

# ПРИНЦИПИ І ЗАКОНОМІРНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Є. Н. ПРИСТУПА

Державний інститут фізичної культури, Львів

Народна фізична культура (НФК) включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися серед тієї чи іншої спільноти людей з метою адекватного біологічного, психічного, естетичного, морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи.

Багаторічні теоретичні і педагогічні дослідження, проведені протягом 1990—1993 років (Приступа Є. Н., Киричук Ю. А., 1990; Приступа Є. Н., Пилат В. С., 1991; Приступа Є. Н., Бік О. В., 1992 та ін.) дозволили конкретизувати групу закономірностей становлення, розвитку та функціонування НФК в Україні. Незважаючи на важливість ретроспективного аналізу засобів, методів, форм НФК, на мій погляд пріоритетну роль посідають саме етнопедагогічні закономірності (соціальні, біологічні, психічні тощо) та сформульовані на їх основі принципи функціонування НФК. Звичайно, подальші експериментальні дослідження і їх теоретичні узагальнення збагатять перелік наведених педагогічних принципів НФК, що, безперечно, сприятиме її ефективнішому відродженню в сучасних умовах.

До найважливіших теоретико-методичних положень, власне — принципів НФК слід віднести наступні:

- принцип природовідповідності фізичного виховання;
- принцип народності і культуровідповідності;
- принцип самодіяльності об'єктів фізичного виховання.

Результати педагогічних експериментів із впровадження засобів і методів української народної фізичної культури у процес фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку свідчать про суттєве підвищення зацікавленості дітей заняттями з фізичного виховання, що у свою чергу сприяє зростанню рівня їх фізичної підготовленості.

Таким чином, матеріали досліджень дозволяють констатувати, що лише у сукупності із дидактичними та специфічними принципами фізичного виховання, етнопедагогічні прин-

іппи НФК створюють повноцінний теоретичний і методичний ґрунт для вдосконалення науково-методичних основ національної системи фізичного виховання.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ЗА ДАНИМИ ЛІТОПИСІВ Є. Н. ПРИСТУПА, Л. О. МАЗУР, Я. В. ТИМЧАК**

**Державний інститут фізичної культури, Львів**

Військово-фізичне виховання, як складова частина народної фізичної культури, посідало чільне місце у житті українського народу. Це було спричинено умовами побуту, що характеризувався постійною боротьбою за життя та утвердження себе серед інших народів. Безперервні війни виробили своєрідну систему військово-фізичного виховання, що дозволяла успішно протистояти навалам ворогів на Українську землю.

Дослідження українських літописів, таких, як «Повість буремних літ», «Повчання Володимира Мономаха дітям», «Літопис» С. Величка, дало нам можливість встановити, що у системі військово-фізичного виховання ефективно застосовувалися наступні елементи військово-фізичного вдосконалення як:

- а) народні ігри та забави;
- б) народні та бойові танці;
- в) національні види боротьби;
- г) фізичні вправи змагального характеру (герці, дужання, ристалища);
- д) військові походи;
- е) полювання.

Ґрунтуючись на свідченнях літописів ми можемо стверджувати, що у період Київської Русі успішно функціонували наступні організаційні форми:

- а) фізичне виховання в сім'ї;
- б) військово-фізичне виховання у побуті;
- в) військово-фізичний вишкіл у княжньому війську;
- г) психо-фізичне виховання в освітніх закладах (церкви, монастирі).

Таким чином, незважаючи на те, що ми спираємося тільки на розрізнені, епізодичні свідчення літописів та іноземних мандрівників, можемо підсумувати, що військово-фізична підготовка в Україні забезпечувала ефективну фізичну і мо-

ральну підготовленість людей до військової справи і характеризувався широким колом специфічних засобів і методів. В системі військово-фізичної підготовки використовувались переважно національно-своєрідні засоби і методи вишколу, які збагачувались іноземними запозиченнями.

## УКРАЇНЬСКА НАРОДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ РЕЛІГІЙНИХ СВЯТ

Є. Н. ПРИСТУПА

Державний інститут фізичної культури, Львів

Тисячоліття культуротворчого процесу, в Україні виробили розвинену систему вірувань, що ґрунтувалась на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Багатогранності язичницького світосприймання відповідало багатство форм культових та ритуальних дій. Моління про врожай, різноманітні заклинали дії, звернення до сил природи, до духів добра і зла супроводжувалися різними ритуальними діями з іграми, забавами, хороводами: «Сходилися на ігрища, на танки і на всілякі бісівські пісні... ігрища втолочені, і людей велика сила, що починають пхати один одного» (І. Крип'якевич, 1990, (Дзвін).

Таким чином, українська народна фізична культура, розвиваючись в системі поганського релігійного світогляду поєднувала в собі як раціональні, перевірені багатовіковим досвідом елементи, так і елементи і раціональні, переважно культово-магічного характеру.

З прийняттям християнства, система язичецьких релігійних свят, маючи глибинне традиційне коріння в народній культурі, пристосовується до нового релігійного світогляду.

Адаптуючись до нового світогляду, зазнають деяких змін і елементи народної фізичної культури, які були важливою складовою частиною національної культури українців.

Під час Християнських релігійних свят молодь забавлялась іграми, влаштовувались різноманітні змагання тощо. витоки яких губляться в глибині дохристиянської епохи. Так, на свято Андрія, молодь влаштовувала гру під назвою «Калата» (в деяких регіонах України ця гра називається «Калата», «Калета», «Маланда», Маламай»). Різдвяний цикл релігійних свят насичений такими іграми та забавами: «Коза», «Парубоча Меланка», «Дівоча Меланка»; досить поши-

реним в Україні були Різдвяні перегони тощо. Доволі насиченими елементами народної фізичної культури є свято проведів зими — Масляна. Під час цього свята виконуються сюжетні ритуальні ігри-забави «Кострубонька», «Морена», «Водити козла», «Волочити колодку», «перегони на конях, танці тощо.

Найповніше народна фізична культура представлена у весняному циклі релігійних свят. На Паску молодь влаштувала ігри-хороводи, гойдалки («Орелі», «Колиски»), забави («В блудька», «В транка», «Битки», «Котючки», «В кидка»). Великодні традиційні ігри, хороводи, забави чітко диференціювалися на дитячі парубочі, дівочі та змішані. Парубочі ігри (Чорт», «Шила бити», «Кашу варити», «Довгої лози») носили переважно змагальний характер. У дівочих іграх-хороводах («Шум», «Жельман», «Мак» і ін.) випробувались художні здібності учасниць.

На свято Трійці в Україні поширеною була сюжетна гра «Водити тополю».

Особливим багатством ігор, фізичних вправ відрізнялось свято Івана Купала, під час якого молодь безперестанку перебувала в русі, стрибаючи через багаття, водячи хороводи, або купаючись у воді.

Дещо в меншій мірі прослідковуються елементи народної фізичної культури в осінньому циклі релігійних свят. Це зумовлюється тим, що осіння сонячна фаза (рівнодення) відносно мало відображена в українському фольклорі.

Важливу роль у розвитку народної фізичної культури відігравала система постів, яку сповідувала християнська церква. Щотижневі, а також багатоденні «Великі пости», як це тепер доведено наукою, при правильному режимі харчування, є важливим фактором здорового способу життя.

Таким чином, проведене дослідження дає дві підстави стверджувати, що однією із важливих сфер функціонування української народної фізичної культури є система релігійних свят.