

## СЕКЦІЯ 1

### СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Білоус В., магістрант групи 501-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСІ

Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне та духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями і навичками, способами виконання фізичних вправ та самостійного їх виконання протягом життя для покращення, підтримання і збереження здоров'я. Вивчаючи історію будь-якого народу можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему фізичного виховання, яка відображає рівень розвитку цього народу і є показником загальної культури [3, 5]. Наприклад, в античній культурі Греції – Олімпійські, Піфійські та Немейські ігри були священні. Неможливо уявити культуру Японії та Китаю без бойових мистецтв, які пов'язані з філософією, мораллю, фізичною досконалістю, Індію без йоги [6]. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші пращури, що жили на території сучасної України, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура.

В часи формування Київської Русі збереглося багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства прищеплювали потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості. Стрижнем народної фізичної культури була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі ІХ–Х століть утворилося державне об'єднання – Київська Русь. В Київській Русі стала існувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури. У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалася «ініціацією» (посвятою в наступну). Первинними

ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід [1].

Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувалися ініціативні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Як засвідчує І. Крип'якевич, «...молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити налови, веслувати, боротися рукопаш... це було тоді і спортом, і підготовкою до війни».

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя». Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування («гра у війну», гра у «боротьбу ролів» і ін.). Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї — спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої на кулачки, фехтування тощо).

У IX–XIX століттях військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання-«потіхи», полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі (IX—XIV ст.) існувала ефективна система військово-фізичної підготовки. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль.

В Київській Русі формується своєрідна система військово-фізичної підготовки населення. Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва.

Найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю. Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної

культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення – козацтво. З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови призвели до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів.

Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважало феодальні армії Європи. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєю тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю [4].

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака, захисника рідної землі. Культ героїчної особистості козака-запорожця призвів до загального залучення дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості. У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, чумакування та інші.

В Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку складали такі компоненти: початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей; традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо); національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навулачки тощо).

В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що часто поєднувались з піснями або музикою. Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва – «Гопака». Освітнянським здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного розвитку людини.

Отже, упродовж вікової історії на території сучасної України залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді набули народні рухливі ігри, різновиди народної боротьби для розвитку фізичних якостей і формування на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Отже фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

### Література

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; Львівський держ. ін-т фізичної культури і спорту. Львів., 2004. 20 с.
2. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.
3. Кулик В. В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та ставлення НОК України. К.: МП «Леся», 2008. 308 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982. 399 с.
5. Лой Б. І. Вчення П. Ф. Лесгафта про систему фізичного виховання і його педагогічна діяльність (до 170-річчя з дня народження ) / Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2007. № 44. С. 13–15.
6. Максак О. Ш. Бесперервне навчання з теоретичного курсу «Фізичне виховання» / Навчально-методичний посібник. К.: Логос, 2005. 316 с.