дітей, високо оцінювали К.Д.Ушинський [209], В.П.Скуратівський [174], С.Ф.Русова [161] В.О.Сухомлинський [199] та інші. Підкреслюючи педагогічну спрямованість народних ігор О.П.Усова писала: “У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні”.

На думку В.О.Сухомлинського, “Гра – це величезне світне вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості” [199, с.103].

В.Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності. “Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки. Адже далеко не всім щастило відвідувати парафіяльні чотирикласники” [174, с.101].

“Розумно організована гра, – пише М.Г.Стельмахович, є дійовим методом формування таких рис особистості, як дисциплінованість, кмітливість, сміливість, витривалість, винахідливість, спритність, рішучість, наполегливість, організованість, стриманість. Крім того, вона вчить напружувати зусилля, керувати собою, бути точним, додержуватися правил поведінки, діяти в колективі” [193, с.69].

Дитячі ігри, на думку М.Г.Стельмаховича, – “один з основних видів діяльності дітей, спрямованої на практичне пізнання навколишніх предметів і явищ через відтворення дій та взаємин дорослих” [192, с.66-67]. Внаслідок

підбору системи спеціальних ігор, розвивали фізичні здібності, вміння і навички, необхідні для повсякденної трудової діяльності й військової справи.

Народна гра є також дійовим методом трудового виховання. З одного боку, хороший фізичний розвиток створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. З іншого, – в багатьох іграх спостерігається наслідування трудових дій дорослих (“Огірочки”, “Мак”, “Шевчик” та інші). Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу.

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують першими елементами грамотності, завчають вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри (“Класики”, “Піжмурки”, “Цурка”) розвивають і математичні здібності.

Не випадково, що добра половина українських ігор супроводжується піснями, примовками та приказками. Їх місце у грі досить різноманітне. Ними розпочинається або закінчується гра. Вони можуть пов’язувати різні частини ігрових дій, розподіляти серед дітей ролі. Діалоги дійових осіб наповнені поетичними текстами, вони багаті народними звертаннями. Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, додержуватись етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Ряд ігор-пісень нагадують невеличкі театральні вистави, де немає сторонніх глядачів – усім гравцям відведена посильна роль.

Народні ігри класифікують на різноманітні групи: дидактичні, рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом, рухливі хорові ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні ігри; ігри для розвитку фізичних якостей тощо [13, 79, 80, 82, 113, 115, 116, 130, 132, 136]. У зв’язку з тим, що різні автори при класифікації ігор беруть за основу різні ознаки. Сьогодні ще остаточно не складені чітко науково-обґрунтовані групи народних ігор. Проте, це не заважає розробити методику проведення українських народних ігор у різних формах фізичного виховання дітей.

Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які вирішуватимуться грою, рівень розвитку дітей, місце і час проведення. Підбираючи гру для уроку фізичної культури необхідно враховувати основні його завдання. наприклад, для закріплення техніки стрибків доцільно використовувати ігри, сюжет яких пов'язаний зі стрибками.

Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного і психофізичного розвитку дітей. Для дітей молодшого шкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою (“Мак”, “Іди, іди, дощичку”, “Ой, вийтеся, огірочки” та ін.). Поступово від простих ігор потрібно переходити до більш складних, підвищувати вимоги до швидкості та координації рухів.

В середньому шкільному віці застосовуються більш різноманітні ігри. Діти вже мають певний руховий досвід, тому доцільно використовувати ігри “Ворона”, “Квочка”, “Цурка”, “Гилка проста”. Рекомендуються ігри зі швидкими рухами та стрибками (“Запорожець на Січі”, “У довгі лози”, “Пускайте нас”).

Для дітей старшого шкільного віку, в зв'язку зі зростанням фізичних можливостей, рекомендуються ігри з короткочасним силовим напруженням (“Перетяжка”, “Хвостач”, “Вежа”), точними і швидкими рухами (“Гилка складна”, “Ходулі”) [142].

Традиційно склалося так, що більшість українських ігор не ділиться за статтю. Проте існують і чисто дівочі (“Мак”, “Горішок”, “Коза”) та хлопчачі (“Тягти бука”, “Дзвінниця”).

Народні ігри, як правило, не вимагають спеціальних майданчиків. У них грали на вулиці, на вигоні, на лузі, у полі, серед пасовищ і навіть за працею, коли наступав короткий перепочинок. Під час проведення ігор в приміщенні потрібно передбачити, щоб не було зайвих, особливо гострих предметів. Якщо гра відбувається в лісі, необхідно знайти рівну галявину без пеньків та гілля.

Доцільно привчати дітей самостійно готувати місця для гри, робити розмітку, наводити лінії. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна зробити під час проведення гри. Межі майданчика повинні бути не ближче 3-х метрів від огорожі, сітки та інших предметів.

Для організації гри велике значення мають лічилки, які дають можливість швидко організувати гравців, настроїти їх на об'єктивний вибір ведучих. Лічилки відрізняються чіткістю, ритмічністю, співучістю:

Бігли коні

Під мостами

З золотими копитами,

Дзень-брязь –

Вийшов князь.

Говорячи кожне слово лічилки, діти показують по черзі на гравців. На кому випаде останнє слово, той і стає ведучим, або навпаки – виходить із кола.

Крім лічилок традиційно існує й жеребкування. Найчастіше воно застосовується в тих випадках, коли дітей потрібно поділити на дві команди. Наприклад, діти за загальною згодою обирають двох найбільш майстерних гравців. Решта – розділяється на пари. Пари складаються з рівних гравців, які домовляються про назву кожного. Після цього вони підходять до ведучих і запитують:

– Соломи чи зерна? Або: дерева чи заліза? і т.п.

Ведучі по черзі вибирають, говорячи: соломи, заліза... “Солома” і “залізо” стають біля ведучих, які їх вибрали, і так поки не утворяться дві рівні команди.

Для визначення черговості в народних іграх дуже часто застосовується вимірювання на палиці. Один гравець підкидає її і ловить однією рукою. Другий гравець береться за палицю вище тієї руки, котра ловила. Так по черзі переносять свої руки до кінця палиці. Чия рука опиниться на кінці – той і починає гру.

Ще один спосіб вибору ведучих – виділення за загальною згодою дітей. Цей прийом має велике значення у педагогічному відношенні тому, що дозволяє виявити бажання дітей, які, звичайно, вибирають найбільш достойних.

Інколи керівник гри сам призначає ведучих. Як правило, до цього вдаються тоді, коли діти ще не знають один одного і не можуть швидко вибрати тих, хто найбільш підходить на роль ведучого.

Перш ніж почати пояснення гри, потрібно розмістити учнів так, щоб вони добре чули і бачили керівника. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру.

Якщо на початку гри діти стають у коло, керівник під час пояснення знаходиться між гравцями. Не можна ставати в центр кола, тому що половина дітей опиниться за спиною. Якщо гравці розділені на дві команди і вишикувані одна проти іншої на великій віддалі, то доцільно при поясненні зблизити команди, а потім знову повернути їх на вихідне положення. В цьому випадку керівник, пояснивши гру, стає біля бокової межі і звертається то до однієї, то до другої команди. Під час пояснення не можна розміщувати дітей обличчям до сонця або вікна.

В ході гри керівник зосереджує увагу дітей на її змісті, слідкує за точністю рухів, робить короткі методичні вказівки, підтримує підвищений емоційний настрій і товариське взаємовідношення між гравцями.

Пояснюючи нову гру, в якій є лічилка, керівнику не слід попередньо з дітьми розучувати її текст, його бажано ввести в хід гри несподівано. Такий прийом дасть велике задоволення і звільнить від нудних трафаретів. Діти, слухаючи ритмічні поєднання слів із рухами, при повторенні гри легко запам'ятовують лічилку.

Пояснювати нову гру можна по-різному, в залежності від її виду та змісту. Так, несюжетну гру пояснюють коротко і лаконічно. Керівник створює уяву про її зміст, послідовність ігрових дій, розміщення гравців, правила гри.

Пояснюючи сюжетну гру, потрібно коротко розповісти про хід гри, пояснити роль ведучого, дати послухати діалоги і перейти до розподілу ролей.

Розповідь не повинна бути монотонною, Пояснювати гру слід спокійним і виразним голосом, інколи підвищуючи або знижуючи його, щоб таким чином звернути увагу учнів на той чи інший момент змісту. Тривале і нечітке пояснення втомлює дітей, внаслідок чого у них зникає інтерес до гри.

Для кращого засвоєння гри пояснення рекомендується супроводжувати показом. Зміст гри доцільно пояснювати тільки тоді, коли діти грають у цю гру вперше. Якщо гра повторюється, достатньо нагадати, описати її основні моменти, залучаючи до цього самих дітей.

Головне завдання педагога – навчити дітей гратися активно і самостійно. Тільки в цьому випадку вони привчаться самі в будь-якій ситуації регулювати ступінь уваги і м'язових напружень, швидко приймати рішення, проявляти ініціативу.

Починати гру потрібно організовано і своєчасно. Затримка її значно знижує передігровий стан, зменшує готовність дітей до гри. Гра починається за встановленим сигналом (команда, свисток, сплеск в долоні і т.п.). Пізніше керівник уважно слідкує за ходом гри і спрямовує діяльність дітей в певному напрямку. В процесі гри доцільно робити зупинки і вказувати на технічні й тактичні помилки. Разом з тим, потрібно надавати дітям максимум ініціативи і залишатись об'єктивним суддею.

Давати сигнал до закінчення гри найкраще тоді, коли діти отримали від неї задоволення, але й не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: “Залишилось дві хвилини”, “Граємо до одного м'яча”. Несподіване закінчення гри може викликати негативну реакцію гравців.

Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку. В процесі визначення результатів гри потрібно враховувати не тільки швидкість, але й якість виконання тієї чи іншої дії. Оголошувати результати гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи скидок.

Під час оголошення результатів необхідно назвати помилки, що були допущені в техніці і тактиці гри, вказати на шляхи їх виправлення. Доцільно згадати позитивні і негативні моменти гри, відзначити кращих гравців. Бажано

залучати до аналізу ігрових дій самих дітей, це дає змогу привчати їх до спостережливості і значно підвищує інтерес до фізичної культури.

Використання народних ігор у процесі фізичного виховання школярів дасть змогу не тільки збагатити дітей емпіричними знаннями, а й визначити позитивний їх вплив на організм, формування психічних якостей, зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Народні рухливі ігри є дієвим чинником позакласної роботи, підвищення розумової працездатності дітей. Використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання дасть змогу підвищити емоційний фон уроку, покращити результати фізичних якостей учнів, поліпшити загальний тонус організму.

Для більш успішної результативності ігор і впровадження їх у різні форми фізичного виховання доцільно розробити й обумовити правила народних ігор, визначити й конкретизувати умови та час їх проведення. У цьому випадку слід зазначити мету, характер спрямування гри й доцільність її проведення. Важливим аспектом є підбір та застосування спортивного інвентарю, музичного супроводу, створення колоритних умов проведення. Так, наприклад, розучуючи українську народну рухливу гру “Трампижа”, слід ознайомити дітей з початковою її формою, дати коротку історичну довідку проведення гри в епоху Київської Русі.

З метою зацікавленості й мотивації до народної гри, слід конкретизувати й усучаснити правила, замінити атрибути гри на сучасні, зберігаючи при цьому її первинну суть і спрямування, виховний та розвиваючий вплив.

Невід’ємною частиною втілення народних традицій у сучасних умовах виховання є ознайомлення молоді із середньовічною літературою, літописами, легендами, статутами, з творами мистецтва, живопису, археологічними знахідками.

Ознайомлення із твором Володимира Мономаха “Поучення дітям” слід проводити під час бесід, лекцій, колоквіумів та інших форм роботи. Важливе виховне й освітнє та виховне значення несуть у собі “Статути” навчальних закладів Київської Русі. Переконливим доказом значення фізичного виховання

дітей та молоді у Київській Русі стануть археологічні знахідки ковзанів, зброї, дитячих луків та мечів, іграшок, датованих X – XIX ст.

4.2. Застосування традицій фізичного виховання Київської Русі у фізкультурно-оздоровчих заходах протягом навчального дня

Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня доповнюють рухову активність школярів, а також виконують функції активного відпочинку. До основних форм фізкультурних заходів належать: гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, години здоров'я, самостійні заняття.

Застосування засобів фізичного виховання Київської Русі у процесі фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня подано на рис. 4.3.



Рис. 4.3. Реалізація традицій фізичного виховання у фізкультурно-оздоровчих засобах протягом навчального дня

Гімнастика перед заняттями, вирішуючи організуючу функцію на початку навчального дня, водночас сприяє формуванню:

- 1) правильної постави (вправи імітаційного характеру: “Княжна”, “Вартові воїни”);
- 2) підвищенню працездатності учнів на перших уроках (вправи на координацію, увагу, стройові);
- 3) загартуванню організму (виконання вправ на свіжому повітрі (в легкому одязі).

У застосуванні елементів народного фізичного виховання під час проведення фізкультурних хвилинки і фізкультурних пауз доцільно використовувати речівки з рухами для рук, для формування постави та плечового пояса (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Поєднання слова і руху під час фізкультурних хвилинки

Команди	Виконання дій
Раз, два, три, до шести	крокувати на місці з високим підніманням колін
Прилетіли пеструшки	рухи руками вгору-вниз з одночасним рухом голови (слідкувати за поставою, диханням)
А цурка упала	присідання (спина розслаблена, голову покласти на коліна, руками торкнутися підлоги)
В пеструшку попала	в положенні сидячи прогнути спину, підборіддя витягнути вперед, плеснути в долоні прямими руками
А тут бусел прилетів	нахили вправо-вліво, руки (прямі) в сторони
І пеструшку втішив	нахил вперед, руки до колін; назад – руки в сторони

Доцільно застосовувати музичний і пісенний супровід під час виконання фізкультурних пауз, використовуючи елементи народного танцю. Враховуючи мелодійність української народної пісні і запальний характер танцювальних

мелодій, можна створити сприятливий психологічний фон, емоційний настрій, що, безперечно, сприятиме засвоєнню дитиною навчального матеріалу і спонукатиме її до рухової активності.

Серед форм занять фізичною культурою важливою є години здоров'я. Основне завдання цієї форми роботи – всебічне заохочення, ініціатива і бажання дітей рухатися. Під час проведення годин здоров'я доцільно організовувати змагання між класами, окремими учнями, вчителями за характером народних ігор, поєдинків. Важливо, щоб учні самі вибирали ті, чи інші види занять, готували спортивний інвентар, обладнання, місця занять.

Для колективних ігор можна запропонувати “Штурм фортеці”, “У короля”, “Стінка на стінку”. При проведенні одноборств і поєдинків з метою визначення переможця (боротьба на “мечах” (палиці), вибивання мішеней, дужання, кулачний бій (з обмеженими правилами) варто використовувати безпечний інвентар (палиці, кеглі, м'ячі). Для дівчат слід запропонувати елементи дівочих народних ігор: “Накидання вінка на дерево” – накидання кілець чи обручів на горизонтальні й вертикальні мішені; “Кладочка” – збереження рівноваги; “Зірви стрічку” – стрибки вгору; “Вогонь на Івана Купала” – перестрибування через перешкоду; водіння хороводів. Важним елементом проведення години здоров'я є музичний супровід.

При проведенні спортивних годин у групі продовженого дня слід віддати перевагу народним іграм на свіжому повітрі з елементами ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ: “Довга лоза”, “Гилка”, “Трампижа”, “Городковий м'яч”, “Круговий” та ін.

4.3. Традиції фізичного виховання Київської Русі у позакласній роботі

Великі можливості для оздоровлення дітей має позакласна робота з фізичного виховання. Позакласна робота – це організовані заняття з учнями, які проводяться школою в позаурочний час. Для позакласних занять фізичними вправами характерна самостійна організація діяльності з метою поліпшення

здоров'я, збереженні і підвищення працездатності, а також навчання певним руховим діям. Завдання позакласної роботи з фізичного виховання полягають у: залученні до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості школярів; підвищенні якості засвоєння навчального матеріалу з предмету “Фізична культура”; формуванні умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою поліпшення здоров'я, попередження розумової перевтоми і підвищення фізичної підготовки; залученні дітей до певних видів спорту і досягненні ними високих результатів.

За своєю методикою позакласні заняття мають багато спільного з методикою проведення уроків фізичної культури. Їх структура також повинна забезпечувати поступову підготовку організму до умов виконання основної роботи та її завершення. Проте, позакласна робота має свої особливості. Зокрема вона організовується на добровільних основах, тобто зміст і форми занять визначаються школою з урахуванням умов роботи, а учням дається право вибору видів занять. Педагогічне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання набуває консультативного характеру, стимулює виявлення творчості та ініціативи.

Елементи фізичного виховання Київської Русі займають важливе місце в організації позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Спрямовання цієї форми роботи полягає у широкому залученні учнівської молоді різного віку до занять фізичними вправами, активізації фізкультурно-масової роботи, підвищення якості навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності учнів, формування у них стійких мотивів до самостійного зміцнення здоров'я. Застосування засобів тіловиховання населення Київської Русі в різних формах позакласної роботи з учнями подано на рис. 4.4.

Туристичні походи та екскурсії мають велике оздоровче, виховне та освітнє значення. Під час походів школярі знайомляться з історією, архітектурою, освітою, культурою народу. Такий підхід є запорукою не тільки

здорового способу життя, а й важливою ланкою єднання людини з навколишнім світом, використання життєдайної сили землі, природи, створення душевного балансу та емоційного піднесення. Ці досить важливі фактори повинні постійно супроводжувати розвиток фізичних якостей організму, оскільки “Сила без духу, – за переконанням наших предків, – тліє”.

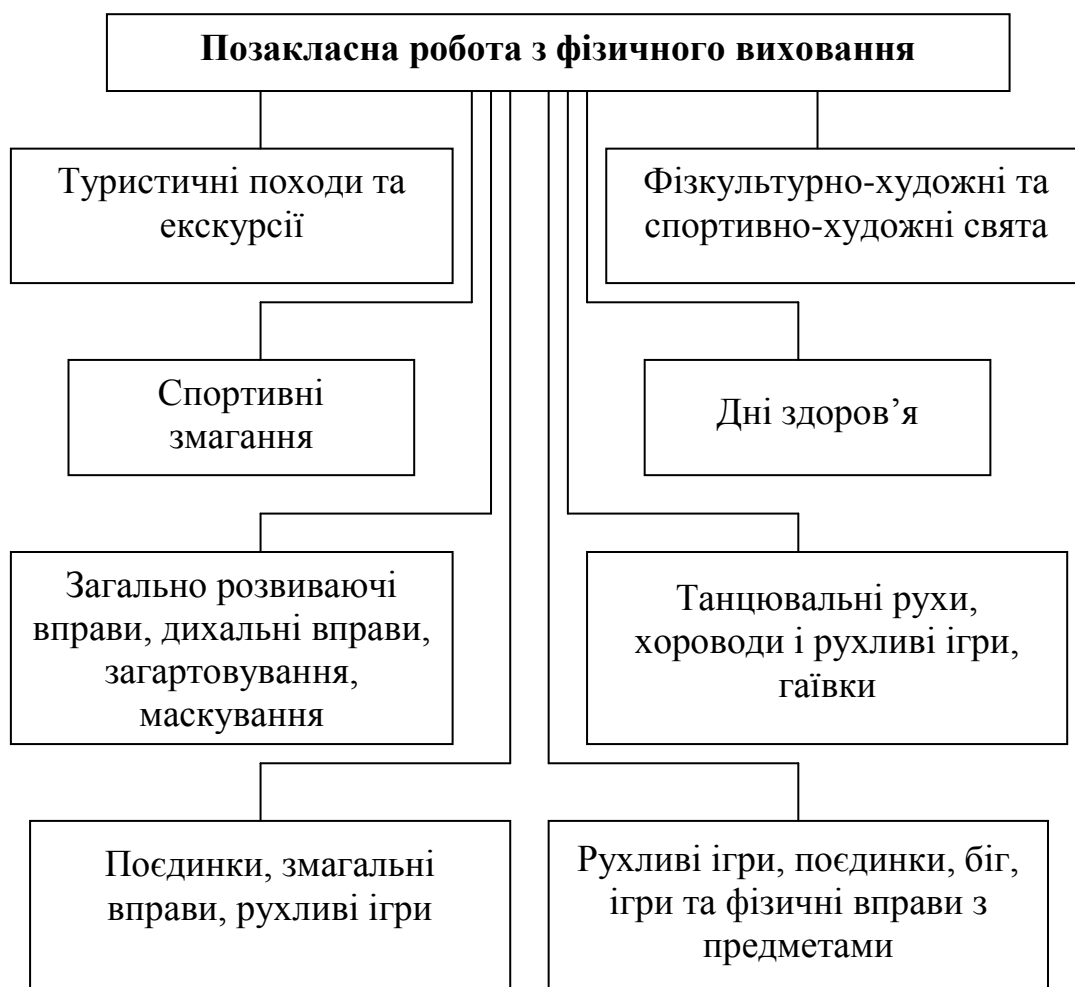


Рис. 4.4. Реалізація традицій фізичного виховання Київської Русі у позакласній роботі школи

Необхідно створити умови для оволодіння дітей та молоді вмінням оперувати палицею-мечем, накидати мотузку-аркан на рухому мішень, управляти човном, вилазити на дерево, їздити верхи. Не менш важливим є вміння пристосовуватися і орієнтувати в навколишньому середовищі. Так, під час туристичного походу необхідно використовувати прийоми розвідників: маскуватися, визначати сторони горизонту без компаса, розпізнавати сліди й

голоси тварин, орієнтуватися в темноті, терпіти холод, спеку, спрагу й голод, вміти тривалий час знаходитися під водою, дихаючи через очеретину.

Найчастіше проводять пішохідні походи та екскурсії. Взимку можна провести похід на лижах. У походах вирішуються переважно завдання фізичного загартування дітей у поєднанні з освітньою і виховною роботою.

Під час проведення конкурсів необхідно застосувати елементи народного танцю, обрядових дій, народної рухливої гри, хороводу. Має сенс до програми конкурсу включити командні проходження строем під супровід і виконання української народної пісні; змагання на знання більшої кількості прислів'їв про здоров'я; влаштування поєдинків сучасних богатирів з метою прояву особистих фізичних умінь і навичок.

Важко переоцінити роль змагань у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній та оздоровчій роботі суттєво підвищує рівень активності учнів, їх емоційний стан. Внутрішньо-шкільні змагання мають охоплювати всіх учнів, починаючи з 1 класу. Змагання проводяться у класах та між класами, в групах та між групами продовженого дня. Під час проведення змагань доцільно проводити традиційні змагальні фізичні вправи, поєдинки, рухливі ігри.

Найбільш повного практичного втілення ідеї зв'язку фізичного виховання з іншими шкільними предметами, та ідеї гармонії тіла і розуму можна досягти при систематичному проведенні днів здоров'я, які потребують координації зусиль більшості вчителів загальноосвітніх предметів (історії, біології, географії, літератури та ін.), батьків. Дня здоров'я проводяться в природних умовах у складі учнів та працівників всієї школи і насичені елементами романтики (при цьому розв'язуються питання дотримання правил безпеки та дисципліни). У цих заходах об'єднуються майже всі форми фізичного виховання (туризм, змагання, ранкова гімнастика, ігри тощо).

Саме тому елементи народного тіловиховання необхідно включати в програму днів здоров'я та спортивних свят: лазіння по стовпі, перетягування

каната, дужання, пірнання, стрільба з лука, метання каміння, битва на палицях та ін.

Велике значення має застосування традицій фізичного виховання Київської Русі під час фізкультурно-художніх та спортивно-художніх свят. Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін. До активної участі у святі залучаються всі учні, педагоги, батьки, громадські організації. При цьому активна участь у спортивних заходах не виключає участі інших фрагментів свята, а заохочуються його організатором.

Фізкультурно-художнє свято розпочинається урочистими церемоніями (підняття українського національного або олімпійського прапора, привітання гостей і представників місцевої влади тощо) в залежності від того, яким історичним датам, подіям із життя школи, воно присвячене. Ці факти знаходять своє відображення в характері проведенні свята, програмі, змісті ігор, конкурсів, вікторин, масових виступів, репертуарів художніх колективів.

Спортивно-художні вечори можуть присвячуватись різним подіям у житті колективу фізичної культури: “Вечір спортивної слави”, присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи за рік, зустріч з чемпіонами.

До програми спортивно-художніх свят варто включати конкурси й вікторини з запитаннями щодо історії спорту, розв’язування кросвордів і спортивні поєдинки в стилі епохи середньовіччя. Такі форми роботи мають не тільки яскраве забарвлення і зміст, а й значно підвищують зацікавленість до знання історії рідного народу, бажання примножувати його славу власними здобутками.

Доцільно розробити сценарій спортивно-художнього свята у вигляді розваг і забав при княжому дворі на честь посадження на княжий престол молодого князя Володимира. Обов’язковою складовою такого дійства мають бути виступи танцівниць, акробатів, богатирів та різножанрових умільців. За сценарієм свята, наприклад, князь із княжною і воєводами в кінці торжества відзначають найкращі виступи і нагороджують переможців. Для більш

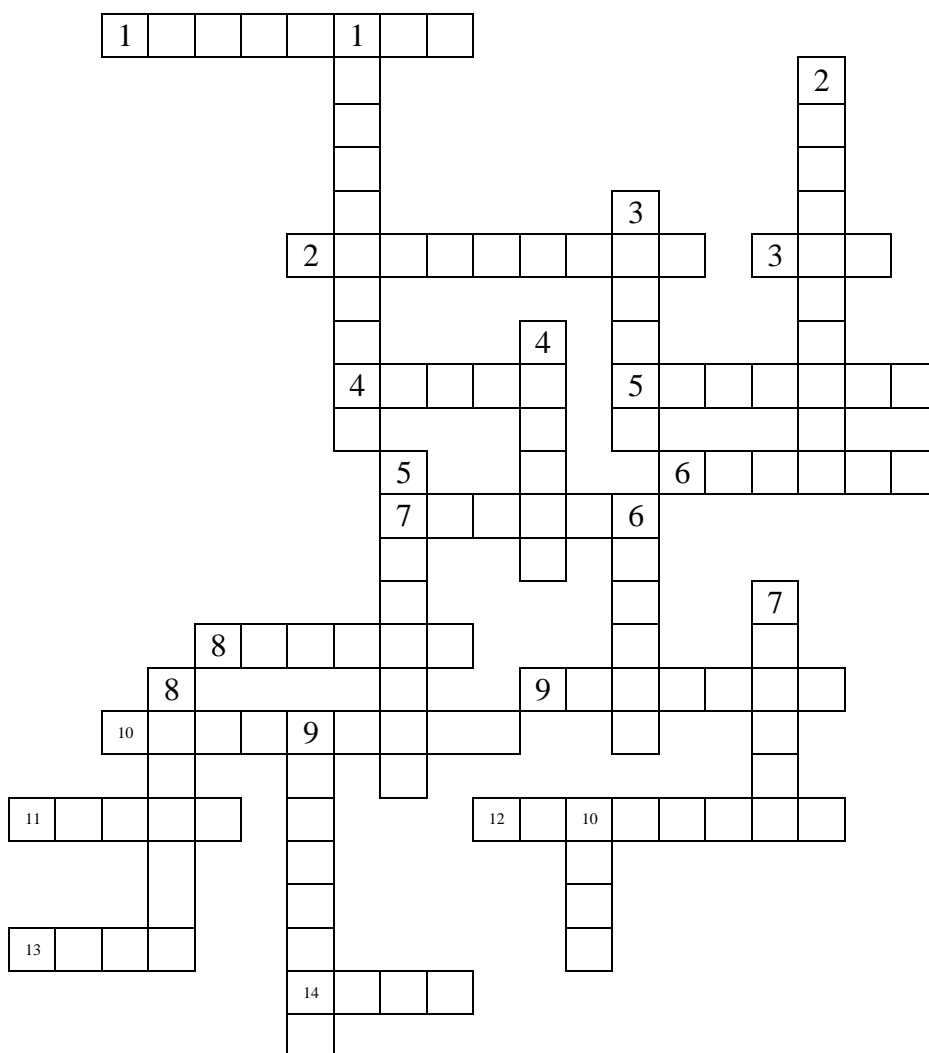
достовірного відчуття перебування в епосі середньовіччя використовується народний музичний супровід, створюється відповідний емоційний фон.

Доречним є застосування традиційних форм фізичного виховання Київської Русі під час проведення спортивно-художніх вечорів, спортивних КВК. Основне завдання такого заходу – ефективна реалізація ідеї синтезу фізичної культури й мистецтва, поєднання спортивних і художніх заходів. До участі у святі необхідно залучати всіх учнів і вчителів, надаючи кожному можливість проявити свої фізичні, творчі й інтелектуальні здібності. Необхідною умовою розвитку фізичних якостей організму, формування психологічних його особливостей, витривалості, наполегливості, стійкості є знання народних традиційних методів тіловиховання, народної медицини, харчування.

Велике пізнавальне й освітнє значення має використання кросвордів (рис. 4.2.). Ця форма роботи дає можливість розширити й поглибити свої знання, здійснити самоконтроль і самоаналіз.

Кросворди можна використовувати як додатковий матеріал при виконанні домашніх завдань для перевірки знань учнів, пізнавальної мотивації, розвитку інтелектуальних здібностей, а також в інших позаурочних та позашкільних формах роботи з дітьми та молоддю.

Тематика періоду Київської Русі ще недостатньо часто зустрічається в сучасній літературі, телевізійних передачах і по радіомовленню, в існуючих іграх та кросвордах. При складанні кросвордів для створення уяви про спосіб життя, культуру, рівень військово-фізичного виховання, засоби виробництва, державний устрій, необхідно подавати якомога повні і точні визначення слів-завдань. Такі кросворди слід розглядати не лише як форму роботи з фізичного виховання молоді. Кросворди можна використовувати як додатковий матеріал при виконанні домашніх завдань для перевірки знань учнів, пізнавальної мотивації, розвитку інтелектуальних здібностей, а також в інших позаурочних та позашкільних формах роботи з дітьми та молоддю.



По горизонталі

1. Необхідна якість воїна
2. Князь, який відзначався фізичною досконалістю і хоробрістю
3. Метальна зброя
4. Фізичні рухи під музику
5. Засіб фізичного виховання
6. Назва західноєвропейцями руських воїнів
7. Сировина для стріл
8. Міра довжини (від ліктьового суглоба до кінця пальців)
9. Основна рушійна сила княжого війська
10. Форма фізичного виховання у Київській Русі
11. Форма військово-фізичної підготовки молоді
12. Народне ім'я князя Святослава
13. Відстань між великим і вказівним пальцем правої руки
14. Торговельна одиниця

По вертикалі

1. Необхідна морально-вольова якість
2. Засіб реалізації фізичного виховання
3. Масові гуляння молоді на лоні природи
4. Загострена кінцівка стріли
5. Важкий спис із зубцями на Кінцівці
6. Поховальний обряд воїна птахів для полювання
7. Люди, які відловлювали і готували
8. "... минулих літ"
9. Колективні пісні у супроводі рухів, виконувались весною
10. Назва населення Київської Русі

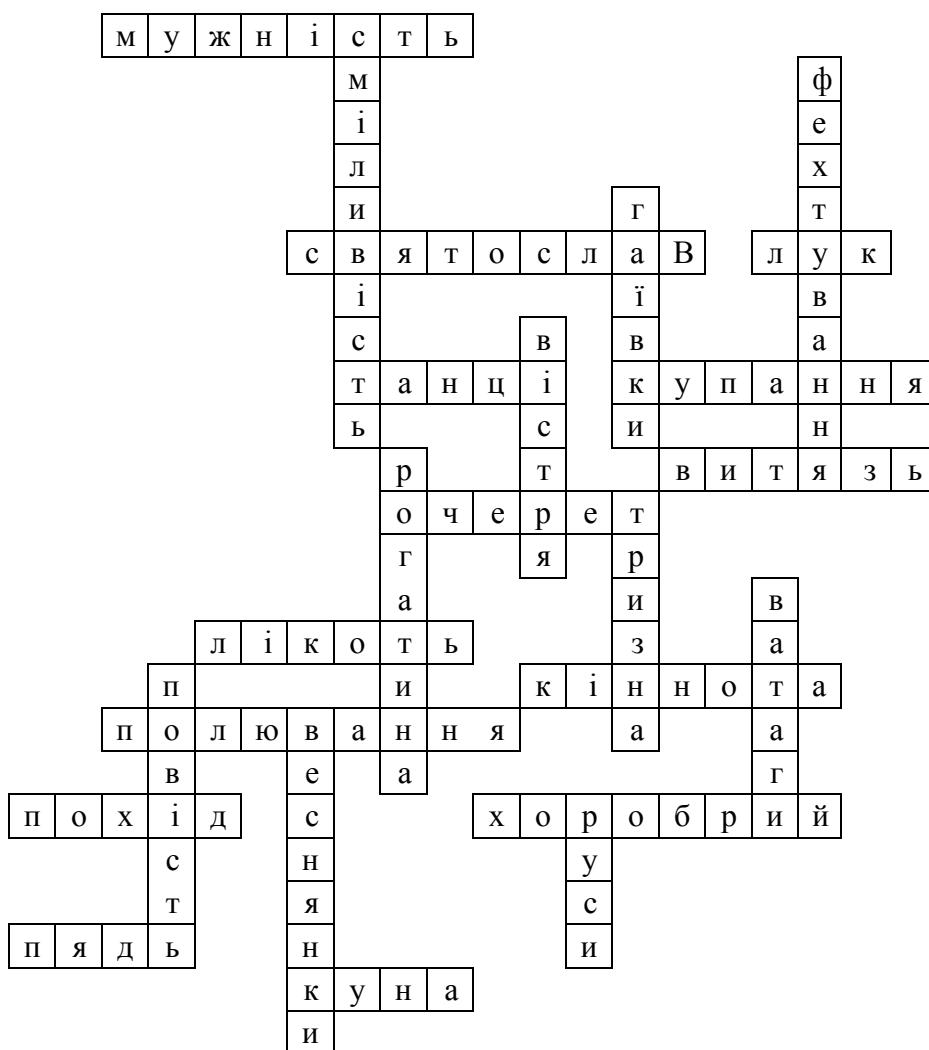


Рис. 4.2. Приклад кросворду з використанням тематики традицій фізичного виховання

Значення методів, форм та засобів фізичного виховання населення Київської Русі необхідно поєднувати із знанням історії зазначеного періоду, його культури та етносу.

Кросворди тематики “Київська Русь” можуть стати цікавим пізнавальним роздатковим матеріалом на уроках народознавства, історії, літератури. Їх необхідно широко застосовувати у роботі з допризовною молоддю.

Особливе значення мають розповіді та інформаційні бесіди про ставлення старослов’янського народу до здоров’я. Ознайомлення зі способом харчування, загартування, тіловиховання наших предків слід проводити у супроводі рухливих ігор, забав, розваг, обрядових дій.

Використання кросвордів сприяє гармонійному розвитку особистості і дає широкі можливості для:

- розширення знань про історичне минуле свого народу;
- пробудження інтересу до продовження традицій українського народу;
- наслідування методів національного тіловиховання;
- розширення кругозору, підвищення інтелектуального рівня під час самостійної роботи, як форма відпочинку, дозвілля;
- здійснення контролю і самоконтролю знань як у навчальному процесі, так і в позаурочних та позашкільних формах роботи.

4.4. Традиції фізичного виховання Київської Русі у молодіжному дозвіллі

На етапі сьогодення постає нагальна потреба у практичному засвоєнні молоддю традицій тіловиховання, вивченні універсальної теорії національного психофізичного розвитку, осмисленні їх у контексті національної культури. Традиції, на яких базується культура українського народу, вказують на цінності і шляхи, що допоможуть активізувати здоровий спосіб життя дітей та молоді. Застосування засобів фізичного виховання Київської Русі у позашкільній роботі подано на рис. 4.5.

Впроваджуючи народні форми фізичного виховання за межами освітніх закладів, доцільно віддати перевагу українській обрядовості. Народні свята та звичаї завжди займали важливе місце у житті українців, сприяли фізичному й духовному розвитку особистості, зміцненню здоров'я; містили в собі сукупність моральних, психічних, фізичних та патріотичних рис діяльності кожної людини на всіх етапах її життя.

Втілення у побут сучасних українців традиційних форм, до яких входять свята, обряди, магичні дії, гадання, ігри, хороводи, розваги, несе в собі системоорганізаційну роль у збереженні здоров'я нашого народу, сприяє моральному й фізичному вихованню молоді.



Рис. 4.5. Реалізація традицій фізичного виховання у позашкільній роботі

Знаючи й усвідомлюючи цінність народних традицій, молодь відчуває потребу в їх відображенні. Це, в свою чергу, вимагає відновлення парубочих і дівочих громад у сільській місцевості, товариств, які в сучасних умовах можуть відродити втрачені цінності української національної культури і її важливої складової – фізичної культури, вирішуючи основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства.

Ефективним з точки зору освітнього, виховного і оздоровчого значень для молоді буде проведення “Княжих ігор”. Подаємо проект таких ігор.

ПРОЕКТ “КНЯЖІ ІГРИ”

I. АНОТАЦІЯ

“Княжі ігри – фізкультурно-оздоровчий масовий захід, спрямований на залучення учнівської та студентської молоді до дослідження і практичного освоєння традицій народного тіловиховання, поглиблення знань української спортивної історії, етнології, етнофілософії, етнопедагогіки та осмислення їх у контексті національної культури.

II. ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПРОЕКТУ

Необхідність проекту “Княжі ігри” зумовлюється такими положеннями:

1. Зростаючий інтерес серед учнівської молоді і широкої громадськості до відродження ідей народного тіловиховання, реалізації на практиці принципів фізично-оздоровчого досвіду українського народу епохи середньовіччя, становлення національної системи фізичного виховання.

2. Врахування специфіки та змістової своєрідності народної фізичної культури, похідної від способу життя народу, адаптативно змінної від історичних обставин, духовних та економічних потреб, естетичних уподобань, особливостей зв'язків з іншими культурами.

3. Сучасні темпи урбанізації, інтенсифікації суспільства, які негативно впливають на соматичне і психічне здоров'я як дорослих, так і дітей, а також на фізичну самореалізацію. Використання різних форм і засобів народного фізичного виховання під час активного відпочинку сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, несе в собі виховання та формування у молоді практичних навичок ведення здорового способу життя, покращує психофізичний стан.

4. Відродження національної культури України необхідно реалізовувати, комплексно поєднуючи всі складові. Українська народна фізична культура, яка несе в собі принцип природовідповідності, народності, самодіяльності, культуровідповідності, здатна об'єднати велику кількість молоді, надавши можливість самовираження і самовдосконалення, виховання національної свідомості.

III. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Мета – формування на прикладах багатовікового досвіду фізичного виховання сильної, здорової, творчої стійкої особистості громадянина України.

Завдання:

1. Об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, які займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей до відродження національних традицій в галузі фізичного виховання.

2. Висвітлити традиції фізичної культури населення Київської Русі; виховувати у дітей та молоді нашої країни національну гордість, бажання бути гідними спадкоємцями свого народу.

3. Розширити кількість задіяних у Проекті “Княжі ігри” закладів освіти, культури, оздоровчих центрів, соціальних служб.

4. Провести масову 2-денну художньо-спортивну акцію “Княжі ігри” в історико-культурному заповіднику м. Луцька із залученням учнівської та студентської молоді міста.

5. Сприяти формуванню навичок ведення здорового способу життя.

6. Розвивати інтерес до історичного минулого досвіду українського народу епохи середньовіччя.

7. Формувати фізичну культуру молоді у єдності із способом життя народ, з урахуванням здобутків минулого і запитів сьогодення.

8. Підвищувати інтерес до народних оздоровчих стратегій, доцільність використання яких у конкретних кліматично-географічних умовах регіону доведено досвідом наших предків.

9. Налагодити просвітницьку роботу по ознайомленню із особливостями виховання та життєдіяльності населення Київської Русі.

10. Розповсюдити у навчальних закладах методичну літературу з детальним описом правил та техніки виконання українських народних ігор, володіння атрибутами та прийомами під час поєдинків та змагань традиційного характеру.

11. Провести 2-денну масову художньо-спортивну акцію “Княжі ігри” із залученням максимальної кількості дітей та молоді.

IV. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТУ

Акція “Княжі ігри” не обмежується тільки спортивно-розважальною діяльністю, а ставить перед собою значно ширші цілі: організація дозвілля молоді шляхом впровадження народних традицій фізичного виховання, забезпечення здорового способу життя, військово-патріотичне, духовне, фізичне виховання підростаючого покоління; формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

V. НАПРЯМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

1. Ознайомлення із літературною спадщиною епохи середньовіччя, архітектурними пам’ятками, творами мистецтва.

2. Забезпечити перегляд кінофільмів та відеоматеріалів, які відображають події доби Київської Русі.

3. Організувати гуртки національної слави та залучати до занять народною фізичною культурою дітей, підлітків, студентську та учнівську молодь, які не задіяні у спортивних секціях.

4. Організувати масову спортивно-художню акцію “Княжі ігри”, яка б передбачала: першого дня – широку спортивну програму змагань, поєдинків та ігор традиційного характеру; другого дня – святкову фольклорно-

хореографічну програму, яка б включала виставки творів народного мистецтва, ярмарок, спортивний інвентар тощо.

VI. ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

1. Провести рекламну кампанію із залученням преси, радіомовлення та телекомпаній (“Аверс”, “Полісся”) про початок проекту “Княжі ігри”.

2. Організувати нову безкоштовну секцію “Княжа школа”, у якій молодь зможе засвоїти значення цінності здоров’я, реалізувати свої фізичні можливості, самовиразитись і самовдосконалитись за допомогою форм та засобів народної фізичної культури.

3. Запросити до участі в проведенні акції художні колективи міста, дитячі юнацько-спортивні школи, дитячі команди за місцем проживання, освітні заклади міста.

4. Залучити спонсорів для придбання призів та заохочення учасників свята.

5. Створити комісію по організації акції та її проведенню. Скласти програму 2-денної художньо-спортивної акції “Княжі ігри”.

6. Виготовити на комп’ютері біджі для організаторів акції, запрошення, грамоти учасникам змагань та активістам клубу, емблеми учасникам акції, листівки-подяки.

7. Придбати спортивний інвентар для проведення акції.

8. Розіслати запрошення на спортивно-художнє свято “Княжі ігри”.

9. Виготовити афіші з оголошенням про час і місце проведення акції.

10. Організувати участь дітей у спортивних змаганнях, забезпечити суддівство.

11. Написати сценарій свята, який передбачає виступи колективів художньої самодіяльності.

12. Підготувати атрибути та майданчики для проведення змагань.

13. Естетично оформити сцену для виступів плакатами та лозунгами-рекламами згідно теми : “В здоровому тілі – здоровий дух”, “Сила без духу тліє” та ін.

14. Організувати роботу торговельних точок по продажі напоїв та їжі, національні кухні.

15. Організувати місце та забезпечити необхідний матеріал для проведення конкурсу “Юний художник”.

16. Організувати ярмарок народних промислів, творів мистецтва, спортивного інвентарю.

17. Запросити представників преси і телерадіомовлення на висвітлення акції “Княжі ігри”.

18. Запросити всіх бажаючих до участі в художньо-спортивній акції через засоби масової інформації.

19. Запросити медичних працівників до участі у проведенні акції і надання необхідної медичної допомоги учасникам.

20. Провести прес-конференцію по підсумках виконання проекту.

VII. РОБОЧИЙ ПЛАН РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання		
		27.3	27.4	27.5
1.	Прес-конференція	+		+
2.	Пошук спонсорів	+	+	+
3.	Виготовлення листівок	+		
4.	Виготовлення та розповсюдження методичної літератури	+	+	
5.	Створення секції “Княжа школа” із режимом занять 2 рази в тиждень	+		
6.	Розробка програми художньо-спортивного свята, спортивних змагань		+	
7.	Придбання та виготовлення спортивного інвентарю для проведення акції		+	
8.	Виготовлення біджів, запрошень, похвальних грамот, емблем, афіш, оголошень		+	+

9.	Складання та підписання контрактів з торговельними точками, які візьмуть участь у акції		+	
10.	Розсилання запрошень на свято			+
11.	Розклеювання афіш та оголошень про час і місце проведення акції			+
12.	Організація змагань, поєдинків, ігор			+
13.	Складання сценарію свята		+	
14.	Обладнання та оформлення місць проведення занять			+
15.	Запрошення засобів масової інформації для висвітлення акції			+
16.	Запрошення дітей та молоді до участі в акції			+
17.	Проведення спортивних змагань, поєдинків, конкурсів			+
18.	Проведення художньо-спортивного свята			+
19.	Прес-конференція по результатах проекту			+

VIII. ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

1. В реалізації проекту зросте інтерес до занять фізичними вправами, підвищиться інформованість населення про народну фізичну культуру та її позитивний вплив на зміцнення здоров'я.

2. Розпочнеться нове спрямування в залученні учнів, студентів та дорослого населення до здорового способу життя, активного відпочинку, відродження народних традицій за допомогою проведення “Княжих ігор”.

3. Проведена спортивно-художня акція “Княжі ігри” збільшить кількість молоді, задіяної у спортивних гуртках та секціях фізичної культури, поглибить знання історичного минулого свого народу.

4. Поглибляться знання молоді про систему фізичного виховання населення Київської Русі. Виникне усвідомлена потреба успадкувати й наслідувати традиції українського народу, дотримуватися здорового способу життя, гармонійного розвитку особистості.

5. Будуть організовані “Княжі школи”, де діти і молодь зможуть отримати психофізичну підготовку шляхом впровадження засобів та форм народного фізичного виховання епохи середньовіччя.

6. В результаті проведення спортивно-художньої акції у більшості не задіяної у спортивних секціях молоді виникне потреба займатися у “Княжих школах” та гуртках національного відродження.

ІХ. ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАСЛІДКІВ ПРОЕКТУ

Оцінка результатів проекту може підсумовуватися відгуками дітей, батьків, дорослих, преси.

Оцінка ефективності роботи гуртків народної фізичної культури залежить від наповнювання груп, відвідування занять, відгуків членів клубу, опитування учнів про їх ставлення до занять.

Критерій оцінки результативності проекту залежить від відношення до організованого дозвілля служб та структур громадського захисту, відділів освіти, спортивних комітетів, органів охорони здоров'я, представників соціальних служб, урядовців.

Х. ПЛАН ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ

Проект “Княжі ігри” не разова акція. Після закінчення проекту робота гуртків національної фізичної культури “Княжі школи” продовжується у навчальних закладах. Керівниками гуртків можуть бути вчителі фізичної культури, народознавства, історії, хореографії, музики, підготовлені інструктори.

Досвід проведення спортивно-художньої акції “Княжі ігри” буде використовуватися в майбутньому під час проведення культурно-масових заходів міста.

Зв'язки з організаціями та підприємствами, що виникнуть у процесі підготовки та проведення акції будуть використані надалі.

З метою відродження національного досвіду тіловиховання, психофізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості, спортивно-художня акція “Княжі ігри” буде рекомендована освітнім закладам для позакласної та позашкільної роботи.

До участі в акції “Княжі ігри” залучаються не тільки учні та студенти, а й уся бажуюча молодь та дорослі як у якості учасників, так і в якості болільників.

Народні фізичні вправи, поєдинки, змагання, ігри, завдяки простоті і доступності дають змогу широким масам населення проявити свої фізичні та моральні якості, стати активним учасником відродження національних традицій.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

У сучасних наукових дослідженнях вивчалися різні аспекти 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 в сучасних умовах. Водночас, систематизованих досліджень розвитку фізичного виховання в Київській Русі не проводилося.

Національний ідеал тілесної і духовної досконалості, система обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв і ритуалів щодо тіловиховання визначали світоглядно-філософську основу фізичного виховання Київської Русі. У свідомості давньоруського населення здоров'я і фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, що забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю та захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості і фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах і, зокрема, билинах, веснянках та колядках. Цей ідеал, що поєднував тілесну і моральну досконалість, був і лишається зразком виховання дітей і молоді.

Прийняття християнства кардинально вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, в тому числі і на тіловиховання. З одного боку, у церковній та світській літературі XI-XII ст. почався осуд народних ігрищ та розваг, які сприяли підвищенню фізичного стану людей. З іншого – християнство пристосовувалось до язичницьких обрядів. Це яскраво простежується на прикладі пристосування календарних християнських свят до язичницьких, часткового засвоєння язичницької обрядовості з набором фізичних, ігор, боротьби тощо.

У IX – XIV ст.. у Київській Русі було опубліковано значну кількість літературних джерел. Вони мали релігійний зміст і мету утвердити православну

віру. Велике значення в цих роботах надавалося 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 друкованих матеріалах пропагувалася верховенство душі над тілом, негативне ставлення до народних ігор та забав.

Засоби фізичного виховання в Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. Фізичні вправи поділялися на підгрупи, залежно від специфіки рухової активності: народні ігри, (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, перелітання, повзання, пірнання, плавання).

Форми фізичного виховання в Київській Русі обумовлювалися світоглядом, звичаями та способом життя населення. Результати дослідження дозволили визначити такі форми: народно-побутові (сім'я, родина, парубочі і дівочі громади, "вулиці", вечорниці), релігійно-культові (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). Форми фізичного ви функціонували у контексті розвитку соціальних інституцій.

Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання в Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів і молоді. До найперспективніших напрямків впровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах належать: уроки

фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антологія педагогічної думки Древньої Русі і російського державства XIV – XVIII вв. – М.: Педагогіка, 1985. – 366 с.
2. Анучин Д.Н. О древнем луке и стрелах // Труды V Археологического съезда в Тифлисе. – М., 1887. – С.342-374.
3. Архангельские былины и исторические песни, собранные А.Д.Григорьевым. – Т.3. – СПб., 1910. – №348.
4. Археологія Української РСР. У 3 т.Т.1. – К.: Наукова думка, 1971. – 452 с.
5. Археологія Української РСР: У 3 т. Т.2. – К.: Наукова думка, 1971. – 504с.
6. Байдурин А.К. Ритуал в традиционной культуре. Структурно-семантический анализ восточных обрядов. – Санкт-Петербург, 1993. – С.62-65.
7. Балужок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. – Львів – Нью-Йорк: Вид-во М.П.Коць, 1998. – 216 с.
8. Балужок В.Г. Роль жінки в юнацьких ініціаціях давніх слов'ян // Родовід. – 1994. – Ч.9. – С.18-25.
9. Балужок В.Г. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН. – 1997. – С.24-34.
10. Беломорские былины, записанные А.Марковым. – М., 1901. – №15.
11. Боберський І. Історія й теорія руханки. – Коломия-Львів: Накл. “Сокола-Батька”, 1923. – 200 с.
12. Богдан Я. Збройні сили України. – Львів: ін-т укр-ва ім.І.Крип'якевича, 1996. – 360 с.
13. Болтарович З. Традиції сімейного виховання // Народна творчість та етнографія. – 1993. – №2. – С.16-24.
14. Боднар Я.Б. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX ст. (до 1939 р.): Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Львів, 2002. – 18 с.

- 15.Боплан, Гійом Левассер де. Опис України. Меріме П. Українські козаки та їх останні гетьмани; Богдан Хмельницький. – Львів: Каменяр, 1990. – 301 с.
- 16.Боржковский В. “Парубоцтво”, как особая группа в малорусском сельском обществе // Киевская старина. – 1887. – Т. XVIII. – С.765-776.
- 17.Брокгауз Э. Энциклопедический Словарь. – С.-Петербург-Лейпциг, 1892. – Т. 5. Кн. 2. – С.7.
- 18.Былеева Л.В., Коротко И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
- 19.Былины / Сост., автор предисл. И вводн. Текст В.И.Калужна. – М., 1986. – С.58-59.
- 20.Былины и исторические песни из южной Сибири. Собрание С.И.Гуляева. – Новосибирск, 1939. – Приложение 1. – №11.
- 21.Былины Печоры и Зимнего Берега (новые записи). – М.; Л., 1961. – №108.
- 22.Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. – Вано-Франківськ: Лілея- НВ, 1997. – 229 с.
- 23.Ващенко Г. Виховний ідеал. – Полтава, 1994. – Т.1.
- 24.Велесова книга: Легенди. Міфи. Думи. Скрижалі буття українського народу I тис. до н.д. – I тис. н.д. / Упорядник, ритм. переклад, підг. автентичного тексту, довід.мат. Б.Яценка / Заг.ред. В.Довгича. – Індоевропа. – 7503 (1995). – Кн.3-4. – 316 с.
- 25.Верховинець В.М. Теорія українського народного танцю. – К.: Мистецтво, 1968. – 149 с.
- 26.Веснянки // Енциклопедія українознавства. – Т. 1. – Львів: Молоде життя, 1933. – С.236.
- 27.Вильчковский Е.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3 – 7 лет: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Київ, 1989. – 44 с.
- 28.Витоки: від найдавніших часів до першої половини IX ст. / Упоряд.О.І.Гуршія. – К.: Україна, 1995. – 416 с.

29. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
30. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 16 с.
31. Воробей Г.В. Методичні рекомендації організації занять з фізичного виховання // Обрії. – 1996. – № 3. – С.73-76.
32. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1997. – 16 с.
33. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис. – К.: АВПТ “Оберіг”, 1993. – 592 с.
34. Галька І. Народні звичаї і обряди околиць над Збручем. – Львов, 1862. – С.32-114.
35. Гегель Г.В.-Ф. Работы разных лет. В 2-х томах. Вступительная статья А.В.Гулыш. – Т.1. – М.: Мысль, 1972. – 668 с.
36. Гнатюк В. Гаївки // Матеріали до української етнології. – Т. 12. – Львів, 1909.
37. Гориневський В.В. Фізичні вправи, рухливі ігри, загартовуючі процедури. – М.: Медгиз, 1936. – С.28.
38. Гречанюк О.О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст.. до н.е. – IV ст.. н.е.): Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 16 с.
39. Гринченко Б.Д. Этнографические материалы, собранные в Черниговской и соседних с нею губерниях. – Чернигов, 1899. – Вып. 3. – С.58-607.
40. Грушевський М.С. Історія України – Руси: В 11т., 12 кн. – К.: Наукова думка, 1995. – Т.7. – 628 с.
41. Грушевський М.С. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу // Матеріали для українсько-руської етнології. – Т.9. – Львів, 1907.

42. Грушевський М.С. Історія України – Руси : В 11 т., 12 кн. – К.: Наукова думка, 1992. – Т.2. – 640 с.
43. Грушевський М.С. Історія української літератури: В 6 т. 9 кн. – Т.1. – К.: Либідь, 1993. – 392 с.
44. Грушевський М.С. Чужинці про Україну // Витоки: від найдавніших часів до першої половини IX ст. – К.: Україна, 1995. – С. 367-380.
45. Гуменюк Г.М. Формування національної свідомості в учнів середнього шкільного віку засобами туристсько-краєзнавчої роботи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тернопіль, 2000. – 21 с.
46. Давидюк В. Культ вовка на Поліссі // Берегиня. – 199?. – Ч.4-5. – С.51-61.
47. Давидюк В. Реліктове значення ініціальних ритуалів у поліській весільній обрядовості // Родовід. – 1994. – Ч.9. – С.26-30.
48. Давидюк В.Ф. Українська міфологічна легенда. – Львів: Світ, 1992. – 176с.
49. Давня історія України: У 2 кн. / Толочко П.П. та ін. – К.: Либідь, 1994. – Кн.1. – 240 с.
50. Дем'яненко Н.Ю. Формування національної культури молоді в педагогічній спадщині В.М.Верховинця: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Харків, 1996. – 24 с.
51. Джеджула Ю. У часі і просторі сущі // Освіта 11 листопада 1992 р. – С.12.
52. Джеджула Ю. У часі і просторі сущі // Освіта, 3 листопада, 1992. – С.14.
53. Дикарев М. Збірки сільської молоді на Україні // Матеріали до української етнології. – Львів, 1918. – Т. XVIII. – С.170-275.
54. Драгоманов М. Україна в її словесності. Розвідки. – Львів, 1839. – Т. 1.
55. Древние российские стихотворения, собранные Киршею Даниловым. – М., 1977. – №3.
56. Еремина В.И. Ритуал и фольклор. – Ленинград, 1991. – С.93.
57. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання // Спортивний альманах. – Львів, 1933. – С.10-14.

58. Завацький В.І., Цюсю А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
59. Заглада Н. Побут селянської дитини. Матеріали до монографії с.Старосілля // Матеріали до етнології. – К., 1929. – Т.1. – С.22, 28.
60. Залізняк Л.Л. Нариси стародавньої історії України. – К.: Абрис, 1994. – 256 с.
61. Залізняк Л.Л. Нариси стародавньої історії України. – К.: Либідь, 1994. – Кн.1. – 240 с.
62. Зюсюн І.А. Естетичний досвід особи. Формування і сфери вияву. – К.: Вища школа, 1976. – 174 с.
63. Иванов П.В. Этнографические материалы, собранные в Купенском уезде Харьковской губернии. Приметы и поверья, относящиеся к беременности и к рождению детей // Этнографический обзор. – 1897. – С.42-57.
64. Иванчик А.И. Воины – псы. Мужские союзы и скифское вторжение в Переднюю Азию // Советская этнография. – 1988. – №5.
65. Ипатьевская летопись // ПСРП. – Т.2. – М., 1962. – С.744.
66. Истрин В.М. Хроника Иоанна Малалы в славянском переводе. – Кн.5 // Летописи Историко-филологического общества при Новороссийском университете. – Т.16. – Ч.2. – Одесса, 1910. – С.11.
67. ІМФЕ. – Ф.1-2 дод. Од.зб.291. – Арк. 9.
68. ІМФЕ. – Ф.1-5. Од.зб.397. – Арк. 4.
69. ІМФЕ. – Ф.29-3. Од.зб.329. – Арк. 14.
70. Історія українського війська. Частина І. – Львів, 1936. – 288 с.
71. Історія української культури / За загал. ред. І.Крип'якевича. – К.: Либідь, 1994. – 656 с.
72. Календарные обычаи и обряды в странах зарубежной Европы, конец XIX – начале XX в. Весенние праздники. – М.: Наука, 1977. – 358 с.
73. Канцелярук Б.І. Словник військових термінів. – К.: ПБП “Фотовідеосервіс”, 1993. – 128 с.
74. Кардини Ф. Истоки средневекового рыцарства. – М., 1987. – С.107-121.

- 75.Київська Русь // Українська Радянська енциклопедія. – Т.5. – К.: Головн.ред. УРЕ, 1980. – С.133-136.
- 76.Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: (У 3 кн., 6 т.). _ Факс.вид. – К.: АТ “Обереги”, 1994.Кн.1., Т.1 (Зимовий цикл); Т.2: (Весняний цикл). – 400 с.
- 77.Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: (У 3 кн., 6 т.). – Факс.вид. – К.: АТ “Обереги”, 1994. Т.3 (Весняний цикл); Т.4: (Літній цикл). – 528 с.
- 78.Кирпичников А.Н. Военное дело на Руси в XIII – XV в.в. – Л.: Наука, 1976. – 136 с.
- 79.Кліш І.С. Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедагогіки: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 20 с.
- 80.Кловак Г.Т. Традиції української етнопедагогіки як фактор формування національної самосвідомості молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1996. – 24 с.
- 81.Кобозев М.М., Снагощенко В.В. Відновлення традицій фізичної культури на Слобідській Україні // Традиції фізичної культури в Україні. Зб наук. Статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С.88-97.
- 82.Ковальчук О.В. Українське народознавство. – К.: Освіта, 1992. – 176 с.
- 83.Козій Ю.С. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 18 с.
- 84.Коломієць Ю.В. Трудове виховання учнів 8 – 9 класів на традиціях і звичаях українського народу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1998. – 16 с.
- 85.Кононенко В. Українська етнолінгводидактика. – Івано-Франківськ, 1995. – 59 с.
- 86.Костомаров М. Об историческом значении русской народной поэзии. – 1843. – С.52.

- 87.Кравченко В. Народні оповідання й казки (етнографічні матеріали). – Житомир, б.р. – С.70-71.
- 88.Кравченко С.В. Соціально-педагогічні умови використання фольклору в художньо-масовій роботі установ культури: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1997. – 17 с.
- 89.Крип'якевич І. Історія України. – Львів: Світ, 1992. – 560 с.
- 90.Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу // Матеріали до українсько-руської етнології. – Т.8. – Львів, 1906. – 226 с.
- 91.Кузик О.С. Трансформація традиційної обрядовості та її використання в сучасній педагогічній культурно-дозвіллевій діяльності установ культури: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1998. – 18 с.
- 92.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Пер. с венгерского. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
- 93.Курочкін О.В. Новорічні свята українців: традиції і сучасність. – К.: Наукова думка, 1978. – 192 с.
- 94.Кухтій А.О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж ХХ ст.: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Львів, 2002. – 20 с.
- 95.Кучінко М.М. Давньоруське городище Вал в Надстир'ї. – Луцьк: Вежа, 1996. – 208 с.
- 96.Кучінко М.М. Історично-культурний розвиток Західного побуття в ІХ – ХІV століттях. – Луцьк: Надстир'я, 1993. – 156 с.
- 97.Лаврентьевская летопись // ПСРЛ. – Т.1. – М., 1962. – С.436.
- 98.Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 17 с.
- 99.Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью // ПСРЛ. – Т. 9. – М., 1965. – С.239, 32.

100. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. – Івано-Франківськ: Плай, 1997. – 279 с.
101. Літопис руський / Пер. з давньорус. Л.Є.Махновця; Відп. Ред. О.В.Мишанич. – К.: Дніпро, 1990. – 591 с.
102. Лозко Г.С. Українське народознавство. – К.: Зодіак-ЕКО, 1995. – 368 с.
103. Лукашев М.Н. И были схватки боевые...Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественной борьбы, бокса и кулачного боя. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 240 с.
104. Лысенко П.Ф. Археологическое изучение древнего Берестья // Древнерусское государство и славяне. – Минск: Наука и техника, 1983. – С.71-73.
105. Лясота Е. Щоденник // Жовтень. – 1984. – №10. – С.97-110.
106. Мазаев А.И. Праздник как социально-художественное явление. – М.: Наука, 1978. – С.165.
107. Майборода Г.Я. Соціально-педагогічний потенціал українських народних обрядів у системі формування морально-духовних цінностей особистості: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1996. – 23 с.
108. Максимович М.А. Дни и месяцы украинского селянина // Русская беседа. – М., 1856. – № 1, 3.
109. Малинка А. Родины и крестины / Материалы собраны в с.Лерина Нежинского уезда // Киевская Старина. – 1898. – Т.51. – С.254-286.
110. Маринов Д. Народна вера и религиозные обычаи. – София, 1914. – С.482.
111. Маркевич Н. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян. – К., 1860. – 56 с.
112. Мартин П.М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 199. – 20 с.

113. Мартинюк І.В. Національна система виховання: шляхи реалізації // Рідна школа. – 1994. – № 3-4. – С.13-17.
114. Марушкевич А.А. Науково-педагогічна спадщина Івана Огієнка: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Київ, 1999. – 36 с.
115. Милорадович В.П. Народные обряды и песни Лубенского уезда Полтавской губернии. – Харьков, 1897. – 224 с.
116. Миханько М. Ягільки. – Львів, 1922.
117. Мозаїки та фрески Софії Київської / Автор-укладач І.Ф.Тоцькая. – К.: Мистецтво, 1975. – 60 с.
118. Мономах В. Поучения // Літопис Руський. – К.: Дніпро, 1989. – С.461-462.
119. Мудрик С.Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім.Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 18 с.
120. Мюллер Й. Исторична дисертація про козаків...// Всесвіт. – 1988. – №6. – С.131-137.
121. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка. – К.: Дніпро, 1992. – 495 с.
122. Народная педагогика о воспитании // Антология педагогической мысли Древней Руси и Русского государства XIV-XVII вв. – М., 1985. – С.61-62, 67-82.
123. Нидерле Л. Быт и культура древних славян. – Прага, 1924.
124. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. – СПб: ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1998. – 217 с.
125. Новгородская летопись по Синодальному харатейному списку. – СПб., 1888. – С.149, 201.
126. Новик Е.С. Обряд и фольклор в сибирском шаманизме (Опыт сопоставления структур). – М., 1984. – С.13.

127. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX ст.: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Львів, 2001. – 19 с.
128. Олещук В.В. Підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 20 с.
129. Онежские былины, записанные А.Ф.Гильфердингом летом 1871 года. – Т.1-3. – М., 1949 – 1951. – №75, 73.
130. Онищук А. Родини, хрестини та дитина до шостого року життя // Матеріали до української етнології. – Т.15. – Львів, 1912.
131. Палагнюк Т.В. Педагогічні основи культурно-спортивної роботи зі старшокласниками в загальноосвітній школі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тернопіль, 2001. – 18 с.
132. Паламарчук Л.Б. Формування національної свідомості учнів у процесі набуття знань про український етнос (на матеріалі шкільних курсів географії): Автореф. дис. ... пед. наук. – Київ, 1997. – 26 с.
133. Пам'ятники литературы Древней Руси. XII в. – М.: Худ. Лит-ра, 1988. – 705 с.
134. Патулова И.Б. Правовые основы физической культуры и спорта: Автореф. дис. ... канд. пед. кан. – Омск, 2000. – 24 с.
135. Педагогические воззрения Платона и Аристотеля. – Пг: Школа и жизнь, 1916. – С.87-92.
136. Перенчук Ю.М. Використання гри як засобу святкового спілкування учасників масових театралізованих дійств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1998. – 17 с.
137. Песни, собранные П.Н.Рыбниковым. – Т.2. – М.,1910. - №170.
138. Песталоцци Й.Г. Избранные педагогические произведения в 3-х т. / Под ред.М.Ф.Шабаевой. – М.: АПН, 1961. – – Т.2. – 720.
139. Петров В. Походження українського народу. – К.:МП “Фенікс”, 1992. – 192с.

140. Платон. Сочинения. – Т.1. – М.: Мысль, 1968. – С.209.
141. Повалій Л.В. Виховання у підлітків поваги до батьків засобами етнопедагогіки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 1999. – 16 с.
142. Покровский Е.А. Детские игры преимущественно русские. 2-е изд. – М., 1895. – 368 с.
143. Покровский Е.А. Значение детских игр в отношении воспитания и здоровья. – М., 1894. – 384 с.
144. Полонська-Василенко Н. Історія України: У 2 т. Т.1. До середини XVII століття. 2-е вид. – К.: Либідь, 1993. – 640 с.
145. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.
146. Попеску І.К. Становлення та розвиток фізичної культури і спорту народів Балканського півострова (XI ст.. – 80-ті роки XX ст.): Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Київ, 1997. – 48 с.
147. Потапюк Л.М. Формування світогляду учнів підліткового та юнацького віку у навчально-виховному процесі сучасної школи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тернопіль, 2002. – 18 с.
148. Похвала к Богу о сотворении всей твари Георгия Писиды... // Буслаев Ф. Историческая хрестоматия церковнославянского и древнерусского языков. – М., 1861. – С.921.
149. Похвальное слово Владимиру // Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К., 1888. – Кн.2. – Отд.2. – С.59.
150. Похвальное слово Владимиру // Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К., 1888. – Кн.2. – Отд.2. – С.59.
151. Приступа Є., Слимаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: ТЗОВ Вимір, 1999. – 449 с.
152. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів, 1995. – С.70-71.

153. Приступа Є.Н. Система народних знань і уявлень про фізичне виховання людини // Традиції фізичної культури в Україні. Зб наук. Статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С.131-147.
154. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки АПН України. – К., 1996. – 48 с.
155. Приступа Є.Н., Левків В.І., Мозола Р.С. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури // Традиції фізичної культури в Україні. Зб наук. Статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С.115-131.
156. Пріма Р.М. Соціалізація особистості молодшого школяра засобами родинно-побутової звичаєвості: Автореф. дис. ... кан. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 20 с.
157. Прокопович Ф. Філософські твори в 3-х т. – К.: Наукова думка, 1979. – Т. 2. – 550 с.
158. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. – Л., 1986. – С.66-81.
159. Разин Е.А. История военного искусства. – М.: Воен. издат, – Т.2. 654 с.
160. Руденко Ю.Д. Розвиток теорії і практики формування в учнів наукового світогляду в історії педагогіки України (1917 – 1941): Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Київ, 1995. – 45 с.
161. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. – Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1978. – 127 с.
162. Русская Правда // Российское законодательство X – XX веков. – Т.1. Законодательство Древней Руси. – М., 1984. – С.71.
163. Русские былины старой и новой записи. – М., 1910. - №170.
164. Русский хронограф. Хронограф редакции 1512 г. // ПСРЛ. – Т.22. – Ч.1. СПб., 1911. – С.367.

165. Руссо Ж.Ж. Избранные сочинения. В 3-х т. / Пер. с франц. – М.: Политиздат, 1961. – Т.1. 851 с. – Т.2 – 768 с. – Т.3. – 727 с.
166. Русяева А.С. Идеологические представления древних греков нижнего побужья в период колонизации // Обряды и верования древнего населения Украины. Сб.научн.труд. – К.: Наукова думка, 1990. – С.40-61.
167. Рыбаков Б.А. Космогония и мифология земледельцев энеолита // Советская археология. – 1965. - №1. – С.24-46; №2. – С.13-33.
168. Рыбаков Б.А. Язычество древней Руси. – М.: Наука, 1987. – 784 с.
169. Седов В.В. Восточные славяне // Археология в СССР. – М.: Наука, 1982. – С.72.
170. Семенов О.М. Родинні виховні традиції у професійній підготовці студентів педагогічних інститутів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1996. – 24 с.
171. Сірополко С. Історія освіти на Україні. – Львів, 1937.
172. Січинський В. Чужинці про Україну. – К.: Довіра, 1992. – 256 с.
173. Сковорода Г.С. Повне зібрання творів у 2-х т. – Т.2. – К.: Наукова думка, 1973. – 576 с.
174. Скуратівський В.П. Дідух: Свята українського народу. – К.: Освіта, 1995. – 272 с.
175. Скуратівський В.П. Святвечір (У 2 к.). – К.: Вироб.-комерц. Фірма “Перлина”, 1994. – (Укр.Пізнав. Б-ка “Земляни”. Сер. “Українці”). – К.1. – 288 с.
176. Слімаковський О.В. Використання засобів української народної фізичної культури у вихованні студентів: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Рівне, 2001. – 20 с.
177. Словарь русского языка XI – XVII вв. – Вып.1. – М., 1975.
178. Словарь русского языка XI – XVII вв. – Вып.5. – М., 1978.
179. Словарь русского языка XI – XVII вв. – Вып.6. – М., 1979.

180. Слово о законе и благодати митрополита Илариона по нескольким спискам // Срезневский И.И. Мусин-Пушкинский сборник 1414 г. – СПб., 1893. – С.64.
181. Смолинська Е. Пережитки примітивної обрядовості в українському побуті // ІМФЕ. – Ф.1-2 дод. Од.зб. 302. – 8 зв.
182. Смолюк В.І. Формування національної самосвідомості майбутніх вчителів фізичної культури: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 18 с.
183. Снегирев И.М. Русские простонародные праздники и суеверные обряды. – М. – 1838. – Вып.3. – С.29-126.
184. Соколова В.К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов, XIX – начало XX в. – М.: Наука, 1979. – 288 с.
185. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. В 3 т. Репринтное издание. Т.3, ч.2. – М.: Книга, 1889. – 1683 с.
186. Срезневский И.И. Исследования о языческом богослужении древних славян. – СПб., 1848. – 96 с.
187. Срезневский И.И. Сведения и заметки о малоизвестных и неизвестных памятниках. – Т.3. – СПб., 1879. – С.240.
188. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – Т.2. М., 1989. – С.162.
189. Старков В.А. Физическая культура Древней Руси: Автореф. дисс. канд. ист. наук. – К., 1991. – 20 с.
190. Старков В. У здоровому тілі й дух здоровий, або до витоків української фізичної культури за Київської Русі // Берегиня. – 1997. – № 1-2. – С.70-83.
191. Старков В.А. До витоків української української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період // Традиції фізичної культури в Україні. Зб наук. Статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С.5-24.
192. Стельмахович В.Т. Народне дитинознавство. – К., 1991. – С.23.
193. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. – К., 1986. – 303 с.

194. Стоглав. – СПб., 1863. Г'л.41. – С.140-141.
195. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.
196. Строков А.А. История военного искусства. – М.: Военное из-во Мин. обор. СССР. – 1955. – 664 с.
197. Струманський В.П. Виховна робота в національній школі. – К.: ІЗМН, 1997. – 184 с.
198. Сумцов Н.О. О словянских народных воззрениях на новорожденного ребенка // Журнал народного просвещения. – 1850. – С.68-94.
199. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5-ти томах. – К., 1977. – Т.1. – С.193. – Т.2. – С.619-620.
200. Сявакко Е.І. Українська етнопедagogіка в її історичному розвитку. – К., 1974. – С.87-96.
201. Тацит Корнелий. О положении, обычаях и народах Германии // Сочинения П.Корнелия Тацита, все какие сохранились./ С лат.перевел и издал с предисл. и истор. приложениями А.Клеваков. – М., 1870. – Ч.1. – С.251.
202. Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX – XVIII ст.): Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 16с.
203. Тимченко Н.Г. К истории охоты и животноводства в Киевской Руси (среднее Поднепровье). – К.: Наукова думка, 1972. – 212 с.
204. Толочко П.П. Древняя Русь. – К.: Наукова думка, 1987. – 248 с.
205. Трофим'як Б.Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX століття до 1939 року). – К.: ІЗМН, 1997. – 424 с.
206. Українка Л. Публікації. Статті. Дослідження / Матеріали ювілейної республіканської конференції. Ред.колегія: О.Є.Засенко та ін. – К.: Наукова думка, 1973. – 268 с.

207. Українознавство: Посібник / Уклад.: В.Я.Мацюк, В.Г.Пугач, - К.: Зодіак- ЕКО, 1994. – 399 с.
208. Успенский сборник XII – XIII вв. – М., 1971. – С.58.
209. Ушинський К.Д. Человек как предмет воспитания / Собр. соч. – Т.8. – М.-Л., 1950. – 132-140 с.
210. Фаминцын А.С. Скоморохи на Руси. – СПб, 1989. – 192 с.
211. Філіпчук Г.Г. Українська етнокультура у змісті національної загальної та педагогічної освіти: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Київ, 1996. – 50 с.
212. Франко П. Пластові ігри і забави. – Львів, 1913. – 52 с.
213. Цюпак Ю.Ю. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів, які проживають в зоні підвищеної радіоактивності: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
214. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.
215. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
216. Чижевський Д. Історія української літератури: від почат. до доби реалізму. – Нью-Йорк: Україна Вільна АН у США, 1956. – 511 с.
217. Чмихов М.О., Кравченко Н.М., Черняков І.Т. Археологія та стародавня історія України. – К.: Либідь, 1992. – 376 с.
218. Чорнобай І.М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
219. Чубинский Г. Труды этнографическо-статистической экспедиции в западно-русский край // Материалы и исследования собраны Г.Чубинским. – СПб, 1872. – Т.3. – С.7-195.
220. Шанин Ю.В. От эллинов до наших дней. М.: Физкультура и спорт, 1975. – 144 с.

221. Шевальє П. Історія війни козаків проти Польщі. – К.: Томіріс, 1003. – 224с.
222. Шевченко Т.Г. Повне зібрання творів. – К.: Держлітвидав, 1935. – 642 с.
223. Шейн П.В. Материалы для изучения быта и языка русского населения северо-западного края. – Т.1. – Ч.1. – Спб, 1887. – С.199-255.
224. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Київ, 1997. – 48 с.
225. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Просвещение, 1978. – 304 с.
226. Яворницький Д. Історія запорозьких козаків: У 3 т. Т.1. – К.: Наукова думка, 1990. – 580 с.
227. Янків І.Т. Українська спортивна термінологія: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз.. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
228. Ястребов В. Материалы по этнографии Новороссийского края, собранные в Елисаветском и Александрийском уезде Херсонской губернии. – Одесса, 1894.
229. Ящуржинский Х. Поверья и обрядности, родины и крестины // Киевская старина 1893. – Кн.XLII. – С.74-85.
230. Bollnow O.-F. Neue Geborgenheit. Das Problem einer Überwindung des Existentialismus. Stuttgart, 1955.
231. Bucher C.A. Foundation of Physical Education. Snt. – Louis, 1964.
232. Burgstaller E. Lebendiges Jahresbrau in Oberösterreich. – Salzburg, 1948. – S.113-116.
233. Burgstaller E. Brauchtumsgebäuche und Weihnachtsspeisen. – Linz, 1957. – S.54-61.
234. Craber G. Volksleben in Kärnten. – Klagenfurt, 1949. – S.294.
235. Frazer J. The Golden Bough. – New York: Macmillan Co, 1924. – S.318.
236. Groos K. Die Spiele der Menschen. – Iena, 1899. – S. 84-95.
237. Hovard A. Endless cavalcade. – London, 1967. – P.28-87.
238. Kuhn A. Mythologische Studien. – Cüterslon, 1886. Bol. 1. – S.14-102.

239. Kruizinga J.H. Levende filklöre in Nederland tn Vlaanderen. – Assen, 1953. – P.127-130.
240. Marinus A. Lefolklore Belge. – Bruxelles, t.III, 1937. – P.87-100.
241. Moszyń K. Kultura Ludowa Slowian. T. 2. Cz. 1. – Warszawa, 1967. – S.546.
242. Pieper J. In tune with world. A theory of festivals. Winston. N.Y., 1965.
243. Pop Mihai. Câlusue // Etnografie si folclor. – 1975. – t.20. – № 1. – P.15-31.
244. Ridley R.A. Wolf and Werewolf in Baltic and Slavic Tradition // The Journal of Indo-European Studies. – 1976. – V.4. Nr.4. P.321-333.
245. Seignolle Cl. Le folklore de la Provenca. – Paris, 1967. P.226-229.
246. Słownik folkloru polskiego / Pod red. J.Krzyzanowskiego. – Warrszawa, 1965. – S.439.
247. Spamer A. Die deutsche Volkskunde, Bd.II. – Leipzig, 1935/ – P.114.
248. Spicer D.G. Festivals of Western Europe. – New York, 1958. – P.12-27, 130-153.
249. Toschi P. Invito al folklore italiano. – Roma, 1963. – P.206.
250. Van Cennep A. Manuel de folklore francais contemporain, t.I, IV. – Paris, 1951. – P.1340-1963.
251. Varagnac A. Civilisation traditionnelle et genres de vie. – Paris, 1948. – P.74.
252. Vrabie Gheorghe. Folclorul, obiect – principii – metoda – categorii. – Bucuresti, 1970-1972. – P. 11-531.
253. Weiss R. Die viersprachige Schweiz. Sprachleben der Schweiz. – Bern, 1963. – S.10-11.
254. Wörterbuch der beutschen Volkskunde. Hrsg. Von A.Erich, R.Beitl. – Leipzig, 1936. – S.187, 377.
255. Wright A. Dritish calendar customs. – London, 1936. – P.27-106.
256. Zibrt L. Veselé chvíle v životé lidu českélo. – Praha, 1950. – S.265-269.

ДОДАТКИ

ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТЕРМІНІВ

Арбалет	– старовинна зброя, що має форму лука для метання стріл
Аркан	– Мотузка довжиною до 4 м із зашморгом на кінці
Аршин	– одиниця довжини = 0,71 м (1 аршин = 16 вершків)
Бистрь	– швидкість, фізична якість
Благомощіє	– поєднання фізичних якостей людини, яка наділена міцним здоров'ям
Богатир	– людина (воїн), наділена морально-фізичними доблестями, фізично досконала людина
Боротьба	– змагання в силі
Броня	– захисний обладунок воїна
Боярин	– вельможа, що належав до княжого двору і входив до військової дружини князя
Велеї (тавлеї)	– шахова дошка, на якій грали в шашки-шахи
Великосильний	– фізична якість людини, наділеної надзвичайною силою
Верста	– одиниця довжини, 1 верста дорівнює 1067 м (500 сажнів)
Вершок	– одиниця довжини, дорівнює 4 см
Вістря	– загострена кінцівка стріли
“Вовки”	– воїни-звірі (уособлювали в собі силу і якості звірів)
Вої	– княже військо, озброєні люди
Вправність	– майстерність, фізична якість людини
Гаївки	– народно-побутовий засіб фізичного виховання (поєднання руху і мелодії), масові розваги та ігри молоді
Герці	– окремі сутички, поєдинки змагального характеру
Доблесть	– “кріпость, мужність” – сукупність фізичних і

	моральних якостей людини
Доблий	– визначення людини, яка поєднує в собі фізичні і моральні якості
Довбанка	– довбаний човен з дерева різної породи
Доля	– одиниця виміру маси, дорівнює 0,044 ч
Дружина	– княже військо, походить від слова “друг”
Дужання	– Боротьба
Дужий	– Сильний
Єріхонка	– військово наголів’я
Золотник	– одиниця маси, дорівнює 4,27 г
Ігрища	– древньоруські змагання, поєдинки
Ініціація	– обряд, що виконується з переходом особи (юнака) в іншу вікову категорію, присвячений визначенню рівня її морально-фізичної зрілості
Каменемет	– пристрій для метання каміння з метою захисту від ворога
Ключ	– кермо судна
Кольчуга	– захисний елемент обладунку воїна, який одягався поверх одягу
Кріпкий	– визначення, характеристика людини, наділеної фізичними якостями
Кріпость	– міцність, фізична досконалість, сила духу – змагання військового мистецтва, поширені у середні віки (здебільшого у західній Європі)
Лицарські турніри	
Лікоть	– міра довжини, яка вимірювалась відстанню від ліктьового суглоба до кінця пальців
Ловчий	– Професійний мисливець
Лодія	– Човен
Лот	– одиниця маси, дорівнює 12,8 г (1 лот – 3 золотники)

Лук	– ручна зброя для метання стріл, яка має вигляд стягнутої тятивою дуги
Мазло	– дерев'яний м'яч, який за допомогою ключки заганявся в лунку
Меч	– холодна рублячи зброя, що має лезо або клинок, перехрестя та рукоятку
Миля	– одиниця довжини, дорівнює 7467 м (1 миля = 7 верст)
Місюра	– воїнське наголів'я
Моженіє	– фізичні можливості
Налуч	– футляр для лука
Обряд	– засіб передачі колективного досвіду
Ополчення	– частина княжого війська, що складалась із простого люду
Пестун	– вихователь-наставник підлітка знатного роду, який дбав про його фізичну підготовленість
Плясуны	– дівчата-танцюристки
Поєдинок	– вид змагань та розваг з метою визначення першості
“Поле”	– місце для вирішення судового поєдинку шляхом застосування фізичної сили
Посвята (у воїни)	– ініціація, наступний етап підготовки воїна, у віці 16-18 років
Постриг	– обряд, що полягав у першому посадженні дитини 3-4-річного віку на коня
Військові походи	– засоби фізичного виховання в Київській Русі
Пуд	– одиниця маси, дорівнює 16,381 кг (1 пуд = 40 фунтів)
П'ядь	– міра довжини, вимірювалась відстанню між великим і вказівним пальцями або мізинцем правої руки
Радунця	– обряд, цикл весняних свят, приурочений поминанню померлих, під час якого виконувалися фізичні вправи

Рать	– озброєне військо
Ристалище	– місце для ігор
Рогатина	– важкий спис із спеціальними зазубринами на кінцівках, довжиною 60 см
Русалії	– Святкування, ігри, забави на свято Івана-Купала
Сагайдак	– спорядження для лука, складалося з налуча і тула
Сажень	– одиниця виміру довжини, дорівнює 2133 м
Сажень морський	– одиниця виміру довжини, дорівнює 1,85 м
Самостріл	– метальна зброя
Скокливий	– Стрибучий
Скоморохи	– актори-потішники, які застосовували акробатичні вправи
Скорота	– фізична якість, характеристика швидкості
Таран	– знаряддя у вигляді колоди, з металевим наконечником для руйнування мурів, воріт, башт під час облоги
Тонна	– одиниця виміру маси, дорівнює 1000 кг (1 тонна = 61,05 пудів)
Тризна	– завершальна частина поховального обряду, що складався з поминальної учти військових ігор і змагань
Фехтування	– розповсюджений, обов'язковий вид військового мистецтва знаті
Фреска	– картина, написана фарбами на свіжій вологій штукатурці
Хоровод	– засіб народно-побутових обрядів (поєднання слова, руху, мелодії)

ДОДАТКИ



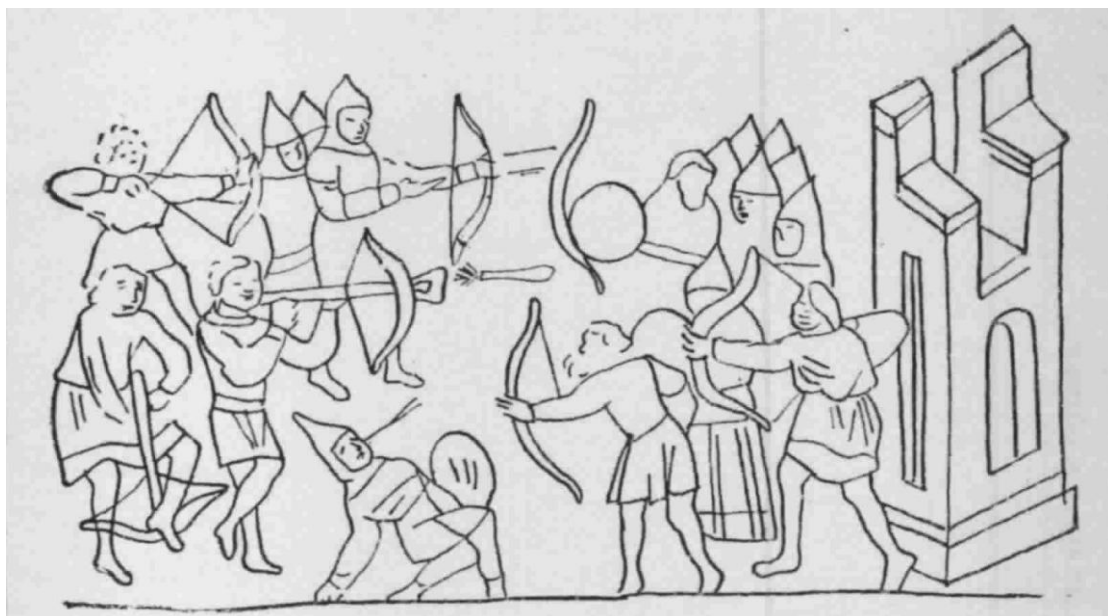
Боротьба тмуторканського князя Мстислава Сміливого з касозьким ватажком Редедею.



Танець. Зображення на чернігівській чаші XII ст.

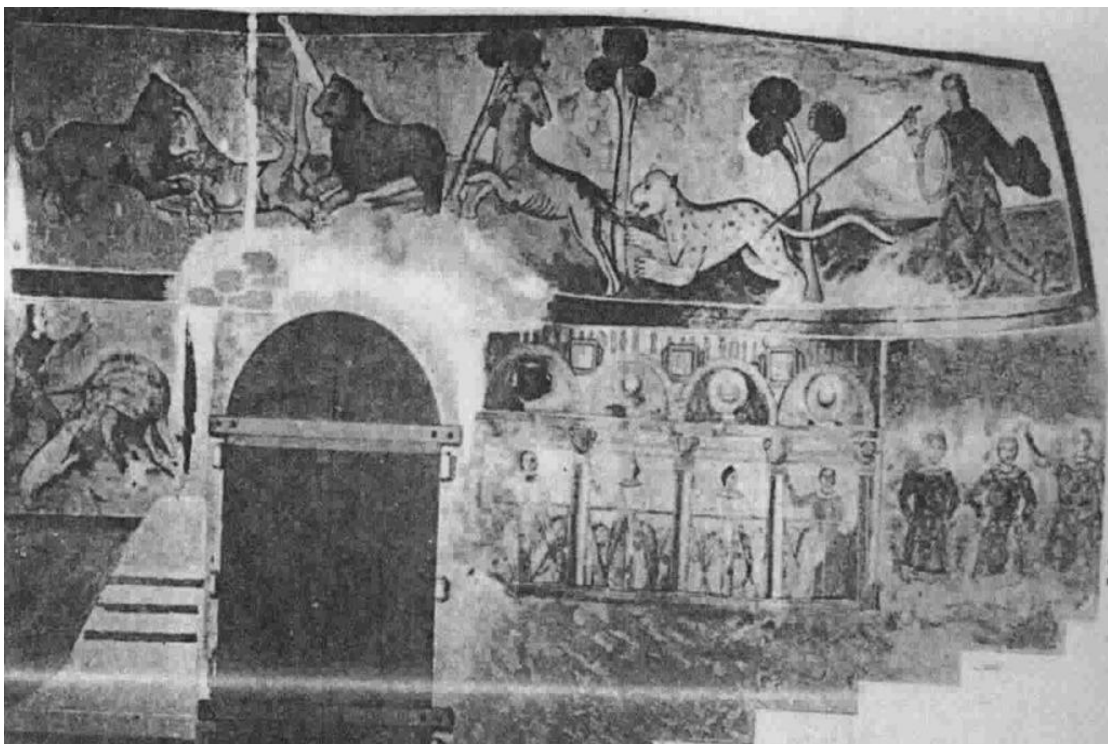


Кожум'яка задушив печеніжина. Мал. XIII ст.

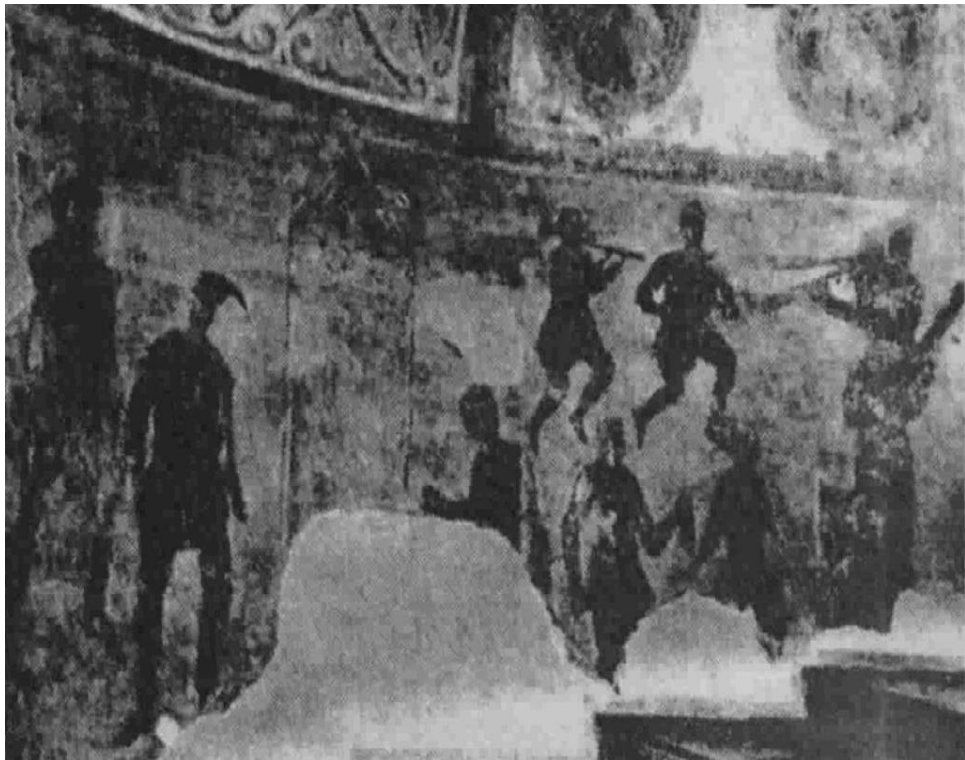




Дужання. Рисунок з кінігсберського літопису.



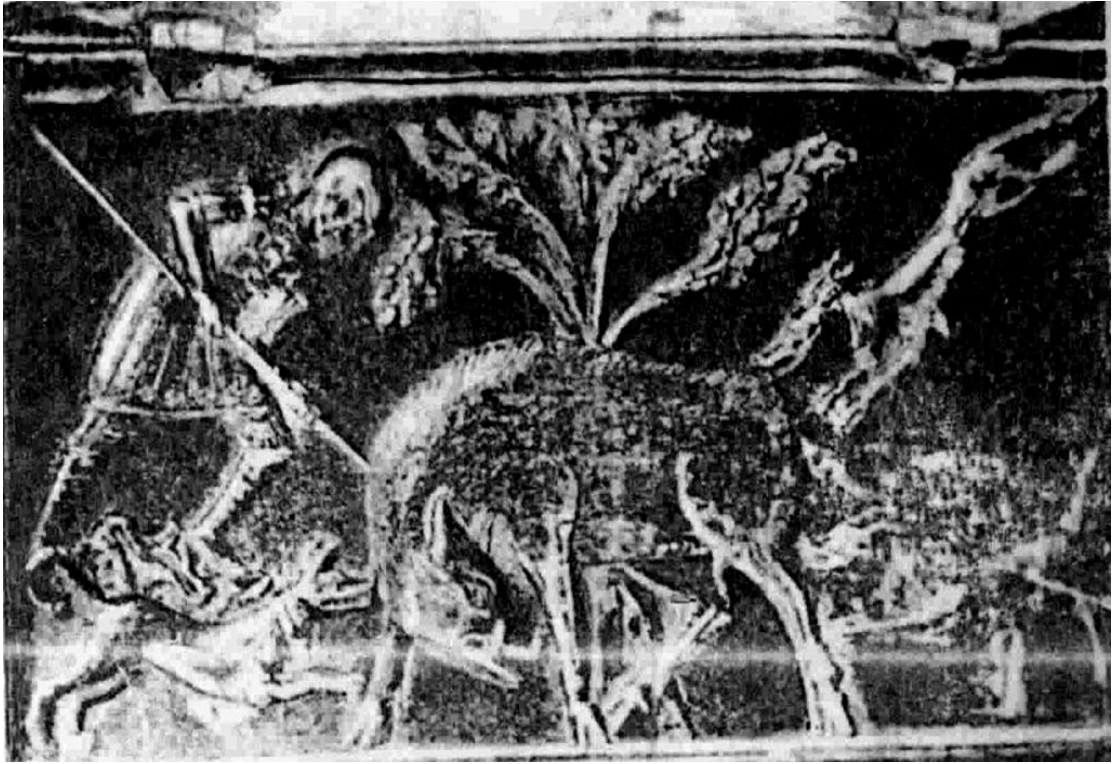
Київ. Софіївський собор. Південно-західна башта.
Інтер'єр. Фрески.



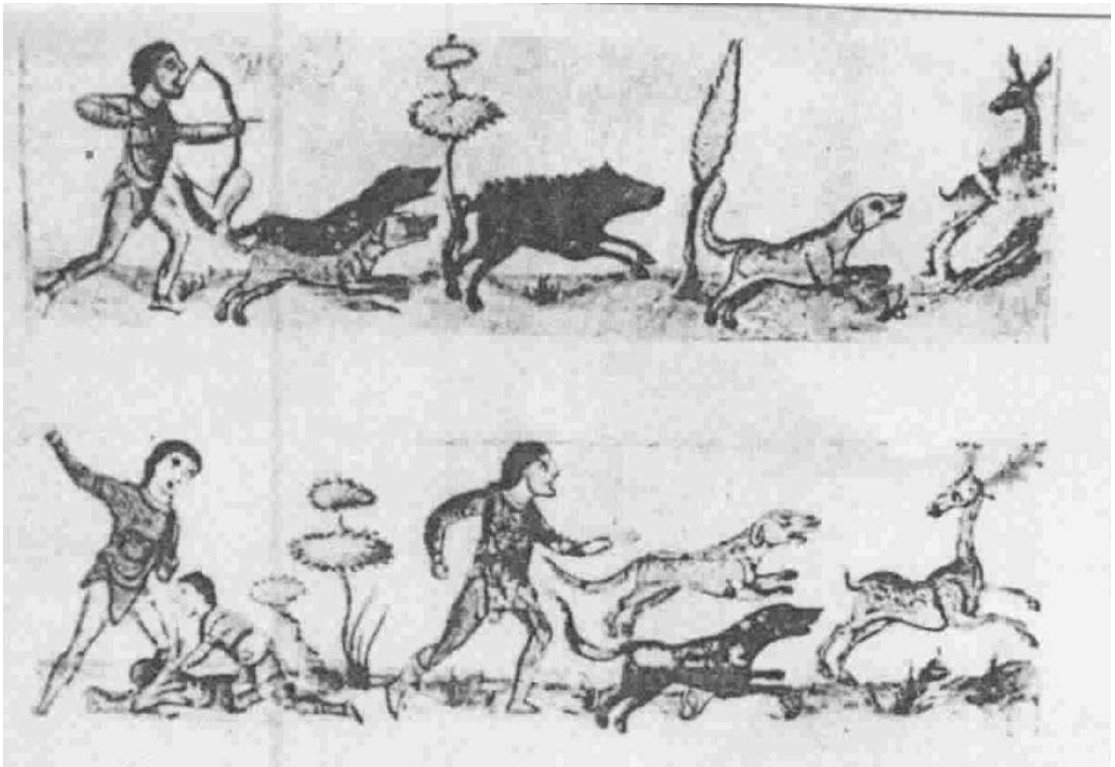
Сучасний вигляд фрески Софіївського собору в Києві “Скоморохи”.



Перетяги. Ініціал літери “Н” з давньоруського євангеліє.



Київ. Софіївський собор. Південно-західна башта.
“Полювання на вепра”. Фреска XI ст.



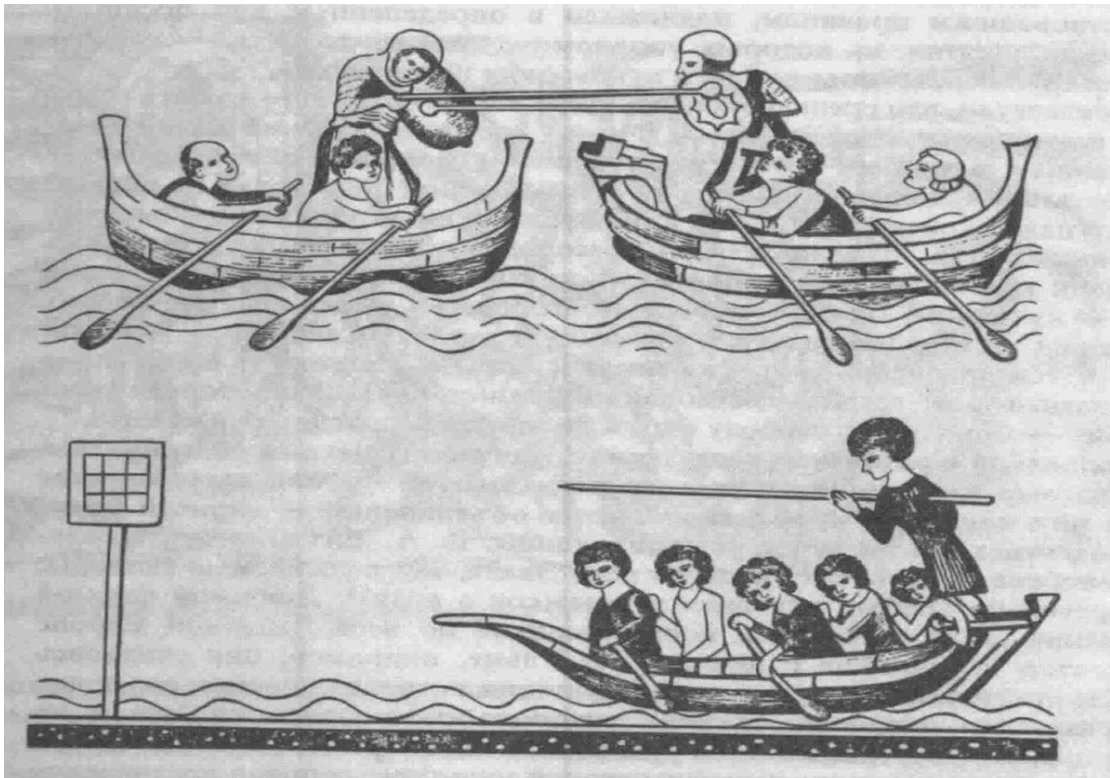
Київ. Софіївський собор. Північно-західна башта.
Полювання на оленів і на вепрів. Фреска XI ст.



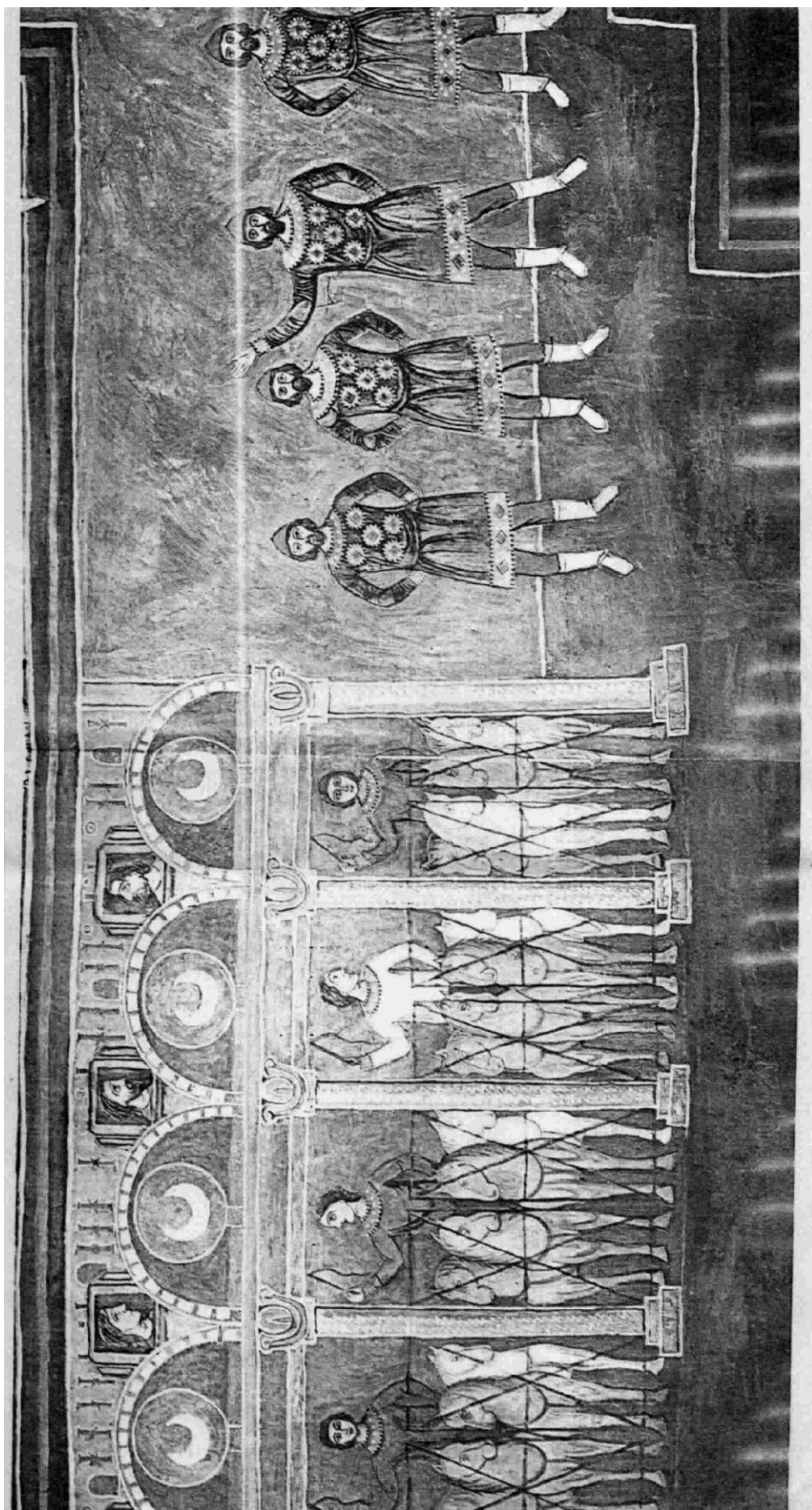
Київ. Софіївський собор. Південно-західна башта. “
Полювання на лева”. Фреска XI ст.



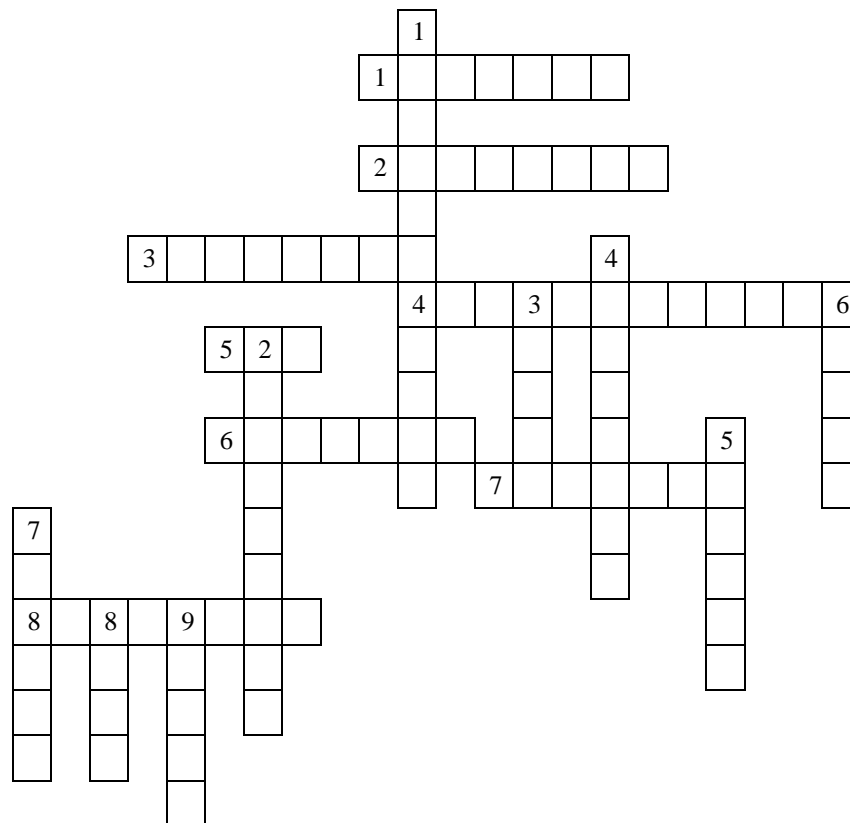
Київ. Софіївський собор. Північно-західна башта.
“Стрілок з лука”. Фреска XI ст.



“Ігрища mezi селью”. Ритуальний танець русалій в руському селі XI-XII ст. (мініатюра Радзивілівського літопису).



Київ. Софіївський собор. Фреска "Гподром" (старт).
Реконструкція С.А. Висоцького і художника-реставратора Ю.А. Коренюка.

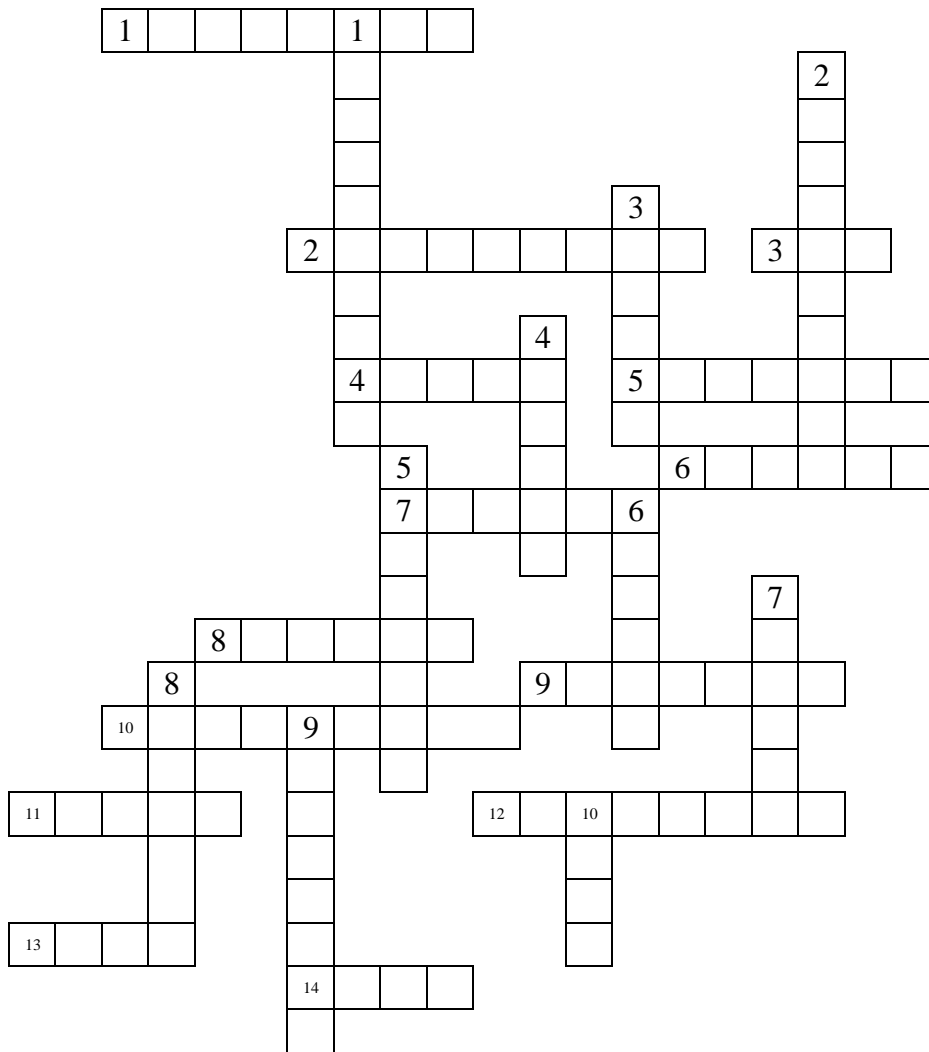


По вертикалі

1. Народна гра-хоровод
2. Частина війська, що складалась із простого люду
3. Фізичні рухи під музику
4. Старослов'янська назва народних танців
5. Міра довжини, вимірювалась розмахом рук
6. Засіб передачі колективного досвіду
7. Військове наголів'я
8. Торговельна одиниця
9. Засіб пересування водою

По горизонталі

1. Народна форма фізичного виховання, колективного характеру
2. Богатир, який переміг у двобої печенізького велетня
3. Книга Володимира Мономаха "...дітям"
4. Спосіб передачі рухового досвіду
5. Княже військо
6. Рибальське судно
7. Основна рушійна сила княжого війська
8. Поширений вид полювання

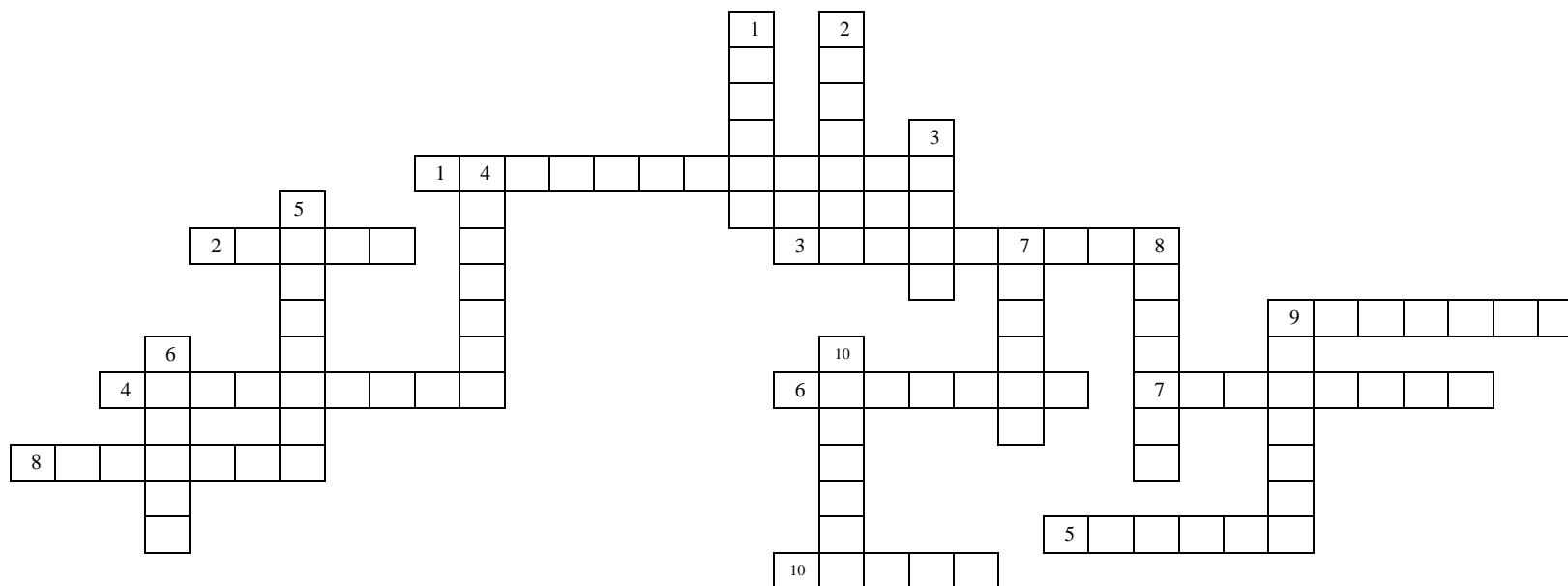


По горизонталі

1. Необхідна якість воїна
2. Князь, який відзначався фізичною досконалістю і хоробрістю
3. Метальна зброя
4. Фізичні рухи під музику
5. Засіб фізичного виховання
6. Назва західноєвропейцями руських воїнів
7. Сировина для стріл
8. Міра довжини (від ліктьового суглоба до кінця пальців)
9. Основна рушійна сила княжого війська
10. Форма фізичного виховання у Київській Русі
11. Форма військово-фізичної підготовки молоді
12. Народне ім'я князя Святослава
13. Відстань між великим і вказівним пальцем правої руки
14. Торговельна одиниця

По вертикалі

1. Необхідна морально-вольова якість
2. Засіб реалізації фізичного виховання
3. Масові гуляння молоді на лоні природи
4. Загострена кінцівка стріли
5. Важкий спис із зубцями на кінці
6. Поховальний обряд воїна птахів для полювання
7. Люди, які відловлювали і готували
8. "... минулих літ"
9. Колективні пісні у супроводі рухів, виконувались весною
10. Назва населення Київської Русі



По горизонталі

1. Давньоруський спосіб передачі рухового досвіду
2. "... о полку Ігоревім"
3. Середньовічний пристрій для стрільби
4. Метальне пристосування, яке використовувалось при обороні міст, фортець
5. Міра довжини – відстань від ліктьового суглоба до кінця пальців
6. Билинний богатир
7. Засіб фізичного виховання Київської Русі
8. Спосіб боротьби
9. Ритуальне дійство, обряд військово-фізичної підготовки, відбувався у 3-4-річному віці
10. Форма фізичного виховання – рухи під музику

По вертикалі

1. Професійний мисливець
2. Метальна зброя невеликих розмірів з роздвоєною кінцівкою
3. Наголів'я богатиря, воїна
4. Пристрій для стрільби
5. Книга Володимира Мономаха, в якій описано вимоги до фізичного виховання дітей
6. Люди, які відловлювали готували птахів для полювання
7. Прощальний ритуал воїна
8. Історіографічний, хронологічний твір
9. "... минулих літ" – одна з частин "літопису Руського"

crossword puzzle grid with the following words filled in:

Л
О
В
Ч

Р
О
Г
А

Ш

Н А С Т А В Н И Ц Т В О

Й К Л

С Л О В О

П

У

Ч

В

Е

К А М Е Н Е М Е Т

Т

Н

Д У Ж А Н Н Я

Г

И

Р

Б

А

Л

Е

С А М О С Т Р І Л

М

Р

І

П О С Т Р И Г

О

П Л А В А Н Н Я

И

І

С

Т

Л І К О Т Ь

П

Д О Б Р И Н Я

А

С

В

Я

Т

Т А Н Ц І

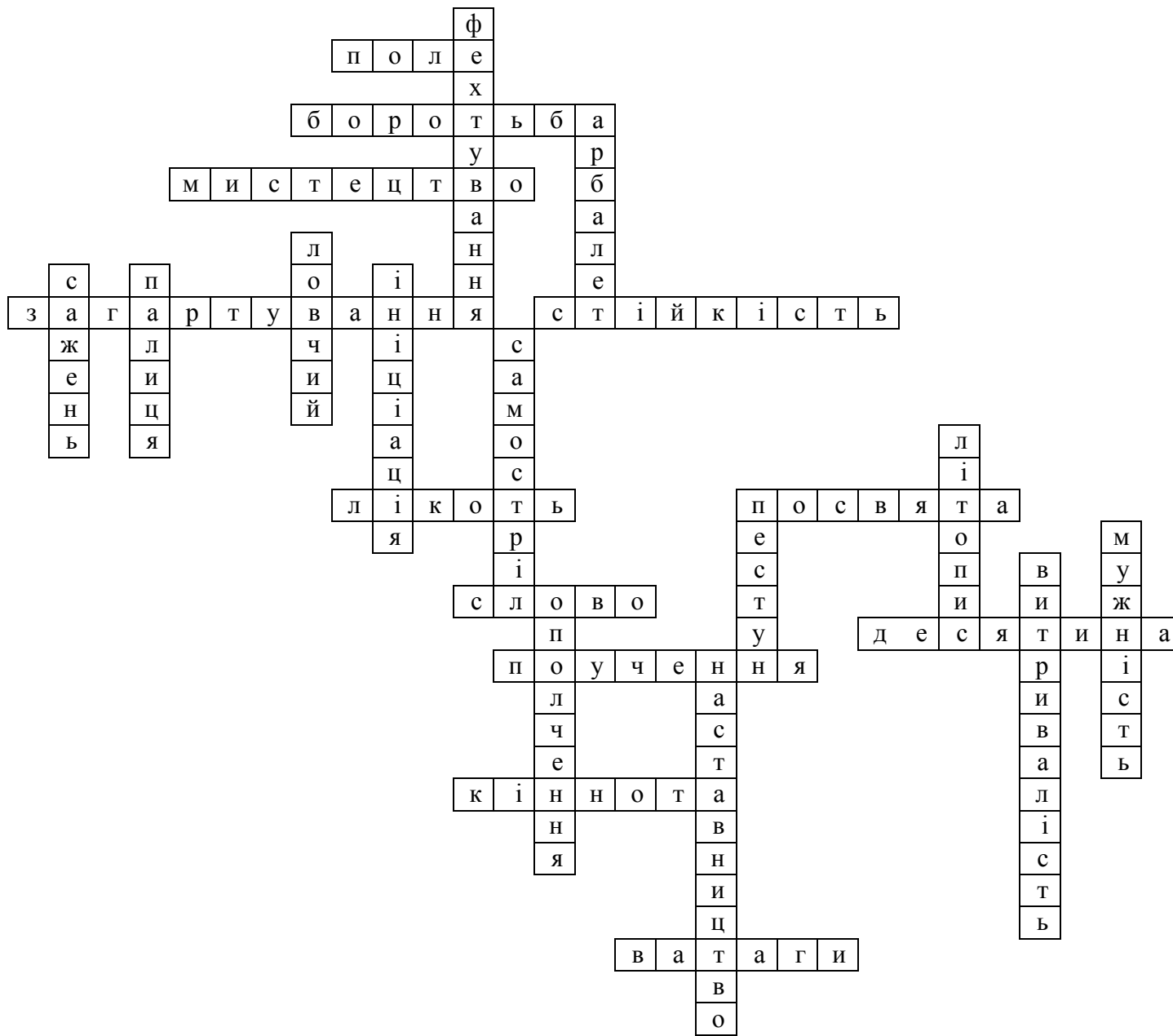


По горизонталі

1. Місце для вирішення судової суперечки із застосуванням сили
2. Змагання в силі
3. Техніка володіння військовими прийомами
4. Обов'язковий засіб фізичного виховання
5. Морально-вольова якість
6. Відстань від ліктьового суглоба до кінця пальців (міра довжини)
9. Ритуал, ініціації
10. "... о полку Игоревім"
11. Церква у Києві, біля якої знаходився іподром
12. Книга Володимира Мономаха "... дітям"
13. Основна рушійна сила княжого війська
14. Люди, які відловлювали і готували птахів для полювання

По вертикалі

1. Засіб реалізації фізичного виховання
2. Метальна зброя
3. Міра довжини, яка вимірювалась розмахом рук
4. Предмет, який використовувався у тренуванні техніки фехтування
5. Професійний мисливець
6. Посвята у воїни (обряд військово-фізичної підготовки)
7. Середньовічна метальна зброя
8. Історіографічний хронологічний твір
9. Фізично підготовлений вихователь підлітка знатного роду
10. Частина війська, що складається з простого люду
11. Спосіб передачі рухового досвіду
12. Морально-фізична якість, що вимагала тривалої працездатності
13. Морально-фізична якість, що вимагала рішучості і сили волі

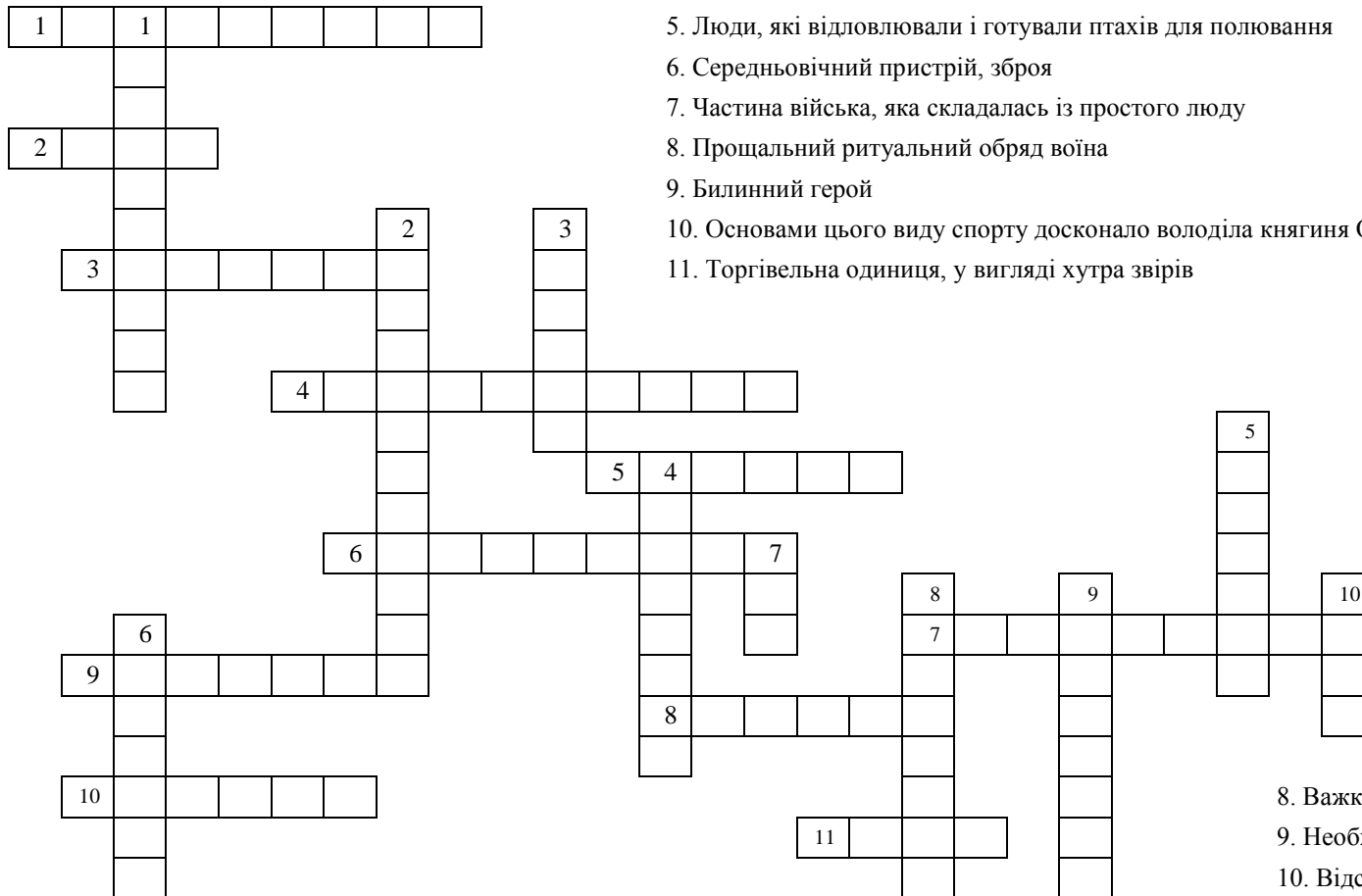


По горизонталі

1. Місце для ігор
2. Фізична якість
3. Основна рушійна сила княжого війська
4. Фізична якість, яка вимагала чітких, скоординованих рухів
5. Люди, які відловлювали і готували птахів для полювання
6. Середньовічний пристрій, зброя
7. Частина війська, яка складалась із простого люду
8. Прощальний ритуальний обряд воїна
9. Билинний герой
10. Основами цього виду спорту досконало володіла княгиня Ольга
11. Торгівельна одиниця, у вигляді хутра звірів

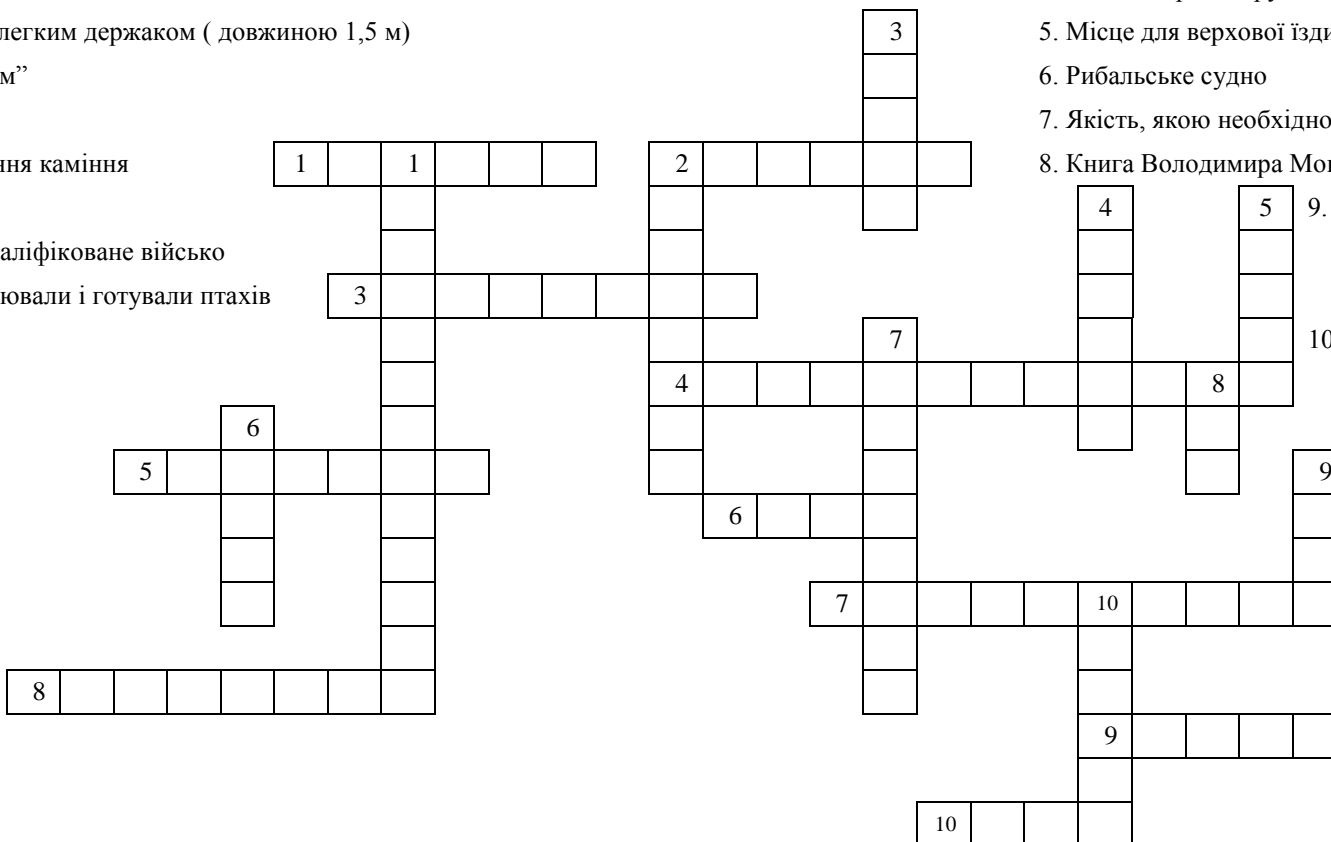
По вертикалі

1. Морально-вольова якість воїна
2. Обов'язковий засіб фізвиховання
3. Міра довжини, яка вимірювалась розмахом рук
4. Гімнасти, виступи яких були поширені на свята та бенкетах
5. Княже військо
6. Обряд військово-фізичної підготовки (здійснювався у 3-4-річному віці)
7. Зброя
8. Важкий спис із зазубринами на кінцівках
9. Необхідне вміння у полюванні
10. Відстань між великим і вказівним пальцями руки



По вертикалі

1. Фізичне виховання середньовіччя
2. Необхідне фізичне вміння під час соколиного полювання
3. Кінні змагання
4. Металевий спис із легким держакком (довжиною 1,5 м)
5. "... о полку Ігоревім"
6. Човен
7. Пристрій для метання каміння
8. Княже військо
9. Озброєне висококваліфіковане військо
10. Люди, які відловлювали і готували птахів для полювання

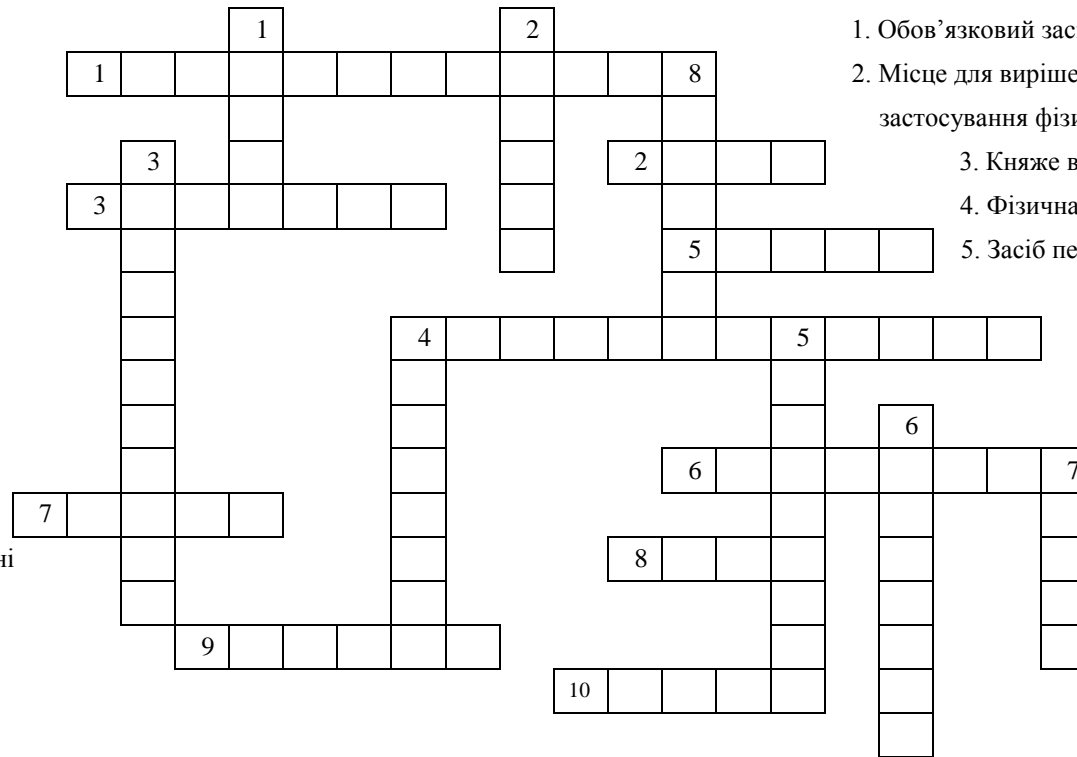


По горизонталі

1. Обрядове дійство
2. Навчальний атрибут фехтування
3. Ігри, розповсюджені серед молоді, народно-...
4. Спосіб передачі рухового досвіду
5. Місце для верхової їзди і кінних перегонів
6. Рибальське судно
7. Якість, якою необхідно було володіти воїнові
8. Книга Володимира Мономаха "... дітям"
9. Атрибут полювання, який вимагав прояву спритності і сили
10. Полювання

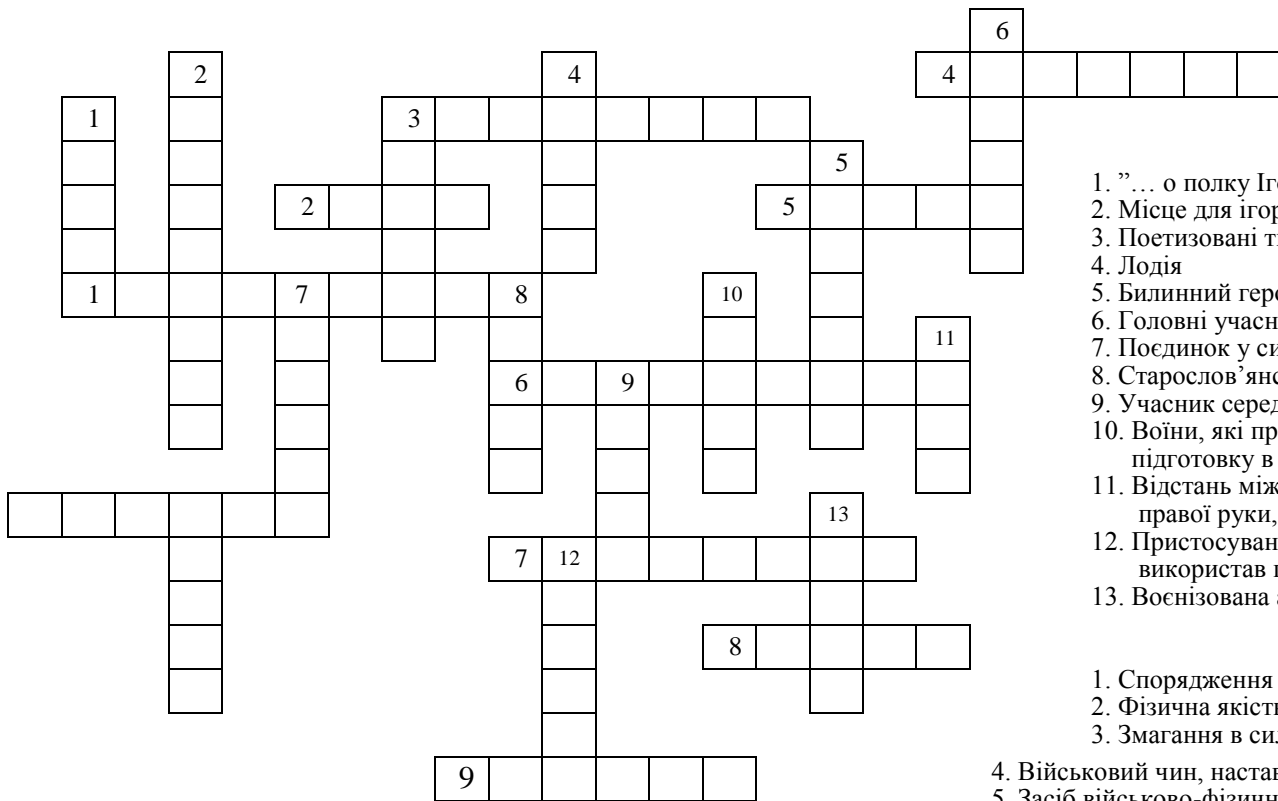
По вертикалі

1. Релаксаційний засіб фізичного виховання
2. Навчальний атрибут фехтування
3. Характер фізичного виховання у Київській Русі
4. "... книга" – збірник унікальних пам'яток дохристиянського періоду
5. "... турніри" – змагання, поширені у середньовічній Європі
6. Автор картини "Три богатири"
7. Язичницький бог Сонця
8. Київський князь



По горизонталі

1. Обов'язковий засіб фізичного виховання
2. Місце для вирішення судового поєдинку, шляхом застосування фізичної сили
3. Княже військо
4. Фізична якість, необхідна воїнові
5. Засіб пересування водою
6. Необхідне вміння під час соколиного полювання
7. Форма фізичного виховання – рухи під музику
8. Зброя для метання
9. Військове наголів'я
10. Професійні мисливці

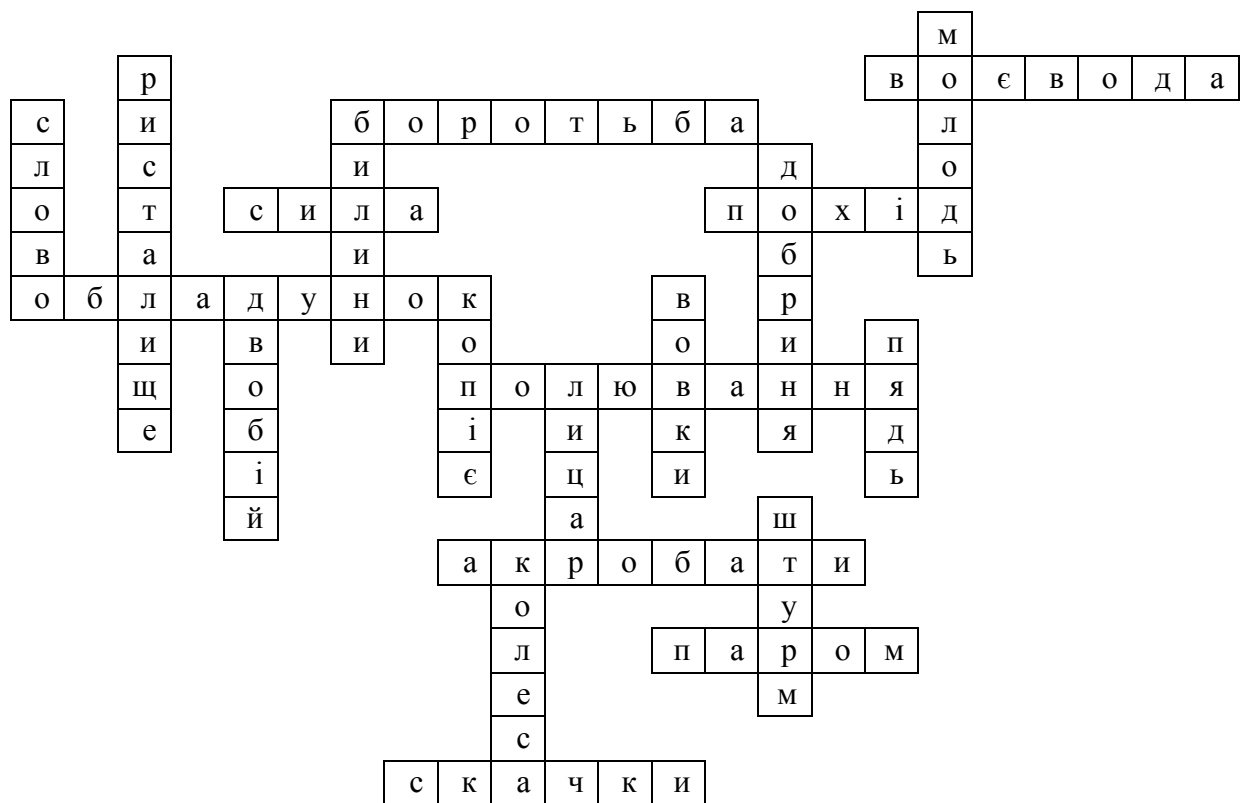


По вертикалі

1. "... о полку Ігоревім"
2. Місце для ігор
3. Поетизовані твори, героями яких були богатирі
4. Лодія
5. Билинний герой
6. Головні учасники ігор та розваг
7. Поединок у силі між двома учасниками
8. Старослов'янський спис
9. Учасник середньовічних європейських поєдинків
10. Воїни, які проходили військово-фізичну підготовку в лісових школах
11. Відстань між великим і вказівним пальцями правої руки, або мізинцем
12. Пристосування до лодій, які князь Володимир використав при штурмі Царгорода
13. Воєнізована атака

По горизонталі

1. Спорядження воїна
2. Фізична якість, необхідна кожному воїнові
3. Змагання в силі
4. Військовий чин, наставник воїнів
5. Засіб військово-фізичної підготовки
6. Полювання – засіб фізичного виховання, до якого залучалися жінки
7. Гімнасти-трюкачі, які виступали перед народом
8. Засіб, який слугував для перевозів по воді від берега до берега
9. Кінні перегони



ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ДЖЕРЕЛОЗНАВЧА БАЗА ТА ІСТОРИОГРАФІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ	6
1.1. Джерелознавча база ослідження.....	6
1.2. Історіографія досліджень фізичного виховання в Київській Русі.....	9
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ	12
2.1 Світоглядні аспекти фізичного виховання в Київській Русі	12
2.2. Питання здорового способу життя та фізичного виховання у письмових пам'ятках IX – XIV століття	25
РОЗДІЛ 3 ЗАСОБИ І ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ	35
3.1 Засоби фізичного виховання в Київській Русі	35
3.1.1 Характеристика фізичних вправ	36
3.1.1.1 Народні ігри, танці та розваги	36
3.1.1.2 Кулачні бої та боротьба	44
3.1.1.3 Фізичні вправи з предметами	52
3.1.1.4 Фізичні вправи з використанням засобів пересування	54
3.1.1.5 Природні локомоції	58
3.1.2 Природні сили	59
3.1.3 Гігієнічні чинники	62
3.2 Форми фізичного виховання в Київській Русі	64
3.2.1 Народно-побутові форми фізичного виховання в Київській Русі	65
3.2.2 Релігійно-культурні форми фізичного виховання в	

	Київській Русі	84
3.2.3	Військово-фізична підготовка молоді	87
3.2.4	Освітні та змагальні форми фізичного виховання в Київській Русі	107
РОЗДІЛ 4	ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	112
4.1	Використання традицій фізичного виховання Київської Русі на уроках фізичної культури	116
4.2	Застосування традицій фізичного виховання Київської Русі під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня	124
4.3	Традиції фізичного виховання Київської Русі у позакласній роботі школи	126
4.4	Традиції фізичного виховання Київської Русі у молодіжному дозвіллі	134
	ЗАКЛЮЧЕННЯ	144
	ЛІТЕРАТУРА	147
	ДОДАТКИ.....	165