

Розділ 2. НАРОДНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

*Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мазала
(Львівський державний інститут фізичної культури)*

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ КЛАСИФІКАЦІЇ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кожна культура є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервним процесом розвитку. Вона настільки багатогранна і всеохоплююча, що дослідження її розвитку та змісту потребують ознайомлення з досить великою кількістю різних і часто далеких одна від одної наукових дисциплін.

Як стверджує чимало дослідників, важливим компонентом цілісної народної культури, від найдавніших часів і до сьогодення, є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Особливості народної фізичної культури визначаються через поліфункціональні діалектичні взаємозв'язки численних чинників — таких, як психологічний склад тієї чи іншої спільноти людей, їхні головні антропометричні характеристики, географічні й кліматичні умови, стан виробничих відносин, економічний і політичний розвиток суспільства, рівень його матеріальної й духовної культури.

Незважаючи на те, що наприкінці ХХ ст. посилилися процеси інтеграції численних культур народів світу, відтінки їхніх віковичних національно-культурних надбань не втратили свого значення і до сьогодні. Вони (відтінки) продовжують зберігатися у народній пам'яті навіть після того, як зникли умови, що сприяли їх утворенню.

Народна фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від особливостей суспільного розвитку кожного народу. Водночас фізична культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими чужинецькими запозиченнями. Паралельно з головним своїм завданням — вдосконаленням тіла людини, народна фізична культура суттєво впливає на духовний світ — світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоуявних аспектів особистості.

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 способи їх використання, які потім й увійшли до складу своєрідних систем народної фізичної культури.

До речі, ціла низка праць присвячена дослідженням національних систем фізичного виховання народів Середньої Азії (М. Таникєєв, Н. Турсупов, М. Дибиров), Закавказзя (В. Злашвіц, Ф. Агапов), Росії (Т. Абсалямов, В. Ягодін) тощо.

На жаль, проблематиці дослідження історичних, теоретико-методичних, педагогічних, філософських і культурологічних аспектів української народної фізичної культури, особливо в радянський період, приділялося вельми мало уваги. Такий ставітчизняної науки суттєво збіднює ефективність її розвитку, не сприяє формуванню національної — за змістом — системи фізичного виховання в Україні.

Останнім часом в зрешті з'явилися наукові праці, в яких висвітлюються традиції й особливості української народної фізичної культури (Є. Приступа, В. Пилат, А. Цьось), а також активно провадяться дослідження давніх національних засобів фізичного виховання. Для того щоб практично використати зібраний етнографічний матеріал у навчально-виховному процесі освітніх закладів, необхідно його систематизувати, розробити класифікації засобів української народної фізичної культури.

Аналіз дослідницьких праць ряду авторів, де з'ясовуються проблеми широкого застосування народних засобів фізичної культури, свідчать про те, що в основу їх впорядкування та системного згрупування покладено різноманітні критерії й ознаки. Системи одних класифікацій розглядають засоби народної культури з погляду їхнього місця та ролі в житті народу (Т. Бекбатчєєв, Ж. Тулегєнов, А. Гаєєв), інші — з погляду їх використання у навчально-виховному процесі (Б. Мотукєєв, С. А. Аслаханов). Серед українських вчених спробу класифікації та систематизації засобів народної фізичної культури зробив професор С. Килимник. У своїй п'ятитомній монографії "Український рік в народних звичаях в історичному освітленні" він зібрав й описав багатющий етнографічний матеріал. Усі "засоби фізкультурного розвитку тіла людини", виходячи з того, що у літописах вони подаються як "грища", етнограф об'єднав поняттям "гри". Ці засоби він поділив на чотири великі групи "грищ": весняні, літні, осінні й зимові, а кожну із груп — на підгрупи: хлоп'ячі, дівочі й дитячі.

У третьому томі названої праці зазначено: *“Старі історичні ігри подають такі основні ігри наших пращурів: біг, скакання зверху, 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 гри, пов’язані з культом, з гаданням-ворожінням, з чаруванням, з мріями про майбутнє одруження, про щасливе подружнє життя та інші. Головна гра — це хороводи великодні та зеленосвятські, пов’язані з ритуалами плетіння та пускання вінків на воду, гра в “Фортуну”, “Лялю”, в “Тополю”, “Морену”, “Коструба” та ін. Хлоп’ячі гри були досить бурхливі, дівочі — спокійні”.*

З наведеної цитати наукової праці професора С. Килимника можна дійти висновку, що на відмінності між іграми, фізичними вправами і різновидами боротьби увага дослідника не акцентується, а отже, така класифікація не може охарактеризувати засоби народної фізичної культури з погляду теорії фізичної культури. Незважаючи, на наш погляд, на цей недолік, проведене С. Килимником дослідження засобів народного тіловиховання є надзвичайно цінним. Воно (дослідження) висвітлює місце та роль фізичної культури в житті українського народу. Грунтовніших наукових праць з питань засобів української народної фізичної культури нам знайти не вдалося. І хоча в різних етнографічних розвідках описано засоби народного тіловиховання, проте до уваги не взято всю палітру їхньої різноманітності, а самі вони розглядаються за якоюсь однією ознакою, що не завжди характеризує ці засоби з погляду теорії фізичної культури.

Тим часом В. Пропп зазначає: для того, щоб класифікація була більш докладною, вона повинна бути багаторівневою, кожен рівень якої визначався б за тією чи іншою ознакою.

Розглядаючи українську народну фізичну культуру як багатофункціональну галузь суспільної діяльності, за основу класифікації засобів народної фізичної культури слід взяти саме багаторівневість, а як головний критерій такої класифікації — специфічну рухову активність, спрямовану на вирішення завдань фізичного виховання. Окрім того, необхідно запровадити визначення наукових понять, які б докладніше пояснили специфіку рухової активності.

Щоб показати місце і роль засобів тіловиховання в житті народу, необхідно врахувати всю поліфункціональну структуру народної фізичної культури. Аналіз літературних джерел і власного дослідницького матеріалу засвідчує, що головними сферами функціонування народної фізичної культури є побут, свята, трудова діяльність тощо. З метою висвітлення згаданої поліфункціо-

пальної структури проаналізуємо суспільне життя українців, свята та в будні.

Усі свята українського народу можна умовно поділити на релігійно-культурні та побутові. До релігійно-культурних належать свята, пов'язані з уявленням людини про оточуючий світ, про взаємозв'язки між його складовими, про місце людини в цьому світі. В дохристиянський період в наших предків була 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. В результаті поєднання монотеїстичної віри і політеїстичного прадавнього ритуалу виникла сучасна обрядовість таких свят, як Різдво, Водохреща, Благовіщення, Великдень, Трійця та ін.

До побутових свят належать ті з них, що пов'язані тією чи іншою мірою із земним життям людини, а саме: *сімейні* (народина хрестини, постриги, весілля, похорон та ін.), *господарські* (новосілля, храмовий день, свято Свічки та інші), *професійні* (День пастухів, День початку дигтарського сезону та інші). Отже, релігійно-культурні свята пов'язані з “неземним”, з духовними цінностями, а побутові — із “земним”, здебільшого з матеріальними цінностями.

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.

Свята й будні включали в себе різноманітні засоби, методи й форми української народної фізичної культури. Щоб якось систематизувати давні засоби народної фізичної культури, їх доцільно розглядати за приналежністю до певного виду діяльності, який має свої особливості.

Як стверджують фахівці (Є. Присупа, А. Цьось), серед українців найпоширенішими були гри та забави (тут і далі йдеться про рухливі гри та забави, тобто ті, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання). Однак у сучасній науковій літературі чіткого визначення понять, яке б висвітлило їх суть і особливості, знайти не вдалося. У “Словнику української мови” поняття “гра” пояснюється як дія за значенням “гратися”, яка, у свою чергу, означає — проводити час, забавляючись, розважаючись. Отже, з поясненем словника впливає, що такі поняття, як “гра”, “забава”, “розвага”, можна вважати синонімами. Звернувшись до матеріалів цілої низки словників (“Словник

сторукраїнської мови XIV—XV ст.”, “Словарь древнерусского языка (XI—XIV вв.)”, “Материалы для словаря древнерусского языка” І. Срезневського та ін.), можна переконатися, що суттєвої відмінності між визначенням даних понять не існує. Оскільки визначення понять в 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. Т. Франко 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 грами і забавами у праці О. Суховерської “Рухливі забави й гри”.

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

Так, слово “грати” споріднене із старослов’янськими “играти”, давньоіндійським “ejati” — 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”. В “Словнику української мови” П. Білецького-Носенка слово “забава” пояснюється як “медление, помеха, препятствие”, а також “увеселение, удовольствие”. Таке ж розуміння цього поняття подається і в “Словнику української мови XIV—XV ст.”.

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

Аналіз глумачень у словниках і досвіду фахівців у сфері фізичного виховання початку ХХ ст. наводить на думку, що поняття “гра”, “забава”, “розвага” слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з цих понять. На нашу думку:

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

забава — це специфічна рухова діяльність за встановленням порядку 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.

Приклади ігор, забав і розваг, які побутували в житті українського народу, можна знайти у збірниках, які видавалися в різні роки протягом ХХ ст., особливо в останній час (С. Титаренко, О. Суховерська, П. Яланський, Г. Довженок, Г. Воробей, В. Пегів, А. Цьось та ін.), а також у працях етнографів і фольклористів (М. Маркевич, П. Чубинський, С. Ісаєвич, О. Воропай, С. Кицилик, В. Скуратівський, М. Кришук та ін.).

Українські народні ігри, забави й розваги настільки різноманітні, що важко в одній класифікації показати всі особливості кожної з них. Тому й не дивно, що різні дослідники класифікують і систематизують їх за різними ознаками. Так, Г. Довженок систематизує ігри, забави та розваги за використанням в них певного оснащення (з предметами і без них) і за періодом їх проведення (весняні, літні, осінні), Г. Воробей — за віковим поділом (молдші школярі, підлітки, старші школярі), А. Цьось — за спрямованістю їх впливу на розвиток фізичних якостей. Однак такий підхід до систематизації даних засобів народної фізичної культури є однобічним і не може повністю охарактеризувати кожного з них. Є. Приступа та О. Бік зробили спробу звернути увагу в одній класифікації на різні сторони гри чи забави і на цій основі створити багаторівневу їх класифікацію.

Систематизуючи ігри, забави й розваги за приналежністю до різних сфер діяльності (релігійно-культові свята, побутові свята, дозвілля буднів, господарська діяльність), як і решту засобів української народної фізичної культури, про що йтиметься далі, слід враховувати такі моменти.

1. В етнографічних працях українських дослідників засоби народної фізичної культури не були предметом досліджень. У деяких випадках, коли описувався певний звичай, етнографи лише зазначали, що проводилися ігри, забави, розваги, танці тощо, не конкретизуючи і не описуючи їх. Це дає змогу лише констатувати, що той чи інший засіб народної фізичної культури був невід'ємною частиною звичаю, але не дає змоги оцінити його роль в конкретному випадку. Відповідь на це питання можна дати лише подальші дослідження.

2. Етнографічні розвідки, матеріали яких дійшли до наших днів, проводилися в ХІХ—ХХ століттях. У цей час спосіб життя

українського народу значно відрізнявся від того, що вели наші предки. Значних змін зазнав релігійний календар і форми проведення релігійних свят, а також господарська діяльність народу, особливо ремісництво. Народний календар, пов'язаний з господарською діяльністю того часу, злився з релігійним календарем. Тому етнографи, досліджуючи життя народу протягом календарного року, описували його, відштовхуючись від релігійного календаря. І часто в описі релігійного свята траплялося дійство, яке не має нічого спільного з релігійним віруванням. Тому засоби української народної фізичної культури необхідно систематизувати, враховуючи їх спрямованість, внутрішній зміст в кожному окремому випадку.

3. Часто одна й та сама гра, забава, розвага, фізична вправа, танець тощо проводилася як під час свят, так і в будні. Такі засоби національного тіловиховання можна зарахувати до різних груп класифікації.

Аналіз праць етнографів та фольклористів дозволяє стверджувати, що українська народна фізична культура, крім ігор, забав та розваг, включає в себе різноманітні фізичні вправи, різновиди боротьби, танці, способи загартовування, вимоги гігієни, які проводилися як під час свят, так і в будні.

Фахівці у сфері теорії та методики фізичного виховання (Б. Ашмарін, Л. Матвеев) термін "фізична вправа" розглядають двояко: по-перше, як рухову дію, спрямовану на фізичне удосконалення людини, і по-друге, як процес неодноразового повторення дії. Говорячи про фізичну вправу як про засіб народної фізичної культури, мають на увазі початкове розуміння даного терміна. Таким чином, народна фізична вправа — це специфічна рухова дія, спрямована на вирішення завдань фізичного виховання.

Розглядаючи народні фізичні вправи, насамперед до уваги слід брати життєво важливі *локомоції*, які використовуються в побутових умовах, трудовій діяльності тощо (ходьба, біг, стрибки, кидання, лазіння, плавання та ін.). Для прикладу можна навести наступні народні фізичні вправи.

На *Різдво*, *Благовіщення*, *Купала* молодь стрибала через вогнище з метою очиститися вогнем, який у народі вважався священним.

Після закінчення *Андріївських вечорниць*, які пов'язані з ворожінням на долю і вибором судженого, дівчата виходили на двір з барвінковими вінками, вибирали високе дерево і по черзі метали

на нього вінки. За повір'ям, якщо одна з них закине вінок найвище, то першою вийде заміж.

Щоб горобці не “випивали” пшеницю, господарі виконували спеціальні магічні дії. Коли сіяли, після посіву скидали сорочку і тричі оббігали засів, приговорюючи: “А ну горобець, і я молодець”. Потім через себе, через плече кидали три маленькі жменьки землі і знову оббігали тричі навколо засіяного поля та зупинялися біля сорочки.

За повір'ям, якщо весною побачиш першого бузька, то треба лягти на спину і сім разів перевернутися через голову чи з боку на бік, промовляючи: “Бузьку, бузьку, в тебе шия колом, в мене крижі не гаком, а лозином”. Після того не будуть боліти крижі.

Ще одним засобом народної фізичної культури є боротьба. В етнографічних матеріалах часто поряд із словом “боротися” вживаються такі слова, як “борікатися”, “борюкатися”, “борушкатися”, “борухатися”. Всі вони мають спільний корінь “бор” і як зазначає “Етимологічний словник української мови”, споріднені з індоєвропейським “bher” (bhor — 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 однокореневих слів, пояснюється як долати, перемагати.

Враховуючи сказане, не викликає сумніву, що 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. Таким чином:

“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.

Отже, боротьбу як засіб фізичної культури українського народу можна поділити на три підгрупи. Критерієм такого поділу виступає спрямованість боротьби.

Прикладом боротьби *військово-прикладного характеру* (перша підгрупа), безумовно, є “бойовий гопак”, історія розвитку якого, техніко-тактичні дані та інші відомості яскраво висвітлені в однойменній монографії В. Пилата. До боротьби військово-

прикладного характеру можна також віднести слова “спас” і “гойдок”.

Другу підгрупу становлять ті види народної боротьби, які проводяться з метою виявлення сильнішого і для досягнення цієї мети докладаються усі зусилля, дозволені правилами. Прикладом цієї підгрупи є боротьба навкулачки, навхрест, боротьба на ремінях, грудьми, навколішки, лежачи. Усі ці змагання можуть проводитися і як поодинокі, і як групові. В народі ці різновиди боротьби переважно проходили на Водохреща і Великдень, де вони виступали як самостійний вид діяльності. Участь у таких змаганнях брали виключно парубки і чоловіки.

Крім того, до цієї самої підгрупи слід відносити боротьбу, яка була частиною певного обряду. Наприклад, на Різдво від хати до хати ходять вертепи з різних куточків села. Коли на дорозі зустрічаються два вертепи, то двоє парубків з кожного з них починають боротися між собою. Хто кого покладе на лопатки, той переміг. Вертеп переможця йде далі колядувати, а вертеп переможеного вертає назад, а то й віддає переможцеві частку або все наколядоване.

Цікаво, що дівчата також брали участь у боротьбі. Так, на Зелені свята був звичай “водити Куста”: дівчата прикрашають одну зі своїх подруг зеленими гілочками, квітами, стрічками — так, щоб ніхто не міг впізнати її; це — Кустянка, її водять по селу; коли зустрічаються дві ватаги, дівчата намагаються зірвати прикраси з чужої Кустянки, щоб впізнати, а також захищають свою; якщо Кустянку впізнали, ватага вже не вправі того дня водити Куста.

До *третьої підгрупи* належать борюкання (борухання). Це — боротьба, яка проходить жартома, переважно між парубками і дівчатами або між дітьми. Борюкання між молоддю проводиться, в основному, як частина обрядодій. За приклад можуть правити борюкання на Купала під час обрядодій навколо Марени, борюкання на полі після обжинків, після походу дівчат по калину та ін. Діти ж борюкаються між собою під час щоденних забав.

Одним з найдавніших засобів народної фізичної культури можна вважати *танок* (танець), хоча саме слово порівняно молоде. У давнину “танок” називався “пляс”. Про це читаємо у літописах, це ж зазначають щойно наведені тлумачні словники. На жаль, з плином часу слово “танок” витіснило в українській мові слово “пляс” з побутового вжитку, що, напевно, дещо збіднило мову.

В “Енциклопедії українознавства” поняття *танок* визначається як “композиція ритмічних кроків і руху частіше до музики,

ніж до співу". І справді, від інших засобів народної фізичної культури танок відрізняється саме своєю чіткою ритмічністю, що дає можливість розглядати 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.

Класифікувати народні танці з погляду народної фізичної культури, очевидно, доцільно за їхньою ритмічною структурою. Музикознавці поділяють українські народні танці на три групи: хороводи, танці парні та сольні. Цікавим є те, що, як зазначається в "Енциклопедії українознавства", сольні танці мають характер змагання в різnorodності кроків і жестів. Зміст парних танців — залицання й пантонімічне визначення кохання, а отже, наявність ігрового моменту. Хороводи визначаються як найстаріша форма народних ігор. Враховуючи вищесказане про ігри, забави й розваги, хоровод можна розглядати і як забаву.

Такий стан речей наводить на думку, що *хороводи* — це найдавніші засоби народної фізичної культури, які беруть свій початок ще з тих часів, коли вірування, рух і музичні ритми були взаємопоєднані, а таке дійство носило синкретичний характер. З розвитком суспільства, з поділом сфер впливу діяльності хороводи за своїми музичними ознаками можна зарахувати до танців, а за руховими ознаками — до забав.

Таким чином, 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 активності.

До народних танців, які виконувалися під час релігійних свят, слід віднести хороводи, танець "Кругляк", який танцюють 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 танці "Подушковий", "Кочерга", "Стільчик" та ін.

Господарська діяльність відображена в танцях "Косар", "Шевчик" та інших. Очевидно, в них відобразилися давні ритуали, які передували початку праці. І, звичайно, без танців не відбувалося дозвілля буднів. Основним елементом більшості "вечорниць", "вулиць" були саме танці.

До засобів народної фізичної культури слід зарахувати й різноманітні способи загартування.

Загартування — це використання сил природи та штучно створених умов з метою підвищення резистентності організму.

З літературних даних відомо, якого значення надавали загартуванню у Стародавньому Єгипті, Стародавній Греції, інших стародавніх цивілізаціях. Однак про загартування людей, які заселяли українські землі, є дуже мало відомостей. Натомість, лазні древлян, про які читаємо у літописі Нестора, чомусь відносять до “русской бани”. Праці Володимира Мономаха, Єпіфанія Славінського, Феофана Прокоповича також зараховували до російської школи загартування, хоча всі вони жили та діяли на споконвічних, етнічних українських землях і черпали знання з багатовікової культурної спадщини українського народу, з його традицій і звичаїв.

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

Найбільше ритуалів-загартувань пов'язано з водою. В давнину на Водохреща після богослужіння, яке відбувалося на річці чи іншому водоймищі, всі пили воду, а сміливці до того ж стрибали в ополонку, незважаючи на мороз і довготривале богослужіння. Водохреща вважається святом зимового очищення водою.

Окрім зимового очищення водою, є ще весняне — на другий день Великодніх свят, літне — на Купала та осіннє — на Спаса. У ці дні або купаються в річці або обливаються водою.

В Україні побутує повір'я, що у Страсний четвер до світанку ворон носить своїх дітей купатися в річці. Той, хто скупається раніше за пташенят ворона, буде здоровим протягом цілого року. Отже, хворі люди вже вдосвіта, щоб устигнути наперед ворона, намагалися купатися і тим самим очиститися від хвороби. Матері в Страсний четвер купали дітей вдосвіта, щоб “прогнати смерть і хвороби”, щоб діти були здорові. На Покутті у Страсний четвер дівчата заворожують собі красу. Вони збираються перед світанком на берегах річок і озер і там очікують схід сонця. Як тільки сонце вийде з-за обрію, дівчата роздягаються, розпускають коси і стрибають у воду, промовляючи: “Водане, на тобі русу косу, дай мені красу дівочу!”

В день святого Юрія, всією родиною, всім селом хресним ходом ішли на ниви для збирання роси, а також виводили на росу худобу. Після завершення богослужіння всі ходили босоніж по росі, вмивалися нею, бажаючи один одному “З роси Вам!”, а господарі обливали священика, а також і один одного водою.

До ранкової роси діти зивкали з дитинства, оскільки на них були покладені обов'язки пастухів, а худобу виганяли пасти ще задовго до того, як сонце “збере” росу.

Процедури загартування включали в себе також сонячні й повітряні ванни. Оскільки в теплий період року господарська діяльність, дозвілля буднів і святкування відбувалися лише на дворі, то люди не могли не відчутти благодатного впливу сонячного повітря в усій його повноті. До того ж гойдання на орелях на Благовіщення, Великдень, Зелені свята і до свята Петра і Павла проводилися з метою очиститися повітрям. Їх також можна розглядати як своєрідні повітряні ванни.

Окрім використання сил природи, серед українського народу було поширене гартування у штучно створених умовах. Глибше дослідження цієї сторони загартування проводитимуться майбутньому.

Своє місце серед засобів народної фізичної культури посідають і гігієнічні чинники, насамперед такі, як 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 вплив на формування особистості, зміцнення здоров'я було б неправильно.

Як робочий, так і святковий день селянина починався щодосвіта: необхідно було поратися біля худоби та домашньої птиці. А в такі свята, як Перша борозна, свято Юрія, Ходіння “на жита зажинки та інші, схід сонця за звичаєм необхідно було зустрічатися на своїх нивах. Недарма в народі побутує приказка: хто рано встає, тому Бог дає.

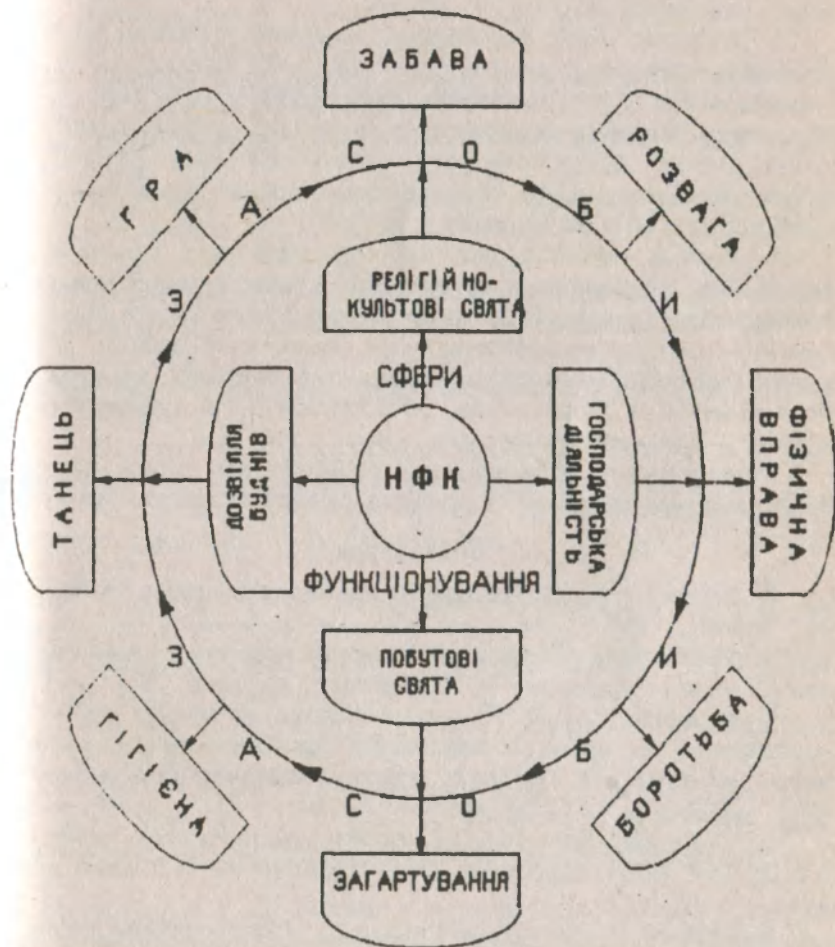
Важка праця людей завжди чергувалася з відпочинком. У теплий період року молодь проводила свої вечори на “вулицях”, а в холодний — на “вечорницях”, “досвітках”. Старші люди також збиралися на “засиджини”.

Режим харчування селянина значною мірою залежав 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 з'їдали ще підвечірок, або полуденок. Розвантажувальну функцію у харчуванні відігравали пости. На їх час припадало 27—28 тижнів, що становило близько половини календарного року.

Велика увага в сім'ї приділялася особистій гігієні кожного її члена. Жодний день людини не розпочинався без ранкового вмивання. Чарування на красу й здоров'я проходило під час вмивання обличчя на такі великі свята, як Різдво, Водохреща,

Страсний четвер, Купала та ін. Господиня ж до кожного великого свята була зобов'язана випрати все до найменшої ганчірки.

Таким чином, дано визначення й характеристику тих засобів тіловиховання, які можна зарахувати до української народної фізичної культури. Схема класифікації засобів української народної фізичної культури подана на малюнку. Метою класифікації було показати місце та роль народних засобів тіловиховання у житті українського народу й охарактеризувати їх.



Класифікація засобів народної фізичної культури

Усе викладене дозволяє зробити такі висновки:

1. Українська народна фізична культура знайшла своє місце в кожній сфері людської діяльності, а саме: під час релігійно-культових свят, під час побутових свят, під час господарської діяльності та дозвілля, буденного життя.

2. Гра, забава, розвага, фізична вправа, боротьба, танець, способи загартування та вимоги гігієни є засобами народної фізичної культури. Кожен з них (засобів) має свої особливості які і відрізняють їх один від одного.

3. Кожний засіб української народної фізичної культури знаходить своє місце в усіх сферах людської діяльності. З метою підтвердження цього положення були наведені приклади. Автор не ставив завдання систематизувати засоби народного тілового виховання, а лише підтвердили правильність підходу до класифікації. З цією ж метою продовжуватиметься збирання засобів народної фізичної культури та їх систематизація.

4. Засоби народної фізичної культури слід класифікувати детальніше, поділивши їх на підгрупи. Однак критерії для такого поділу мають бути різними. Вони повинні враховувати специфіку кожного засобу тілового виховання. Так, якщо ігри, забави, фізичні вправи доцільно розглядати за проявом рухових якостей і за переважаючими діями в них, то боротьбу — за спрямованістю, а танці — за ритмічною структурою.

Запропонована класифікація охоплює всі засоби народної фізичної культури. Вона передбачає їх доповнення та уточнення.

Література

1. Абсалямов Т. Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. — М.: Знание, 1967. — 56 с.
2. Агапов Ф. А. Физическая культура и спорт у горских народов Северного Кавказа. — Махачкала: Учпедгиз, 1971. — 235 с.
3. Аслаханов С.-А. М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 12. — С. 43—45.
4. Білецький-Носенко П. Словник української мови /АН УРСР, Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. — К.: Наук. думка, 1966. — 422 с.
5. Воронай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. — К.: Оберіг, 1993. — 590 с.

6. Горохова скриня: Українські народні ігри: Для дошкільного та молодшого шк. віку / Упоряд. В. Пепа; Художник Л. Постник. — К.: Веселка, 1993. — 96 с.
7. Гуцульщина: історико-етнографічне дослідження / П. І. Арсенич, М. І. Базак, З. Е. Болтарович та ін. — К.: Наук. думка. — 472 с.
8. *Дибиров М. А.* Дагестанская народная физическая культура: Опыт ист.-этногр. исслед. — Махачкала: Дагестанское кн. изд-во, 1975. — 112 с.
9. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. — К.: Музична Україна, 1993. — 104 с.
10. Енциклопедія українознавства / За ред. В. Кубійовича, З. Кузелі. — Мюнхен—Нью-Йорк, 1949. — 1230 с.
11. Етимологічний словник української мови: У 7 т. — К.: Наук. думка, 1982. — Т. 1 (А — Г). — 632 с.
12. *Килимник С.* Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т. 1. Зимовий цикл. — Вінніпег, 1955. — 152 с.
13. *Килимник С.* Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т. 2. Весняний цикл. — Вінніпег, 1959. — 254 с.
14. *Килимник С.* Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т. 3. Весняний цикл. — Вінніпег-Торонто, 1962. — 372 с.
15. *Килимник С.* Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т. 4. Літній цикл. — Вінніпег, 1957. — 178 с.
16. *Килимник С.* Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т. 5. Осінній цикл. — Вінніпег-Торонто, 1963. — 288 с.
17. *Ковальчук О. В.* Українське народознавство: Книга для вчителів. — К.: Освіта, 1992. — 176 с.
18. *Крищук М. М.* Читанка з народознавства. — Тернопіль: Кн.-жур. вид-во "Тернопіль", 1993. — 250 с.
19. *Лаптев А. П.* Закаляйтесь на здоровье. — М.: Медицина, 1991. — 160 с.
20. Літала сорока по зеленім гаю: Дит. та молодіж. укр. нар. ігри: Для серед. та ст. шк. віку / Упоряд. та авт. прим. Г. В. Довженок; Художник С. Г. Урбанська. — К.: Молодь, 1990. — 160 с.
21. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-

прикладних форм фізической культури: Учеб. для ин-тов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

22. *Митрополит Іларіон*. Дохристиянські вірування українського народу: історично-релігійна монографія. — К.: Обереги, 1992. — 424 с.

23. *Мотухеев Б. Д.* Методика класифікації національних средств фізического воспитания для направленного их использования в педагогическом процессе // Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 2. — С. 10—11.

24. Основи національного виховання: Концептуальні положення / В. Г. Кузь, Ю. Д. Руденко, З. О. Сергійчук та ін.; За заг. ред. В. Г. Кузя та ін. — К.: Інформ.-вид. центр “Київ”, 1993. — 41. — 152 с.

25. *Пилат В.* Бойовий гопак. — Львів: Галицька Січ, 1994. — 288 с.

26. *Приступа Є., Бік О.* Теоретико-методичні аспекти класифікації українських народних ігор // Львівський держ. ун-т, Львівський держ. ін-т фізичної культури, Львівське уч-ще фізичної культури. Всеукраїнська наук. конференція “Спорт і національне відродження”. — Львів, 1993. — Ч. 1. — С. 210—214.

27. *Приступа Є. Н., Пилат В.* Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1. — Львів: Троян, 1991. — 104 с.

28. *Пропт В. Я.* Принципы классификации фольклорных жанров // Фольклор и действительность: Избр. статьи. — М.: Наука, 1976. — С. 34—45.

29. *Санига В. К.* Українські народні свята та звичаї. — К.: Т-во “Знання України”, 1993. — 112 с.

30. *Скуратівський В. Т.* Місяцелік: Укр. нар. календар. — К.: Мистецтво, 1992. — 208 с.

31. Словарь древнерусского языка (XI—XIV вв.): В 10 т. — М.: Русский язык, 1990. — Т. 3. — 512 с.

32. Словник староукраїнської мови XIV—XV ст.: У 2 т. — К.: Наук. думка, 1977. — Т. 1. — 630 с.

33. Словник староукраїнської мови XIV—XV ст.: У 2 т. — К.: Наук. думка, 1978. — Т. 2. — 591 с.

34. Словник української мови. — К.: Наук. думка, 1977.

35. *Срезневский И. И.* Материалы для словаря древнерусского языка: В 3 т. — М., 1989.

36. *Суховерська О.* Рухливі забави й гри. — Жовква, 1923. — 120 с.

37. *Таникеев М.* Казахские национальные виды спорта и игры. — Алма-Ата, 1957. — 62 с.
38. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 “Физ. культура”/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
39. *Турсунов Н.* Таджикские национальные виды спорта и их воспитательное значение: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1964. — 20 с.
40. *Франко Т.* Історія й теорія руханки — Коломия-Львів, 1923. — 200 с.
41. *Цьось А. В.* Українські народні ігри та забави — Луцьк, 1994. — 96 с.
42. *Ягодин В. В.* Народная физическая культура // Духовное производство и народная культура. — Свердловск, 1988. — С. 123—141.
43. *Элашвили В. И.* Традиции грузинской народной физической культуры и современность. — Тбилиси, 1973. — 307 с.

Є. Н. Приступа
(Львівський державний інститут
фізичної культури)

СИСТЕМА НАРОДНИХ ЗНАТЬ І УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ

Система народних знань — важлива складова традиційно-побутової культури українців. В її основу покладено органічне поєднання раціональних та ірраціональних відомостей з різних галузей знань, набутих протягом тисячолітнього історичного розвитку нації. Система обіймає народну медицину, ветеринарію, народний календар і метеорологію, народну астрономію та метрологію, народні професійно-виробничі знання, етнопедагогіку та ін.

Важливою складовою системи народних знань є галузь відомостей про закономірності розвитку, становлення, виховання й оздоровлення людини. Вона розглядає як соціальні, духовні, психічні, так і тілесні (фізичні та біологічні) закономірності життєдіяльності людини. Найсуттєвішими і практично завершено оформленими в галузі народного людинознавства є народна медицина та етнопедагогіка. Слід зазначити, що в останні роки етнопедагогіка й народна медицина набули суттєвого прискорення у своєму розвитку як важливі наукові дисципліни, що знайшло своє відбиття у низці опублікованих праць [1; 13; 14; 18].