

УДК 796.03 (091)

Ніна Деделюк,
Анатолій Рибницький

Форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)
Таврійський державний агротехнологічний університет (м. Мелітополь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Необхідність суспільства в здорових, фізично підготовлених людях, породжувала прагнення пізнавати закономірності фізичного розвитку й на цій основі розвинути цілу систему фізичного виховання. Накопичення емпіричних знань призвело до необхідності вивчення способів передачі рухового досвіду та стало однією з підстав виникнення різних форм фізичного виховання в епоху Київської Русі.

Завдання дослідження – визначити й охарактеризувати форми фізичного виховання в Київській Русі, які зумовлені особливостями економічного, політичного та культурного розвитку, географічними умовами, традиціями й побутом.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, логіко-історичний аналіз форм фізичного виховання в Київській Русі, установлення зв'язків між елементами народної фізичної культури, фізичного виховання, військової підготовки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливою складовою частиною духовного світу народу є наукові знання, рівень яких свідчить про ступінь розвитку культури суспільства. Стосовно давньоруських знань про фізичну культуру історичні джерела дають достатньо підстав, щоб піддати це питання ретельному аналізу. Умови та спосіб життя слов'ян обумовлювали високі вимоги до стану здоров'я населення, їхньої фізичної підготовленості. Літературні й фольклорні матеріали свідчать, що в наших далеких предків існував національний ідеал здоров'я, який формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок: “Найбільше багатство – здоров'я”, “Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить”, “Вартість здоров'я знає лише той, хто його стратив”, “Без здоров'я нема щастя”. Вітаючись люди зичили один одному здоров'я. Народні правила етикету вимагали під час зустрічі неодмінно питати про здоров'я один одного та родини [8].

В. Старков наводить чимало фактів, у яких за допомогою слова “здоров'я” повідомлялися найрізноманітніші ситуації: про переконливу перемогу над ворогом, (“... полки їхні перемиг, і, розоривши їх прийшов по-здорову, з честю і славою”), про неушкодженість війська після сутички (“... и придоша вси здравы”), про власне стан здоров'я (“Приде Князь Олександр ис татар велми нездрав”) [7].

Задля збереження міцного здоров'я необхідно було дотримуватися певного способу життя. Зважаючи на те, що ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні цінності й фізичну досконалість, у Київській Русі, з ранніх років виховувалося свідоме прагнення до фізичного розвитку та досконалості у володінні різними видами зброї. Арабський мандрівник X ст. Ібн-Даст зазначає: Як у кого з них родиться син, він (батько) бере голий меч, кладе перед новонародженим і каже: «Не залишаю тобі у спадщину ніякого майна, матимеш тільки те, що здобудеш цим мечем ...» [3]. Побут дитини був наскрізь пронизаний виконанням фізичних вправ та іграми. Народні рухливі ігри, забави, розваги, танці позитивно впливали майже на всі системи й функції організму. Більшість із них виникли ще в дохристиянський період і були пов'язані із ритуалами дохристиянських свят та обрядів, змінами пір року, військовою діяльністю та мисливством. С. Килимник стверджує, що в нашого народу існували такі основні ігри: біги, скакання вверх, через вогонь, через воду, метання списів, стрільба з лука, кулачні бої, гра в боротьбу родів, гра у війну. Серед дівчат проводилися численні ігри, пов'язані з культом, гаданням, ворожінням, великодні та зеленосвятські хороводи, пускання вінків на воду, гра у “Фортуна”, “Морену”, “Тополю” [8]. Хлоп'ячі ігри були досить бурхливі, дівочі – спокійні. Жодне релігійне свято не обходилося без спеціальних рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ, у яких удосконалювалися природні сили середньовічної людини. Досягши повноліття, молодь об'єднувалася в самостійні дівочі й парубочі громади, де відбувалося остаточне формування особистості.

У ранній період Давньоруської держави існував обряд “постригу”, що символізував час ступлення дитини на шлях дорослого життя, шлях воїна та відбувався в 3–4-річному віці, коли дитину

перший раз стригли й садовили на коня, на знак, що вже малий хлопець мав добре навчитися їздити верхи.

Так, Святослав Ігорович ходив у походи з батьковими воєводами ще малою дитиною. Коли Святослав разом із княгинею 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 Свенельд (воєвода) і Асмуд (вихователь): «Князь уже почав. Ударимо, дружино, вслід за князем»” [6].

Підліток мусив пізнати різні види зброї, різні способи боротьби, навчитися кидати списа, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, боротися врукопашну, плавати, пірнати, займатися 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.

Особливо важливе значення мала 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 [7]. Зважаючи на об’єктивні вимоги життя людей, верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини й вимагала спеціальної підготовки.

Із 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, астрономією розвивалося фізичне виховання. У статуті двірцевої школи записано: “Упражнение тела состоит в легкости движения удов и в приготвлении телесных сил к всякому случаю... есть весьма полезное и потребное... во благоустроении бо тела юных здравие старых основается” [5]. Навчання в княжих школах відбувалося із семирічного віку.

Загалом, у Київській Русі створювалася досить ефективна система фізичного вишколу молоді. У 17–18-річному віці відбувались ініціації – “Посвята у воїни”. Зміст обряду полягав у проходженні певних випробувань, зокрема моральних і психічних. Протягом усього перебування в “лісових школах” “молоді вовки” реалізували свою фізичну підготовку у військових походах та полюваннях. У щоденному житті юнаки повинні були “розвивати витривалість і стриманість, уміти витримувати холод і спеку, голод і спрагу; вставати до схід сонця, усе оглянути і перевірити, ставити до себе найвищі вимоги”. Велике значення надавалося хоробрості й патріотизму, не боятися “ні раті ні звіра, а творити чоловічу справу” [4].

Одним із перших письмових творів, де розглядаються різноманітні аспекти виховання дітей, є легендарне “Повчання” Володимира Мономаха, яке поєднало віковий досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. Володимир Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що включала продуктивну трудову діяльність, психічне здоров’я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Керуючись тогочасними традиціями, Володимир Мономах із дитинства постійно вдосконалював свої фізичні можливості, а 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” [6].

Головне для підвищення фізичних можливостей людини, на думку Володимира Мономаха, – це систематичні тренування, ураховуючи умови тогочасного життя, найкраща школа для тренувань – полювання (“лови”), які розвивали фізичні якості, військово-прикладні вміння та навички, були школою сили, відваги й витривалості.

Лови часто мали ритуальний характер. Уважалося, що сила, спритність і мудрість переможеного звіра перевтілюється у воїна, який його здолав. 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 сприяла сила, бистрота, спритність, витривалість, висока рухова активність, майстерність верхової їзди, вміння плавати” [7].

На ловах необхідно 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. У разі невірних дій була загроза втратити життя або зазнати серйозних травм та пошкоджень. Воїни вирушали на таке полювання в повному озброєнні, як на бій, хоча деяка мисливська зброя мала свою специфіку. У “Повчанні дітям” Володимира Мономаха знаходимо, що лови в Київській Русі вважали справою справжніх чоловіків, причому такою ж поважною й небезпечною, як і війна.

Своєрідний вплив на військово-фізичне виховання в Київській Русі мали надбання сусідніх народів. Зокрема, відомо, що в Русі проводилися своєрідні лицарські турніри, “руські ігрища”, де

воїни демонстрували майстерність і відвагу. Перша згадка про лицарські турніри на території Київської Русі належить до 1150 року з Києва. Тоді князь Ізяслав святкував свою перемогу та влаштував великий бенкет. Угри, які приїхали в Україну як військова допомога “на арабських конях-скакунах, вигравали на Ярославівім дворі, а кияни дивувалися безлічі угрів і воїнській вправності їх, і коням їхнім” [4]. 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 меч свого на слугу королевого, а той, граючи, схопив щита” [2; 6].

Відомості про участь руських воїнів у лицарських турнірах трапляються також у зарубіжних джерелах. У статуті лицарського турніру, що відбувався в Магдебурзі, серед почесних учасників називаються імена Велемира, князя (пранцепса) Руського, Оттона Родеботто, герцога Русі (воєводи), Ванцеслава – князя Русі, які виступали під власними гербами.

У французькій поемі “Сеєн” (XII – початок XIII ст.) середньовічний автор розповідає про подвиги руського велета Ф’єрабраса, який вражав сучасників своєю надприродною силою та військовими вдатностями. Він був такий могутній, що ніхто зі знаменитих лицарів не наважувався стати з ним до двобою. “Ф’єрабрас із Русі, руський витязь – це людина величезного зросту, з розкішною гривною волосся, рудою бородою, із обличчям, посіченим рубцями”, [1] – так невідомий автор намагався змалювати словесний портрет свого героя.

До інших форм реалізації фізичної підготовки слід віднести військові походи, які сприяли ефективному військово-фізичному вишколу руських воїнів. Військові походи були характерною ознакою життя русичів упродовж усього 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 молодої держави й стверджувало її авторитет на міжнародній арені. Зацікавленість отримання доходів у результаті міждержавних воєнних конфліктів поряд із зовнішньоторговельними операціями становила найхарактернішу рису політики кінця IX–першої половини X ст. У подальшому військові походи під тиском зовні набирають більш оборонного характеру, а із середини XII ст. – міжусобного.

Навіть у мирний час дружина виконувала воєнні 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. Небезпеку таких походів яскраво засвідчує випадок із князем Ігорем, котрий, не врахувавши достатньо своїх сил, був схоплений древлянами та вбитий.

Проти степовиків руські князі здійснювали походи весною, коли шляхи по Дніпру звільнялися від льоду. Битви з кочовиками (печенігами, половцями) відбувалися в спекотний час: переходи в спеку були виснажливими, воїнам доводилось іти у доспіхах, готовими в будь-яку мить відбити напад половецьких кіннотників. В одному із походів, що тривав два роки, рать князя Святослава Хороброго пройшла три тисячі кілометрів сухоходом і півтори тисячі по річках у лодях: “Використовуючи високу військово-фізичну підготовку воїнів, давньоруські полководці здійснювали тривалі швидкі переходи як по суходолі, так і по водних шляхах, швидкісні маневри під час битв, пересування грандіозних осадних засобів і таранів, волоки судів, лижні переходи і інші необхідні дії, що вимагали великих фізичних зусиль” [3]. Участь у битвах та військових походах удосконалювала не тільки фізичні можливості воїнів, майстерність володіння зброєю в умовах реальних боїв, але і їх морально-вольові та психічні якості.

Існувала суттєва відмінність у підготовці княжої дружини – професійного війська та воїнів народного ополчення, які скликалися князем у військо в разі війни або військового походу. Дружинники князя постійно вдосконалювали свою майстерність у володінні зброєю як у пішому строю, верхи на коні, так і в боях на воді. Особливої підготовки вимагали загони пластунів, які володіли мистецтвом вести поєдинок в умовах ночі.

Протягом багатовікової історії на основі давніх традицій руське військо виробило певні характерні ознаки і стиль ведення бою, який полягав у навальній, відчайдушній атаці, що мала з перших хвилин переломити хід бою й викликати метушню серед ворогів. Тактику такого сильного удару вважали специфікою українського війська й називали “руським боєм”. Інша форма ведення бою стосується оборони в умовах степу: русичі влаштовували довкола себе табір із обозних возів – “так як це пізніше робили запорожці”. Відомо, що в бою при Калці князь Мстислав Романович обвів своє військо “городом” із возів [4].

Військово-фізичне виховання мало місце в монастирях та церквах, які активно почали розбудовуватись за правління Ярослава Мудрого та, крім культового, мали ще й оборонний характер: “Приходили... под Печерский монастырь немецкие воеводки... с конными и пешими со многими людьми узгоном и забежью вломилися в острог, и мы твои государевы богомольцы... билися с ними”. Про високий рівень військово-фізичної підготовки при монастирях та церквах свідчить участь ченців у військових походах, а герої відомої Куликівської битви Пересвет та Ослябя були монахами Троїцького монастиря [6].

Таким чином, аналіз історичної, етнографічної літератури й фольклорних матеріалів дає підстави виділити основні форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі (рис. 1).



Рис. 1. Форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спадщина народної педагогіки й праця видатних українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому вимагає подальшого детального вивчення, творчого осмислення й застосування на практиці сьогодення елементів системи фізичного виховання Київської Русі. Шляхи використання традиційної спадщини фізичного виховання в сучасних умовах залежать від багатьох факторів: педагогічних, психологічних, політичних, соціальних. Узаємозв'язок народної фізичної культури із загальнолюдськими надбаннями тіловиховання збагатить систему педагогічної освіти, гарантує розвиток культур, гармонію й діалог міжнаціональних відносин, формування національної свідомості.

Література

1. Деделюк Н. Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам'ятках IX–XIV століть / Н. Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 32–36.
2. Деделюк Н. Народні ігри як основа традиційної системи фізичного виховання / Н. Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 7–9.
3. Ибн-Даст. Известия о хазарах, буртасах, болгарах, мадьярах, славенах, руссах / Ибн-Даст // [по рукописи британского музея. Вперв. издал, перевел и ибъяснил Д. А. Хвольсон]. – СПб. : Тип. Имп. акад. наук, 1869. – XIII. – 199 с.
4. Історія українського війська / [під заг. ред. І. П. Крип'якевича]. –Л. : Вид. Ів. Тиктора, 1936. – Ч. I. – 288 с.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні / Килимник С. – К. : Обереги, 1994. – Т. 6. – Кн. 2. – 528 с.
6. Літопис руський / [пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич]. – К. : Дніпро, 1989. – 591 с.
7. Старков В. Физическая культура Древней Руси : автореф. дис.... канд. іст. наук / В. Старков. – К, 1991. – 20 с.
8. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 36 с.

Анотації

Обґрунтовано форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі (IX–XIV ст.). Подано аналіз впливу фізичних вправ на організм людини та його формування в епоху Середньовіччя.

Ключові слова: фізична культура, виховання, вправи, здоров'я, підготовка, традиції.

Нина Деделюк, Анатолій Рыбницький. Формы реализации физического воспитания в Киевской Руси.

Обоснованы формы реализации физического воспитания в Киевской Руси (IX–XIV ст.). Дается анализ воздействия физических упражнений на организм человека и его формирование в эпоху Средневековья.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, упражнения, здоровье, подготовка, традиции.

Nina Dedeliuk, Anatolii Rybnytskyi. The Forms of Physical Education in Kyiv Rus (IX–XIV Centuries).

The forms of physical education in Kyiv Rus are studied in the article. The influence of physical exercises on the human body and its physical development in medieval times is investigated.

Key words: physical education, teaching, exercises, health, preparation, traditions.