

37. *Ташкеев 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].

Кожна із зазначених наукових дисциплін має чітко окреслену сферу свого застосування, свої об'єкт і предмет дослідження. У наукових працях Є. С. Товстухи [15—16], З. Є. Болтарович [1], С. Верхратського [3], Ф. І. Мамчура [9] та ін. комплексно викладаються історіографічні, теоретико-методичні, соціальні та практичні аспекти розвитку, становлення й функціонування народної медицини українців, містяться визначення її предмету.

*Традиційна народна медицина українців* виникла за своєї давнини як система рецептурно-лікувальних заходів, що склалася в народному середовищі і передавалася усно від покоління до покоління [15]. Важливу роль у збереженні й передачі народного досвіду відігравав медичний фольклор [3]. Упродовж віків народна медицина була основним різновидом лікування сільських трударів, оскільки фахова медична допомога почала надходити до українського села лише з другої половини ХІХ ст.

Є. С. Товстуха виділяє в структурі народної медицини як теоретичні, так і практичні знання про способи використання специфічних засобів з метою лікування та оздоровлення людини [16]. Народна медицина не виступає застиглим каноном, а розвивається разом із суспільством, запозичуючи як загальнонаукові досягнення, так і власне медичні знання.

Важливим здобутком народної медицини українців є її пріоритетна спрямованість не на лікування вже хворої людини, а передусім на профілактику захворювань і зміцнення її здоров'я. В народній медицині здійснюється не лікування хвороби взагалі, а лікування конкретної людини із урахуванням її духовного світу, уподобань, звичок, фізичного стану, віку, статі тощо.

В арсеналі народної медицини, як уже зазначалося, розрізняють систему теоретичних знань і уявлень, практичні способи діагностики та лікування. В основу народних поглядів на причини захворювань покладено як раціональні, так і ірраціональні уявлення про сутність функціонування людського організму за різних умов. Нерідко причини захворювань пояснювалися впливом злих духів — демонів, які вселялись в людину. Джерелом захворювань вважались також певні явища довкілля (грим, блискавка тощо).

Суттєве місце серед терапевтичних методів народної медицини посідала *фізіотерапія* (компреси, гарячі та парові ванни, інгаляції тощо).

Українці були добре обізнані з благотворним впливом *масажу* на зміцнення здоров'я людини. Реконструюючи методіку української народної медицини, пріоритетну роль у лікуванні Є. С. Товстуха відводить *засобам і методам використання слова*, серед яких

він виділяє численні способи навчання (колискові пісні, замовляння тощо) [16].

Таким чином, аналіз наукових праць з галузі народної медицини українців дозволяє стверджувати, що засоби і методи лікування ґрунтувались на сукупності як раціональних знань про об'єктивно існуючі закономірності стосовно фізичного, психічного і духовного стану людини, особливості перебігу захворювань, так і ірраціональних поглядів і уявлень про щойно наведені процеси.

Наступною важливою дисципліною народного людинознавства є *етнопедагогіка* — сукупність традиційних форм і засобів виховання, навчання та підготовки дітей до життя і праці.

Складовими народної педагогіки є такі розділи: народне дитинознавство, народна виховна практика, народна дидактика і народна педагогічна деонтологія. Етнопедагогіка і догляд за дитиною з перших днів народження йшли суміжно, про що свідчать численні приклади народної мудрості: “Учи дитину змалку, бо як не навчиш — виросте, тебе навчить”, “Як не навчиш дитину в пелюшках, то не навчиш і в подушках”.

Основою української етнопедагогіки є *трудове виховання*. Згідно з народною мораллю, праця — це найвища чеснота, найголовніша засада життя. Вітаючи народження дитини, завжди бажали, щоб дитинча “було охоче й робоче”.

Суттєва роль у вихованні дітей традиційно відводилась громаді, та все ж основною ланкою в цій справі була сім'я. Турбота про здоров'я, фізичний розвиток дітей, прищеплення їм працелюбності, необхідних у житті навичок — усе це звичайно покладалось на батьків.

Українська народна педагогіка нагромадила цінний досвід морально-етичного виховання молоді. Народна мораль вимагає від дітей пошани до батьків, дідів, старших сестер і братів; пошани до праці, хліба, бережливого ставлення до одягу, знарядь праці. Над усе народна мораль ставила такі чесноти, як працездатність, доброзичливість, щирість, чуйність. Величезного значення надавалось вихованню любові до рідної землі. Серед українців побутувало поважне ставлення до освіти; батьки намагалися будь-що віддати своїх дітей у науку. Впродовж віків у народному середовищі виробилися оригінальні методики використання арифметичних дій, розвитку дитячого мислення (загадки, головоломки) та мови (казки та вірші, скоромовки тощо).

Важливу роль у збереженні та передачі народного досвіду виховання відігравав педагогічний фольклор. Слід зазначити, що як важлива галузь людинознавства народна педагогіка ґрунтува-

лась на багатомірових народних знаннях про особливості й закономірності цілеспрямованого впливу на дитячу особистість.

Найважливішою метою української етнопедагогіки було формування й зміцнення як духовного, так і фізичного (тілесного) здоров'я дитини. Тому практично всі відомі праці з досліджень української етнопедагогіки суттєву роль відводять тілесному (фізичному) вихованню молоді [10; 13; 14; 18 та ін.].

Однак системних, комплексних досліджень особливостей змісту та форм української народної фізичної культури як органічної складової етнопедагогіки не проводилось. Таке становище суттєво збіднює не тільки наукові знання про етнопедагогіку, а й сучасну практику виховання гармонійно розвиненої особистості. Таким чином, обґрунтованість введення до наукового обігу дефініції "народна фізична культура" є незаперечною — як з погляду на традиційно усталені галузі народного людинознавства українців — етнопедагогіку і народну медицину, так і з погляду на праці зарубіжних вчених [21; 22].

Народна фізична культура — так само, як і народна медицина чи народна педагогіка — ґрунтується на системі народних знань, узагальнень, поглядів на закономірності розвитку людини і особливості цілеспрямованого впливу на її природний розвиток специфічними засобами.

Зазначимо, що система народних знань про фізичне виховання людини є невіддільною складовою більш широкої системи знань в галузі української етнопедагогіки. Вона складається із раціональних відомостей, набутих протягом віків, і містить у собі сукупність закономірностей, принципів, які відображають як сам процес тілесного, духовного, морального виховання людини, так і його організаційні та методичні особливості. На різних історичних етапах традиційні знання різною мірою поєднували раціональні елементи віковичного народного досвіду із ірраціональними нашаруваннями попередніх епох.

Незважаючи на розвиток і поглиблення наукових знань, українці навіть на початку ХХ ст. у повсякденному житті користувались досвідом попередніх поколінь. Водночас протягом ХХ століття система народних знань зазнавала дедалі відчутнішого впливу науки. Зростав рівень освіченості населення, народні знання поступово очищалися від забобонних уявлень і вірувань.

Однак цей процес мав і свої вади, головна з яких — девальвація значущості раціональних народних знань, нігілістичне ставлення до безцінних скарбів народного досвіду. Проте система народних знань у галузі фізичного виховання й оздоровлення широко побутує нині серед сільського населення. Свідченням

цьому є широке використання багатющих покладів народних ігор, забав, фізичних вправ, дотримання віковичних традицій здорового способу життя, засобів загартування, оптимальних режимів харчування, особистої та громадської гігієни тощо.

Аналіз численних літературних джерел, узагальнення сучасного досвіду функціонування народної фізичної культури доводить, що структурними складовими системи народних знань про фізичне виховання є:

національний ідеал фізичної досконалості людини;

народні знання про закономірності розвитку людини, сутність особистості та особливості цілеспрямованого впливу на природний розвиток людини засобами й методами народної фізичної культури.

Одним із найважливіших теоретико-методичних положень виховання особистості є принцип етнізації [10; 13—14]. В жодній нації світу не існує виховання взагалі. Виховання завжди має конкретно-історичний національний зміст та адекватну до етносу національну форму.

Національне виховання — це створена упродовж віків самим народом система ідеалів, поглядів, переконань, ідей, традицій, звичаїв, покликаних формувати за допомогою специфічних засобів і методів тілесні та духовні складові особистості людини, світоглядні засади життєдіяльності, ціннісні орієнтації, передавати від покоління до покоління соціальний досвід тощо.

Ще за сивої давнини український народ створив культурно-світоглядні цінності, фізична досконалість в яких посідала чільне місце разом з духовними, моральними та психічними якостями людини. Саме гармонійне єднання людини з довкіллям, а також відповідність і збалансованість між тілесним і духовним в структурі особистості людини становлять ту засадничу компоненту, на якій ґрунтується формування українського національного ідеалу тілесної та духовної досконалості людини.

Національний ідеал тілесної досконалості формувався через систему народних поглядів, звичаїв, знань. Найповніше народні погляди на проблему тілесної та духовної гармонії віддзеркалені в народних прислів'ях і приказках. Слід зауважити, що народні погляди на тілесну досконалість мають досить чітку статеву диференціацію. Так, переважна більшість народних уявлень про тілесну досконалість дівчини асоціюється з природними явищами і процесами. Передусім позитивна модель дівочої вроди і тілесної гармонії пов'язується із традиційними для України рослинами: “Дівка, як ягідка”, “Молода й хороша, як ягідка”, “Червона, як ягода”, “Дівчина, що в лузі калина”, “Червона, як рожа”, “Гарна,

як мак городній”, “Гарна дівка, як маківка”, “Цвіте, як маківка”, “Дівка, як тополя”. В багатьох інших прислів’ях відображено національний ідеал тілесної досконалості дівчини, в якому багатолітній досвід народу віддзеркалює ті позитивні риси, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата й жінки.

Цікаво, що народні уявлення про фізичну досконалість ґрунтувались не лише на позитивних асоціаціях. Народна мудрість досить дошкульно висміювала негативні сторони неадекватного фізичного розвитку, формувала певне ставлення людей до фізичних надмірностей і недосконалостей тощо: “Достанеться сти́ду-бриду цілувати повновиду”, “Гладка така, що й миш не одержи́ця”<sup>1</sup>, “Роз’їхалась, як верша”, “Така як кадовб”. Отже, ідеал тілесної досконалості, як сукупність поглядів, уявлень, знань народу, ґрунтувався як на позитивних так і на негативних характеристиках тієї чи іншої якості людини. Тимчасом як тілесний ідеал дівчини найчастіше пов’язувався із природною красою, граціозністю, стрункою, пружною ходою тощо, фізичний ідеал хлопця насамперед асоціювався з мужністю, значним розвитком фізичної сили. Краса, постава парубка зіставляються з образами орла, сокола: “Знати сокола по польоту, а молодця — по походці”, “Сокіл — не парубок, орел — не козак” та ін.

Але груба фізична сила ніколи не була пріоритетом національного виховання серед українців. Фізична сила завжди розглядалась у тісному зв’язку з певними естетичними моделями краси людського тіла, відображеними у народних уявленнях про цей бік людської природи: “Стрункий, як хвої́нка”, “Станом стрункий”<sup>2</sup>, “Де врода, там і сила”, “Де стаи, там і сила”, “Хлоп як дуб” і т. д.

Ідеал тілесної досконалості хлопця — майбутнього чоловіка формувався також і через підкреслення і висміювання негативних якостей, а саме — надмірної ваги: “Обдубсь, як барило”, “Товстий як бочка”, “Гладкий, аж з шкури преться”, невідповідного розвитку м’язової системи: “Сухий, як шкі́нка”, “Худий, аж ребра світя́ться”; неестетичної, за народним уявленням, постави, ходи тощо: “Мишок з половою”, “Ходить, як бугай”, “Довгий, як чапля”<sup>3</sup>, “Сунеться, мов горохова копи́ця”; непропорційного розвитку частин тіла: “Шия, хоч обіддя гни”, “Ані з плечей, ані з очей”.

Суттєва роль у формуванні фізичного ідеалу хлопця відводилася саме гармонійному і водночас досить високому рівню розвитку рухових якостей: “Замашний\* хлопець”, “Здоровий\*, як лось”<sup>4</sup>.

\* Тут замашний, здоровий у значенні сильний.

*“Прездоровий, як дубовий пеньок”, “Здоровий, як бугай”*. Важливою ознакою народних уявлень про адекватний розвиток фізичних якостей хлопця є їх чітка диференціація за характеристиками проявів в конкретній руховій діяльності.

Пріоритетне місце в структурі фізичних якостей, поряд із фізичною силою, народ відводить спритності та швидкості (бистроті): *“Хват на всі заставки”, “Звивається жвавий гадюки”, “Швидкий, як мотиль”, “Швидкий і пуги не треба”, “Проворний як вітер у полі”, “Такий жвавий, як біс уночі”, “Жвавий, як рибка в річці”, “Жвавий Савка, аж шкура на нему говорить”, “В один дух прибіг”* та ін.

Народна концепція гармонійного розвитку особистості розглядає рухові якості як важливі, але не єдиний фактор людської досконалості. Такі якості, як здатність володіти своїми почуттями: *“Не то сильний, що камінь верне, — тільки сильний, що серце в собі вдержить”*; здатність розумно розподілити свої зусилля у просторі і часі: *“Василю, не бери на силу”*; здатність раціонально визначити доцільність застосування своїх фізичних можливостей: *“Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє”*; здатність мужньо зустрічати небезпеку і протидіяти їй: *“Чия воля, того й сила”*, яскраво засвідчують глибоке розуміння народом необхідності гармонійного розвитку особистості в тісному взаємозв'язку тілесних і духовних якостей. Справді, народ насамперед цінив гострий розум, здатність орієнтуватися у непростих ситуаціях. Але водночас не менше цінувалися й фізичні якості: *“Де розум не стає, там сила добуває”, “Поборов та й випросив”* тощо. Зазначимо, що фізичні й моральні якості характеризує досить численна група паремій. Ці риси й якості народна мудрість високо поціновує і прагне прищепити їх молодому поколінню. Фізичні якості відбивають прислів'я з опорними словами *“дужий”, “сильний”, “міцний”* і контрастними до них — *“слабкий”, “м'який”, “покірний”*: *“Такий, як хліб м'який”, “Де сила, там і міць”*. Деякі близькі до фразеологізмів прислів'я відтворюють в негативному розумінні людську аморфність: *“Ні Богові свічка, ні чортові кочерга”, “Ні пава, ні гава”* тощо.

Невіддільною рисою парубочої духовної та тілесної досконалості, за народними уявленнями, є міцне здоров'я. Адже недалеко в народі кажуть, що *“Здоров'я всьому голова”*. І справді: *“Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я”*. За народними уявленнями, здоровий парубок це: *“Слабий, як у четверо мотуз”,* або *“Його і довбнею не вб'єш”*, *“Нездужає, що ведмедя б за вухо вдержав”*. Таким чином, фізичному здоров'ю народна мудрість відводить важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої осо-

бистості, зміцненні її здоров'я, як соціального, психічного та фізичного благополуччя “У поганому тілі — погана душа”. Досить вдало народна мудрість формулює ставлення до фізичного виховання у приказці: “Не поберігши тіла й душу погубиш”. Отже, в народній уяві людина, людська особистість ніколи не розглядалися лише як сукупність фізичних характеристик, а як цілісна характеристика духовна і тілесна істота. Водночас стан здоров'я визначався за зовнішнім виглядом людини: “Глянь на вид, та й питай здоров'я” або ще точніше: “Глянь на вид та й здоров'я не питай”. Анти-тезою, протилежністю здоров'ю в народному уявленні завжди виступала хвороба: “Хвороба нікого не красить”, “Хворому чоловікові все не мило” та ін.

Зауважимо, що в народі ставлення до хвороби було вкрай негативним, навіть порівняно зі смертю: “Не смерть страшна, а недуга”. Тобто, сприймаючи смерть як природний момент завершення земного існування людини в Богом визначеній термін, народна уява сприймала хворобу як непритаманне, неприродне явище. Саме тому українці виробили систему профілактичних засобів, які в цілому формували здоровий спосіб життя.

Поширеними в народі були такі прислів'я: “Бережи здоров'я замолоду, а честь — під старість”, “Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий”, що свідчить про існування певного розуміння необхідності формувати та зміцнювати здоров'я із раннього віку.

Національний ідеал людської досконалості (і фізичної, і духовної) ніколи не зміг би стати реальним надбанням без чітко сформованих приписів (правил) поведінки, та й, зрештою, всього спектра життєдіяльності людини. В народній мудрості розрізняються кілька груп факторів, що впливають на природний розвиток людини, формування її фізичних і розумових якостей, соціального, психічного та тілесного здоров'я. Досить велике місце в народній уяві відведено генотиповим факторам, а саме генетичній спадковості. Справді, як говорить народ: “Природу тяжко одмінити”. Ціла низка афоризмів говорить про багатівіковий досвід людей, їх спостереження-узагальнення за передачею від покоління до покоління, від батьків до дітей спадкових якостей: “Який вродився, такий і вдався”, “Криве дерево не дуже випрямиться”, “Які сами, такі й сини”, “Яблучко від яблуньки недалеко відкотиться”, “Яка неня, така й доня”, “Яка мама, така й сама”. Важливо, що народні уявлення, народні погляди на генетичну спадковість передбачали передачу від батьків до дітей не лише фізичних спадкових ознак, а й моральних і духовних. Це, в свою чергу, зумовлювало формування комплексу відповідаль-



ності батьків за наступне покоління, його первинні природні задатки.

В особливій народній пошані сам процес виховання дитини. І тут дуже важливою виступає загальновідома теза про можливість цілеспрямованого виховного впливу на особистість дитини: “Яких сотворили — таких майте”. Виховання фізичних, моральних, духовних якостей дитини, за народними приписами, слід розпочинати вже з раннього дитинства: “Гни дерево, поки молоде, учи дітей, поки малі”, “Вчи дитину з малості, жебись спочив у старості”. Система народних знань підкреслює, що на ефективність природного розвитку дитини, формування її здоров'я впливають такі складові її життєдіяльності:

- особиста й громадська гігієна;
- режим побуту;
- загартування організму;
- особливості харчування;
- усталені норми поведінки та ін.

Традиційно в Україні формувався культ охайності, чистоти, що мало неабияке значення для здорового способу життя: “Людам чини шайність, а коло себе май охайність”, “На неохайній людині всяка одежа погана”, “Чистенько коло посуду ходить” та ін. Неохайність, нечепурність, невміння дотримуватись особистої гігієни постійно піддавалися народному осуду: “Невмиванка — попова собака”, “Коли свиня в болоті, то мовить, що красна”, “Невмитим рукам не нести хліб к зубам”.

Здорова народна мораль споконвіку засуджувала надмірність у харчуванні та споживанні алкогольних напоїв. Помірність харчування є ознакою здоров'я та здорового способу життя. Надмірність, в свою чергу, спричинює розлад здоров'я, шкодить природному розвитку людини. Саме тому народ дошкульно висміює негативні сторони і застерігає від надужитку: “Сласная їда — животу біда”, “Нарепкався, як свиня браги”, “Хто багато їсть і п'є, той в розум не тне”, “Наївся, наче дурний на обід”. Особливому осуду піддається пияцтво як явище, що спричинює хвороби, призводить до знищення здоров'я людини: “Хміль не вода — чоловіку біда”, “Хміль до лихого людей зводить”, “Сказано: п'яний, що дурний”. Прислів'я стверджують, що алкоголь є причиною багатьох нещасть, руйнує людей фізично і духовно (“Горілка без вогню спалить”).

Таким чином, у структурі витвореного народом ідеалу тілесної та духовної досконалості особистості можна виділити такі компоненти:

- позитивні тілесні й духовні якості людини;

неадекватно розвинені тілесні й духовні якості людини; умови і способи досягнення бажаного ідеалу досконалості.

Зауважимо, що в різні історичні періоди в українців був сформований відповідний до соціальних, економічних, політичних умов національний ідеал тілесної та духовної досконалості людини як найважливіший елемент народної педагогічної системи. Його слід розглядати не як застиглу раз і назавжди константу: він змінювався, адаптуючись до оточуючого середовища, але завжди, у всі часи відповідав основам традиційного життєвого укладу українців, їх вдачі, менталітету, звичаям і традиціям. У цьому полягає сила й ефективність народної педагогіки та її складової — народної фізичної культури українців.

Система народних знань і уявлень про сутність людської особистості та закономірності її розвитку простежуються як зміни сукупність відомостей, які тією чи іншою мірою відображають реальний процес або явище.

Джерелами до вивчення народних знань про фізичний розвиток людини та її сутність є:

народні вірування, демонологія, повір'я;

народні легенди, повісті та перекази про людину;

народні прислів'я, приказки, казки, пісні, думи, загадки тощо.

Складовою духовного життя певної спільноти людей є вірування та повір'я [4—6; 17]. Тривалий час ставлення до них було негативним — як до пережиткових явищ культури. Ця загалом правильна теза у більшості наукових досліджень нерідко гіпертрофувалася, що призводило до звуження величезного функціонального спектра вірувань і повір'їв. Адже всі міфологічні уявлення, магичні обряди та ритуали не тільки пов'язані з фантастичною сферою, вони, як правило, віддзеркалюють багатющий міжпоколінний досвід людей, а часом тією чи іншою мірою відтворюють їхні уявлення та віковічні прагнення. Народні вірування увібрали усе різноманіття ідей, що панували в різні епохи. Залежно від суб'єктивних і об'єктивних чинників у системі вірувань та уявлень могли консервуватися і відтворюватися архаїчні погляди на природу людини, з'являтися іншоетнічні запозичення, конфесійні елементи тощо [26; 17].

Як наслідок цього система вірувань і повір'їв українців виявилася надзвичайно строкатою, складаючись з цілого ряду регіональних варіантів.

Розкриття різноманітних нашарувань у системі світоглядних уявлень і вірувань українців формує підґрунтя для розуміння глибинних засад, на яких формувалися народні знання про люди-

ну та її фізичний розвиток і виховання. Із упровадженням християнства у віруваннях та повір'ях зростає елемент надприродного. Але важливим є те, що елементи нових міфологічних уявлень формувалися ще до прийняття християнства. Деякі елементи дуалізму (уявлення про добре та зле начала), наприклад, мали місце ще в надрах язичництва. Вони були притаманні і народним уявленням про душу та тіло людини [2; 4—5; 7].

Таким чином, у світогляді українців розрізняли кілька субстанцій людини, в тому числі тілесну та духовну. Народні вірування передбачали стаціональність субстанцій людини лише в одному напрямі — від тілесного через душу до духу.

Вивчаючи народні уявлення про життя людини, В. Гнатюк [5] доводив, що життя людини проходить у кількох субстанціях, а саме — духовній і тілесній. Значну роль у формуванні уявлень і знань про розвиток людини у світогляді українців відіграла як релігійна взагалі, так і, зокрема, апокрифічна література\*. В апокрифічному сказанні “Як створив Бог Адама” [12] відображені уявлення про етапи природного розвитку людини: “... 10 років мине дитинство, 20 — юнак, 30 — повноліття, 40 — середньовіччя, 50 — сивина, 60 — старість, 70 — скін”. Характерно, що концепція етапів природного розвитку людини, викладена в цьому та інших народних творах багато століть тому, знаходить своє підтвердження в суто наукових сучасних положеннях.

Характерною рисою системи народних знань про особливості тілесного та духовного розвитку людини є те, що ці знання подаються своєрідно, без особливої (спеціальної) наукової термінології, самобутньо й образно. Так, знання, які охоплюють дитинознавство, висловлені емоційно, з любов'ю до дітей, чітко й логічно. Система народних знань стверджує, що у вихованні дитини, формуванні основ її моральності, провідних фізичних і моральних якостей вирішальна роль належить ранньому дитинству, зокрема періоду життя дитини до 5 років. Так, народна мудрість стверджує з цього приводу: “Звички трирічного зберігаються до 80 років”, “Від п'ятирічного до дорослої людини — один крок, а від новонародженого до п'ятирічного — величезна відстань”.

Кожний віковий період розвитку дитини до 5 років, коли вона найбільш бурхливо і стрімко розвивається та оволодіває життєво необхідними уміннями й навичками (сидіння, лазіння,

---

\* Апокрифічна література — це твори, які написані на сюжети Старого та Нового Завітів, але не потрапили в канонічний текст Біблії.

ходьба тощо), закріплений народом у таких назвах: народженнятко, сідунчик, ходунчик, брехунець, бігунець, товкунець, третячок, четвертачок, п'ятачок. Кожен з цих періодів життя дитини всебічно й глибоко висвітлюється в системі народних знань і уявлень. Найсуттєвішим положенням народної мудрості, що обіймає період раннього дитинства, є твердження про важливість соціального (виховного, оздоровчого тощо) впливу на природний розвиток дитини, необхідність закладання в цьому віці основ майбутньої життєдіяльності: “З чим з коліски, з тим і в могилу”.

Система народних знань висвітлює особливості природного розвитку людини у всі періоди її життя, виділяючи найсуттєвіші характерні ознаки. Юнацький період характеризується прислів'ям: “Золотий час — юнацькі літа”. Період розквіту фізичних якостей його стабілізація, за народними спостереженнями, змінюється періодом поступового зниження фізичного потенціалу людини: “Як по шістдесят літ віку, то вже по мужику”, “Як сорок літ стане, жінка в'яне”. Важливо, що еталоном тривалості людського життя виступає “красний вік”, тобто сторіччя: “Красний вік до сто літ”. З особливою повагою в народі ставились до людей, які дожили до сторічного віку: “Дожив красного віку”.

Отже, в народному середовищі виробились чіткі та ясні уявлення про те, які духовні та телесні якості слід виховувати, починаючи з наймолодшого віку, про послідовність використання тих чи інших засобів НФК. Протягом тривалого часу склалися ідеали людської досконалості.

З давніх-давен народ хвилювала також думка про те, як передати дітям свій життєвий досвід, щоб він поширювався з покоління в покоління, робив життя людини кращим, змістовнішим, озброював людину в праці і боротьбі з труднощами. Подібно до того, як усна народна творчість мала величезне значення для розвитку художньої літератури, як народні мелодії справляли благотворний вплив на розвиток класичної музики, так і народні погляди, знання й уявлення про тілесний розвиток людини в багатьох випадках становили сприятливий ґрунт для виникнення передових педагогічних ідей у сфері фізичної культури, були важливим джерелом поповнення науково-педагогічної думки в галузі фізичного виховання.

Протягом історичного розвитку українського народу в його середовищі складалася і вдосконалювалася система знань і умінь — сукупність народних прийомів і навичок, які застосовувались з метою тілесного вдосконалення людини. Склалася, таким чином, народна теорія і методика фізичного виховання. Як впливає з наведених складових народної системи знань про фізичний розвиток

і виховання, багато з них були відомими в середовищі народу задовго до обґрунтування їх в професійній теорії та практиці фізичного виховання. Звичайно, в системі народних знань не все має адекватну міру відповідності, були в ній і хибні погляди й уявлення.

Теоретичні та методичні знання й уявлення з галузі тілесного виховання, поширені в народі, знаходили різні способи та форми своєї реалізації у повсякденній життєдіяльності українців, системи їх релігійних і побутових свят тощо.

Ілюстрацією до наведеного положення може бути аналіз використання деяких народних засобів загартування і, власне, саме фізичного виховання. Нерідко реалізація народних знань і уявлень про тілесне виховання людини поєднувалась із архаїчними пережитками, в яких можна угледіти найдавніші космогонічні, антропоморфні, міфологічні уявлення наших прашурів.

Прикладом таких архаїчних поєднань народних фізичних вправ і способів оздоровлення (загартування) може слугувати таке: коли загримить перший грім, дівчата біжать вмитися до криниці чи річки, щоб бути гарними, хлопці ж хапаються за кут хати і, напружуючись, намагаються її припідняти, щоб додалось сили. Самі ці елементи народної фізичної культури в одному випадку сприяють охайності, в іншому — розвитку сили. А саме їх поєднання з першим громом пов'язано, вочевидь, із якимось давнім уявленням про чудодійний вплив грому на тілесний розвиток людини, її красу та силу. Деякі із народних уявлень в позитивному плані регламентують життєдіяльність людей, особливо молоді. Це стосується досить поширених серед народу заборон, наприклад, терміну початку та закінчення сезону купання в річці. Так, купатися дозволялось розпочинати після дня весняного Миколи (9 травня ст. ст.), раніше цього дня входити у воду заборонялось, “бо верба виросте” [8].

Прикметними щодо цього можуть виступати архаїчні звичаї, пов'язані із русальською обрядовістю під час купання в річці. Перш ніж розпочинати купання у воді, необхідно було вкинути в річку жмут полину, а тоді заходити у воду.

Як вже зазначалося, багато елементів народної фізичної культури тісно пов'язані із системою народних уявлень про довкілля. В багатьох народних іграх можна угледіти віддзеркалення цих уявлень. Тобто народні ігри, фізичні вправи виступають у даному разі як матеріалізовані народні знання й уявлення. Досліджуючи народну культуру, М. Максимович [8] зазначав, що, наприклад, дівоча гра “Дрібушки” (або гра “В дроба”) є нічим іншим, як

матеріалізованим у тілесних рухах гри народним уявленням про русалок.

Народні уявлення про душу та тіло ще з початку ХХ століття і до 30—40 років ґрунтувалися на подібності душі і тіла. Зберігаючи образ людини, душа одночасно з тілом людини росте, розвивається, “харчуючись” духом тих страв, що й тіло. Інакше кажучи, тілесна людина харчується матеріальною, а духовна — духовною стравою. З цього випливає очевидний, за народними уявленнями, взаємозв'язок і взаємовплив духовного і тілесного, і навпаки. Отже, така орієнтація народних уявлень про особливості тілесного та духовного начал свідчить про те, що за нею ховається розуміння можливостей цілеспрямованого впливу з метою вдосконалення духовних або тілесних складових на одну з них. Тобто, вдосконалюючи тілесну структуру, людина тим самим сприяє вдосконаленню духовної за подобою до тілесної. Як підкреслював П. Іванов [7], народна уява стверджує, що душа набуває обрисів дитини вже одразу після її появи на світ і паралельно розвивається з тілом протягом усього життя людини.

Величезна кількість положень народної теорії і методики фізичного виховання відображена в різноманітних жанрах української народної творчості — казках, приказках і прислів'ях, піснях, думах, переказах, скоромовках тощо. Художня, образна форма вираження теоретичних положень народної фізичної культури збільшує силу їх впливу, полегшує розуміння педагогічних підходів, сприяє їх адекватному сприйманню та відповідній реалізації в практичній діяльності.

Велику роль у формуванні ідеалу людської тілесної досконалості відіграють *казки*. Персонажі казок, як носії різних людських і позитивних і негативних якостей, та й, зрештою, зміст і мораль казок, формують в одному випадку негативне ставлення до неадекватних національному ідеалу характеристик фізичного розвитку людини, а в іншому — позитивне.

Не менш суттєву роль у збереженні та відтворенні народних знань і уявлень мають *народні пісні і думи*. В них відтворені яскраві образи національних героїв, способи та методи фізичного й духовного вдосконалення людини.

Отже, систему народних знань про тілесний розвиток людини можна окреслити через диференціацію таких її блоків: народний ідеал тілесної та духовної досконалості, народні знання й уявлення про характерні особливості фізичного розвитку людини та народні знання теоретичного й методичного плану про способи досягнення ідеалу досконалості.

До речі, проблемі ідеалу — як категорії національної системи культури, освіти і виховання — суттєвого значення надавали провідні вітчизняні філософи, педагоги, діячі культури. Іван Франко, зокрема, підкреслював: “Усякий ідеал — се синтез бажань, потреб і змагань близьких, практично легших і трудніших до осягнення, і бажань та змагань далеких, таких, що на око лежать поза межами можливого” [20].

Отже, в структурі національного ідеалу тілесної та духовної досконалості людини слід вирізняти кілька складових. Це, насамперед, ідеал досконалості, яким послуговуються у повсякденному житті, тобто ідеал більш реалістичний. Другою складовою виступає національний ідеал абсолютно досконалої (тілесно і духовно) людської особистості. На досягнення такого ідеалу і спрямована вся система української етнопедагогіки та народної фізичної культури зокрема.

Системи народних знань про фізичний розвиток людини та її тілесне виховання були переважно раціонально продуманими. Освячені віками народні традиції і звичаї були тим визначальним фактором, що сприяв адекватному вихованню в людині її тілесних і духовних складових, формуванню через традиційний народний здоровий спосіб життя здорової нації. На сьогодні наука довела раціональність багатьох народних знань, які утвердилися у звичаях шляхом довготривалих пошуків. Українська народна фізична культура є невичерпним джерелом знань, які склалися впродовж усієї історії народу. Пізнання духовної, моральної та психічної, тілесної природи людини, потреба в її розумінні та постійному вдосконаленні є однією із найсуттєвіших умов життєдіяльності особистості та нації.

### Список літератури

1. Болтарович З. Є. Народна медицина українців. — К.: Наук. думка, 1990. — 230 с.
2. Бычко А. К. Народная мудрость Руси. — К.: Высш. шк., 1988. — 200 с.
3. Верхратський С. Український медичний фольклор: Рукописні фонди Інституту мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М. Т. Рильського. — Ф. 14—3. — Од. зб. 452.
4. Вовк Х. Студії з української етнографії та антропології. — Прага: Український громадський видавничий фонд, 1927. — 356 с.
5. Гнатюк В. М. Останки передхристиянського релігійного світогляду наших предків: Українці: народні вірування, повір'я, демонологія. — К.: Либідь, 1991. — С. 383—407.
6. Етнографія України: Навч. посібник / За ред. С. А. Макарчука. — Львів: Світ, 1991. — 520 с.

7. *Іванов П.* Очерк воззрений крестьянского населения Купянского уезда на душу и на загробную жизнь. — Харьков, 1909. — 12 с.
8. *Максимович М.* Дни и месяцы украинского селянина // Собрание сочинений М. А. Максимовича. — Киев, 1877. — С. 463—524.
9. *Мамчур Ф. І.* Довідник з фітотерапії. — К.: Здоров'я, 1986. — 274 с.
10. *Мартинюк І. В.* Національна система виховання: шлях реалізації // Рідна школа. — 1994. — № 3—4. — С. 13—17.
11. Прислів'я та приказки: Людина. Родинне життя. Риси характеру / Упоряд. М. М. Пазяк. — К.: Наук. думка, 1990. — 528 с.
12. Сказание, как сотворил Бог Алама (Златоструй. Древняя Русь. X—XIII вв.) / Сост., авторы текста коммент. А. Г. Кузьмина, А. Ю. Карпова. — М.: Молодая гвардия, 1990. — С. 257—261.
13. *Спельмахович М. Г.* Виховний ідеал української народної педагогіки // Початкова школа. — 1994. — № 2. — С. 3—6.
14. *Сявавко Є. І.* Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку. — К.: Наук. думка, 1974. — 150 с.
15. *Товстуха Є. С.* Раджу ліки, перевірені століттями. — К.: Сільські вісті, 1993. — 192 с.
16. *Товстуха Є. С.* Українська народна медицина. — К.: Рось, 1994. — 350 с.
17. Українська минувшина: Ілюстрований етнографічний довідник / А. П. Пономарьов, Л. Ф. Артюх, Т. В. Косміна та ін. — К.: Либідь, 1994. — 256 с.
18. Українська народна педагогіка в школі: Методичні вказівки для студентів / Уклад. Т. Я. Василенко, А. Г. Конениченко, М. І. Кравчук та ін. — К.: Київський державний педагогічний інститут, 1990. — 44 с.
19. Українські приказки, прислів'я і таке інше / Уклад М. Номис. Упоряд. приміт. та вступна стаття М. М. Поцяка. — К.: Либідь, 1993. — 768 с.
20. *Франко І.* Поза межами можливого // Літературно-науковий вісник. — 1900. — Т. 12. — Кн. 10. — С. 1—9.
21. *Элашвили В. И.* Традиции грузинской народной физической культуры и современность. — Тбилиси, 1973. — 307 с.
22. *Элашвили В. И.* Грузинский народный спорт. — Тбилиси, 1956. — 25 с.
23. Этнография восточных славян: Очерки традиционной культуры / Отв. ред. К. В. Чистов. — М.: Наука, 1987. — 558 с.