

УДК 796.011:37

**Полянничко О.М.,**

доцент кафедри фізичного виховання  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат психологічних наук, доцент;

**Гаврилова Н.Г.,**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті розкрито важливі складові високого рівня культури суспільства з огляду на фізичну культуру. Вивчення історичних аспектів становлення національної системи фізичного виховання збагачує кругозір, сприяє формуванню світогляду, допомагає засвоїти теорію фізичного виховання й усвідомити практику фізичної культури.*

**Ключові слова:** фізична культура, історичні аспекти, національна система.

**Актуальність.** Зважаючи на те, що, окрім виконання оздоровчих та освітніх завдань, фізичне виховання вирішує і загально-педагогічні: формування морально-вольових якостей, виховання патріотизму і шанобливого ставлення до Батьківщини, природним і актуальним є необхідність більш детального й глибокого історичного аналізу національного тіловиховання.

Розвиток і становлення системи національного фізичного виховання ми розглядаємо у контексті етноісторичного та етнокультурного процесу становлення українського народу загалом [1].

Українське національне фізичне виховання і культура, розвиваючись на національних традиціях, протягом століть змінювали свої структурні компоненти функції, адаптуючись до конкретних історичних умов. Тому актуальним на сьогодні є дослідження становлення і розвитку педагогічних аспектів етнопедагогічних засобів, де, окрім методів та форм використання, суттєву роль посідає система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини [2].

Характер фізичного виховання давніх українців був суттєво зумовлений геополітичним положенням України. Розміщення у центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність те-

риторії з давніх-давен приваблювали інші народи і спричиняли безперервність навал кочівників на племена праукраїнців. Найновіші археологічні дослідження засвідчують, що територія сучасної України була центром розселення індоєвропейської спільноти, яка розповсюджувала свою культуру на всі боки від місця осілості. Протягом багатьох десятиків тисячоліть населення України ніколи різко не змінювалося. Розкопки стоянок і поховань на Поділлі, Волині, у Криму, на Кубані, довкола Києва, над Дніпром, Дністром, у Карпатах, у гирлі Дунаю розповідають про минуле [3].

У 1974 р. під час розкопок у Закарпатті поблизу селища Королеве на горі Сар виявлено, що на теренах України півтора мільйона років тому вже був первіснообщинний лад, племена якого займалися мисливством і освоєнням під житла-сховища кам'яних або земляних печер — на випадок негоди чи від хижаків. Кожне плем'я чи община накопичували свій арсенал ефективних прийомів ведення бою, які забезпечували їм збереження своєї самотності. Тогочасна боротьба за життя йшла на смерть, тому кожен невдалий чи необдуманий рух був рівнозначний смерті або довічному приниженні у полоні. Так суто природнім методом відбору відшліфовувалася і накопичувалася найкраща бойова техніка, завдяки якій воїни племені могли захищати свій рід і забезпечувати його подальший розвиток.

Наприкінці IX ст. на території Східної Європи утворюється слов'янська держава Київська Русь — одна з наймогутніших держав у економічному, військовому і культурному відношенні того часу. Фізичне виховання в Київській Русі розвивалося і ґрунтувалося на основі багатотисячних народних традицій, адаптуючись до окремих іноземних запозичень у двох взаємопов'язаних напрямках — військово-фізичному та оздоровчо-рекреаційному.

Військово-фізична підготовка в Київській Русі спрямовувалася на формування необхідних у військовій справі рухових умінь та навичок. До основних форм військово-фізичної підготовки належали: власне військово-фізична підготовка у збройних формуваннях, змагання, полювання, лицарські турніри, військові походи. Засоби військово-фізичної підготовки включали: володіння всіма видами зброї, верхову їзду, боротьбу, плавання, веслування, ходьбу на лижах, швидкісне лазіння по деревах, перелізання з дерева на дерево, ігри з биком.

Літописи, народний епос згадують різноманітні види фізичних вправ, що були споконвіку відомі мужнім волелюбним слов'янам. Весь життєвий устрій слов'ян був наскрізь перейнятий фізичними вправами та іграми. Будь-яка подія в їхньому житті відзначалася жертвою бо-

гам, спортивними іграми і змаганнями. Ігри присвячувалися Матері-Землі, богу сонця — Ярилу, богу війни і зброї — Перуну. Масові ігри відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братаній», після судів (незалежно від результатів). Протягом багатьох сторіч слов'янам доводилося вести важкі оборонні війни проти кочових народів. У процесі праці, військової справи і самобутніх форм фізичного виховання формувалася фізичний та духовний образ слов'ян. Батьки передавали дітям військово-прикладні навички, такі як уміння добре їздити верхи, стріляти з лука, метати списи, плавати. Велике значення мали сила, загартованість, спритність, досконале володіння зброєю, бійцівські якості, кінні виїзди, вміння ловити диких коней. До наших днів збереглося чимало свідчень іноземних мандрівників та літописців, які високо оцінювали фізичну майстерність наших предків [4]. Це свідчить про те, що в Україні функціонувала ефективна система фізичного виховання дітей, молоді й дорослих.

Життєвий устрій слов'ян був пов'язаний із системою фізичного виховання. Постійна військова загроза змушувала виховувати підрастаюче покоління у військовому дусі змалку, про що яскраво свідчить система обрядів і ритуалів Київської Русі.

У маленькому немовляті громада хотіла бачити перш за все майбутнього воїна — захисника і здобувача. Тому військова профорієнтація закладалася дитині з перших днів її життя, під час обрядових дійств, присвячених її народженню. Цей звичай мав назву обряд «народження».

Одним із відомих ритуалів були «постриги» — перша в житті дитини посадка на коня, що відбувалася зазвичай у три-чотирирічному віці. З 7 років «отрока» починали навчати грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом і арканом. З 12 років юнака навчали «військовим хитрощам». У 17–18-річному віці проводилися ініціації — посвята юнаків у воїни. Їм слід було пройти певні випробування, після яких юнаки вважалися воїнами. Заключним у цій системі був обряд «тризни» — вшанування загиблого воїна або померлого родича. Під час здійснення цього обряду проводилися різні ігри й забави, співи, танці та дужання (боротьба) на честь загиблого.

Отже, історичні відомості засвідчують, що в Київській Русі сформувалася своєрідна система фізичного виховання, яка відбувалась завдяки існуванню: фізичного виховання в сім'ї, у побуті; військово-фізичного вишколу (ВФВ) у княжому війську; військово-фізичного виховання у навчальних закладах (при церквах, монастирях).

Найбільш поширеними засобами фізичного виховання дітей та підлітків, а також дорослих були народні рухливі ігри, розваги, народні

танці, національні види боротьби, фізичні вправи змагального характеру, військові походи, полювання.

Наступним значним історичним періодом розвитку національної системи фізичного виховання був період, пов'язаний із становленням Війська Запорозького. Запорозька Січ була визначною школою військової відваги, мужності, витривалості та сили. У науковій літературі XVII і особливо XVIII ст. її порівнювали з ушлякеними містами держав античності та лицарськими орденами середньовіччя. Виховання фізично та морально досконалих козаків значною забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка включала початковий відбір молоді, фізичне виховання молоді у січових школах і «школах джур», систематичне виконання фізичних вправ у вільний час, військово-фізичну підготовку козаків, загартування організму.

Основу фізичного виховання запорозьких козаків становили верхова їзда, біг, плавання, пірнання, боротьба, кулачні бої, а також різноманітні ігри, змагання і танці. Військово-фізична підготовка козаків забезпечувалася постійними тренуваннями в стрільбі із лука і рушниці, фехтуванні, володінні списом, веслуванні.

У Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це зумовлюється такими положеннями: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі вони присвячували виконанню фізичних вправ; одним із основних критеріїв переходу молодика до «істинного» запорожця була його добра фізична підготовленість; посилене фізичне виховання дітей у січових школах і школах джур; велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків. Останні ввійшли в історію як мужні, рішучі, відважні та сильні люди, які не раз наводили панічний жах на своїх супротивників. Підготовка до війська займала окреме місце. Не кожного претендента записували в козаки — потрібно було мати добру фізичну підготовленість.

Подальше становлення фізичного виховання було пов'язано з Українськими січовими стрільцями. Початком самого руху (1911 р.) була ідея удосконалення військового вишколу молоді з метою відтворення українських збройних сил. Фізичне виховання займало окреме місце в підготовці молоді й мало яскраво виражений військово-прикладний характер, тобто безпосередньо було спрямовано на підготовку до майбутньої війни.

Особливий період розвитку системи фізичного виховання припадає на час діяльності Української повстанської армії (УПА). Так, у 1942 р. у тяжких умовах, коли йшла Друга світова війна на Галичині,

Волині та в лісах Полісся, утворюються самооборонні відділи та табори. У них здійснювався регулярний процес набуття військового вишколу. Основною метою навчання була підготовка молодого поповнення для бойових дій.

У роки Великої Вітчизняної війни увага українських фізкультурних організацій була спрямована на надання допомоги фронту, проведення масової військово-фізичної підготовки населення. Особлива увага приділялася вивченню елементів рукопашного бою.

**Висновки.** Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковано фізичне виховання. Отже, вивчаючи досвід і традиції формування національної системи фізичного виховання протягом багатомілітної історії, ми намагались простежити логіку модернізації цього процесу.

### **Джерела**

1. Деделюк Н.А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : [монографія] / Н.А. Деделюк, А.В. Цьось. — Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. — 192 с.
2. Арсенко М. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту на межі ХХІ століття [Текст] : зб. наук. пр. / М. Арсенко. — Д., 1998. — 113 с.
3. Залізник А. Нариси стародавньої історії України [Текст] / А. Залізник. — К., 1994. — 256 с.
4. Цьось А.В. Історична зумовленість фізичної культури в Україні // Науковий вісник Волинського держ. ун-у ім. Лесі Українки. — 1997. — № 6. — С. 55–59.

*В статье раскрыты важные составляющие высокого уровня культуры общества, исходя из физической культуры. Изучение исторических аспектов становления национальной системы физического воспитания обогащает кругозор, способствует формированию мировоззрения, помогает усвоить теорию физического воспитания и осознать практику физической культуры.*

**Ключевые слова:** физическая культура, исторические аспекты, национальная система.

*The article presents the important components of a high level culture of the society according to physical culture. Studying the historical aspects of the formation of a national system of physical education enriches the outlook, promotes worldview development, helps to study physical education theory and learn physical culture experience.*

**Key words:** physical education, historical aspects, national system.