

Євген Приступа

**НАРОДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
УКРАЇНЦІВ**

ЛЬВІВ 1995

Криштупа Євген Інокентійович Народна фізична культура
українців. - Львів: УСА, 1995 - 254 с.

Рецензенти: професор, зав. кафедрою фіз. виховання
Львівської академії ветеринарної медицини
В. В. Соломонко;
доцент, зав. кафедрою народознавства
Львівського ДІФК М. М. Олексюк.

У книзі розглядаються педагогічні, філософські, історичні аспекти становлення і розвитку української народної фізичної культури з найдавніших часів. Автором розкриваються особливості системи народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини, висвітлюється структура, фактори розвитку і педагогічні закономірності функціонування народної фізичної культури, як педагогічної системи.

Книга розрахована на студентів педагогічних факультетів, фахівців фізичного виховання, істориків, педагогів.

З м і с т

	Вступ	4
Розділ I.	Народна фізична культура - складова національної культури і етнопедагогіки . .	6
Розділ II.	Традиції української народної фізичної культури	46
2.1	Витоки народної фізичної культури в Україні	47
2.2	Народна фізична культура в період родово-племінних відносин і військової демократії	66
2.3	Народна фізична культура в період Київської Русі	81
2.4	Народна фізична культура в період козаччини	107
2.5	Народна фізична культура в період нової історії	132
2.6	Система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини	174
2.7	Структура, фактори розвитку і закономірності функціонування народної фізичної культури	206
	Бібліографія	225

ВСТУП

Важливою складовою національної культури і етнопедагогіки є народна фізична культура (НФК), яка включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися серед тієї чи іншої етнічної 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.

Досліджуючи народні форми фізичної культури, професор В. І. Елашвілі підкреслював: "... немає в світі народу, в якого б не було своїх різновидів фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один з елементів національної культури та побуту" [111]. І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці народних засобів фізичного виховання, великої кількості самобутніх фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у того чи іншого етносу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання.

Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу, географічного положення тощо, історично виробляв самобутні види рухливих ігор та окремі фізичні вправи, способи їх використання, які потім склали своєрідні системи національного тіловиховання. Не є винятком у цьому плані і традиції української НФК.

Незважаючи на посилені процеси інтеграції характерних ознак культур народів світу наприкінці ХХ-го століття, національно-своєрідні форми, відтінки віковичних культурних надбань не втрачають свого значення і сьогодні. Вони продовжують зберігатися у народній пам'яті навіть після того, як зникають умови, які спричинились до їх утворення.

В час національного відродження вивчення традицій української народної фізичної культури набуває непересічного значення. Необхідність дослідження багатого досвіду української НФК зумовлюється тим, що результати такої праці допоможуть простежити змінність її форм, методів та засобів, а

також визначити закономірності, пов'язані із зміною соціально-економічних чинників життєдіяльності суспільства, створюючи передумови для поповнення сучасної теорії і практики фізичного виховання адекватними елементами НФК. Однак, незважаючи на визначену актуальність, проблематиці досліджень філософських, історичних, теоретико-методичних, педагогічних аспектів української НФК, особливо у радянський період, відводилось надзвичайно мало уваги, що зумовлювалось переважно політичними і ідеологічними факторами. Таке становище суттєво збіднює ефективність розвитку національної науки і не сприяє формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання.

Слід зазначити, що на відміну від української, досить глибоко вивчалися особливості НФК закавказьких народів [111, 8, 167, 353, 313, 18], народів Росії [6, 7, 252, 90], а також Середньої Азії [333, 396, 328, 354, 355] та ін.

Народна фізична культура є невід'ємною складовою частиною загальної культури нації. Тому одним з напрямків дослідження є вивчення філософсько-культурологічних аспектів функціонування НФК, її ролі та місця в національній культурі і системі народної педагогіки.

Важливим напрямком є також дослідження історичних аспектів становлення, особливостей та закономірностей розвитку різноманітних народних форм, засобів і методів фізичного виховання в Україні.

Українська НФК, розвиваючись на національних традиціях протягом століть змінювала свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних умов. Тому актуальним на сьогодні є дослідження складових НФК, де, окрім народних засобів, методів та форм, суттєву роль посідає система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини.

Особливості НФК визначаються через поліфункціональні діалектичні взаємозв'язки багаточисельних чинників: психічного складу тієї чи іншої етнічної спільноти людей, переважаних антропоморфологічних характеристик, географічних і кліматичних умов, стану виробничих відносин, економічного та політичного розвитку, рівня матеріальної і духовної культури суспільства тощо. Тому актуальною проблемою залишається вив-

чення сфер функціонування НФК в структурі життєдіяльності етносу, що зумовлюється необхідністю формування на основі дослідження і відродження відповідних народних традицій адекватного способу життя сучасної нації.

Слід зазначити, що незважаючи на відповідний рівень системної сформованості української НФК, процес її розвитку не припинився, а невпинно продовжується. Свідченням цього є постійне поповнення скарбниці народних засобів і методів фізичного виховання новими елементами. У зв'язку з цим, вивчення традицій НФК і впровадження найбільш ефективних елементів у сучасну практику навчально-виховної роботи сприятимуть не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому на основі використання народних традицій.

РОЗДІЛ I. НАРОДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА - СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ І ЕТНОПЕДАГОГІКИ

У сучасній соціокультурній ситуації, коли не лише помітно зросло прагнення народів до національного відродження, а й значно посилюється світовий рух до національного самовизначення, невідкладним науковим завданням стає розпізнання найістотніших ознак феномену національного. Останнім часом посилюється дослідницький інтерес до вивчення основ етнічного буття і національних моделей світу [97], етнокультурної динаміки і парадоксів етнічної свідомості [78, 130]. Нові смисли і інтерпретації здобула стара глобальна контраверса національної ґрунтовності і всесвітності [19], трактовка етнічної специфіки знакових засобів і форм культурної діяльності [118]. Однак дослідників національних культур не може задовільнити рівень розробки науково-методологічного інструментарію, необхідного для адекватного осягнення досить складних і суперечливих процесів національного буття, національної культури.

Актуальною залишається побудова загальної методології етнокультурних досліджень, перегляд концептуального арсеналу науки про культуру. Н.ь. протипагу уявленням про культуру, як

одного з найважливіших атрибутів нації, в доктринальній культурології підноситься ідея тоталітарної культури, освячується неухильний поступ інтернаціонального стиснення і асиміляторського "ровчнення націй" [112, 309]. В такій інтерпретації культури, коли за визначальні чинники визначаються класовість і соціальна історія, дія антропологічних факторів не враховується і замість розвою "індивідуального начала" усіляко підтримується його усереднення і нівеляція.

Варто зазначити, що на відміну від радянської культурологічної школи [115, 239, 213 та інші], в межах основних течій новоєвропейської філософської думки чітко простежується традиція, започаткована у свій час Й. Г. Гердером [386], Дж. Віко [115], які внесли до досліджень культури дух історіау і орієнтованість на багатомірність національно-культурного процесу. Ідея самотності вираженості національних культур і доцільності розмежування культурно-історичних типів були підтримані і розвинуті у працях Й.-Г. Фіхте [63], М. Я. Данилевського [93], О. Шпенглера [331], А.-Д. Тойнбі [348-349], Х. Ортеги-і-Гасета [237, 238]. За О. Шпенглером, концепція якого набула широкого розголосу, кожна культура є своєрідним організмом, що має унікальну духовну основу - "праперезживання", які цілеспрямовують "душу культури" [331].

Виходячи з унікальності культурних світів, німецький вчений кардинально переглядає засади культурної еволюції і подає розгорнутий критичний аналіз теорії єдності і спадковості процесу світової історії як загальної картини розвитку людства. У шпенглерівському вченні про множинність рівноцінних культур, завершених у просторі і в часі, неприпустима щонайменша уніфікованість локальних культурних явищ, світоглядних орієнтацій і традицій. Ідеї культурно-історичного циклу розглядаються лише у пов'язанні із засадами дискретності локальних культур [331].

Останнім часом різноманітні наукові школи все більше проголошують на користь трактування численості культур і здатності різних народів засвідчити свою колективну ідентичність і культурну самотність [88, 77]. Адже нав'язування певних культурних стандартів усім етносам і націям значно збіднило б розмаїття світу. Культури не лише єдині у своїй

відкритій форумності, а й рідноликі за своєю самотньою вираженістю [386].

"Кожна національна культура характеризується своєрідним неповторним мовомисленням: а оте своєрідне неповторне світо-відчуття нації виражається в малярському мистецтві, скульптурі, музиці, в піснях, архітектурі, в театрі ... І так, як культура взагалі, так кожна національна культура є психічною потребою даної нації, є найбільше типовим, найбільше синтезуючим викладником духовної спадщини даного народу" - робить досить вдалу спробу В. Голубничий [72] визначити характерні особливості національної культури.

З цього приводу слід вважати, що поняття "культура" складне і багатогранне. У широкому розумінні слова, культура охоплює всю сукупність матеріальних і духовних цінностей, які вироблені упродовж історії людства [338, 51]. На сьогодні існує близько трьохсот визначень поняття культури. Кожне з них має свої позитивні і негативні риси пов'язані з тим, що сучасна культура - явище надзвичайно складне, суперечливе і багатофункціональне [295]. Загальноприйнятим підходом до визначення дефініції культури вважається той, що дає змогу в'ясувати зміст культури як в піанавальній (гносеологічній), так і в оцінній (аксіологічній) сторін [338, 51, 295]. Тому, на наш погляд, найточнішим є визначення культури, як сукупності матеріальних і духовних цінностей, вироблених протягом усієї історії суспільства, а також сам процес творення і розподілу цих духовних і матеріальних цінностей [338, 51].

Отже, культуру прийнято ділити на матеріальну і духовну. Однак, погляди вчених на сутність такого поділу культури не є усталеними [386, 88, 51].

По-перше, духовна і матеріальна культура не існують цілком відокремлено одна від одної, а становлять єдину систему культури як її складові.

По-друге, цінності матеріальної культури завжди містять у собі певний елемент духовності. В свою чергу, цінності духовної культури базуються на матеріальній основі.

По-третє, сучасна цивілізація визначила досить стійку тенденцію в розвитку національної культури - інтеграцію її складових. З одного боку швидко розвивається і збагачується матеріальна сторона духовної культури - преса, радіо, теле-

бачення, кіно тощо. З другого - спостерігається все більше насичення виробів матеріальної культури духовними цінностями. Крім цього в питаннях про структуру культури побутують підходи її диференціації за функціями в суспільстві, формам існування тощо.

Так за організаційними і якісними формами існування національну культуру розподіляють на професійну і народну [381, 87, 377, 221]. Суспільний розподіл праці в галузях духовного і матеріального виробництва, а також відокремлення певних форм духовної культури із побуту, привели до виникнення специфічного культурного дуалізму, тобто паралельного існування народних і професійних форм культури [377, 391].

Проблеми народної культури посідають особливе місце в сучасній філософії, культурології, етнографії, педагогіці та інших науках. Першочерговою на наш погляд є тема про те, що народна культура створюється в процесі життєдіяльності націй і є невіддільною від них [295, 207].

Не зупиняючись на чинниках, що зумовлюють особливості кожної національної культури, слід зазначити, що сучасна культурологія дає досить завершену диференціацію народної культури за сферами її функціонування.

Національна культура охоплює спектр рівноманітних чинників народного життя - географічних, господарських, побутових, мовно-духовних, політико-державних, які забезпечують збереження і відтворення етнофонду. Відповідно до цього в структурі народної культури виділяються такі сфери її функціонування як господарство, побут, політика і право, духовна сфера життєдіяльності нації.

Народна побутова культура, функціонуючи поза межами виробничої і політичної діяльності, включає в себе засоби задоволення потреб людини у їжі, одязі, житлі, охороні здоров'я, вихованні молоді, рекреаційно-відновлювальних заходах тощо. Вона охоплює як матеріальні чинники, так і широкий спектр духовних явищ: фольклор, народне образотворче мистецтво, систему народних вітань і уявлень, релігійні вірування. Як справедливо зауважує Д. Антонович [358], у культурних народів культура безмежно розвивається. Культура духовна і культура матеріальна широко розгалужуються, і кожна галузь розвивається так далеко, що для її дослідження потрібна ок-

рема наукова дисципліна. Зрозуміло, що дослідження розвитку і змісту народної культури потребує ознайомлення з досить великою кількістю різних і часто дуже далеких від себе наукових дисциплін [355].

З огляду на багаточисельні роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників [85, 245, 264, 111, 391, 8, 333, 221 та інші], досить важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів до сьогодні є народна фізична культура. Фізична культура складає важливу частину національної культури - всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини [51].

Термін фізична культура має і більш вузьке значення. Так, говорять про фізичну культуру особистості, розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних та духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, тобто засвоєні людиною певні знання, вміння, навички, досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання, показники соматичного розвитку тощо [51].

О. О. Гужаловський [241] дає визначення фізичної культури як галузі людської діяльності, яка задовільняє потреби суспільства по створенню фізичної готовності людей до різних форм їх життєдіяльності, і перш за все до праці.

А. А. Тер-Ованесян [342], визначає фізичну культуру, як діяльність, спрямовану на вирішення задач фізичного виховання шляхом використання спортивних та гімнастичних вправ, ігор та туристичних заходів.

На думку польського науковця, доктора Єжи Кшиштофовича [189], фізична культура є важливою частиною культури суспільства, яка визначається через прояв певного відношення людини до власного тіла, усвідомлену і активну турботу про свій розвиток, фізичну підготовленість і здоров'я, а також адекватне і організоване проведення вільного часу із найбільшою користю для фізичного і психічного здоров'я.

Як видно з вищенаведених точок зору, до явищ фізичної культури відносяться способи та результати перетворюючої діяльності людини, спрямованої на перетворення власної при-

роди для задоволення певних власних потреб. Отже, в процесі розвитку цілісної культури нації її суттєвими складовими стали і такі різновиди (форми, способи) діяльності, які спеціально спрямовані на вдосконалення людиною самої себе, на перетворення своєї власної природи. Саме до таких компонентів культури відноситься фізична культура.

Слід зазначити, що як культуру суспільства в цілому, фізичну культуру можна розглядати з різних точок зору, в різноманітних її проявах і аспектах. Для відносно повної її характеристики слід мати на увазі такі аспекти: діяльнісний (культура, як процес раціонально організованої діяльності), предметноціннісний (культура, як сукупність предметів, системи науково-методичних знань, матеріальних цінностей для задоволення потреб людей) і результативний (культура, як результат діяльності) [51].

Як і культура суспільства в цілому, фізична культура в своїй основі ґрунтується на народній фізичній культурі. Адже в життєдіяльності суспільства функція духовного і тілесного відтворення і вдосконалення людини відноситься до основ буття, життєдіяльності нації. Реалізується ця функція і на професійному рівні (на основі наукової педагогіки фізичної культури [342] створюється навчально-виховний процес в системі освіти) і на непрофесійному рівні у сфері побуту, громадських і релігійних свят та інших сфер життєдіяльності суспільства, як народний механізм соціалізації (масова народна педагогіка, складовою якої є народна фізична культура, фольклор, народне танцювальне мистецтво) [258].

Отже, щоб більш чітко уявити сутність народної фізичної культури та її місце в культурі нації, на наш погляд, необхідно виділити інші різновиди фізичної культури. На думку В. В. Ягодіна [391], в структурі фізичної культури, крім народної, необхідно розрізняти сучасну "класичну" фізичну культуру, фізичну культуру експлуататарських класів тощо. На наш погляд, такий підхід є занадто ідеологізованим. Адже провідні верстви нації, неважачи на певні відмінності побуту є повноправними представниками того чи іншого етносу [236, 207]. В той же час поділ фізичної культури на професійну і народну є достатньо аргументованим і в дослідженнях інших авторів [111, 391, 8, 333 та ін.]

Грунтуючись на концепціях В. І. Столярова [321] та В. С. Цукермана [373], до народної фізичної культури слід віднести всі різновиди безпосередньої непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на людину для підготовки її до праці, військової справи, пристосування до природного середовища, зміцнення здоров'я, розваги тощо. Тобто до народної фізичної культури є всі підстави зарахувати специфічні засоби і методи впливу на організм людини, які протягом своєї історії випрацювали і вдосконалювали народи.

Оскільки народна фізична культура в однаковій мірі співвідноситься з загальнонаціональною культурою і етнопедогогікою, як важлива їхня складова, вважаємо за доцільне в структурі народної фізичної культури виділити найголовніші функціональні підрозділи, формування яких зумовлено самим її предметом. Отже, НФК, як педагогічна галузь національної культури, органічно поєднує в собі народну дидактику, в таку ж і народну систему виховання у специфічній сфері, об'єктом якої виступає сама людина у єдності своїх як духовних і психічних так і тілесних складових. Відповідно до функціональних підрозділів народної фізичної культури формуються, визначені її предметом та об'єктом, специфічні завдання і алгоритми їх вирішення за допомогою народних засобів і методів, які побудують у того чи іншого етносу.

Важливими чинниками, що зумовлюють суттєві етнічні особливості народної фізичної культури є звичаї, традиції, обряди, ритуали, які, поєднуючись з відповідними елементами (засобами) фізичного виховання створюють цілісну систему народної культури у її специфічній сфері, а саме цілеспрямованого впливу на природний фізичний, психічний та моральний розвиток людини.

Народна фізична культура, функціонуючи в соціальній психіці і громадському побуті виконує певне соціальне замовлення і формує той тип індивідуума, який необхідний нації для її успішної життєдіяльності. Слід зазначити, що народна фізична культура є частиною етнопедогогіки і культури нації, і за своєю спрямованістю та особливостями зумовлюється тим ідеалом духовної і тілесної досконалості людини, який є характерний для тієї чи іншої етнічної спільноти людей на

конкретному етапі її історичного розвитку. Народна фізична культура як специфічна діяльність розвивалась разом з еволюцією конкретної нації і в силу цього була і залишалась органічною частиною цілісної народної культури. Т. Ш. Абсалямів у своїй роботі [7], підкреслює, що національні види спорту і фізичні вправи є одними з найпопулярніших не лише тому, що вони легкодосяжні, а й тому, що найтісніше пов'язані з віковичними народними звичаями і традиціями. У світі немає таких видів спорту і фізичних вправ, які були б позбавлені національного забарвлення і які б не були відзначені характерними умовами життєдіяльності народів - відзначає Ф. О. Агапов [8].

Важливо, що невід'ємною частиною народних традицій, звичаїв, обрядів та свят виступають елементи народної фізичної культури, до яких відносяться народні фізичні вправи, рухливі ігри, розваги та забави. Більшість народних форм фізичних вправ та рухливих ігор, як елементи народної культури, виникли на ранніх ступенях розвитку суспільства і найтіснішим чином пов'язані із життям народу [111, 373]. Таким чином, народні фізичні вправи та ігри необхідно розглядати як такі засоби народної фізичної культури, що історично склалися і перевірялися віковичним досвідом народу.

Як засвідчує характер досліджуваних народних рівновидців фізичних вправ та ігор [111, 391, 8, 333, 8, 7, 328, 11 та ін] ці вправи та ігри у своїй сукупності повинні були сприяти більш або менш всебічному фізичному вдосконаленню людей. Отже сукупність взаємообумовлених народних фізичних вправ та ігор створює специфічну систему, або вірніше матеріальну частину системи народної фізичної культури [313].

В. І. Елашвілі вказує в цього приводу, що народними рівновидами фізичних вправ та ігор, можна назвати лише ті, що виникли на початкових етапах розвитку національної культури [111]. Отже, якщо слідувати цьому визначенню, то головною ознакою народних засобів фізичного виховання є те, що вони (засоби) за своїм походженням належать до найдревніших пластів культури конкретного етносу. З другого боку, кожний засіб фізичного виховання, який рівновид фізичних вправ (навіть штучно створений) може стати народним за умови його широкого розповсюдження серед етносу [111, 231]. І нарешті,

сучасна практика виникнення нових видів спорту, багатого розмаїття фізичних вправ засвідчує, що народна творчість у галузі фізичної культури не припиняється, а невпинно розвивається, як і в цілому кожна національна культура. В даному випадку ми можемо погодитись в точному зорі В. І. Елашвілі у тій частині де йдеться про те, що більшість народних засобів фізичної культури є дійсно древніми і характеризується рисами етнічної традиційності. Хоча народна творчість у справі формування новітніх народних фізичних вправ, ігор, способів проведення дозвілля не припиняється ні на мить.

В літературі поняття "традиційне" як важливий атрибут народної культури, вживається для визначення стабільності і сталості суспільних відносин; для визначення солідарності особистості із загальноприйнятими нормами поведінки даної спільноти людей [377, 264]. Цікаво, що в переважній більшості визначень народної культури, власне "традиційність" оголошується головною властивістю народної культури. Атрибутами традиції виступають наступні ознаки: стабільність, константність, сталість і регулярна повторюваність, включно із традиційним наслідуванням.

Як зазначає К. В. Чистов [377], традиція є механізмом акумуляції, передачі (трансмисії) і актуалізації (реалізації) національного досвіду, або в широкому розумінні - культури. Отже, традиція - це системна лінія зв'язку минулого із сучасним. За допомогою цієї системної лінії здійснюється накопичення, відбір, і, що дуже важливо, стереотипізація досвіду і передача стереотипів. В цьому аспекті важливою домінантою національного буття є необхідність існування національної культури (і фізичної зокрема), а також усталених традицій, тобто механізму акумуляції, передачі і відтворення цієї культури в нових поколіннях. Таким чином, народна фізична культура, випрацьована тією чи іншою нацією розрізняється не наявністю або відсутністю традицій, а особливим їх змістом, особливими способами їх трансмісії та формами їх функціонування. Це положення особливо важливе, якщо взяти до уваги зовнішню подібність за біомеханічною структурою багатьох фізичних вправ, рухливих ігор, що виникли у різних народів.

В основних рисах одні і ті ж за характером народні фі-

зичні вправи та рухливі ігри створювались в середовищі рідних етносів, і багато в цих народних засобів у подальшому досягли суттєвого розповсюдження, що стало одним із передумов зародження сучасного спорту та модерного фізичного виховання, як складників фізичної культури народів і культури всієї цивілізації [185].

В той же час, елементи світоглядних цінностей, звичаєвості, та й арештові мовні особливості, роблять подібні за біомеханічною структурою засоби народної фізичної культури докорінно відмінними. Отже, багато дослідників [111, 391, 8, 6, 10, 11, 186, 313 та ін] сходяться на думці, що народна культура (і фізична культура в тому числі) є традиційною, а традиційність народної культури виступає загальною її закономірністю.

К. С. Абишев [1, 2], досліджуючи національні традиції, звичаєвість, обґрунтовує їх високу ефективність використання в сучасних умовах фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнівської молоді. Доцільність впровадження національних традицій у сучасний процес фізичного виховання обґрунтовується автором адекватністю народних засобів та методів природі дитини.

На думку багатьох дослідників народної фізичної культури в структурі національних обрядів та свят важливими елементами завжди виступають народні фізичні вправи та рухливі ігри [111, 39, 8, 6, 1 та ін.]. Народні традиції, як спосіб передачі від покоління до покоління загальноприйнятих, загальнообов'язкових перевірених минулим досвідом форм, способів, життєдіяльності людей є також необхідною передумовою ефективного виховання молоді, забезпечення її подальшого повноцінного існування та розвитку. Метою традицій є закріплення і відтворення в нових поколіннях адекватних способів життєдіяльності, типів мислення і поведінки. Формами реалізації традицій в народній культурі виступають звичаї, свята, обряди [247].

На ефективну силу народних традицій і звичаїв у справі виховання наголошують як провідні вітчизняні [322, 314, 330], так і зарубіжні вчені [111, 1, 391 та ін.]. Видатний педагог К. Д. Ушинський стверджував, що "Люди народжуються, ростуть, а отже і виховуються, якщо не в школах, науково для

цього влаштованих, то тим більше, виховуються у тому життєвому середовищі, де є різноманітні впливи" [363]. Аналізуючи німецьку, французьку, англійську, північно-американську системи виховання, він дійшов висновку, що загальної системи виховання не існує, заповичення виховних систем одним народом у іншого є неможливим, а суспільне виховання вдосконалюється власне під впливом національних традицій. Досліджуючи етнопедагогіку, К. Д. Ушинський аналізував її зміст, до структури якого він відносив засвоєння молоддю всіх різновидів і форм національної культури. В механізмах народної педагогіки він визначав гру, народні звичаї і традиції, фольклор, етнопсихологію тощо [363]. Народна фізична культура, як важлива складова національної культури і етнопедагогіки ґрунтується на народній філософії, світогляді нації об'єднуючи і раціональні народні знання і стихійний матеріалізм і забобони та всі інші ірраціональні компоненти системи народних знань.

Народна фізична культура, як виховна система, тісно пов'язана з уявленням народу про роль генетичної спадковості, впливом на процеси виховання середовища, про особливості дитячої психіки і моторики тощо. В багатющому паремійному фонді, казках, легендах, іграх, звичаях, концентруються глибокі народні знання про сутність людської особистості та правила її тілесного і духовного виховання [111, 322, 315].

В. І. Елашвілі, досліджуючи особливості народної педагогіки фізичного виховання горських народів Кавказу, наголошував, що ефективність традиційних засобів впливу на фізичний і психічний розвиток організму дитини зумовлюється у першу чергу тим, що ці засоби є зрозумілими, доступними, відносно простими [108]. Адже народні звичаї і традиції не вигадуються просто так, а постають в конкретних умовах життя. Саме цим визначається їх життєвдатність [322, 315].

Народна фізична культура, розвиваючись з національних традицій протягом століть, звичайно змінювала свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних, культурних, політичних, економічних умов, в той же час залишаючись невід'ємною органічною частиною національної культури. Адже найважливіші складники, структурні компоненти народної фізичної культури в своїй основі залишаються нез-

мінними протягом тривалого часу [111, 8, 6].

Про тісний взаємозв'язок народної фізичної культури з загальною культурою свідчать багаточисельні приклади синкретизму народних засобів фізичного виховання, в яких тісно переплітаються як елементи фольклору, так власне і елементи спрямованого використання фізичних вправ.

Наприклад, в багатьох народних різновидах боротьби, перед початком борцівського змагу, супротивники обов'язково мають виконати або ритуальний танець [111, 8], або національну пісню [185], що суттєво наближує і єднає народну фізичну культуру з загальнонаціональною культурою. Показовими у цьому плані є багаточисельні дослідження національних рухливих ігор, забав, розваг, танців тощо. Характерною їх ознакою є яскраво виражений синкретизм, тобто органічне поєднання музики, співу, фізичного руху.

Академік Михайло Грушевський, досліджуючи початки культури первісних людей підкреслював: "... мистецтво словесне, ґрунтується на ритмічній русі: на ритмі в часі, а не в просторі. Се, крім поезії в широкім значенні, тоніка взагалі: музика, спів і танець ... Починається з так званої гри, забави примітивної людини, в котрій одначе, елемент забави глибоким способом сполучається з методами інтенсифікації і найголовніше - використання людської енергії" [85].

Отже, неартикульований хоровий спів у примітивній формі, ритмічний рух (танець, гра, забава) і ритмічний примітивний музичний супровід, здійснюваний різними ударами, в тим ґрунті, на якому зароджуються первісні елементи народної фізичної культури.

Як уже зазначалось, НФК - явище неоднорідне, і її склад, структура і функції історично змінювались під впливом різноманітних чинників. В процесі свого розвитку в системі НФК виникали і розвивались такі її форми і різновиди, які виконували функції, попередньо притаманні іншим видам народної культури (етнопедагогіці, народній медицині тощо). Саме тому роль і місце народної фізичної культури в культурі етносу зумовлювались кожен раз конкретно-історичним типом національної духовної культури [111, 246, 8], в складі якої вона виникала чи продовжувала існувати та функціонувати.

Для суспільства архаїчної формації, як зазначалось, ха-

рактерними в синкретичний стан духовної культури, форми народної фізичної культури, у тому числі і ті, яким була притаманна функція цілеспрямованого впливу на природний розвиток людини, були найтісніше пов'язані з різнохарактерними комплексами, які в ході історичного розвитку породили різноманітні галузі (різновиди) духовної культури - обряди, вірування, релігію, міфи, пісні [85, 246]. Слід зазначити, що в духовній культурі архаїчного типу, народна фізична культура в переважній більшості своїх форм є фольклорною [246]. В ході розвитку народної фізичної культури, архаїчний її період змінюється стадією культурного дуалізму. На цій стадії, паралельно із традиційними обрядодійними елементами народної фізичної культури, починають виникати напівпрофесійні форми реалізації комплексу її засобів. Це пов'язано з виникненням у суспільстві певного прошарку людей, відповідальних за виховання молоді, а також спеціальних військових організацій. Слід зазначити, що суттєвої різниці між двома сферами (побутовою і професійною) функціонування фізичної культури в цей період ще не зазначається. Хоча використання засобів народної фізичної культури у професійній підготовці воїнів набуває рис все більшого виокремлення. Нові функції народної фізичної культури забезпечуються вже й новими формами, які існують паралельно із суто народними. Йдеться про професійні військові і виховні організації [85, 246, 252]. В той же час, серед широких верств людей народна фізична культура продовжує існувати як цілісна система, зумовлена усталеним світоглядом, типом мислення, певними традиціями. Система народної фізичної культури проходить певну еволюцію, але в той же час зберігає свою цілісність і традиційність. Для наступних стадій розвитку народної фізичної культури характерною ознакою є зростаюче проникнення і взаємобагачення як професійних так і народних форм існування фізичної культури [254, 185]. Особливого значення набуває використання традиційних елементів народної фізичної культури в сучасних умовах національного відродження в Україні. Як стверджують дослідники [165, 383] впровадження традиційних засобів української народної культури у навчально-виховний процес, побут, сприятиме не лише культурно-національному відродженню, а й становленню національної системи здорового способу життя, відтво-

ренню адоров'я українського народу (морального, психічного і фізичного).

Народна фізична культура будучи органічно складовою національної культури, знаходиться під суттєвим і безпосереднім впливом того, що ми називаємо етнічною свідомістю. Як зазначає ряд авторів [111, 8, 264, 107, 108], у порівнянні із більшістю форм народної матеріальної культури, народна фізична культура має більше ступенів свободи у своєму розвитку. Цей факт зумовлюється тією особливістю народної фізичної культури, що вона існує як засіб активізації тілесних, психічних і духовних складових людської особистості. Традиційний вибір тих чи інших форм впливу на природний розвиток людської особистості, власне і визначає динамічність і усталеність системи народної фізичної культури.

Однак, народна фізична культура акумулює в собі не тільки матеріалізовані засоби (форми) впливу на людину, в ній яскраво проявляються основи всієї духовної культури нації.

Народна фізична культура, як елемент народної творчості, сильна своєю незаперечною істинністю, що відточувалась в процесі відбору найбільш типового, реально пережитого, і разом з тим своєю антиномічністю, що не нав'язує єдиного вирішення проблем педагогічного процесу. Це в однію із специфічних рис етнопедогогіки і народної фізичної культури, відображених у їх методичних засобах свободи виховної діяльності у напрямку диференціації виховного процесу в залежності від психосоматичних особливостей конкретної дитини. Саме життява необхідність і виковічні народні надбання стимулювали розвиток народної фізичної культури, формували її специфічну структуру. Вбираючи в себе елементи фольклору, етнопедогогіки, звичаїв і традицій, народна фізична культура не містить в собі абсолютно нічого випадкового, що виходило б за межі національної культуротворчої системи. І дійсно, немає жодної народної фізичної вправи, народної рухливої гри чи засобу загартування, які б випадали за межі цілісної культурно-національної парадигми. Внутрішня упорядкованість структури народної фізичної культури продиктована циклічністю життєдіяльних процесів, що знайшли в ній своє як формальне, так і змістове зображення. У народній фізичній культурі

постійно діють циклічні кола - одне обумовлене космогонічними змінами об'єктивного світу, що регулюють цикл виробничої діяльності людини, друге - циклічне коло суб'єктів діяльності - людини і етносу, пов'язане з різними етапами їх життєтворчості. Обидва циклічні кола, закарбувавшись у змісті і структурі народної фізичної культури глибоко увійшли у свідомість творця і носія культури, знайшовши відображення у диференційованих підходах до формування тілесних і духовних складових гармонійності особистості. Внутрішня організація народної фізичної культури закладена у програмі її виникнення і побутування. Зміст засобів, методів, організаційних форм народної фізичної культури завжди відповідає потребам етносу, особистісне тут цілком підпорядковане національному [6, с. 111].

Кожен конкретний засіб народної фізичної культури - це динамічна система, в якій закладена ідея безперервності розвитку і виховання, поліморфності її втілення, що робить такий засіб об'ємним, багатовимірним. В цьому плані засоби народної фізичної культури найтісніше пов'язані з елементами фольклору, а інколи й перебирають багато його складових - рухливі ігри, хороводи, веснянки тощо. Отже, все залежить від початкової мети, задач, для досягнення яких використовується у реальній діяльності той чи інший витвір народної культури. Суворі ситуаційна регламентованість у використанні засобів народної фізичної культури, їх приуроченість до конкретних побутових чи святкових ситуацій, та їх безкінечна повторюваність разом із цими ситуаціями, протягом віків перетворила народні засоби фізичного виховання в одну із найтревкіших етнопедagogічних систем. Однак, усталеність такої етнопедagogічної системи, якою є народна фізична культура, досягається не тільки через форми тривіального консерватизму, а й через її здатність адаптуватися до середовища функціонування. Як зазначають дослідники [11. 391, 246-185], динаміка адаптивних змін народної фізичної культури здійснюється не одномоментно, а протягом тривалого часу. Адаптація структурних і змістовних складових народної фізичної культури до зміни умов економічного, соціального, природного середовища відбувається за законами збереження традиційної сутності. Величезні зміни, що відбулися в комуніка-

тивних системах сучасності, науково-технічний прогрес вплинули на сутність функціонування народної фізичної культури, в тому числі розширили вихід багатьох її складових у різні сфери культурного буття, особливо у професійно організовані форми сучасних систем фізичного виховання в освітніх закладах [383, 273, 274], військово-прикладної фізичної підготовки, системи сучасного спорту [111, 222, 391].

Таким чином народні засоби тіловиховання (народні рухливі ігри, фізичні зправи, засоби загартування, засоби адоративної життєдіяльності тощо), в сучасних умовах функціонують у багатьох сферах:

а) у первинних "аутентичних" формах переважно у сільській місцевості під час народних, побутових та релігійних свят і в побуті;

б) у вторинних формах, перероблених і адаптованих до умов сучасного навчально-виховного процесу, які переважно використовуються на напівпрофесійному рівні;

в) у найрізноманітніших модифікаціях у професійному спорті, як загальновишарпані види спорту з регламентацією аматорської діяльності і специфічною підготовкою до неї.

Як зазначається в роботах ряду авторів [111, 185, 8, 6], аутентичні засоби народної фізичної культури зазнають безперечних втрат, але натомість розширюються сфери їх функціонування у напівпрофесійній і професійній діяльності. У зв'язку із зазначеною тенденцією суттєво збільшується, актуалізується проблема збору (фіксації) народних засобів фізичного виховання, які збереглися на сьогодні у народній пам'яті, фольклорі, побуті, етнопедогогіці. Адже народна фізична культура, як і фольклор і цілісна національна культура, складає невід'ємний компонент становлення індивідами досягнень культурного розвитку власного етносу. Саме у такій функції - посередника міжпоколінних зв'язків слід добачати велику морально-виховну силу народної фізичної культури, в яких формах вона б не реалізувалася - у формі стихійно організованої народної рухливої гри, забави, розваги, чи у формі професійно організованого навчально-виховного процесу з використанням багатоглибких покладів народної фізичної культури.

Об'єктивні чинники, що стабілізують існування народної фізичної культури - її безпосередній зв'язок з життєдіяль-

ністю етносу, підпорядкування її природним і господарським циклам, безперервність її розвитку, уособлення ідеалів єдності, особистості і нації тощо, створюють той необхідний ґрунт, на якому базується притягальна педагогічна сила народної фізичної культури. Як зазначається у нійці досліджень, колективний народний практичний досвід у сфері народної фізичної культури нагромаджувався десятками, навіть сотнями поколінь [106, 107, 108, 109, 328 та ін.]. Саме тому, хоч він і містив певні невиявлені помилки, народний досвід, система народних знань та ідеалів були достатньо надійними. Справді, народна фізична культура, ґрунтується на системі аксіоматичних істин, які є невід'ємною часткою народної системи знань і уявлень про особливості людської істоти, її психічний і фізичний розвиток та закономірності виховання. Таким найбільш повним зводом канонічних істин є народна пареміографія, яку можна вважати узагальненою скарбницею народних знань і досвіду, і яку досить широко використовує сучасна наука. Власне у системі народних знань відображені національні ідеали духовної і тілесної гармонії особистості, дидактичні (етнопедагогічні) конклюдії, етнічні норми життєдіяльності і поведінки, і все те, що ми сьогодні називаємо національним організмом, нацією.

В сучасних умовах пильної уваги потребує проблема дослідження народної фізичної культури як одного з посередників духовних зв'язків, як катализатора традицій кожної національної культури. Взаємодія національних культур, або ж їх елементів у формі національних видів спорту тощо, буває неоднолінійною, а інколи й суперечливою. Існують різноманітні фактори, що обумовлюють взаємозв'язки цих культур. До них відносяться такі чинники, як, наприклад, роль назички, національного стереотипу, структурна оформленість даної сфери в культурній моделі, її доля в процесі акультурації, відповідність або невідповідність щодо принципів застосовуваних моделей, ставлення до об'єктів запозичення, як моделей соціального престижу тощо [377].

Досліджуючи феномен популярності деяких сучасних видів спорту, фахівці [387, 111, 98, 81], доходять висновку, що широкий інтерес до карате, ушу, таяквондо та інш., зумовлюється тим, що загальнокультурний, духовний елемент у цих видах

одноробств є значно більше викристалізований, ніж, скажімо, в боротьбі самбо. Автори підкреслюють, що культура вищезгаданих видів одноробств є не європейською, а східною. Саме тому спроби її повного відтворення в умовах іншої духовної культури, іншого світогляду не можуть бути успішними [387, 284, 111, 9, 98]. Подібні спроби в ряді випадків закінчуються тим, що фізичні вправи, про які йдеться мова, виявляються включеними у культуру у вигляді певних самозамкнених утворень, в цілому чужих, основному масиву компонентів конкретної національної культури.

Таким чином використання в конкретних умовах певної культурної традиції, але запозиченої від інших культур, повинно супроводжуватись діяльністю, в рамках якої відповідні види фізичної активності повинні пройти соціально-культурну адаптацію. Під час адаптації іншокультурні цінності стримують додаткові світоглядні акценти і відповідно зазнають певних трансформацій не тільки у відношенні духовного, а й рухового арсеналу. Однак такої діяльності, як зазначається у дослідженнях [387, 96, 161], як правило не проводиться. Просто здійснюється чисто механічне перенесення фізичних вправ із однієї культури в іншу, перенесення з повною ігноранцією духовного змісту, пов'язаного із системою фізичних вправ, як елементом певної культури.

В результаті ми отримуємо різновид фізичних вправ, який за своєю формою виглядає для нас більш звичним, не здійснює враження чужинського на фоні інших явищ нашої культури, але одночасно втрачається масовий інтерес широких верств народу до такого компілятивного запозичення. Отже, з огляду на вищезазначене, актуальним є пошук таких форм фізичної культури, які не просто давали б змогу людині досягати елементарної гармонізації тілесного і духовного, а вищезазначено забезпечували б їй психосоматичний комфорт, адекватне самопочуття, забезпечували б людині переживання повноцінності і гармонії свого соціально-природного буття [387, 161].

В ракурсі зазначених положень заслуговують увагу приклади проведення національних культурно-спортивних заходів - фестивалів, спартакіад, конкурсів. Слід зазначити, що проведення подібних заходів із використанням елементів національної культури, народних амагальних фізичних зправ та рухливих

ігор користуються неабиякою популярністю в різних етносах. Так, наприклад, в Грузії під час проведення національної гри "Лелс" (в цій грі відбувається навіть чемпіонат Грузії): сам захід перетворюється в широке культурно масове свято [107, 109, 111]. За аналогічною схемою відбуваються змагання і з національної боротьби "Сумо" в Японії, та й зрештою в багатьох країнах світу, починаючи з античної Грецької олімпійської традиції і аж до наших днів [185, 221]. З цієї точки зору дослідження національних традицій української народної фізичної культури і їх адекватне впровадження у сучасну культуротворчу і педагогічну модель українського суспільства набуває непересічного значення.

Як уже зазначалось, народна культура - явище цілісне, а отже вона реалізує себе цілісно. Культура народу реалізується і як духовна, і як естетична і як інтелектуальна, і звичайно, як фізична культура. Національна культура завжди взаємодіє з реальним природним індивідом, і її основна мета - трансформація його онтологічного статусу.

Справедливим є висновок про те, що народна фізична культура виконує функцію реального механізму, за допомогою якого особистість відтворюється як цілісна соціально-природна істота [96, 181]. Адже в культурі нації в чистому вигляді не існує ні чисто духовних (спіритуалістичних), ні чисто тілесних (вulgарно-матеріалістичних) феноменів.

Таким чином, народну фізичну культуру необхідно розглядати як важливу складову національної культури, під впливом якої параметри внутрішньої єдності природного і соціального, тілесного і духовного в структурі особистості людини гармонізуються, набувають ознак відповідності культурним і природним ідеалам нації.

Отже, феноменологічні властивості засобів народної фізичної культури - рухливих ігор, розваг, забав, фізичних вправ тощо завжди притягували до себе якнайширші верстви людей, так і дослідників. Універсальні закономірності народної фізичної культури, а саме її змагальність, видовищність, у всі часи були тим наріжним каменем, що приваблював увагу людей. "Хіба ви не знаєте, що ті, хто на перегоні біжить, усі біжать, але нагороду приймає один. Біжить так, щоб одержали ви!" - звертається у своєму посланні до коринтян Апостол Пав-

ло [231]. У Біблії ж сказано: "За іграми розпізнаєте їх" [Цит. за 292]. Отже універсальність народної фізичної культури завжди є конкретною, своєрідно-національною, і ці її характеристики завжди є притягальними для людей.

Протягом всієї історії людства народна фізична культура посідала одне з чільних місць в побуті народів світу.

Поруч із всіма видами народної творчості, народна фізична культура була органічною часткою національної культури. Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, відомий вчений-теоретик В. І. Елашвілі підкреслював: "... немає в світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один з елементів культури та побуту" [111]. І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання людей, великої кількості самобутніх народних фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і відповідно адаптується, вийшла на арену світової практики тілесного виховання.

Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу, а також географічного положення, історично виробляв самобутні види ігор та окремі фізичні вправи, способи їх використання, які потім і склали своєрідні системи народної фізичної культури.

Незважаючи на посилені процеси інтеграції характерних ознак культур народів світу наприкінці ХХ-го століття, національно-своєрідні форми, відтінки віковичних національних культурних надбань не втрачають свого значення і сьогодні. Вони продовжують зберігатись у народній пам'яті навіть після того, як зникають умови, які спричинились до їх утворення.

Оскільки розвиток народної фізичної культури потребує постійної творчої діяльності, фізична культура суспільства не може бути позбавлена загальнонаціонального змісту. В цьому плані, - пише відомий угорський історик Л. Кун, - можна говорити про етнічні чи національні особливості фізичної культури тієї чи іншої країни. Навіть в рамках всезагального синтезу різко виділяється вплив специфічних етнічних особливостей окремих націй на характерні риси тієї чи іншої системи фізичного вдосконалення людей [185].

Жодна система фізичного виховання, як частина фізичної культури народу, не виникає із нічого чи шляхом простого заповнення. Нові системи створюються, використовуючи у тій чи іншій мірі спадок минулого. Зміна суспільної форми народної фізичної культури лише в самих рідких випадках здійснюється стрибкоподібно та безконфліктно.

Народна фізична культура, як і культура в цілому, - продукт творчої діяльності нації. На кожному конкретному історичному етапі вона змінюється в залежності від можливостей, які надає їй суспільство, і в той же час вона успадковує національні цінності, створені на попередніх етапах розвитку.

Поруч із своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини, народна фізична культура суттєво впливає і на духовний світ - світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень [185].

Однак, аналіз широкого спектру літературних джерел свідчує, що неважаючи на означену актуальність, проблематиці досліджень історичних, теоретико-методичних, педагогічних, філософських, культурологічних аспектів української народної фізичної культури, особливо у радянський період, відводилось надзвичайно мало уваги. Таке становище суттєво збіднює ефективність розвитку національної науки і не сприяє формуванню національної за своїм змістом системи фізичного виховання в Україні.

Так, в історичному дослідженні В. Старкова [312], на надзвичайно багатому фактичному матеріалі аналізуються організаційні та змістовні аспекти функціонування народної фізичної культури в часи Київської Русі. Однак, неважаючи на величезний матеріал, використаний в дисертаційному дослідженні і важливість розглянутих проблем, автор на наш погляд ґрунтується на посилено-ідеологізованих засадах доктринальної радянської історіографії, що значно зменшує цінність вказаної роботи.

В аналогічному руслі заперечення національно-своєрідних особливостей української фізичної культури та спорту виконані дисертаційні роботи історико-педагогічного характеру Н. Г. Ганжі [74], В. М. Русина [291], В. Ф. Придченка [285], В. Е. Трофим'яка [350]. Розрізані і часто суперечливі фактичні дані про історичні, філософські та педагогічні аспекти

розвитку і функціонування народної фізичної культури в Україні зустрічаються в роботах М. І. Пonomарьова [252], М. П. Новосолова [233], Г. А. Черкасова [376]. Їх аналіз зі всією переконливістю засвідчує, що українська народна фізична культура при зазначених, часто гіпертрофованих ідеологізованих підходах, на жаль, не стала предметом повноцінного наукового дослідження.

Незначний позитивний виняток у гамі зазначених робіт становлять дослідження особливостей фізичної культури в Україні здійснені Е. Жарським [120], Т. Франком [366], І. Боберським [35, 36, 37], О. Суховерською [326]. Особливо необхідно зупинитися у цьому плані на творчому доробку видатного українського вченого Івана Боберського.

Ім'я І. Боберського, якого справедливо називають "батьком української фізичної культури", привертає увагу і в більш широкому плані, а саме - в плані дослідження людської тілесності, яке було і в традиційним для Європейської наукової і філософської спадщини [105].

Повертаючись до І. Боберського, вважаємо за необхідне відмітити, що, як дослідник, він привертає увагу до пошуків, описів, аналізу саме національних ігор, фізичних вправ і забав. Так, у попередньому слові до роботи "Забави і гри рухові", що видана у 1905 році у Львові, професор І. Боберський пише: "Збірки обрядових забав, гатвок не існують, бракує однак опису ігор необрядових. Записувати їм треба з питомими зворотами, і оскільки можна в оригінальному вигоді" [36]. В самому описі рухових ігор, забав І. Боберський досліджує саме національні традиції, які врешті решт і втілюються в певні техніки тіла ігор, забав, рухів, танцю тощо. Безумовно, методологічні підходи І. Боберського щодо аналізу забав, ігор рухових і самої організації фізкультурно-спортивного руху в Західній Україні базувалися на серйозному науковому ґрунті, вивченні спортивної практики, що набула тоді поширення в Європі. Адже "заявою" його студій була подорож до різних осередків фізичної культури в Німеччині, Швеції, Чехії, Франції. В цих країнах він досконало й всебічно придивився до існуючих напрямків і методики впровадження фізичної культури" [105]. Описуючи і класифікуючи народні ігри, забави І. Боберський, по суті, розвиває європейську традицію

вивчення тілесності людини, збагачує і поширює сам підхід до вивчення цієї проблеми. Це знаходить свій вираза в коложеннях І. Боберського про єдність духовного і фізичного розвитку молодшого покоління і людини взагалі. В роботі "Нові шляхи до тілесного виховання" він підкреслює: "Науковий план мусить доборотися до своєї основи, що не тільки історія, математика, латина, грека підносять вартість чоловіка, але також рисунки, музика, руханка, ручні роботи, рухові ігри і спорт". І далі "...коли школа розвиває науку духа, то руханкою має рівночасно розвиватись тіло. Оба середники повинні рівноважитися. Виховання духа не може виходити на шкоду тіла" [35].

Більше того, професор І. Боберський пропонував практичні речі щодо організації шкільного спорту і фізичної культури, включаючи надбання про матеріальне забезпечення цієї важливої справи. "Проїмає мені, - писав він, - моральний і тілесний біль, коли виджу новий шкільний будинок з маленьким підвірцем". Щодо організації шкільних занять з фізкультури, то І. Боберський прямо каже: "практика учить, що три години руханки тижнево - найменше число". Він додає, що "кожний учитель повинен до свого іспиту предложити посвідку, що ходив шість семестрів на руханку і відбув курс для рухових ігор. Тоді учителі будуть мати ясне поняття про вартість тілесного виховання і будуть мали зайнятися ним галубки" [35].

Таким чином, відмічаючи і цінуючи безсумнівну заслугу І. Боберського щодо його ролі в організації саме національного, українського спортивного і фізкультурного руху в Західній Україні, треба підкреслити його роль в багато в чому новаторських ідей в галузі поглиблення вивчення проблеми тілесного, яке має стійку характеристику як наукова й філософська європейська традиція. Однак, повністю реалізувати ідеї І. Боберського завадила відсутність української державності.

В деякій мірі недостатню кількісно і якісно гаму досліджень національних особливостей української народної фізичної культури може компенсувати українська етнографічна наука [323, 325, 131, 59, 124, 308, 351 та ін]. Хоча тут необхідно зазначити, що запис, систематизація і аналіз народних звичаїв, обрядів, рухових ігор, розваг, забав тощо здійснювався з метою дослідження фольклору, загальної куль-

тури народу, і ніколи предметом цілісного дослідження не виступала українська народна фізична культура.

Непересіченного значення в цих умовах набуває дисертаційне дослідження О. Вацеби [50], в якому об'єктивно і всебічно розглядаються як історичні, так і педагогічні аспекти розвитку національної фізичної культури і спорту в Галичині в кінці ХІХ ст. до тридцятих років ХХ століття.

Заради істини, слід зазначити, що останнім часом, увага до проблем національних традицій української народної фізичної культури значно підвищилась. З'явилися монографічні дослідження [264, 246], проведено декілька Всеукраїнських наукових конференцій, де предметом розгляду були як проблеми НФК так і проблеми формування національної системи фізичного виховання в Україні [269, 270, 271, 273, 274 та ін.].

В той же час, слід зазначити, що на відміну від української, навіть і в період комуністичної диктатури, досить глибоко вивчалися етнічні особливості народної фізичної культури закавказьких народів [111, 8, 167, 353, 313, 18 та ін.], народів Середньої Азії [396, 394, 328, 354, 355, 333, та ін.], Росії [6, 7, 90, 252 та ін.]. Предметом цих ґрунтовних наукових студій була народна фізична культура в її характерних національних проявах в історичних, культурологічних і педагогічних аспектах.

Наприклад, М. І. Пономарьов [253], розглядаючи народну фізичну культуру, як частину культури нації, здійснює спробу визначити фактори, що зумовлюють її особливості. Основними з них на його думку є: побут, історичний розвиток того чи іншого народу, особливості етнопсихології. Народні різновиди фізичної культури в однію із важливих передумов розвитку культури нації. Використання засобів народної фізичної культури в сучасних умовах сприятиме не лише оптимізації фізичного виховання людей, а й їх духовному і моральному збагаченню.

М. І. Пономарьов [253] в структурі народної фізичної культури розрізняє наступні компоненти: народні види спорту, традиційні форми занять фізичними вправами, використання в процесі фізичного виховання національної мови, а також підготовку національних кадрів. Серед інших чинників становлення і формування народної фізичної культури називаються со-

ціальні-економічні умови, географічне розташування, природні і кліматичні особливості регіону тощо [111, 185].

У формуванні народних фізичних вправ та рухливих ігор велику роль відігравала саме природно-географічна група факторів. Як стверджує В. К. Нікольський [230], арсенал засобів народної фізичної культури людей, які живуть на рівнинній місцевості суттєво відрізняється від засобів народної фізичної культури етносів, що населяють гірську місцевість.

Побутова і господарська діяльність народів, що проживають на узбережжі, окрім землеробства та скотарства, характерна і рибальством, яке вимагає своєрідної фізичної підготовки. Як засоби народної фізичної культури в таких регіонах сильнорозвинутими є плавання, гребля, кермування вітрильним човном тощо [185, 111]. Наприклад, серед більшості північних народів (ненці, якути, мансі та ін.), найпоширенішими засобами народної фізичної культури є ті, що пов'язані з переважними видами господарської діяльності - полюванням на морських та кутрових звірів та скотарством. До них відносяться перегони на оленьчих упряжках, стрибки через нарти, плавання на специфічних човнах - каяках тощо [6, 7]. Серед народів, що займаються скотарством, культивуються народні фізичні вправи пов'язані із джигитовкою, перегонами, іграми на конях тощо [14, 8, 98].

На думку багатьох дослідників [111, 391, 392, 333] вивчення народних видів змагальної діяльності, фізичних вправ, рухливих ігор, забав, розваг дасть змогу більш глибоко зрозуміти побут народу, особливості його життєдіяльності і багатство культурних надбань.

В дослідженнях народної фізичної культури проведені В. І. Елашвілі [106, 107, 108, 111], М. Дибировим [8], Т. Ш. Абсаламовим [6, 7] та ін., виділяється, як найважливіший національний, або ж етнічний фактор. В. І. Елашвілі наголошує, що народна фізична культура, як частина загальної культур завжди була національною за своєю сутністю [106, 107, 111]. Кожен народ, в залежності від соціальних, психічних, географічних факторів історично виробляв самобутні види фізичних вправ, рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював способи їх використання, які потім і стали основою народних систем фізичного виховання.

Характерними в даному відношенні є погляди французького соціолога Марселя Мосса, представлені в його роботі "Техніки тіла" [223], і які на власне українському матеріалі конкретизує у своїй оригінальній публікації професор Н. Дячкова [105]. Автори намагаються обґрунтувати тезу "Троїстого союзу" біології, психології і соціології (в яку вони включають і етнологію, яка розглядалась як соціологія архаїчних суспільств). Поняття "техніки тіла", яке запропонував Мосс, досить переконливе. Він показує, що навіть такі фізичні вправи, які уявляються нам цілком природними, інваріантними, універсальними для всього людського роду, в різних культурах адійснюються по-різному і історично змінюються. Традиційні культурні стереотипи впливають на способи ходьби, бігу, плавання, дихання, годування грудьми, положення під час сну та ін. На думку Марселя Мосса, всі ці способи дій були техніками, а саме, техніками тіла: "Я називаю технікою традиційний діяльниий акт. Необхідно щоб він був традиційним і дієвим. Не існує ані техніки, ані її передачі, якщо немає традиції" [223]. Всім цим "технікам тіла" люди навчаються в процесі соціалізації, і Мосс цілком слушно відмічає, що кожне суспільство має свої і тільки свої звички. Розробляючи концепцію "техніки тіла", Мосс звертає увагу на два моменти.

По-перше, він прямо вказує на свій методологічний принцип дослідження проблеми, а саме - трієста точка зору, точка зору "цілісної людини". Вона пропонується замість одиноїчної - будь вона механіко-фізична, на зразок анатомо-фізіологічної теорії ходьби, або, напроти, психологічної чи соціологічної.

По-друге, Мосс підкреслює, що у всіх елементах мистецтва з використанням людського тіла домінують фактори виховання.

Виходячи з цього, він розробляє класифікації "техніки тіла", виділяє і аналізує розділення "техніки тіла" між статями, за продуктивністю, звертає увагу на передачу форми техніки.

Цікавими є згадування з приводу більш складних технік, до яких, за Моссом, належать професійні техніки, а також біг, танець, плавання, стрибок, підйом, силові рухи тощо. І скрізь він вказує на історичний характер всіх цих проявів:

"Тут етнолог зустрічається з важливими питаннями технічних можливостей той чи іншої раси і той чи іншої біології вищезначеного народу. Це фундаментальні питання. Я думаю, що тут ми маємо справу з явищами біолого-соціологічними" [223].

Слід підкреслити, що є фундаментальні дослідження, які в цілому підтверджують ці припущення і міркування Марселя Мосса.

Наприклад, можна назвати роботу Л. Д. Блок "Класичний танок. Історія і сучасність" [34], де йдеться про виникнення й розвиток саме техніки класичного танцю, про національні традиції цього розвитку.

Близькою до спрямування своїх концептуальних моделей розгляду цієї проблеми є низка публікацій [264, 246, 262], що підтверджує тезу про національну своєрідність культур не лише на світоглядно-філософському, ідеально-традиційному рівнях, а й на рівні біомеханічної рухової активності.

Народна фізична культура, як культура в цілому є продуктом творчої діяльності нації. На кожному історичному етапі вона змінюється в залежності від можливостей, які надає їй суспільство і довкілля. В той же час вона успадковує характерні національні цінності через збереження народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими чужинецькими запозиченнями. Поруч із своєю роллю у тілесному вдосконаленні людини, народна фізична культура суттєво впливає і на духовний світ - світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних засад особистості. В цьому аспекті важливим є визначення національного та інтернаціонального взаємовпливів в системі народної фізичної культури.

Культура завжди національно-своєрідна і на цих засадах слід розуміти взаємобагачення національних культур [236, 207, 85, 264, 111, 8, 6 та ін.]. Національно-своєрідні особливості народної фізичної культури проявляються в історично детермінованих конкретними умовами життя народу формах народних фізичних вправ, рухливих ігор, спорту, самобутніх правилах і способах організації фізкультурної діяльності, традиційним відношенням людей до народної фізичної культури. На думку Л. П. Матвєєва [216], національні особливості фізичної культури саме зумовлюються особливостями культурної організації нації.

У дослідженнях Ф. Такача [332], В. Цонкова [371, 372], Г. Джагвасурена [201] та ін. також наголошується на особливостях становлення, розвитку і функціонування фізичної культури суспільства під суттєвим впливом національних рис того чи іншого етносу.

М. Дибиров [98], підкреслює, що народна фізична культура виникає і формується під впливом умов життєдіяльності народу, і безпосередньо пов'язана з трудовою, побутовою і військовою діяльністю. В його дослідженні розроблена класифікація основних засобів дагестанської народної фізичної культури в якій головним критерієм виступають біомеханічні особливості виконання народних фізичних вправ. До багатющої скарбниці засобів народної фізичної культури відносяться ходьба, біг, стрибки, метання, ковзання, лазіння, скалолазіння, народний туризм, піднімання та перенесення вантажів, перетягування, фехтування, стрільба із лука, національні різновиди боротьби, кінні перегони, джигітовка, кінні ігри, канатоходіння, народна акробатика, плавання, рухливі ігри (зібрано більше 430 назв дагестанських рухливих ігор), танці, польовання. Автором наголошується, що засоби народної фізичної культури є дуже цінними матеріалом для дослідження особливостей всієї національної культури: "В народних іграх, так само як і в обрядах, завжди побутують елементи древньої культури, побуту, соціально-економічних відносин, військової справи" [98].

Аналіз досліджень народної фізичної культури різних націй світу, вказує, що вченими розроблена певна схема, стереотип проведення досліджень. Умовно її можна зазначити наступною схемою-алгоритмом:

- а) вивчення історичних і культурних аспектів народної фізичної культури;
- б) дослідження, збір і систематизація (класифікація) засобів народної фізичної культури;
- в) реконструкція елементів народної фізичної культури в умовах сучасного навчально-виховного процесу молоді, національного побуту і визначення педагогічного ефекту від впровадження народних засобів фізичної культури.

Як приклад такого комплексного дослідження, можна навести роботи В. І. Елашвілі [107, 111], Г. С. Туманяна [353], М. Танікєєва [333], Б. Д. Мотукєєва [224, 225], С. А. Аслаханова

[17] та інші.

Досліджуючи народну фізичну культуру грувин-горців В. І. Елашвілі [107, 108, 111] розробив модель функціонування всього педагогічного процесу, побудованого на використанні народних засобів фізичного виховання. Метою народної грувинської педагогічної системи є виховання всебічно досконалих, здорових мужчин, які володіють військово-прикладними навичками і здатні захищати інтереси власної нації. В основу системи покладена як статева (чоловіки і жінки виховуються окремо) так і вікова диференціація. Так, фізичне виховання чоловічої статі здійснюється за відмінними методиками з 5-ти річного до 15-ти річного віку (виховання хлопчиків), з 15-ти років до 25-30 років (фізичне виховання "молодців"), з 30 до 50 років (фізичне виховання мужчин) і з 50-ти річного віку - фізичне виховання людей похилого віку. Перед кожною віковою групою стоять конкретні педагогічні завдання. Так, у процесі народного виховання в наймолодшій віковій групі вирішуються завдання сприяння загальному всебічному фізичному розвитку, виховання моральних і психічних якостей (волі, витримки, сміливості) виховання адекватних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили) оволодіння необхідними навичками (бігом в умовах гір, стрибками, метаннями, спуском із гір, вивчення прийомів володіння деякими різновидами зброї). Для вирішення поставлених завдань, автором зібрані і систематизовані народні засоби фізичної культури. До них відносяться: ходьба по горах, перевалах, крутих схилах, ходьба із використанням специфічних пристосувань (ходулі) по болоті та у воді, біг на швидкість до 80 метрів, біг на витривалість до зазначеного місця, або від поселення до поселення під час похорону або поминок, ковзання на снігу на санчатах і на коротких гірських лижах, їзда верхом на осідланому коні, лазіння з допомогою і без допомоги товариша на степах, деревах спеціально вкопаних у землю стовбах - жердинках.

Велику групу засобів грувинської народної фізичної культури становлять, крім природних локомоцій, стрибки і їх різновиди: з місця і після розбігу, через ноги двох товаришів, що сидять, через природні перепони (канави, кущі, пліт, струмок, колоду, з каменю на камінь), подвійний стрибок з місця і розбігу, стрибок у висоту, вістрибування

із підвищення, вистрибування із глибини, з жердиною в довжину тощо. Слід зазначити, що стрибок з жердиною у довжину, розвиток якого зумовлений у грузинської нації природно-географічними умовами гірської місцевості, в на сьогодні одним із популярних національних видів спорту [110].

Серед метань розрізняються способи виконання цієї народної фізичної вправи з місця і після розбігу із киданням предметів на дальність і в конкретну ціль. З військово-прикладних засобів народної фізичної культури найширше використовувались стрільба із лука та самостріла в ціль і на дальність, фехтування - "паріакоба", володіння кинджалом, двобій на дитячих бойових кільцях - "нестарі", а також різновиди грузинської національної боротьби.

Суттєву роль у фізичній підготовці хлопчиків відігравали національні танці і численні народні рухливі ігри. Серед форм навчання переважали як самостійні, так і ті, що здійснювалися під керівництвом старших, досвідчених вихователів з народу. Самостійні форми навчання здійснювалися як у зільний від господарської діяльності час, так і під час випасу худоби, польових робіт тощо.

Важливим компонентом грузинської народної фізичної культури виступають і перевірені досвідом, усталені в народній традиції способи перевірки рівня підготовленості молоді і народні нормативи за якими під час масових заходів визначався стан готовності як дітей так і дорослих до захисту Вітчизни. Перевірка стану готовності дітей здійснювалась ними самостійно в ході багаточисельних народних змагальних вправ. Так, хлопчики повинні були набути навичок техніки володіння дитячою (а з 12-річного віку і бойовою) фехтувальною зброєю, проявляти вміння грати верхи, за всіма показниками бути не нижче середнього визнаного всіма рівня підготовленості у перерахованих різновидах народних фізичних вправ.

Перехід з однієї вікової групи в іншу відбувався з використанням звичаїв і традицій у формі демонстрації всього набутого в процесі народного виховання. В дорослих вікових групах система військово-фізичного виховання значно ускладнювалась, наближуючись за своїм змістом до реальних вимог трудової діяльності і військової справи [107].

Окрім зазначеної праці, ще багато дослідників [8, 333,

98 та ін.) підкреслюють, що засоби народної фізичної культури мають чітко відображену статеву і вікову диференціацію. За віковими ознаками народні засоби фізичного виховання розподіляються на дитячі, підліткові, юнацькі та дорослі, а за статевими - для хлопчиків і дівчаток, для юнаків і дівчат, чоловіків та жінок. Виділяються також змішані народні засоби фізичного виховання, які використовували представники обох статей. Аналіз засобів народної фізичної культури різними авторами у багатьох народів показує, що в чоловіків переважать фізичні вправи, рухливі ігри змагального характеру і чіткою військов-прикладною спрямованістю [8, 111, 353]. Народні фізичні вправи та рухливі ігри, що використовувались у фізичному вихованні жінок характеризуються відображенням господарсько-побутової діяльності, у порівнянні із чоловіками в більший мір формують естетичні якості [252, 264, 111].

Заслужують на увагу праці угорських і польських дослідників, в яких розглядаються аспекти походження і функціонування народних рухливих ігор в національній культурі та етнопедагогіці [409, 408, 417]. З огляду на час виходу цих публікацій, генеза народних рухливих ігор розглядається через призму марксистської доктринальної філософії [252]. Однак, автори актуалізують етнічний фактор у збереженні і поширенні народних рухливих ігор в середовищі своїх націй, що надає їм і сьогодні певного значення. Особливо цінною є колективна монографія угорських авторів за редакцією H. Gyul [409], в якій на значному фактичному матеріалі обґрунтовуються теоретичні моделі походження угорських народних рухливих ігор, і, що особливо важливо, розглядаються аспекти їх функціонування в сучасних умовах. В даному дослідженні подаються теоретичні і методичні аспекти класифікації угорських народних рухливих ігор. Головним (родовим) критерієм класифікації виступає наявність або відсутність в структурі і змісті конкретної народної рухливої гри, змагальної діяльності.

Видовими або другорядними критеріями виступають біомеханічні характеристики рухової діяльності, якою супроводжується гра: ігри з бігом, метаннями, стрибками тощо.

На важливість застосування народних рухливих ігор навчально-виховному процесі, особливо дітей дошкільного віку

оголошується в роботах болгарських вчених [403, 397]. На їх умку, адекватне використання народних рухливих ігор сприяє не лише фізичному розвитку і зміцненню соматичного здоров'я дітей, а й формує у них відчуття приналежності і гордості за свою націю і свою культуру. Отже, засоби народної фізичної культури, переважно рухливі народні ігри, виступають як важливий предмет дослідження в системі наукових пошуків науковців в різних країнах.

Аналіз дослідницьких праць ряду авторів, де розглядаються проблеми використання народних засобів фізичної культури свідчить, що ними з метою впорядкування і систематизації та згрупування були використані можливі класифікаційні підходи за різноманітними критеріями і відмінними ознаками. Загальною можливі підходи до класифікації народних засобів фізичної культури, Б. Д. Мотуквев пропонує здійснювати класифікацію на загальному і педагогічному рівнях [225]. В загальній класифікації слід диференціювати народні засоби фізичної культури за ознаками ролі цих засобів у виробничій діяльності, за ознаками зовнішніх форм у виконанні фізичних вправ, за ознаками подібності народних засобів із сучасними видами спорту і фізичної культури, за їх приналежністю до певної вікової групи. Однак, в всі підстави вважати, що зазначений перелік критеріїв для загальної класифікації засобів народної фізичної культури є значно ширшим, хоча б з огляду на те, що народна фізична культура є органічною часткою національної культури у її багатовимірності, поліфункціональності проявів у життєдіяльності конкретного етносу.

Педагогічну класифікацію народних засобів фізичної культури пропонується здійснювати за ознаками інтенсивності та тривалості їх впливу на організм людини [226], за переважними ознаками розвитку рухових якостей [391], за ознаками жанровиду рухової діяльності [20, 8]. С.-А. М. Аслаханов, досконалюючи педагогічну класифікацію народних засобів фізичної культури пропонує використовувати, крім зазначених, наступні критерії, а саме диференціацію засобів народної фізичної культури за ознаками відповідності типу уроку: як ідвдні і підготовчі, основні; за переважачим впливом на формування рухових вмінь та навичок; за переважачим впливом на розвиток рухових якостей; за місцем проведення занять

[17].

У розвиток зазначених підходів слід зазначити, що вище наведені критерії класифікації ґрунтуються за ознаками і рівнями впливу засобів народної фізичної культури на тілесну основу організму людини. Це є важливим чинником, який необхідно враховувати, однак, такий матеріалізований підхід значно збіднює сучасні уявлення про роль і місце народної фізичної культури в загальнонаціональній культурі, розкриваючи лише особливості її цілеспрямованого впливу на тілесність людини, і залишаючи поза увагою значну педагогічну роль народної фізичної культури в процесі формування духовних, моральних та психологічних якостей особистості.

Оскільки народна фізична культура є складовою національної культури, то цілісна культура народу не може бути повністю досліджена без вивчення надбань нації у сфері фізичного виховання людини.

В роботах ряду дослідників [107, 111, 6, 8, 98, 284, 282] підкреслюється, що народні фізичні вправи, рухливі ігри, змагання зберігають в собі елементи древньої культури, побуту, суспільного ладу, господарської діяльності, релігійних вірувань, системи народних знань та уявлень про людину і природне середовище. В низці дисертаційних досліджень народної фізичної культури розглядається широкий спектр педагогічних, історичних, етнографічних, соціальних проблем її функціонування.

Так, у роботі М. Танікева [333], наводиться огляд казахських національних видів спорту та рухливих ігор, висвітлено вплив зміни умов духовної та матеріальної культури нації на особливості народної фізичної культури, а також здійснена спроба створити теоретичну базу для самостійного курсу з народних видів спорту.

Виховному значенню таджицьких національних видів спорту присвячена дисертаційна робота Н. Турсунова [194]. Досліджуючи історичні аспекти виникнення і розвитку народних рухливих ігор, і узагальнюючи висловлювання передових діячів культури таджицького народу, автор приділяє головну увагу виховному значенню самотутніх засобів фізичного виховання в психологічно-педагогічному аспекті і доходить висновку про необхідність використання найбільш цінних національних видів спор-

ту та ігор в сучасній практиці фізичного виховання".

А. А. Стародубцев [313] у своїй дисертації висвітлює історичні особливості самобутніх фізичних вправ та ігор у адигів з найдавніших часів до ХХ століття, розкриваючи умови їх культивування. Він також доходить висновку про доцільність використання народних засобів фізичної культури в сучасній навчально-виховній роботі.

На фундаментальному рівні висвітлені традиції грузинської народної фізичної культури в однойменній монографії В. І. Елашвілі [111]. Автор на значному матеріалі власних досліджень розглядає сутність грузинської народної фізичної культури, дає визначення основних понять. В цій роботі висвітлені деякі загальнотеоретичні, педагогічні, а також культурно-історичні питання пов'язані з народною теорією і практикою фізичного виховання. Особлива цінність монографічного дослідження В. І. Елашвілі полягає, на наш погляд, у тому, що крім загальнотеоретичних, культурологічних та історичних аспектів висвітлення проблеми, автором зроблена спроба проаналізувати особливості збереження і використання елементів народної грузинської фізичної культури в сучасних умовах.

В цілому ряді праць висвітлюються проблеми конкретних різновидів народних фізичних вправ, рухливих ігор, національних видів спорту. Так, в дисертації Г. Ш. Абсалямова [7], розглядаються питання виникнення національних видів спорту ненецького народу, а також перспективи їх розвитку. Г. Керімов [148] висвітлює історико-педагогічні аспекти азербайджанської національної боротьби "гюлеш" і аналізує їх зв'язок із вільною боротьбою, як сучасним видом спорту.

А. А. Аннаніязов [15], досліджуючи особливості туркменської національної боротьби "якалашма", вказує на важливість її впровадження в систему фізичного виховання туркменського народу в сучасних умовах.

На думку Т. Н. Вобовської [38], яка досліджувала ефективність використання народних засобів фізичної культури в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи, з метою наближення практики освіти до місцевих традицій і умов, необхідно якнайширше використовувати традиційні засоби народної фізичної культури. Це, за даними автора, сприятиме не лише урізноманітненню уроків з фізичного виховання, а й під-

вищенню зацікавленості, інтересу дітей до вправ фізичними вправами та рухливими іграми.

Останніми роками значно зріс інтерес до використання народних фізичних вправ та рухливих ігор в системі заклад дошкільного виховання, загальноосвітньої школи, позашкільних установах [383, 364, 273, 272 та ін]. В цьому аспекті заслуговує на увагу намагання фахівців з фізичного виховання урізноманітнити арсенал засобів, що використовуються у навчально-виховному процесі за рахунок народних форм. Так, розроблені навчальні програми і вдосконалена методика використання елементів народних танців на уроках гімнастики [8, 142], народного хореографічного мистецтва в повашкільній проаκласній роботі [173], методика застосування елементів народної фізичної культури в процесі проведення календарних свят в навчальних закладах [364].

Ряд досліджень народної фізичної культури присвячені такій важливій сфері її функціонування, як військово-фізична підготовка. В дисертації К. П. Атоян [18], побудованій переважно на аналізі древніх літературних джерел, розглядаються особливості військово-фізичної підготовки вірмен, в залежності від конкретних історичних умов, висвітлюються фактори розвитку військово-ужиткових вправ та рухливих ігор, їх національно-своєрідна специфіка.

Цікаво, що лише в Дагестані відомо біля восьми різновидів народної боротьби, які мали військово-прикладний характер. Наприклад, у багулальців побутував особливий різновид боротьби, в якій так само, як і в японській боротьбі карате індійській боротьбі кун фу, китайській боротьбі ушу, дозволялись не лише больові прийоми, але й удари ногою, рукою навіть головою [98].

На важливість військово-фізичної підготовки молоді звертає увагу і в своєму дослідженні деяких історичних аспектів осетинської народної фізичної культури В. Г. Король [167]. Досить ґрунтовно досліджені національні традиції військово-фізичної підготовки народів Азії [398, 394, 15]. В цих дослідженнях дається системне висвітлення проблеми, розкриваються національні особливості, форми, засоби і методи військово-фізичного вишколу як молоді, так і дорослих.

В публікації професора Р. Петрова [415], висвітлюються

проблеми виникнення і вдосконалення болгарської народної боротьби, яка виступає найважливішим засобом військово-фізичної підготовки болгарського народу в роки його боротьби за національне визволення. Важливо, що окрім змісту народної боротьби, висвітлюються культурологічні аспекти збереження сутності народної фізичної культури в національному фольклорі. Фольклор, на думку автора виступає як спосіб формування національного ідеалу гармонійно розвинутої людини. Цікавим фактом виступають варіанти своєрідного збагачення народної болгарської боротьби за рахунок засобів, запозичених із арсеналу турецької народної боротьби "гюреш". Однак, незважаючи на зазначені запозичення, національний зміст і етнічна сутність болгарської народної боротьби залишаються незмінними. Найсуттєвішу роль у збереженні національних особливостей автор відводить традиціям, як найважливішому чиннику збереження і відтворення національної самобутності, якою відзначається кожна народна фізична культура, як культурно-педагогічна система.

На думку В. Столбова [319] кожен етнос брав активну участь в розвитку народних форм фізичної культури, створюючи свої самобутні, національно-своєрідні системи фізичного виховання. В народних іграх, фізичних вправах досить повно відображені особливості сімейного побуту, військової справи, виробничої діяльності - землеробства, полювання, скотарства, рибальства тощо.

Диференціюючи народні дегестанські рухливі ігри за ознаками переважаючого відображення в них процесів виробничої діяльності, М. Дибиров [98] вказує, що 18 відсотків їх пов'язані із землеробством і лише 13 відсотків - із скотарством. Отже, особливості народної фізичної культури зумовлюються значною мірою, окрім психічних і моральних чинників, також специфікою переважаючих форм і способів виробництва.

Особливу популярність серед народів світу користувалися рухливі ігри та фізичні вправи змагального характеру [20, 106, 111, 6, 8, 17, 15]. Прагнення людини до співставлення і визначення себе у світі собі подібних через універсальний принцип змагальності є таким же древнім, як і сама людина і суспільство [259, 252, 264]. Саме тому переважна більшість сучасних видів спорту беруть свій початок із глибин народної

фізичної культури [392, 391, 11, 8, 6]. По-друге, сучасна методика фізичного виховання виникла теж не на порожньому місці. Як стверджує В. В. Ягодін [391], багато народних фізичних вправ повноправно ввійшли в сучасну систему фізичної культури. З давнини збереглися також багато способів загартовування людини та елементів здорового способу життя. Процес відмирання старого під час виникнення нового, як закон діалектики не минув і народну фізичну культуру. Народні фізичні вправи, що виникли у давнину як засіб підготовки до трудової діяльності, звичайно, в наш час виконують іншу роль. Немалю, багато елементів із скарбниці народної фізичної культури багатьох націй на сьогодні є забутими. Однак, цілком очевидно, що ті засоби народної фізичної культури, які збереглися, потрібно адаптувати до сучасних умов, відроджувати.

У цьому аспекті досить актуальною і перспективною слід розглядати спробу своєрідної реконструкції вірменської національної боротьби "кох", здійснену Г. С. Туманяном [363], яка на підставі вивчення історичних джерел, національного фольклору, особливо танцювального мистецтва вірмен, узагальнивши віковичний досвід народу у справі військово-фізичної підготовки. В наведеній роботі автор пропонує сучасну модифікацію використання національної вірменської боротьби, побудовану на засадах розробленої ним термінології, класифікації технічних прийомів, і, що дуже важливо - сучасних правил проведення змагань з цього народного виду спорту.

Свідченням тому, що народна фізична культура є важливим компонентом національної культури може бути аналіз робіт як зарубіжних так і вітчизняних дослідників в яких висвітлюються історичні, культурологічні і педагогічні аспекти народних рухливих ігор. Практично дослідники [393, 111, 6, 86 264, 270, 98, 252, 107 та ін.] засвідчують факт про те, що жодне релігійне чи побутове свято у того чи іншого народу не обходилось без рухливих ігор, всіляких забав та розваг.

Більшість народних рухливих ігор та фізичних вправ, а також танців, як засобів народної фізичної культури поєднувались з певними періодами, пов'язаними з господарським календарем (часом збирання врожаю, закінченням або початком полювання тощо). Якщо заняття народними фізичними вправами та іграми проходили систематично, щоденно, як в процесі пра-

і так і у вільний час, то змагання влаштовувались на різноманітних святах. Як справедливо зазначає Ф. О. Агапов [8], змагання з народних видів спорту, під час народних свят були удюдовою школою вдосконалення моральних і тілесних якостей, а також навичок трудової і військової діяльності багатьох людей. Оскільки багато народних свят були релігійного походження, то релігія, як особлива сфера життєдіяльності нації, мала певний вплив на розвиток народної фізичної культури.

В. Ч. Елашвілі досліджуючи вплив релігії на формування народної фізичної культури стверджує, що релігія застосовувала популярні в народі звичаї, способи і засоби народної фізичної культури у ритуальних релігійних діях. Однак, такі релігійні ритуали і обряди, поставлені на службу культури, мали суттєве значення і для фізичної підготовки. Адже, отуючись до таких ритуалів, люди фактично проходили спеціальну підготовку, значне місце в якій відводилося фізичним вправам та рухливим іграм. На релігійних святах демонструвались окремі фізичні вправи та ігри [107, 111]. Використання народних засобів фізичного виховання мало суттєве педагогічне значення, так як у формі релігійних обрядів народ так чи інакше залучався до занять фізичними вправами та іграми, в основі яких лежали рухи, що розвивали необхідні та цінні моральні і фізичні якості людини.

Слід зазначити, що навіть в монографічних [111, 264, 6, 98, 333] та дисертаційних дослідженнях [18, 353, 329, 48, 92, 96, 109 та ін.], де вивчались особливості народної фізичної культури різних етносів не прослідковується визначення комплексу складових народної фізичної культури, як педагогічно-культурної системи, що значно збіднює висвітлення цієї проблематики.

Наступним важливим кроком у дослідженні народної фізичної культури є, безперечно, визначення сфер її функціонування. Як зазначалося вище, особливості народної фізичної культури визначаються через поліфункціональні діалектичні взаємовідносини багаточисельних чинників: психічного складу тієї чи іншої нації (етносу, спільноти людей тощо), переважаючих антропоморфологічних характеристик, географічних і кліматичних умов, стану виробничих відносин, економічного і політичного

ного розвитку, рівня матеріальної і духовної культури суспільства.

Феномен народної фізичної культури необхідно розглядати і через приєму аспектів її використання в різноманітних сферах життєдіяльності народу.

Вищенаведений аналіз засвідчує, що кожен народ має притаманні лише йому характерні особливості у використанні засобів народної фізичної культури, які зумовлюються поліфункціональними факторами.

Таким чином, народна фізична культура історично розвивалась у тісному зв'язку із загальнонаціональною культурою і етнопедогогікою конкретного народу. На її особливості мали вплив фактори як матеріальної так і духовної культури нації, а також чинники економічної, політичної, військової тощо природи. Отже, кожна національна культура є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується своєю неповторністю і безперервним процесом розвитку. Вона настільки багатогранна і всеохоплююча, що дослідження її розвитку і змісту потребує ознайомлення з досить великою кількістю різних і часто дуже далєких від себе наукових дисциплін.

В той же час, за твердженням цілої низки дослідників, досить важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів до сьогодення виступає народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та природних умов з метою цілеспрямованого фізичного виховання людини.

Важливу роль народна фізична культура відіграє у виховному процесі молоді. Через народні рухливі ігри, забави та фізичні вправи дитина пізнає навколишній світ, здобуває базові знання наукових дисциплін, знайомиться з елементами трудової діяльності. Поряд з тим в неї формуються відповідні світоглядні засади, прищеплюються їй норми поведінки.

Згідно досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених, важливу роль у справі виховання відіграють народні традиції та звичаї, чільне місце в яких посідають народні ігри, забави, розваги, фізичні вправи, танці, різноманітні види боротьби, засоби загартування тощо. Ефективність використання цих народних

засобів в процесі виховання зумовлюється тим, що вони є зрозумілими, доступними і порівняно простими.

Важливу роль народна фізична культура відіграє у спорті. Використання подібних за біомеханічною структурою, але відмінних за підходами до навчання фізичних вправ, які є складовими різних видів спорту, збагачує не лише національну, а й світову фізичну культуру.

В час національного відродження вивчення традицій української народної фізичної культури набуває непересічного значення. Необхідність дослідження багатого досвіду української народної фізичної культури зумовлюється тим, що результати такої праці допоможуть простежити змінність форм, методів та засобів, а також визначити закономірності, пов'язані із зміною соціально-економічних чинників життєдіяльності суспільства, створюючи передумови для поповнення сучасної теорії і практики фізичного виховання адекватними елементами фізичної культури.

Оскільки народна фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури нації і етнопедагогіки, то одним із напрямків її відродження має стати дослідження культурологічних аспектів функціонування народної фізичної культури, її ролі та місця в національній культурі і системі народної педагогіки.

Наступним важливим напрямком є дослідження історичних аспектів становлення, особливостей та закономірностей розвитку різноманітних національних форм, засобів та методів фізичного виховання.

Українська народна фізична культура, розвиваючись на національних традиціях протягом століть змінювала свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних умов. Тому актуальним на сьогодні є дослідження аспектів ефективного використання народної фізичної культури в сучасному побуті і системі релігійно-побутових свят. Найчастіше в цьому напрямку переплітаються проблеми організаційних заходів із впровадженням тих елементів народної фізичної культури, що мають виховну, розвиваючу, культурну цінність. В цьому аспекті важливою є розробка конкурсних програм з фізичного виховання з використанням адекватних засобів і методів народної фізичної культури.

Слід зазначити, що незважаючи на досить високий рівень системної сформованості української народної фізичної культури, процес її розвитку не припинився, а невпинно продовжується. Свідченням цьому є постійне поповнення скарбни народних засобів і методів фізичного виховання новими елементами. У зв'язку з цим, вивчення традицій народної фізичної культури і впровадження її найбільш ефективних елементів у сучасну практику виховної роботи сприятимуть не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

РОЗДІЛ II. ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Національна культура того чи іншого народу є надбання багатьох поколінь, які випрацьовували, зберігали і передавали від епохи до епохи своєрідність національних культурних традицій. Саме тому, в дослідженнях особливостей національної культури є дуже важливим кроком висвітлити характерові риси культури, чинники, що впливають на їх розвиток в історикогеографічному аспекті.

За визначальну хронологічну засаду поділу даного розділу на окремі підрозділи ми вважаємо за доцільне взяти загальновиізанані в українській історичній та культурологічній літературі підходи [84, 80, 178, 176, 236, 295]. В той час, чиста хронологічна диференціація культуротворчих процесів є не завжди можливою. Адже багато змістовних і структурних елементів народної фізичної культури зародившись у сив давнині, побутує навіть і в умовах сьогодення.

Тому дуже важливим, на наш погляд, є дослідити і пролікувати у цьому плані процеси адаптації, зміни культурних традицій в залежності від соціальних і економічних чинників рівня розвитку національного світосприймання та зростання національного самоусвідомлення, які окрім антропологічних факторів є визначальними у процесі життєдіяльності нації.

Отже, народна фізична культура виступає як специфічний продукт творчості нації в галузі цілеспрямованого впливу її духовної природу людини, який ґрунтується на сист

і народних анань, етичних і естетичних набутків, народних засобів і методів тілового виховання, в яких втілено історичний досвід багатьох поколінь українців. Розгляд особливостей народної фізичної культури в розгорнутому суспільно-історичному контексті враховує своєрідність якісної визначеності як змістовних, так і структурних компонентів, в залежності від конкретно-історичних умов.

2.1. Витоки народної фізичної культури в Україні

Останні дослідження археологічної науки свідчать, що в Україні люди жили вже близько 800 тисяч років тому [378]. Протягом тисячоліть відбувалися значні зміни в природних умовах, внаслідок яких в Україні виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільності людей. На етапі зародження родового ладу (від початку заселення до IX-VIII тис. років до н. е.) відбувалася еволюція людей, удосконалювалася будова їхнього тіла, розумові здібності. У добу палеоліту, як форма колективного співжиття людей виник рід, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва. Важливу роль у культурному розвитку первісних людей відігравали і елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники [252, 378, 185] виховання в первісному суспільстві переважно і було фізичним.

Передісторія народної фізичної культури заглиблюється у той період, коли вся без винятку фізична і розумова діяльність людини обмежувалась безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісної людини давали полювання, збиральництво, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалось залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей їх життєдіяльності тощо [185, 252].

В умовах теплового та вологого клімату і відповідно багатого та різноманітного рослинності, полювання та збиральництво відігравали приблизно однакову роль. Але в часи похолодання і періодичного наступу льодовиків зростала роль полювання на великих тварин. Полювання на тварин, які паслися стадами, велося загінним способом, в якому брала участь більшість до-

рослого населення роду. У відносно теплому кліматі при великій кількості рухливих тварин (коні, сайгаки, козул.) полювання поступово набуває індивідуального характеру [379].

Приблизно 50 тисяч років тому первісні мисливці навчилися виготовляти ефективні знаряддя полювання з кременю і інших кристалічних порід каменю. І все ж тривалий час основними засобами полювання на великих тварин були загострені палиці.

Люди сучасного фізичного вигляду, які заселяли територію України близько 40 тисяч років тому опанували техніку сколювання з' великих ядер кременю довгих пластин, а як шляхом підправки робили ножі, довжиною до 20 см., різці, вістря, скобелі, різноманітні скребки. Велику кількість знарядь знайдено на стоянках первісних людей в Меані (Чернігівщина), Радомишлі, Куличівці на Тернопільщині, Молодові Буковині. Широко використовувались кістки великих тварин для виготовлення вістрів для списів, дротиків і молотків [378].

Використання допоміжних засобів для полювання вимагало якісно нових навичок координованих рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, пружкості. Цілі очевидно, що ефективне володіння списом, дротиком, сокирою в екстремальних умовах полювання, вимагало цілеспрямованої підготовки людей до такої специфічної діяльності. І в цій цілеспрямованій підготовці вже проглядаються перші риси вімінної від полювання специфічної діяльності людини - фізичного виховання, яке безсумнівно слід розглядати, як складову культури суспільства [178, 252, 264].

У заплавах рік, лісових нетрях, горах водилися різноманітні хижаки: ведмеді, вовки, а якими первісним людям довелося вступати в боротьбу. Успішність цієї боротьби залежала від адекватності спільних дій людей та рівня їх фізичної підготовленості [252].

В багатовіковому процесі боротьби з своїми існуючими первісна людина навчилася раціонально використовувати різноманітні засоби озброєння - спис, дротик, що суттєво збільшувало ефективність її цілеспрямованих дій. Протягом тривалого часу відбувся якісний перехід від неосмислених, інстинктивних до високоефективних координованих рухів, які у своїй сукупності складали неоцінний досвід у справі фізичного виховання.

Поступово оволодіння життєво необхідними навичка-
дбувалось шляхом спостереження і копіювання. Первісна лю-
дина спостерігаючи за результативними і нерезультативними
діями, відфільтровувала, а потім і використовувала у прак-
тичній діяльності набуті знання про закономірності цілеспрямованої підготовки до полювання і військових походів.

Формування найдавніших форм народної фізичної культури
тесно пов'язується із вдосконаленням здатності первісної лю-
дини до узагальнення причинно-наслідкових взаємозв'язків,
які на перших порах виступають у формі уяви. Формування уяви
до взаємозв'язку між виконанням якихось первісних фізичних
вправ, або ігор-розваг і результативністю трудової діяльності
(у першу чергу - полювання) дало можливість виділити сфе-
ри дій на рівні їх імітації, зображення, символу, моделі
діяльності. Символіка ця мала свою специфіку - вона була
спосередньо прив'язана до конкретних дій і відображалась у
формі понять-образів. Як зазначається в низці досліджень
(2, 185, 252), аналіз архаїчного мислення вказує, що за-
гальним конкретним образом стоїть певне загальне уявлення.
Первісне полювання і збиральництво вимагали від людини єд-
ності в природу, пристосування до неї, ототожнення людсько-
го з природним. Тому і першою ознакою виділення людського
в природі були поняття, які об'єднували людину і світ
навколо неї.

Більш тривалий період переходу від матриархату до патрі-
архату характеризується накопиченням позитивних знань про
можливість людини і способи цілеспрямованого впливу на її при-
родний розвиток. В ході спостережень за природним розвитком
людини, формувались стійкі поняття, в яких віддзеркалювались
причинно-наслідкові взаємозв'язки між ефективністю трудової
діяльності і використанням первісних фізичних вправ. В цих
поняттях знайшли відображення такі фундаментальні характе-
ристики життєдіяльності людини, як адаптація до середовища
існування, необхідність формування певного біологічного рит-
му життя, чергування навантажень в процесі праці, чи в процесі ви-
виконання фізичних вправ з відпочинком тощо. Основні різновиди
первісних, переважно синкретичних, фізичних вправ, ігор,
які склали ту основу, на підставі застосування якої виск-
лалися і формувались головні понятійні категорії і уяв-

лення, які стали складовими первісної народної системи знань про фізичний розвиток і фізичне виховання людини.

Після в процесі розвитку родового ладу йшло формування головних понятійних факторів, які у подальшому стали засадничою структурою саме народної фізичної культури етносу. У системі народних знань цього періоду вже простежуються початки їх стихійної диференціації на раціональні і ірраціональні. Раціональні знання про особливості природного розвитку і фізичного виховання людини ґрунтуються на все більшій кількості узагальнених фактів, з яких відображені основні закономірності як соціальної, так і біологічної природи людини. Слід зазначити, що людина в цей історичний період оцінюється суспільною свідомістю через пряму її тілесну характеристику. Таке положення зумовлюється становищем людини в тогочасному суспільстві і природі. Найбільше повне завершення відношення до людини як до тілесної істоти, до стану її м'язів набуває на пізніших історичних етапах, що передували періоду занепаду родового ладу - виникнення військсько-демократії.

Первісна праця за умови своєї примітивності - малоєфективності, також вимагала суттєвого розвитку фізичної сили, витривалості. Тому дорослі навчали дітей елементарним життєво необхідним руховим вмінням, розвивали необхідні фізичні якості і загартовували їх. Найдревнішим засобом народної фізичної культури вважаються рухливі ігри. На ранніх ступенях первісного суспільства рухливі ігри мали натуралістичний характер [185]. В них безпосередньо відтворювалися елементи полювання, військових дій, праці. Перед тим, як іти на полювання, первісна людина здійснювала цілу низку імітаційних рухів, які відтворювали особливості переслідування і боротьби з тваринами. З цією метою тварин спеціально відгодовували, а потім в імітаційній грі збивали знаряддя полювання (кам'яною сокирою, списом, дротиком тощо). У військових рухливих іграх відтворювалися найістотніші елементи бою. Учасники рухливої гри застосовували каміння і палиці. Нерідко такі ігри закінчувалися каліцтвом, а то й смертю одного з учасників [252].

В процесі вдосконалення знарядь праці і зброї, розвитку культури первісних людей, рухливі ігри стали набувати симбі-

лічного характеру. В них реальні тварини уже аміювалися наскельним зображенням, або макетом. Фізичні вправи, які виконувалися перед наскельним зображенням тварини носили у першу чергу культово-магічний характер і відрізнялися синкретизмом. У магічних діях первісної людини тісно були переплетені музика, спів, фізичний рух, танець. Приоритетне місце у найдавніших елементах фізичного виховання, а саме - магічних пантомімах, хороводах, танцях, рухливих іграх в музичним чи престо гуковим супроводом, відводиться, власне, фізичному руху. Фізична, або рухова активність, як необхідний атрибут вищенаведених засобів народної фізичної культури, є тим виначальним, системоформуючим чинником, який притаманний кожному окремому засобу.

Первісні елементи народної фізичної культури виконували багаточисельні функції, головними з яких були: рекреаційно-забавна (гра), утилітарна (завороження врожаю, погоди, доброго полювання), культово-релігійна або магічна (вплив на невідомі потойбічні сили), виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини) та інші [85].

Роглядаючи історичні та культурологічні аспекти зародження первісних форм народної фізичної культури, слід зазначити, що існує декілька, нерідко і альтернативних за своєю сутністю точок зору на зазначену проблему.

Донедавна єдиноправильною в радянській історії та теорії фізичної культури вважалася та точка зору, згідно якої фізична культура, як складова цілісної культури суспільства виникла завдяки осмисленій праці людини [252, 319].

Р. А. Дюперрон [104], роглядаючи аспекти виникнення загальних фізичних вправ, наголошує, що первісна людина все своє життя проводила в русі, але зазначена рухова активність набувала ознак спорту лише тоді, коли дві людини посперечались в силі, спритності, і влаштували своєрідну перепірку власних фізичних якостей без утилітарної мети.

Важливо, що ознака утилітарності є виначальною у диференціації рухів взагалі від, власне, первісних фізичних вправ. Загальновищаною тезою в сучасній теорії фізичної культури є та, яка виначає людину як істоту неспецифічну. Це то така, яка на різні зовнішні і внутрішні впливи відповідає адекватною адаптаційною реакцією організму [22]. Отже

адаптаційні зміни, що відбуваються в організмі людини в процесі рухової активності є тотожними, незважаючи на те, реалізується конкретна фізична активність в процесі фізичної праці, чи в процесі виконання фізичних вправ. Таким чином визначальною, як уже зазначалось, категорією виокремленої фізичної вправи виступає спрямованість спеціально організованої рухової активності на вдосконалення тілесної природи людини. Інші різновиди рухової активності носять чисто утилітарний, наприклад, виробничий характер. За своєю спрямованістю вони скеровані на зовнішній світ, на природу а не на її зміни, або отримання певного продукту. Вдосконалення тілесних якостей людини в останньому випадку відходить на другорядні ролі. В цілому, радянська теорія та історія фізичної культури, розглядаючи як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники зародження первісних форм фізичної культури, віддає перевагу таким із них, як характер виробництва, природні умови, потреби суспільства тощо [252]. Суб'єктивні чинники, в яких відносяться світоглядні: основи буття, духовний стан первісної людини констатуються як похідні від основ матеріального буття [239], а тому їхня роль у зародженні первісних форм фізичної культури визначається другорядною [252].

На відміну від окресленого матеріалістичного підходу значного поширення в історії та теорії фізичної культури були ідеалістичні концепції, в яких пріоритетну роль у зародженні фізичної культури в первісному суспільстві відігравали суб'єктивні чинники. До таких концепцій виникнення фізичної культури слід віднести теорію гри [400], маґію [405, 410], теорію надлишкової енергії [399] тощо. С. Д. Матіус [400], у виникненні первісних форм фізичної культури вбачає генетично притаманне людині бажання брати участь в рекреаційно-ігровій діяльності, яка обов'язково супроводжується руховою активністю. На його думку у подальшому розвитку фізичної культури суттєву роль відіграє релігійно-культурна сфера життєдіяльності суспільства. На ранніх стадіях розвитку культури, рухливі ігри і фізичні вправи виступають як необхідні від'ємні органічні складові маґічних і культових дійств, якими, на думку J. K. Mathys [410] супроводжувались практично всі, без винятку, значимі для тогочасного суспільства, діяльності.

Не вдаючись до нескінченної дискусії, необхідно, на наш погляд, зазначити, що як суб'єктивні, так і об'єктивні фактори, в залежності від конкретно-історичних умов мають свій конкретний вплив на розвиток фізичної культури. Впливаючи на місц. форми і засоби фізичної культури, фактори як суб'єктивної, так і об'єктивної природи спричинюються до її історичного становлення і розвитку в конкретній суспільній формі. В той же час, зародження і виокремлення із цілісної культури суспільства її складової - фізичної культури, на нашу думку, зумовлено у першу чергу, групою суб'єктивних чинників, до яких відносяться світогляд, система народних вірвань і уявлень про сутність фізичного розвитку і фізичного виховання [264].

З точки зору сучасного розуміння фізичного виховання, першочерговою формою народної фізичної культури полягав у тому, що якщо людина на наскельному малюнку "перемагала", або "абивала" тварину, або свого ворога, то це значило, що подібне відбувалося і в дійсності [264].

Важливе місце у таких модельних, або імпровізованих поведінках відводилося танцям: "Коли людська громада вечером після важкого робочого дня погломонить, покричить, попляше, поскаче собі в гурті, вона чує привмне розпушення енергії, отру абивала в собі протягом томлячої роботи. Коли вона очак у гурті посидить, погломонить, потанцює перед ловами, перед походом, вона чує певність, добрий настрій і зовсім природно вважає планшні вдатні результати за наслідок такої громадської забави" [265].

Поступово рухливі ігри символічно набувають осягання амальних. Діти, які завжди мали нахил до копіювання діяльності дорослих, добирали ігри і забави, в яких відтворювались елементи боротьби з тваринами на полюванні, сцени військових дій. З часом викили передумови для того, щоб процес передачі досвіду від покоління до покоління організаційно відоклився від процесу полювання і трудової діяльності. З'явилися синтезовані способи бігу, стрибків, танцювальних рухів, метань. Зароджувалися відмінності і у вихованні хлопчиків та дівчаток [262, 185]. Так, хлопчики використовували переважно амальні фізичні вправи та рухливі ігри, в яких відтворювались елементи полювання та військових походів. Дів-

чатка ж у свою чергу, завалялись в рухливі ігри, в яких переважали елементи хатньої праці жінок.

У своїй фундаментальній праці "Історія української літератури" Михайло Грушевський доходить важливого висновку про синкретизм первісних форм народної культури: "... істотство словесне ґрунтується на ритмовім руху: на ритмі в часу, а не в просторі. Се, крім поезії в широкім значенні, тоніка взагалі: музика, спів і танець" [85]. Підкреслюючи значення ритму в танцювальних або ігрових рухах він наділяє ритмову структуру діяльності людини універсальним значенням. Приоритетну роль в еволюції народних форм культури посідають рухливі ігри та заваби, в яких органічно сполучаються елементи духовної і фізичної (тілесної) культури людей. Елементи, власне, рухливої гри, крім рекреаційної, розважальної ролі, мають важливе значення для пробудження і вдосконалення тілесної природи особистості: "Починається, в так званій, гри, заваби примітивноі людини, в котрій, одначе, елемент заваби глибоким способом сполучається з методами інтенсифікації і найповнішого використання людської енергії" [85].

Крім рекреаційного і, так званого, "надлишково-енергетичного" чинників у зародженні народної фізичної культури, розглядаються також культово-магічні і світоглядні фактори. Їх роль у становленні народних форм тілесного виховання є непересічною. Адже духовні, світоглядні складові національної системи фізичного виховання є визначальними у формуванні гармонійно розвиненої особистості. В розвиток цієї теми необхідно враховувати важливість формування в народних формах виховання національного ідеалу "героїчної особистості", адатної не лише будувати добробут собі і своєму оточенню, а й збройно захищати себе, свою родину, свій народ.

Народна творчість, фольклор, власне і відігравали роль формувачів національного ідеалу, в якому гармонійно поєднувалися як тілесні, так і духовні якості.

Цікагими є точки зору дослідників на благовісмірні джерела походження українських народних рухливих ігор, заваб, розваг. Детермінантами їх зародження справедливо наводяться такі фактори, як рекреаційний (забавний, розважальний) утилітарний, культово-магічний, релігійний тощо [85, 149].

В структурі найдавніших форм народної фізичної культури

належне місце відводиться військово-фізичній підготовці, її методичним та організаційним аспектам. Військово-фізичні ігри, як правило, виконуються в пісенному супроводі. Своєрідного колориту системі військово-фізичного виховання надають вироблені протягом тривалого часу специфічні організаційні структури - "воєнні доми", парубоцькі і "мужеські громади". В роботах [85,80] ґрунтовно висвітлюється зміст загальнослов'янської "Триани" - похоронного обряду, що в первісному своєму значенні відіграла роль важливої форми військово-фізичної підготовки. До програм "Триани" входили, власне, військові рухливі ігри, забави, елементи двобойів і народної боротьби.

Важливою для розуміння етногенезу народної фізичної культури українців є теза про циклічність обрядово-аграрного календаря. Аграрний календар, ґрунтуючись на віковичній традиції в невичерпним джерелом збереження і постійного збагачення народної фізичної культури. Адже жодне з побутово-аграрних свят не обходиться без рухливих ігор, забав, розваг, народних змагальних фізичних вправ, тобто системи віками ustalених традиційних засобів тілесного і духовного вдосконалення людини [302].

Суттєво, що побут. система релігійних свят і обрядових дійств наскрізь просякнуті традиційними елементами народної фізичної культури, яка виступає органічною частиною національної культури.

В пізньому палеоліті полювання, незважаючи на певний досвід та вдосконалення мисливської зброї, залишалось важкою працею, що вимагала достатнього розвитку багатьох психічних і фізичних якостей. Одночасно первісна людина вдосконалювала і знаряддя полювання. В кінці палеоліту (приблизно 12-8 тис. Р. до н. е.) був винайдений лук, що спричинилося до якісних нових способів і методів ведення полювання, а також і підготовки до нього. Людина, отримавши можливість вражати звірину на досить великій відстані, тим самим оберігала себе від найвищих небезпек. Винайдення луку було своєрідною революцією і у системі фізичного виховання тогочасних людей [185].

Узагальнюючи чисельний археологічний та фольклорний матеріал, є можливість стверджувати, що первісна народна фізична культура, невіддільно пов'язана з магічними обрядами.

Значний фактичний матеріал про особливості розвитку народної фізичної культури доби палеоліту в Україні дають зображення в печерах, на кістках тварин та інші вироби первісного мистецтва. Одним з найдавніших зображень сцени на тему полювання в Україні є, безперечно, відтворена на мамонтовій лопаті композиція, в центрі якої - стилізована фігура тварини (олень) знайдена на території Молодова (Чернівеччина) [378].

Територія України в палеоліті належала до високорозвинутих регіонів світу, її населення підтримувало тісні зв'язки з населенням сусідніх територій. Ці фактори суттєво впливали і на розвиток народної фізичної культури [80, 264].

Важливі докази на користь того, що народна фізична культура невіддільно пов'язана з магією дають реалістичні зображення на кам'яних плитах, віднайдені у Кам'яній Могилі, що розташована поблизу м. Мелітополя [379]. Про особливості первісного полювання дають певну уяву реалістичні зображення чотирьох турів у позиції кругової оборони, а також ряд фігур турів, розташованих вздовж карниза. Перед ними стоїть у повов-трось більша за кожного бика фігура мамонта. Більшість зображень цих тварин оточена рядами вертикальних насічок (іноді це й округлими ямками, що імітують рани від списів) позначена слідами ударів гострим (кременним) знаряддям. Отже, їх можна пов'язати з мисливською магією. Вочевидь такі ж значення мали й численні групи зображень пізньопалеолітичного часу, виконані покресленими лініями в Печері Чаклуші. Серед образів, які вдалося тут розрізнити - тварини (мамонт, печерні леви, бики, носороги, кабани) та люди (в основному жінки), часто з рогатих масках та шкурах. Це свідчить про виконання ними якогось магічного обряду з елементами рухливих ігор, забав, специфічних фізичних вправ.

У пізньому палеоліті набувають поширення тотемістичні обряди-танці з чурингами (чуринга - плитка з пісковика, довжиною до 50 см., виконувала функцію тотемічного символу). Чуринга уособлювала тіло тотема і водночас - все або частину тіла її власника [85, 379]. Виконуючи обрядовий танець з чурингою, первісна людина залучалась до героїчних діянь тотема, ототожнюючись з ним і переймаючи його могутність. Тобто, чуринга сприймалась як найвищий символ єднання людини з суспільства та природи, а також символ єднання минулого і

сучасним.

Важливо, що жінкам не дозволялося навіть бачити свого чурингу, а хлопчик ставав її власником лише після ініціації.

Ініціація - дуже різноманітна група обрядових дій, які супроводжували також народження людини, перехід від однієї вікової групи до наступної, прийом у члени військової організації тощо. Цикл обрядів посвячення - ініціацій мав, у першу чергу, виховний характер і включав у себе наступні моменти:

- тривалу ізоляцію молодих юнаків від жінок і дітей, зближення їх з дорослими мужчинами;
- тренування фізичних якостей, оволодіння технікою використання зброї, підготовку до полювання;
- загартовування і виховання адатностей переносити негоди через різноманітні харчові заборони та суворо морально-фізичні випробовування;
- виховання дисципліни, суворого підпорядкування старшим, збереження звичаїв та родової моралі тощо [252].

Характерною рисою пізньопалеолітичних об'єднань людей в Україні було виникнення громад, які очолювали старійшини, що користувалися найвищим авторитетом. Обрання старійшин відбувалося за принципом змагальності із кількох претендентів. Старійшини були відповідальними за виховання та фізичну підготовку молоді. Очевидно, до цього періоду слід віднести і зародки утворення спеціальних груп молоді-учнів, котрих старійшини готували до мисливства і воєнних дій.

Вимирання великих повільних у рухах звірів у мезоліті (приблизно VIII тис. р. до н. е.) привело до кризи у полюванні. Одночасно це стимулювало винайдення нових для людей засобів полювання. Для здобуття швидких полювливих тварин і птахів, особливо на відкритій місцевості, стали необхідними нові способи та нове мисливське спорядження. Були винайдені лук і стріли. Можливо, однак, що вони з'явилися ще в пізньопалеоліті, а також розвинулася техніка рибальства [378].

Слід зазначити, що чіткої диференціації людського суспільства ще не існувало - всі його члени були первісними "комплексними" мисливцями та збирачами. Розвиток річкового судноплавства, риболовлі з вудкою, полювання на птахів засвідчили виникнення, а в пізньому мезоліті - й утворення кризи

мезолітичного мисливського господарства. Одним із шляхів ксуду із цієї кризи став пошук помічників людини. Наприкінці півного палеоліту - ранньому мезоліті було приручено свиню. Її використовували при полюванні на звірів і птахів, що заступило загінне полювання епохи палеоліту. Це суттєво вплинуло і на особливості фізичного виховання людей. Значно посилилась роль дистанційних засобів полювання (лук, спис, гарпун). В умовах ефективного розвитку рибальства та полювання на птахів виник і почав вдосконалюватися водний транспорт. Спершу плавали на окремих колодах, потім на плотах зв'язаних колод і, нарешті, на човнах, видобраних із стовбурів дерев. Це, звичайно, не могло не викликати необхідності спеціально навчатися плаванню.

Утвердження різних галузей відтворюючого господарства палеоліті (VI-IV тис. р. до н. е.), а головне - підвищення його ефективності, сприяли вдосконаленню засобів полювання. Вдосконалювалися лук і стріли, визначилися їхня диференціальність стосовно окремих видів диччини. З'явилися справжні кам'яні сокири. Подальшого розвитку набуває водний транспорт. Човни, видобрані із стовбурів дерева стали звичайним явищем в Україні. Великого значення мало і винайдення інших засобів пересування людини: лиж, санчат, волокуш тощо. Найдавніше зображення санчат в Україні відносяться до Трипільської культури [378].

Однак, в усі підстави вважати, що санчата та лижі були відомими в Україні значно раніше [379].

В добу півного неоліту суттєво зростає значення військово-фізичної підготовки, як наслідок значного збільшення кількості військових сутичок між сусідніми племенами.

У цей період також високого рівня сягає розвиток міфології, яка тісно переплетена з обрядовими діями. Особливо виражено це прослідковується в рухливих іграх та забавах молоді. Не пізніше неоліту з'явилися уявлення про нитку дощечки про нитку, як основу Всесвіту, про тканину, як Всесвіт. Саме цей міфологічний сюжет світогляду наших пращурів простежується в дитячій (дівочій переважно) рухливій грі "Голова і ниточка". Панування в епоху неоліту ідей, пов'язаних з моделями космосу, священного шлюбу, доводить, що культ ринги на цей час став пережитком [378].

Вважається, що з релігійних уявлень тогочасних людей домінував культ тварин, особливо тих, які служили об'єктами полювання. Археологічні дані свідчать, що до цього історичного періоду відносяться і формування елементів поховальних обрядів - триєн. М. Грушевський доходить висновку про те, що сумна частина поминок перемінюлася в забавну, яка періодично відновляла похоронну триєну. Триєна ся первісно означала воєнні забави, гри, представлення, що відбувались очевидно на похоронах вояків і старшин, і тільки пізніше перейшла на звичайний пир і п'ятику" [85].

суттєвий слід в культурі України залишили племена трипільців. Господарство трипільських племен було високорозвинутим. Його основу складали землеробство й тваринництво. На цих етапах свого розвитку трипільці займалися полюванням і рибальством. Первісні мисливці полювали на благородного оленя, кабана, тура, козулю, лисицю, а також різноманітних птахів. Особливо важливу роль відігравало полювання на ранньому етапі (IV тис. р. до н. е.) розвитку культури трипільців. У різних регіонах воно мало свої особливості, зумовлені кліматичними факторами.

Духовне життя знайшло своє відображення в мистецтві та релігійних обрядах. В межах трипільських поселень існували культові місця, де відбувались різноманітні ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, амагальних фізичних вправ. Внаслідок домінування відтворюючого господарства у трипільців зростає роль чоловіка в основних галузях трудової діяльності, а потім і у військових сутичках. Узячакється волярно-космологічна символіка. Одним із проявів культури трипільців стало аміцнення уявлень про незалежну від тіла душу. На цьому ґрунтувався і справжній поховальний обряд - триєна. Про те, що він носив амагальний характер, свідчать зображення амагальних елементів двоюбою між двома чоловіками на кам'яній антропоморфній стелі - "пуруші" епохи бронзи з Північного Причорномор'я [87/8]. Очевидно, що окрім елементів двоюбою, у програму входили і символічні бойові танці трипільців, мистецтво яких було на досить високому рівні. Крім бойових танців, з елементами двоюбою під час триєни відбувались, очевидно, і амагання з бігу, перегонів, ізтань списа на дальність і в ціль, стрільби із лука тощо. Бойові танці,

окрім відображення героїчних сцен, відігравали суттєву роль і в спеціальній фізичній підготовці воїнів, адже за своєю структурою, складністю елементів вони максимально моделювали спосіб ведення двобою із супротивником, інших військових ситуацій. Загальновишарпаним фактом є той, що саме бойові танці склали основу не тільки трипільського мистецтва самооборони і ведення військових поєдинків, а й у інших народів світу: китайців, японців та ін. [185].

Історичне минуле України розповідає нам про багатобитві, які прийшлося перенести нашим предкам. У цій вихованій боротьбі народилось безліч старовинних військових танців. Характерною особливістю тих бойових танців, які, наприклад, зародились в Древній Греції, було те, що вони входили в програму гімнастичних вправ, що використовувались в процесі підготовки воїнів. Дікаво, що древні греки називали танцем кожний ритмічний рух, навіть марширування, а серед багаточисленних тілесних вправ, встановлених для спартанських юнаків, танцям було відведене чільне місце [185, 82].

Танець, таким чином, займав одне з чільних місць в системі виховання підростаючого покоління. Поряд з цим, танці в тій же Древній Греції призначалися лікарями і як ліки, тобто виконували ефективну роль спеціального засобу оздоровлення людей [82].

Французький дослідник історії виникнення та розвитку танців народів світу І. Воїл'є підкреслює, що танці у древніх народів мали інше і більш важливе значення, як в умовах сучасної цивілізації, і наближались своїм походженням до рухів природних [82]. Дослідник розподіляє танці древніх народів на священні, військові та світські. Такий розподіл мав, очевидно, за мету диференціацію функцій, які виконували в стародавньому суспільстві танці. Л. Кун у своєму фундаментальному дослідженні одним із найважливіших засобів народної фізичної культури різних націй теж називає саме танець [185].

В сучасній теорії українського народного танцю виділяється три основних жанри: хороводи, побутові та сюжетні танці. Побутові танці як вказується в переважній більшості ґрунтовних наукових праць, беруть свій початок у хороводах, які є основою української народної хореографії [360, 149, 150, 151].

В побутових танцях відображаються історичні риси українського народу: волелюбність, героїзм, завзяття, винахідливість, дотепність, нестримна веселість тощо. А одним із структурних підрозділів побутових танців українців є так звані військові танці [345, 360]. Військові танці виконуються без зброї і в зброю (шаблі, списи, бойові топірці тощо) в руках. Орнаментальний малюнок танців створюється на основі відшліфованих віками танцювальних рухів, що є наслідком високого рівня танцювального мистецтва [360, 168].

А. І. Гуменюк, відомий спеціаліст - в галузі українського танцювального мистецтва, підкреслює, що танцювальні рухи та їх варіанти - це наслідок багатовікової народної практики. Вивчаючи особливості виконання танцювальних рухів в побутових танцях, автор дійшов висновку, що в їх основі лежить той чи інший момент трудового процесу, або імітація якоїсь дії або уявлення людини [360].

В багатьох танцювальних рухах українських танців виразно підкреслюється характер виконавця, особливості його світосприймання, відношення до дійсності тощо.

Переважаючою точкою зору сучасної теорії українського народного танцю є та, що ґрунтується на розумінні бойових танців як системи мистецького відображення героїки народу. Але в той же час, аналіз рухів, які складають основу бойових танців дає підставу говорити, що бойові танці були засобом не тільки мистецького відображення героїки, а й своєрідною цілеспрямованою системою найдревнішої бойової підготовки наших предків [264, 246].

Провідне місце серед бойових танців українців справедливо відводиться гопаку. Побутує думка, що гопак, як танець виник у Запорізькому війську [360].

Дійсно, як доносять до нас свідчення очевидців [43, 390], серед запорізьких козаків були дуже поширеними танці. Серед танців, найбільш улюблених козаками, переважали козачок, метелиця, гопак. Козачок, наприклад, дослідниця народних танців Т. Ткаченко, характеризує, як танець юнків [345]. Аналіз рухів, які складають основу козачка вказує на те, що своєю складністю він значно поступає гопакові. Отже, таким чином, можна зробити висновок, що танці на Січі розподілялися на декілька груп складності, вінцем котрих був го-

пак.

Наприклад, порівнюючи багатство рухів китайської психофізичної системи вдосконалення людини у-шу з гопаком, Ці Бядев доходить висновку, що для того, щоб виконати го потрібно: "...багато ще дечого, що виходить за рамки китайської гімнастики" [192].

Як відомо, спочатку гопак танцювали тільки чоловіки. Гопак виконував спочатку один, два і більше танцюристів. Виконання цього танцю супроводжувалося героїчним забарвленням і також проходило в душі амагальності, поздинку. Слід зауважити, що багатство і різноманітність рухів гопака завжди мали імпровізаційний характер [360]. Ритмічною ознакою гопака є форма анапеста [345, 360]. На її основі гопак легко відрізняється від інших танців.

Однак, багатий археологічний матеріал дає всі підстави віднести термін зародження гопака, як елементу бойового мистецтва наших предків, як мінімум до часів Трипільської культури [264, 246]. На користь такого висновку свідчать і логістичні студії, опубліковані останнім часом в монографії [264, 246, 179].

В процесі подальшого розвитку культури значного прогресу набуває у трипільців культ бика, а з ним і відомі ігри-змагання з биком. Ігри-змагання з биком очевидно відігравали найважливішу роль в обрядах посвячення молоді - ініціаціях [252, 264].

Постійні військові сутички, для яких високий рівень організованості дає нові стимули, впливають на формування військових поколінь (мужських, парубочих, юнацьких) організації військових домів, військового прошарку. З епохи бронзи в Європі стрімко поширюється кількість металічної зброї, яка своєю якістю була значно зручнішою і ефективнішою, ніж кам'яна. Розкопки поховань чоловіків свідчать, що найважливішими символами похоронного обряду трипільців були предмети озброєння [378, 379]. Поселення - гіганти трипільців (деякі з них займали площу більше 300-400 гектарів) мали досить ефективні оборонні споруди, що свідчить про певний розвиток військової справи. Наведені умови життя трипільців спричинилися до виникнення у їхньому середовищі військової організації і системи військово-фізичної підготовки, що у с

арту поначилося на високому рівні розвитку військового мистецтва.

Значного розвитку набувають засоби пересування (транспорт). В цей період вже існували воєни. Біля села Старі Кошарки (поблизу м. Дніпропетровська) у Сторожовій Могилі знайдено найдавнішу в Європі двоколісну дерев'яну гарбу. Залишки бронзових часних коліс знаходять у похованнях, а зображення колісниць можна часто зустріти на наскельних малюнках та глиняному посуді [378].

У степу і на півдні лісостепу України розвинулося конярство. Жителі поселення Середній Стіг розводили найдавніших у світі свійських коней, використовуючи їх для їзди вершники (про це свідчать знахідки псалів - специфічних деталей конської вуздечки). У них розвинувся культ коня, що сприяло досконаленню мистецтва витадки, а також ведення бойових дій на конях [378].

Початок залізного віку на території України, як на сусідніх територіях Європи та Азії, був пов'язаний з величезними культурними та господарськими досягненнями. Зміна бронзового віку в Україні залізем на відміну від інших земель Східної Європи відбувалася наприкінці II тис. до н.е., завдяки тісним зв'язкам із стародавніми цивілізаціями Близького Сходу (Хеттська держава) та Східного Середземномор'я (Стародавня Греція). Початок раннього залізного віку в Україні був пов'язаний з виникненням найдавніших великих племінних союзів та рабовласницьких держав (Кімерія, Скіфія, античні міста-поліси Північного Причорномор'я).

У першій чверті I тис. до н.е. Північне Причорномор'я населяли племена кімерійців. Це перший народ, який жив на території України і мав власну назву. Відомості про особливості фізичної культури цього народу знаходимо у грецьких міфах та поемах Гомера, зокрема у знаменитій "Одісеї" [252, 283]. Кімерійці займали великі території і завдяки цьому мали культурні та виробничі особливості дещо різні одне від одного. Ті, що жили у Криму, Кубані, пониззі Дніпра, вели переважно осілий спосіб життя. Але більшість перейшла до кочових та кочових форм скотарства. Надавичайно розвиненим у кімерійців було конярство.

У численних племенах існували ще патріархальні роди та

сім'ї, які об'єднувалися у племена, але вже зароджувалося військова знать, формувалися великі військові загони, на чолі яких стояли вожді та царі. Киммерійці вели грабіжницькі війни. З історичних документів відомо, що наприкінці VII ст. до н.е. вони розпочали війни з царями держави Урарту на Західній Кавказі, з могутньою Ассірією, а також з державами Мідії та Лідії, розташованими у Малій Азії. Войовничі киммерійці мали добре розвинену систему військово-фізичної підготовки молоді, у них сформувалися елементи складних обрядів - ритуалів, де домінували військові вправи та змагання у спритності, витривалості, умінні володіти зброєю. Внаслідок невдач у війні зі скіфами самостійний розвиток киммерійських племен у Північному Причорномор'ї припинився. Вони потрапили під вплив скіфів і розчинилися серед них. Але традиції їхньої культури, військового мистецтва продовжували зберігатися протягом кількох наступних століть [80].

У VI-V ст. до н.е. скіфи творили велику державу від Дністра по Дон. На чолі їх стояла орда царських скіфів під проводом деспотичних царів, що у своєму розпорядженні мали значні військові сили і тримали під своєю владою племена скіфів-кочівників і скіфів-землеробів у пониззі Дніпра. До складу Скіфії входили також скіфи-орачі, що жили між річками Дніпром і Дністром [85].

Скіфське суспільство складалося з вільних общин та осілих хлібороби. Скіфи вели торгівлю з грецькими містами-полісами, що були розташовані на узбережжі Чорного моря. Наявність різноманітної зброї у скіфів зумовлювалося значним рівнем розвитку військового мистецтва. Вони чудово володіли луком, списами, мечем і кинжалом, бойовими сокирами і пращами. Як свідчить Геродот, найвидатніших скіфських воїнів, навіть, запрошували греки для навчання своїх воїнів стрільбі з лука [85].

Скіфське військо складалося не тільки з кінноти, а й з піхотинців. Характерні особливості скіфського військового мистецтва та їх способу життя відомі за значною кількістю археологічних матеріалів. Основним заняттям скіфів було кочове скотарство. Вони найбільше уваги приділяли розведенню коней. Саме тому значного розповсюдження фізичне виховання у скіфів набуло свого розвитку у цьому напрямку. Традиції фі-

ного виховання киммерійців та скіфів мали певний вплив на формування молодого народної фізичної культури слов'янських племен [49].

Підсумовуючи вищенаведене, можемо зробити висновок про те, що витoki народної фізичної культури в Україні губляться в глибини тисячоліть. Особливості народної фізичної культури на території нашої держави змінювалися відповідно до історичних епох.

Епоха палеоліту характеризується формуванням прообразу фізичної людини за її психічними і фізичними якостями. У системі мисливської магії викристалізуються первісні елементи народної фізичної культури - обряди, рухливі ігри, заєви, фізичні вправи.

Починаючи з епохи мустьє (приблизно 40 тис. р. до н. е.) розгортаються перші спроби осмисленого використання народних засобів фізичної культури з метою цілеспрямованої фізичної підготовки молоді.

Епоха мезоліту характеризується формуванням витоків системного світогляду, тотемістичних уявлень (культ чурини). Виникають культові центри (Кам'яна Могила). Відбувається диференціація безпосередньо корисних народних фізичних вправ, танцювальних рухів, рухливих ігор та забав. Можливо розгортаються елементи поховального обряду - тризни. Вдосконалюються знаряддя мисливства, де особливу роль відіграло винайдення лука.

Епоха неоліту характеризується поглибленим формуванням світоглядних концепцій, накопиченням позитивних народних знань у галузі цілеспрямованого використання засобів і методів народної фізичної культури, чому сприяли винайдення і вдосконалення нових способів пересування (човни, колісний транспорт, використання свійських коней). Високим рівнем характеризується народна фізична культура трипільців, де зароджуються елементи, а потім і професійні організації воїнів. Розвиток і вдосконалення військово-фізичної підготовки (ігри з бичком, бойові танці, ініціації тощо) сприяли становленню ефективною як на той час народної фізичної культури.

2.2. Народна фізична культура в період родово-племінних відносин і військової демократії

Етногенетичний процес формування слов'янського етносу на основі лінгвістичних і антропологічних аргументів можна прослідкувати від неоліту (III тисячоліття до н. е.). Основ для такого висновку дають дослідження порівняльного мовознавства, а також проведення антропологією певної антропологічної лінії. Лінгвісти виходять з мовної єдності існування індоєвропейської мовної групи, що була попередницею багатьох мов - іранської, вірменської, грецької, італійської, германської, іллірійської, балтської [158].

Десь наприкінці неоліту на початок бронзи (2000-1500 років до н. е.) від індоєвропейської спільності відокремилися балтослов'яни. Близько 1000 років до н. е. протослов'янська спільність як нова, почала відокремлюватися від спільності протобалтів. Тим самим розпочався період осілих поселень слов'ян. Найдавніше відоме писемне джерело про звичаї особливості життя людей на території України належить Геродоту [85]. Починаючи в наведеного періоду, слов'яни творять власну мовну групу, матеріальну і духовну культуру, суспільний лад, адсорбуючи елементи інших культур, інших етносів, впливаючи на них одночасно своєю культурою [80, 178]. Структурі загальнослов'янської народної культури того часу продовжувала формуватися і розвиватися своєрідна народна фізична культура слов'ян, які проживали на території України [178].

Прабатьківщина українського народу, тобто землі, де найдавніші предки жили в найдавніші відомі часи, простяглася приблизно від середньої Вісли по горішній Дінець і обіймає Холмщину, Галичину, Волинь, Поділля, Київщину, Чернігівщину. За південну межу суцільно заселеної території можна прийняти таку лінію: Коломия, Биниця, Черкаси, Суми [80, 178].

Як зазначає академік Б. О. Рибаків [207], самий позитивний погляд на найдавнішу історію східних слов'ян переконув у тому, що протягом двох тисячоліть, які передували утворенню

Київської Русі, найбільш розвиненим та історично активним регіоном був район Середнього Подніпров'я. Не вдаючись в існуючі наукові дискусії щодо термінів і особливостей розвитку туди чи іншої культури в історії стародавньої України, на наш погляд є всі підстави розглядати всі археологічні, фольклорні та писемні факти як єдиний безперервний процес формування праукраїнської культури в зазначений період. Слід відмітити, що значний внесок у становлення основ народної фізичної культури в Україні за всіма ознаками внесли Зарубинецька (III ст. до н. е. - I-II ст. н. е.) і Черняхівська (II-V ст. н. е.) археологічні культури. Хоча черняхівська культура досягла значно вищих ступенів розвитку, все ж вчені вбачають в ній багато елементів зарубинецької, які перейшли їй у спадок [80, 287]. Черняхівська, більш розвинена культура, на думку вчених формувалась під значним впливом римської культури [287]. Ретроспективні погляди багатьох дослідників на цей період української історії культури засвідчують, що вона, праукраїнська культура, формувалась за характерними ознаками культур античного світу [287].

Відомо, що вже у V-VI ст. предки українського народу займали майже всю територію сучасної України, від північного краю до Чорного моря і від Карпат до Дону. Вони виступають як окрема слов'янська група під іменем антив [178]. Цікаво, що назва "склавіни" з'явилася у VI ст. н. е. в Йордана [136] і Прокопія Кесарійського. У Прокопія крім назви "склавіни" є ще друга назва слов'ян - анти [282]. Слово "анти" - іранського походження. Воно означає ніщо інше, як народи краю, кінця - "антос" - народи південно-східного краю. Є всі підстави ототожнювати антив з носіями високорозвиненої черняхівської культури [287]. Прокопій в Кесарії говорить про племена антив: "Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні" [282]. На думку М. Грушевського, крім археологічних матеріалів, фізичний тип українця того періоду можливо реконструювати за класичними описами істориків: "... вони великі тілом, русяві, гарні люди..." [80]. Аналіз як археологічних так і писемних фактів свідчить про те, що генетичний тип слов'янина тісно асоціюється із значною фізичною силою, природньою тілесною красою, тобто тими рисами фізичної досконалості, про які із захопленням оповідають історики-літо-

писці. П'ява слов'ян в історії, не була спокійним поселенням нового народу, що пристав до інших осілих сусідів - слов'ян, увійшли в історію, як народ завойовників і здобувачів. Він був здоровий молодий народ, повний первісної сили і невичерпної енергії [178].

Як зазначає М. Грушевський, в описах давніх істориків говориться про слов'ян як видатних воїнів, "великих заборонювачів", що нападали і розбивали ворогів [80]. Слов'янські воїни вже щороку нищили землі від Іонійського моря до Константинопольського поля, а поодинокі видатні воїни навіть перебували на військових посадах у Візантійському війську. В одному із стародавніх літописів ідеться навіть про те, що на початку століття слов'яни збройно відвоювали у римлян всю Грецію [80].

Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів древніх слов'ян, предків українського народу. В умовах постійних воєн з сусідніми племенами найбільш цінувалися фізичні якості людини. Серед завдань і з природою і боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями і розвагами наших предків були полювання, де не раз доводилося йти із списом на ведмедя або ганяти і ловити диких коней. Молоді силачі величалися ще й прудкістю та силою на народних ігрищах [178].

Візантійський Маврикій з великим захопленням висловлюється про слов'янську витривалість на всяке лихо - спеку, холод, брак одягу і поживи [202]. Неруч із силою та витривалістю справедливий подив у літописців викликали підприємливість; життєва винахідливість у побутових та військових ситуаціях якими так вигідно відрізнялись наші пращури [64].

Цікаво, що із відомих сьогодні народних засобів оздоровлення, у наших предків в ті часи вже широко застосовувались лазні [84]. Навіть збереглися давні описи такого важливого елементу оздоровлення наших предків, як загартування лазні. Так в роботах [133, 191, 80, 178] знаходяться описи способів загартування за допомогою використання лазні. Ця процедура полягала в тому, що в лазні: "... розжигав кожен чоловік на подібне розкаленого камня, ськь с хворостомь до иждожденія, а потом повергалсь сь журчаним

дану воду, виходил оттуда жив и бодръ, какъ бы никогда не
жиганъ и не быть" (178).

Святий Єфесський, який жив у Римі на грані I-II ст. н.
стверджував, що народи Північного Причорномор'я, як і
кіїгрецькі племена, новонароджену дитину, зараз же після
дрізнання пуповини, занурюють у прохолодну воду [Цит. за
4]. Такі ж дані знаходимо і у іншого літописця - І. Верду-
ла йдеться про це й же ритуал занурення новонародженої
дитини у прохолодну воду [Цит. за 284]. Отже, як видно із
ведених вище даних, вже починаючи з перших днів існування
новонародженого, його батьки піклуються про загартування
його спадковця.

Відомо, що включно до VI-VII ст. н. е. предки українців
жили в умовах родових відносин. Про характер їх життя може
свідчити також явище, яке збереглося в Україні майже до 17
ст. як ритуал, присвячений народженню в сім'ї сина: "Коли в
перше на Русі народиться син, батько(новонародженого) бере
святий меч, кладе його перед дитиною і промовляє: "Не за-
шу в спадок тобі ніякого маєтку: будеш мати тільки те, що
обудеш цим мечем" (297). До 7-річного віку вихованням ди-
тини опікувалась переважно мати. Подальше виховання дитини
(згідно з положеннями стосується хлопчиків) проходило під наглядом
батька та членів роду. Особливу роль у підготовці майбутніх
хазяїн Батьківщини відводилось старійшинам роду, або
найвідомішим його членам. Давні поклади українського
культури свідчать про те, що виховання юнаків відбувалось у
спеціально для цього організованих "мужських домах", де вони
проходили спеціальну підготовку, основу на народних еле-
ментах військово-фізичного виховання [85, 252, 284]. Є свід-
чення тому, що після закінчення такого вишколу здійснювались
так звані ініціації - ритуал посвячення юнака у воїни [85].
Фізичне вдосконалення юних слов'ян проходило в постій-
них рухливих іграх, забавах, танцях, змагальних фізичних
змаганнях.

Візантійський історик Прокопій, котрий добре знався на
життя слов'ян, дав немало цікавих фактів про особливості
військового мистецтва слов'ян, а також їхню систему тілови-
човання. Слов'яни, за словами Прокопія, це в основному піше
військо. Воїни озброєні списами і щитом, ніколи не одягають

панциря, а деякі не мають ні сорочки, ні плаща, лише дриштани, підкочені аж до кроку, і так вступають в боротьбу з ворогом. Всі вони відрізняються великою відчайдушністю, впертістю, жорстокістю [282].

Це свідчить про те, що древні слов'яни володіли високоефективною системою захисних дій, яка дозволяла їм успішно перемагати добре озброєного суперника. Тут можемо провести аналогію з народами Далекого Сходу, де виникнення ефективного мистецтва самозахисту сприяло тому, що представники різних верств не носили повних захисних панцирів [185].

Слід зазначити, що в українському героїчному епосі зустрічаються дуже багато споминів про особливості бойового мистецтва наших предків. Як вказують дослідники [303, 246], саме мистецтвом найдосконаліше володіли волхви - прошарок людського життя, відповідальних за вдосконалення і реалізацію циклу обрядів. Взагалом це були древньоукраїнські жерці [287]. На жерців волхвів покладалась безпосередня організація багатоденних язичницьких ігрищ, в яких брали участь тисячі людей. І, як зазначає В. О. Рибаків, безумовно ця організація вимагала рівноцінності досвідчених людей, якими і були волхви. Зокрема сила волхвів в народній уяві виражалася навіть після роз'яснення Рурі-України. Так, Яков Мніх, який написав "Похвалу Володимирі" у XI ст., стверджував: "Много бо и вольсви чюдотвориша бесовьским мечтанием" [127, 287].

Волхви володіли не лише адатністю пророкувати майбутнє, а й були тими людьми, які вдосконалювали бойове мистецтво. Наприклад, ось як описується двобій волхва Межибора із печенізьким князем: "Пришов Межибор. І сказав Межибор: "Рука-блискавка. Нога-грим. Рука-меч. Нога-молот. Неправді і неправду-смерть!" І вдарив Межибор ногою печенізького князя в лице. І вдарив печеніга кулаком під серце. І авав мертвого князя." [303].

Героїчний епос доносить до нас дуже багато оповідей давнього українського мистецтва двобою з ворогом. Прикладом може бути двобій древлянського вождя Доброгаста, який викликав на поєдинок тридцятьох професійних дружинників князя Ігоря: "... проти яких пішов зовсім беззбройний, і мов блискавка спалахнула. Худий, адавалося б, зовсім немічний Доброгаст порозкидав дружинників, кількох скалічив, а одно-

бив. Зброєю йому служили ноги й руки" [303]. Кожен з волх- в проходив багатолітній вишкіл і як результат досконало олодів мистецтвом ведення боротьби [248].

Весь життєустрій слов'ян був наскрізь проінятий тим, що нині називаємо системою народної фізичної культури. Він передбачав максимальне наближення людини до природи. Народні гри складали системотворчу основу календарного року слов'ян вибудовувалися у струнку й універсальну систему їх психологічного виховання. В рухливих іграх, танцях, змаганнях людина вдосконалювала свої природні сили. Будь-яка подія у житті віданачалася жертвою богам і змагальною діяльністю [ЯБ. 264].

Літописець Маврикій наводить також дуже цікаві свідчення про вміння древніх слов'ян плавати і про те, що воїни-слов'яни могли перековуватися тривалий час на дні річки, жючи з очеретиною в роті [202].

Предки українського народу жили на шляху, який сполучав Європу і Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування спричинилося до вироблення своєрідної системи народної фізичної культури, яка відіграла чи не найголовнішу роль у військовій підготовці слов'ян-воїнів. "Слов'яни - люди відважні і войовничі, і якби не було незгоди серед їх численних племен, то з їхніми силами не міг би боротися жоден народ у світі" - так характеризує рівень військово-фізичної підготовки східних слов'ян арабський мандрівник Ібрагім ібн Якуб [64].

Тогочасний слов'янин жив близько до природи, і як господарські заняття, так і весь світогляд нашого пращура пов'язувався з явищами природи. Стародавня слов'янська релігія - це культ природи. Найбільш характерною рисою слов'янських вірувань був їх зв'язок з землею. Близьке до природи життя давало людині гармонійний, життєрадісний погляд на світ. Тяжка щоденна праця чергувалась з радіщами і розвагами. "Сходилися на ігрища, на танки і на всякі бісовські пісні... ігрища втолочені, і люди велика сила, що починають пхати один одного" [178].

Багатогранність, яєичнецького світогляду, який склався в нашарувань багатьох епох відповідало багатоманіттю культурних форм та місць звернення до потойбічних сил, які без

винятку адійснювалися з використанням елементів народної
зичної культури.

Моління про врожай, різноманітні заклінальні дії, за-
нення до сил природи і до духів добра і зла адійснювались
різноманітних місцях. Одні ритуальні дії не вима-
майже ніякого реквізиту, крім вінка із квітів, гілки дуба
чи розпаленої на березі річки ватри. Значну групу цих
туальних дійств складають хореводи, рухливі ігри, та
змагальні фізичні вправи.

Не підлягає сумніву, що багаточисельні язичницькі об-
додії проводились не тільки одночасно у всіх будинках по-
селення, але мали певну громадську форму проведення. Ча-
стина цих ритуальних дійств-ігрищ проводилась в межах поселення,
але більшість, ймовірно, відбувалася на околицях, на горі
"у кладяааі многочисеных", або між декількома поселеннями
"игрища межю селы" [287].

Головною ідеєю в релігійних обрядодіях древніх слов'ян-
землеробів було звернення до Природи, до макрокосму у
його проявах. Із різноманітного річного циклу язичницьких
обрядів лише невелика частина відбувалася всередині посе-
лення і в будинках. Це зимові святки з колядою, Новим роком
"веселовим днем" [80, 81]. Але вже Масляна з катанням
іграшного колеса, гадою на льодових гірках, спаленням опі-
лками, заклінанням весни, боями навкулачки тощо, виходила
за межі поселення і перетворювалася в масові ігрища. Більш
но фіксованим місцем щорічних обрядодійств були високі гори
і кургани. Весняні хореводи з піснями та рухливими іг-
рищами відзначені і в загальновідомому описові стародав-
нього слов'янських звичаїв, який зробив Нестор на початку XII
століття. Проводилися вони не в поселеннях, а на природі: "И брощи
бываху в них, нъ игрища межю селы. И съхляхуся на игрищах
на плясания и на втеса бесовьскыя песни ..." [287].

Для ігрищ більшого масштабу необхідні були і відпо-
відні місця. Такими, як правило, виступають або підвищення на-
дзвичайної височини - різноманітні гори, кургани тощо, або спеці-
ально влаштовані городища [287].

Характер багатьох язичницьких свят, судячи за етно-
графічними фактами, був настільки розповсюдженим, що від-
повідні місця проведення цих древніх ігрищ майже неможливо [287].

Виняток становлять ігрища, які проводились на горах ("красних гірках"), а також в городищах. Прикметним може бути розгляд археологічних матеріалів про Бабину гору - невелике городище, розташоване на високій горі поблизу самого Дніпра, і яке являє собою простір всередині валів у формі природнього амфітеатру. Форма і побудова цього святилища дає всі підстави стверджувати про те, що у цьому древньому українському амфітеатрі відбувались багатотисячні "руські ігрища" [178], які в літературі ще називають "соборами", або "ігрищами між поселеннями" [287].

Великий інтерес для розуміння особливостей народної фізичної культури того часу мають так звані болотні городища, які теж були місцем проведення масових релігійно-культурних ігрищ [287]. На цих городищах відсутні ознаки постійного життя, отже вони створювались як святилища. На великих болотних городищах могло брати участь в ігрищах декілька тисяч людей.

В рухливих іграх, піснях, танках, змаганнях людина проявляла свої природні сили і вдосконалювала їх.

Основою організації слов'ян в цей історичний період були роди і племена. Ці суспільні групи мали спільне майно - рілля, ловецькі терени, стада худоби. Вони вели спільне господарство під проводом свого старійшини. Під час війни члени виступали як один бойовий відділ, свідомий того, що бореться за свою оселю, майно, своїх дітей. В справі виховання рід мав свої традиції, шанував своїх предків і в цій шани виховував молоде покоління.

Цікаво, що український рід і родина оберігали спомини про своїх предків, шанували їх здобутки та заслуги, та серед змін бурхливого життя дотримувались стародавніх звичаїв і настанов.

Старовинні літописи доносять до нас відомості про так звану триану - обряд пошанування загиблого воїна, або померлого родича. Як вже зазначалось, в програму триани входили співи, танці, дужання (сучасна боротьба), різноманітні рухливі ігри та забави [85].

Д. Нідерле [228], який вивчав побут і культуру слов'ян підкреслює, що триани, які відбувались при похоронах родичів, носили змагальний характер. В староцерковній слов'янсь-

кій мові термін "триана" має значення саме змагання, чому підтвердженням давній вислів "трианиці та борці" [310].

В своїй праці "Побут та культура древніх слов'ян" Л. Нідерле вказує: "Із свідчень видно, що при похоронах, а деяких місцях і на поминках, які потім повторювались періодично, виконувалась якась гра, яка складалася із символічних рухів, причому головним моментом її була військова сцена власне триана-змагання, яке супроводжувалось брякотою, аброг, вигуками і військовими піснями" [228].

І. Срезневський, вказує, що семантика слова "триана" означала бій, поєдинок, "трианиця" - місце поєдинку, двобой "За здійснення обряду, - пише І. Срезневський - завжди йшла священне торжество, яке супроводжувалося завжди іграми-танцями, піснями, думанням" [310].

Взагалі, наші предки мали великий потяг до танців і музики, що їх літописець зве "гудьбою та плясанієм". Важливою рисою культури українського народу того часу були релігійні свята - Русалії, Коляда, веснянки тощо, суттєвою рисою якої була наявність народних рухливих ігор, забав, фізичних вправ. Кращим є той факт, що жодне з релігійних свят не обходилося без специфічних народних рухливих ігор та фізичних вправ [219].

За даними Б. О. Рибаківа [287], в Україні в цей період існував усталений побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури. В цьому календарі, на основі тисячолітнього народного досвіду, відображені і народні знання, і, що дуже важливо, сам народний календар регламентував правила життєдіяльності суспільства.

В основу традиційного прадавнього календаря були покладені язичницькі ігрища [85, 302]. Річний цикл язичницьких святкувань складався із різних архаїчних елементів, які беруть свої початки ще в Трипільській культурі. Одним із елементів цього циклу є сонячні фази: зимове сонцестояння (поворот сонця до літа), весняне рівнодення (початок переважання дня над ніччю, наближення циклу весняних робіт), літнє сонцестояння (розпал літа, близькість врожаю). Осіннє рівнодення дуже слабо відображено в етнографічних матеріалах [287].

Другим елементом був цикл обрядодійств-молінь про дощ

та впливу вегетативної сили на врожай. Третім елементом був цикл святкування врожаю (від перших плодів на початку серпня до вересня). Четвертим елементом були дні пошанування предків. П'ятим були коляди, свята у перших числах кожного місяця [219]. Тут необхідно зазначити, що загальноє, так би мовити, керівництво явичнецькими ігрищами покладалося на специфічний прошарок давньоукраїнського суспільства, а саме - на Подляків-гуслярів [287].

Аналіз археологічних та фольклорних матеріалів дає змогу прослідкувати хронологію основних поганських релігійних та хліборобських свят. Отже, календар явичнецьких ігрищ ґрунтувався, по-перше, на чотирьох сонячних фазах: зимове сонцестояння - святки від 24 грудня до 6 січня; весняне рівнодення - масляна, ведмежі свята 24-25 березня; літнє сонцестояння - Купало, азелні святки 23-29 червня. Осіннє рівнодення святкувалось окремо, і приурочувалось до свята врожаю [219]. По-друге, річний явичнецький цикл ігрищ складався із сезонних аграрних обрядодійств, частина із яких потім увійшла у християнський календар [219]. Хліборобські свята справлялися в залежності від природних умов і часу хліборобських занять.

Лише в окремих випадках археологічні і фольклорні факти дають змогу визначити амістовні елементи народної фізичної культури, які використовувались під час явичнецьких свят. Так в період зимового сонцестояння поширеними були ігри-забави "Туриця", "Кова". Яскравим прикладом може бути наведена Б. Рибаківим святкова гра "В гусака" [287]. Подібні драматизовані рухливі ігри-маскаради продовжувались весь період зимових свят. Зимові свята були тривалим (дванадцятиденним) комплексом. Багато епізодів зимових ігрищ відтворюють у собі характерні обрядодійства - рухливі ігри різних місяців року. Отже, в дванадцятиденних зимових ігрищах зустрічаються елементи майже всіх обрядодійств та ігор, які виконуватимуться в наступному році.

Наступним значним циклом святкування є зустріч весни і перший етап польових робіт. У сиву давнину на зорі народної культури, пращури наші найбільше шанували весну, про що свідчить весняний цикл святкування, який виділяється найбільшим багатством обрядових дій, народних рухливих ігор та зви-

чага, і в якому видно відгомін того далекого господарського року, культу сонця, культу покійників, культу сил природи.

Суттєвим святом цього циклу є Масляна - велике яєичнецьке свято проводів зими, у програмі якого в дуже багаті елементи народної фізичної культури: це й двобіг навкулачки, і ковзання на льодових горах, і кінські перегони і специфічні ритуальні рухливі ігри "Кострубонька", "Мурена" тощо. Весняний цикл святкувань наскрізь пронизаний народними рухливими іграми, забавами, розвагами як молоді, так і дорослих. Найповніше елементи народної фізичної культури представлені у комплексних синкретичних діях - веснянках, гайках, гаїлках. З огляду на те, що після прийняття християнства в Україні, більшість народних весняних ігор та розваг, веснянок, гайок, хороводів перейшли у форму дитячих рухливих ігор і стали важливим елементом народної фізичної культури у пізніших часах, їх детальний огляд подається у розділі 2.5.

Слід лише зазначити, що святкові весняні цикли і окремі дії (рухливі ігри, розваги тощо), які припадали на період від посіву до сходу озимих і ярів хлібів в різних регіонах України відбувалися в різні дні. Особливо це помітно у порівнянні південних регіонів України з північними [287].

Літній цикл святкувань так само був дуже насиченим елементами народної фізичної культури. Він відкривався літніми Русаліями. Цікаво, що сам термін "русалія" пояснюється як "ігрища, ігри скоморощескія" [287]. Свято Русалій агадується в нашому Початковому Літопису: "... трубами, і скоморочи, гусльми і Русалі. Видим бо ігрища утолчена..." [80, 85].

Кирило Турівський у своїм Слові [127] перелічує елементи народної фізичної культури, які побутували під час Русалій: "... плясанье, бубни, сопіли, гусли, пискове, ігранья неподобня, Русалья...". Збереженим реліктом древніх русальських ігор виступає широкорозповсюджена в Україні драматична гра-розвага "Водити тополю".

Головним літнім святом було свято Купала чи Купайла [302]. Описи цього свята доносять до нас важливий висновок про те, що кульмінацією, найвищим його проявом був цілий комплекс рухливих народних ігор та забав [157, 179, 264]. Так, в одній із писемних пам'яток XVI століття читаємо: "В

вечер забравшись мляденци і панни плетуть собі вінки із аї-
ля роаного, которіє кладуть на голову і опоясуютья імі.
Кладуть вась огонь і беруться за руки, і коло огня оного
скачуть, співаючи пісні, в которих часто спомінають Купала,
а потом через стий огонь перескакують, бісу оному Купалу
офіруючи сами себе. І іних много вимислов бісівських брідких
на той час на оних сборишах чинять" [219]. В багатьох інших
писемних агадках про яаичнецьке свято Купала теж підкрес-
люється, що системоутворюючим чинником його була саме гра
тільських і духовних сил людини: "...Стучать бубни і глас со-
повлій, і гудуть струни, женам же і дівам плесканіє і пляса-
ніє, і главам їх наківаніє, устам неприянен кличь і вопль,
всесквернення пісні, бісівскія угодія свершахуся, і хребтом
іх вихляніє, і ногам їх скаканіє і топтаніє" [219]. Крім ви-
користання широкого спектру народних рухливих ігор та фізич-
них вправ у системі літніх яаичнецьких свят ефективно засто-
совувалися також елементи загартування. Так під час свята
Купала чоловіки і хлопці "викачувалися в купальській росі,
щоб бути адоровими" [81, 219].

Численні інші яаичнецькі літні свята, а саме свято бога
Ладю, свято Ярила, Розигри, свято Коструба, Перуна тощо,
грунтувалися на використанні всього багатства народної фі-
зичної культури, яка виступала у цьому плані чи не найголов-
нішою прикметою яаичнецької культури.

Осіній цикл яаичнецьких святкування у порівнянні з ін-
шими (аїмовим, весняним та літнім) характеризується меншим
використанням елементів народної фізичної культури. Хоча на
деякі свята, наприклад Калити, їх загальна яаичнецька типо-
логія не порушується.

Відомо, що багато яаичнецьких обрядодійств з часом пе-
реійшло у іншу форму свого культурного побутування. Найвираз-
нішою із таких форм є народні дитячі рухливі ігри.

Ріаноманітні природні умови, історичні особливості роз-
витку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на
народні рухливі ігри. Так, в степовій частині України, де
святато рівних майданчиків в більшій мірі були розповсюдженні
народні рухливі ігри з так званним "широким полем ігрової
діяльності", а саме : метання палиці та м'яча, вибивання па-
лицею м'яча, біг навадогін тощо. В гірських районах Галичини

ширше розповсюдження отримали народні рухливі ігри на рівні вагу, а перетягуванням, стрибками та метанням предметів ціль (наприклад "Забивання сокирки", "Перетяжка", "Тягнутика" тощо).

Але, неважаючи на перераховані відмінності, національні українські рухливі ігри мають багато спільного. Переважна більшість рухливих народних ігор складають ті, в яких в аеркалюється процес хліборобської праці: "Мак", "Огірок", "Ой ми нивку горемо, горемо", "Посію я льон", "Прогречка", "Баштан" і інші.

Велику групу складають народні рухливі ігри, в яких дображені характерні рухи і поведінка птахів і звірів: репелонька", "Бджоли", "Зайчик", "Чапля", "Кривенька качка", "Рак-неборак" тощо; природні явища: "Метелиця", "Дощ" і інші.

У змісті та назвах народних рухливих ігор відображені різноманітні особливості праці: "Коваль", "Печу, печу хліб", "Забивання сокири"; історичних подій, соціальних та сімейно-побутових відносин: "Дід та баба", "Чоловік та жінка", "Жінка на торзі", "Піп", "Пан", "Стрілець" тощо.

Багато українських рухливих ігор названо на підставі переважаючих в них дій: "Вивертець", "Шкандибки", "Вернікова" тощо.

Слід наголосити, що українські народні рухливі ігри тісно пов'язані з віковичними обрядами. Як уже зазначено, багатющі поклади рухливих ігор присвячувались Купальським ігришам та забавам молоді, початку хліборобського сезону (Веснянки), святу збирання врожаю.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей з допомогою національних рухливих ігор є те, що переважна їх більшість виконується в супроводі пісень, приповідок, лічилки українській народній рухливій грі тісно переплетені традиції народного епосу, музики, пісні, танцю. Ці особливості українських народних ігор робили їх дуже важливим засобом етичного фізичного і морального виховання. Отже, особливу роль в українській народній фізичній культурі традиційно діяли народні рухливі ігри та танці.

Як зазначає багато дослідників [85, 149, 264] більшість дитячих народних рухливих ігор, що існують і в сучасній

дній культурі, є нічим іншим як своєрідною трансформацією
євних явчеських обрядів. Адже всі фрагменти і відголоски
євних обрядів дуже чітко проглядаються в народних рухливих
грах. Співвідношення забутих явчеських обрядодійств із на-
родними іграми, що в силу історичних передумов збереглися в
народному побуті дає змогу стверджувати, що в період війсь-
кової демократії в Україні існувала і функціонувала чітко
формована система народної фізичної культури. В основу цієї
системи був покладений народний календар, а також викорис-
тання розмаїття народних засобів фізичного виховання, серед
яких переважали рухливі ігри та змагальні фізичні вправи.
Таким чином, будучи традиційною, народна фізична культура
наших предків відповідала одному з визначальних принципів
української етнопедагогіки, а саме, вона була природовідпо-
відною.

Адекватна фізична підготовленість та військова майстер-
ність молоді досягались, завдячуючи систематичній підготов-
ці, в якій використовувалось багато самобутніх народних за-
собів, методів та організаційних форм народної фізичної
культури.

Різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи:
"Стінка на стінку", фехтування на палицях (паличні двобой),
стрільба із лука, метання каміння в ціль і на дальність, іг-
ри "Буй", "Чур", "Бабки" та інші, які виникли ще на поперед-
ніх етапах формування українського етносу, в умовах військо-
вої демократії піддалися своєрідній переадаптації. Так, нап-
риклад, народна гра "Чур", яка побутувала в системі укра-
їнської народної фізичної культури ще в ХІХ - на початку
ХХст., була колись колективною грою, яка виконувалась на-
двір'я пращура - предка - охоронця роду [287].

Як зазначає М. П. Новосьолов [233], за своїми технічними
засобами, складом фізичних вправ ця гра, у певній мірі, на-
гадує сучасний хокей. Вона виконувалась як влітку на відкри-
тому майданчику, так і взимку на льоді. Гравці розподілялись
на дві групи, із допомогою довгих палиць намагались загнати
кулю в ямку своїх супротивників. Старший у грі називався
маткою, яка повинна запалити "город". В терміні "матка" збе-
реглось традиційне поняття епохи матриархату, коли жінка ві-
діграла у суспільстві провідну роль. Термін "чур" визначав

поняття "предок", а пізніше, судячи з українського епосу воїн, купець.

Отже, на прикладі адаптації до конкретних умов лише однієї гри, є можливість спостерігати і аналізувати особливості розвитку загальної культури народу.

Детальне вивчення народних рухливих ігор дає змогу дослідити особливості їх походження, сфери функціонування суспільстві, ту роль, яку вони відігравали в народній культурі і етнопедагогіці. В дуже популярних на той час боях навкулачки та двобоях на палицях збереглися пережитки древніх традицій народної фізичної культури, а також багата спадщина техніки і тактики беззбройної боротьби, коли двобій в натовп під керівництвом старійшин роду [248, 233].

В пізніших часах в цих народних засобах військово-фізичної підготовки відобразились сліди модерного військового мистецтва і своєрідність древньої української народної фізичної культури. В традиційній народній грі-змаганні "Стінки на стінку" брали участь з шеренги перебіяців. Дуже важливо, що комплектування шеренги відбувалося на підставі вікового поділу. Першу лінію перебіяців складали підлітки від 13 до 16 років, другу - юнаки 17-19 років та молодь до 24 років, третю - досвідчені перебіяці від 25 років і старші. Важливо, що аналогічні факти вікового принципу комплектування військових загонів віднаходяться у свідченнях візантійських істориків [233, 282, 202].

В народних змагальних іграх дуже ретельно дотримувалися неписаних правил їх проведення, враховувався рівень підготовленості учасників. Є багато свідчень про своєрідні такутичні побудови ведення бійцівських і борцівських поєдинків. Так, в правилах бою навкулачки обов'язковими канонами було вести двобій "обличчя в обличчя", "груди в груди", заборонялося завдавати удару заду, або лежачому супротивнику [233]. Отже, народні засоби військової фізичної підготовки відігравали роль не лише у тілесному вдосконаленні молоді. Вони були суттєвим елементом загальнонародної педагогіки. Їх широкі розповсюдження в народі сприяло справді гармонійному розвитку як тілесних так і духовних якостей особистості.

За даними М. І. Пономарьова [252], який використав достояння археологічних матеріалів, в Україні на той час дуже ши-

розповсюдженим був лук: "Древньоруські стрільці-лучники мали хорший вишкіл і майстерно користувались луком і стрілами. Навчання меткому-стрілянню починалось з дитячих років, одночасно з навчанням гадки берки".

Звичайно, що така народна система військово-фізичного виховання не могла, вь словами М. І. Пономарьова [252] виникнути одночасно, а отже вона своїм корінням сягав найдревніших пластів праукраїнської культури.

Розповсюдженими в період військової демократії на Україні були так звані ведмежі двоби та культові змаги в биком. В їх програму входили народні фізичні вправи, які відображали засоби приручення диких тварин та способи полювання на них. Двобій з ведмедем та биком вимагав надзвичайної сміливості, прудкості та спритності, знання цілого комплексу боєвих прийомів тощо. Пам'ятки Трипільської культури свідчать, що на території України ці та подібні їм ігри і змагання побутували ще в сивой давнини [254, 248, 233].

В період військової демократії у древніх олов'ян зберігались позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка всіх без винятку людей до військової та трудової діяльності. Ці традиції, як видно з наведених вище даних були пов'язані, перш за все, з народною культурою наших предків.

І цілком справедливим є висновок про те, що за своєю спрямованістю та змістом народна фізична культура в Україні була в період військової демократії не менш прогресивною, ніж народна фізична культура рабовласницьких суспільств західних держав [233]. Вона заклала організаційні і методичні передумови подальшого розвитку народної фізичної культури в період існування централізованої української держави - Київської Русі.

2.3. Народна фізична культура в період Київської Русі

Протягом попередніх історичних періодів східнослов'янські племена переживали інтенсивний розклад залишків родового ладу. Місце роду посіла общинна організація. Історики визнають цей період як перехідний від військової демократії до феодальної держави.

ратії до феодального ладу [8]. На межі IX-X ст. навколо Київської землі утворилося державне об'єднання - Київська Русь.

В період формування Київської Русі в наших предків збереглося багато самобутніх традицій народної фізичної культури. Молоді, починаючи ще з дитячого віку прищеплювалися обрядні в праці та військовій справі навички та якості, формувалися необхідні стереотипи поведінки.

Ще з часів військової демократії збереглися звичаї виховання дітей. Одним із таких древніх звичаїв був ритуал "постриги" - перша в житті дитини посадка на коня [178].

Головними засобами фізичної підготовки залишаються і сьогодні поклади народних рухливих ігор, фізичних вправ пов'язаних із язичницькою обрядовістю [139].

В Київській Русі побутувала стала, тобто загальновищарована на вікова диференціація молоді, яка була покладена в осні народної педагогіки і в тому числі народної фізичної культури:

1. В трьохрічному віці хлопчика "підстригають" і вперше у житті саджають на коня. Цей обряд називають "постриги".
2. В семирічному віці хлопчик переходить від материнського (жіночого) виховання під виховний нагляд чоловіків.
3. В 12-річному віці хлопчик вже вважається напівдорослим.
4. В 17-річному віці юнак вважається вже дорослим і змушеним [287].

Так, наприклад, "постриги" князя Ігоря відбулися в трьохрічному віці. Семирічним хлопчиком він опинився в Новгороді-Сіверському. В цьому віці в Київській Русі починали навчати грамоти, стрільби із лука, фехтування, володіння списом і арканом, їзди верхи, а з дванадцяти років - в військовим хитрошам [178].

Таким чином, до військового життя готувалися ще з дитинства. Святослав Ігоревич, наприклад, почав воювати в малому дитинстві [178]. Молодимир Мономах ходив на ловах в тринадцятого року життя. Данило Галицький уже в кількадесятирічному віці хлопчиком володів мечем [178].

"Молодий воїн, - пише І. Крип'якевич - мусів пізнавати всі види зброї, різні способи боротьби та лицарські

прав, мусів навчитися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, гадити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти й підготовки до війни" [178]. Фізичний тип українця цього історичного періоду можливо відтворити за описами істориків. Наприклад, Лев Диякон наступним чином описує зовнішній вигляд українського князя Святослава: "... він був середнього зросту, не занадто високий, але й не низький...; шия адорва, плечі широкі, і, взагалі, він був дуже добре збудований" [Цит. за 80].

В інших антропологічних описів українців слід навести характеристики князів Мстислава Ярославовича (XI ст.): "... був Мстислав дебелий тілом", та Володимира Васильковича (XII ст.): "... був високим, плечима великий (широкоплечий), обличчям гарний... руки мав красні (гарні) і ноги" [80]. Отже, як зазначає М. Грушевський, аналіз зовнішніх характеристик тілобудови русичів свідчить про їх високий, або вищезереднього віст та гармонійний розвиток частин тіла [80]. Цьому у значній мірі сприяла досить розвинена і ефективна система народної фізичної культури.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавання. Слов'яни завжди споруджували собі річкові човни. Спершу це були видовбані стовбури дерев. Константин Багрянородний свідчить, що такі одnodеревні човни були дуже поширеними на Дніпрі в X столітті [80]. Веслярство використовувалося з метою рибної ловлі, а також і у військових походах. Так, І. Крип'якевич описує, що князь Святослав у болгарському поході сам веслував, перегаджаючи Дунай "якимось скитським човником" [178].

Про велику вправність українських воїнів-мореплавців свідчать їхні морські походи під проводом князів Олега та Ігоря: "Пшов Олег на греків... на конях і кораблях, і було кораблів числом дві тисячі" [178].

І все ж найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишаються різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, тісно пов'язані з трудовою та військовою діяльністю. Юнаки змагались в плаванні, стрільбі з лука, київських "ристалищах", метанні списа. В Київській Русі, як відомо [312], поширеною була гра в копаний м'яч, один із

прообразів сучасного футболу.

Цікаво, що серед дорослих ще користувалась певною популярністю гра з биком, або правильніше буде говорити - двої людини з роз'яченою твариною. Про цей, збережений ще з давніх-давен традиційний народний засіб фізичного виховання читаємо на сторінках "Повісті буремних літ". На вимогу пеньківського князя доля битви з русичами мала вирішитись у двобої двох представників ворогуючих сторін. Коли привели князю добровольця до князя, то молодий воїн забажав спочатку випробувати свої сили. Для цієї мети знайшли бика, великого і сильного - роз'ярили його: "... пробіг бик біля воїна, і схопив бика рукою за бік, і вирвав шкіру з м'ясом, скільки вхопив рукою...". Після випробування український князь вперше переміг ворога [248].

В "Повісті..." йдеться саме про того легендарного князя, який увійшов в історію і через український епос - кийри-ри-двобої з биком вже втрачають своє військово-прикладне значення, набуваючи більш цивілізованих форм.

Важливим чинником для розуміння приходу більш цивілізованих способів боротьби є той, що в середньовічній Русі-Україні двобої, або боротьба часто сприймалися як Божий суд і вирішення громадських суперечок між людьми.

Відомо, що в Україні ще з докняжих часів були розповсюджені різноманітні види дужання (боротьби). Дужання, як один з ефективних народних засобів фізичного виховання мав багато різновидів. Це боротьба "на ремнях", "спас", "навчальний рист" тощо [264, 246].

В своєму розвитку українська народна боротьба пройшла декілька етапів. Загальні тенденції розвитку народної боротьби були такими: з однієї сторони, відпрацьовувалися нові, більш досконалі технічні прийоми, а з другої - заборони неписаними правилами всього того, що могло загрожувати життю та здоров'ю борців, спричинятися до болю чи вважатися "нечистою грою" з тих чи інших причин.

Як вказує М. М. Лукашов [200], першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навкулачки була відмова від використання у такому двобої ударів. Саме з цього моменту починається історія боротьби в справжньому значенні цього слова.

ва. Борцівський амаг набуває свого власного характеру, відмінного від двобюю навкулачки. Тепер це амагання, в якому використовуються тільки кидки, больові прийоми, і в певній мірі стримання.

Прикладом того, що в княжі часи продовжують ефективно функціонувати неписані правила думання (боротьби) можуть бути свідчення древнього літопису, де йдеться про двобій двох ворогів - русича і печеніга: "... і розміряли місце між двома військами, і пустили їх один супротив одного..." [80]. Наявність регламентації двобюю проглядається власне у словах "... і розміряли місце", тобто площа майданчика для двобюю певним чином обмежувалась.

Ріановиди народної боротьби, як свідчить цей же літопис включають в себе і больові прийоми. В той же час бойовий двобій вже набуває регламентованих форм (обмежена площа двобюю, заборона використовувати певні прийоми тощо).

Визнаними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князьівської верхівки. Так, літопис доносить до нас детальні відомості про борцівський поєдинок між українським князем Мстиславом і касоаським ватажком Редедею, в якому славний русич переміг великого і сильного ворога [80].

З багаточисельних джерел лицарського епосу до нас дійшло теж багато фактів про майстерне володіння русичами технікою і тактикою бойового мистецтва, особливо без зброї. Прикладом може служити оповідання про Дем'яна Куденевича, який виїхав проти половців сам один без жодної зброї і повбивав багатьох ворогів [85, 80]. Прискіпливе дослідження описів давнього бойового мистецтва українців дає змогу констатувати, що воно було на значній ступені розвитку і виступало суттєвим елементом військово-фізичної підготовки воїнів, як народного ополчення, так і професійної дружини князя.

Поступове розмежування боротьби з боєм навкулачки, відбувалось не одночасно. Це був достатньо тривалий еволюційний процес. В результаті такого розмежування боротьба дещо втрачала в прикладному відношенні як засіб військово-фізичного вишколу.

І тільки в пізніших часах українська народна фізична культура з елементами власне бойових прийомів досягла свого

чергового піднесення в часи Запорізької Січі [264].

У зв'язку з цим дедалі зростає виховне значення масових народних ігрищ та фізичних вправ. Багаташі засоби народної фізичної культури українців випрацьовували у молоді спритність, витривалість, силу та кмітливість.

Особливо величезним було значення народних форм фізичної культури для цілеспрямованого вишколу воїнів народної ополчення. Зберігаючи в амістовному та світоглядному компонентах традиційні тенденції народної фізичної культури, період Київської Русі значними темпами починають вдосконалюватися організаційні форми виховання і підготовки молоді. Вдосконалення організаційних форм народної фізичної культури здійснюється в декільках напрямках. Одним з них став заповнення професійного війська.

Напочатку IX століття в Київській Русі починає зароджуватись професійна військова організація - дружина князя. Вона складалася з трьох підрозділів. В перший входили найбільш знатні, досвідчені воїни, які складали верхівку князівської влади. Другий підрозділ складався з молодих юнаків: "отроків", "юних". В третьому підрозділі гуртувались власне воїни - мужі хоробрі, які аж до половини XI ст. були головною силою князівської дружини [176].

Безперервні невщухаючі війни, внутрішні та зовнішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за своє існування. Тому і не дивно, що в цих умовах фізичне виховання посідало чільне місце, і носило, в основному, військово-прикладний характер. Особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Досконале володіння зброєю, бійцівські якості, кінна виїздка, уміння ловити і мушкетувати диких коней, полювання, були виначальними, життєво-ганаючими факторами усього життя тогочасного суспільства. Мир, спокій та безпеку могло забезпечити тільки добре організоване, вишколене військо. Як відомо, кмітливість воїнів у дружині чи війську була, за сучасними мірками, дуже незначною. У дружині князя налічувалося від 300 до 400 дружинників, а 3-4 тисячне військо було вже дуже потужною армією. За таких обставин, військово-фізична досконалість навіть одного воїна відігравала не аби-яке значення, в цілому, для перемоги у битві.

значний розвиток елементів народної фізичної культури в структурі професійної військово-фізичної підготовки спричинився до утворення спеціально організованих товариств стрільців із лука та фехтувальних шкіл. Відомо, що такі школи були утворені в Києві, Новгороді та інших містах Київської Русі [185]. Організоване навчання у таких школах значно сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Є певні підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалося значення і в монастирях та церквах, в також навчальних закладах, котрі активно почали розбудовуватись за правління Ярослава Мудрого. Адже монастирі і церкви, крім культового носили ще і оборонний характер. Прикладом тут може бути двобій Пересвета з Челубєєм. Пересвет був монахом Троїцького монастиря [80].

Наведені дані свідчать, що в Київській Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, що включала у себе наступні організаційні форми:

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

До найбільш поширених засобів військово-фізичного виховання дітей та дорослих у зазначений період слід віднести:

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

Слід зазначити, що військово-фізична підготовка в Київській Русі забезпечувала ефективну фізичну і моральну підготовленість людей до військової справи і характеризувалася широким колом специфічних засобів та методів народної фізичної культури.

Аналіз наведеного матеріалу засвідчує, що пріоритетною функцією функціонування народної фізичної культури в Київській Русі була військова підготовка.

На нашу думку військовий чинник був основним і визначальним у спрямованості розвитку фізичного виховання в Україні. Це передовсім пояснюється географічним розташуванням України, що знаходиться у центрі Європи. Помірний клімат, благодатна родюча земля, переважало домінування на усій території України степів та рівнин, спричинили безперевність навчання кочівників. Ці суворі обставини змушували виховувати підготовлене покоління у військовому дусі з самого малку. Про це яскраво засвідчує система обрядів та ритуалів Київської Русі, котрі, безперечно, беруть свої початки із значно давніших часів. Військова орієнтація закладалася дитині з перших днів її життя, під час обрядодійств, присвячених народженню дитини.

Наступним із древніх ритуалів військового спрямування були "постриги" - перша в житті людини посадка на коня, що відбувалися у трьохрічному віці. З цього часу виховання хлопчика перебирав на себе батько, або, у випадку його відсутності, старійшина роду. Як уже зазначалося, з семи років в Древній Русі починали навчати грамоти, стрільби з лука, фехтуванню, володінню списом і арканом, їзди верхи, а з 12-ти років - і військовим хитрошам [254]. У 17-18 - річному віці, а за деякими свідченнями у 12-13 років [176], проводилися так звані ініціації - посвята юнаків у воїни. Ім слід було пройти певні випробування, після яких вони вважалися воїнами, повноправними членами суспільства, і мали право голосу у вирішенні громадських справ. Як відомо з історії фізичного виховання, подібне ритуальне дійство зафіксоване багатьох народів світу [252].

І заключним у цій народній педагогічній системі є обряд "тризани" (Рис.1). "Тризна" відбувалася для пошанування загиблого воїна, або померлого родича і носила змагальний характер.

Під час тризани проводилися різноманітні рухливі ігри та забави, співи, танці та дужання (боротьба). Саме дійство тризани - військова сцена, що супроводжувалася брякотом зброї, вигуками і військовими піснями [80].

Підсумовуючи вище викладене, вважаємо, що система обрядів та ритуалів у Київській Русі, яка бере свої початки з глибин праукраїнської історії, переконливо доводить доміну-

вання військового чинника у функціонуванні народної фізичної культури в цей історичний період.

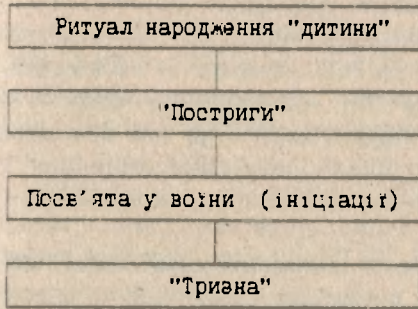


Рис. 1. Система ритуалів в процесі військово-фізичної підготовки в Київській Русі

Яскравим прикладом, що засвідчує велику увагу до військово-фізичного виховання є епічні твори українського народу, зокрема билини. У билинах відображені, як вигадані, так і реальні, історичні події та постаті, велично амальовані образи національного ідеалу - воїна-лицаря, захисника батьківщини. Руські, себто українські билини, відображають прагнення народу до свободи, до духовної та фізичної досконалості, до військово-фізичному чиннику у них надається провідне місце. Так у билині "Вольга Всеславич" підкреслена важливість виховання дітей у військовому дусі "... тільки годину проспав Вольга, прокинувся, потягнувся - дуснули золоті пояси, розірвалися червоні пеленки, у різьбленій колісці дніще випало. А Вольга на ноги встав, та й говорить мамі: " - Мамо, не пеленайте мене, а одягніть мене в лати міцні, в шолом почесний та дайте мені в праву руку палицю, та щоб вагою була палиця в сто пудів" [60, 39]. Тут доречно згадати і українську казку про Котигорошка. По своєму народженні Котигорошко також росте не по днях, а по годинах. Пізніше замовляє палицю-довбню, котру не змогли б гідняти й кілька чоловіків, а тричі випробовує її міцність, кидаючи палицю у небо. Парубка така, що вона (довбня) довго не падає на землю. А ось як оспівує побут дружини Вольги у поході: "... не відслідать за ними воги з поклаєм, не веауть за ними ні пос-

тілі пухові, ні одіяла кутрові, не біжать за ними слуги, стольники, кухарники... для них периною - суха земля, подушкою - сідло черкаське, їжі у степу, у лісах багато - був стріл запас та кремій і кресало" [80, 39].

Руські билини тісно перегукуються з літописними відомостями. Так в "Повісті минулих літ" знаходимо, що князь Святослав Хоробрий: "... в походах не вів за собою воїнів, ані казанив, не варив м'яса, ... не мав він шатра, а спав на сідлі, - такими були і всі інші його воїни" [248]. Отже, спостерігаємо промовисту аналогію між билинними і літописними відомостями.

У билині "Вольга Всеславич" знаходимо і таке: "... гонять дружинники по чистому полю, ведуть богатирські ігри, стріли метають, на конях скачуть, силою богатирською мечаються..." [80]. Те, що на жаль, не донесли до нас літописи, широко відображено у народній творчості. Це - старовинні фольклорні перекази, легенди, притчі, воїнські пісні, приклики, приказки.

Не лише у давньоруського, а й у багатьох інших народів історія письмовій (у нашому випадку - літописанню) передувала історія усна - прозаїчні і поетичні, неписані твори. У літописних відомленнях і опрацьованих літописцями фольклорні джерела лягли в основу відтворення східнослов'янської історії півтисячлітнього періоду у "Повісті минулих літ" та інших давніх літописних зводах. А не була наша Русь-Україна бідною на славуних витязів. Ілля Муромець, Добриня Микитович, Микула Селянинович, Святогор-богатир та багато інших на думку М. Грушевського - все це є образами реальних людей, котрих народна уява наділила надзвичайною силою і звитягою, благородством, добротою та усілякими надприродними можливостями: "... вдарили копита кінські, там забило джерело живої води. Біля джерела Ілля (Муромець) сирий дуб зрубав, над джерелом зрубав поставив..., до сих пір стоїть дубовий зруб. до сих пір пллється там джерельце живе, а вночі до джерела холодного ходить звір-ведмідь води попийти і набратися сили богатирської" [85].

Цікавою, на наш погляд, є билина "Про прекрасну Василину Микулішну". У ній, київський князь, Володимир Красне Сонечко, бажаючи випробувати татарського посла, у якого пере

Василина Микулішна, влаштовує йому три випробування: змагання в боротьбі із кращими київськими борцями; змагання в стрільбі із лука; та гру у шахи. Билина цікава не тільки твердженням, що при княжому дворі були борці, лучники, гравці у шахи, та час від часу влаштовувалися змагання і лицарські турніри на араок "руських гриц", але й зображенням руської жінки-воїниці, котра змогла перемогти у цих змаганнях. А це вказує на те, що військово-фізичне виховання для дівчат та жінок на Русі було далеко не останньою справою і мало глибокі корені.

Про особливе місце військово-фізичного виховання засвідчують народні традиції та обряди, які здавалось би і не мають до цього безпосереднього відношення. Наприклад, в колядках та щедрівках, що співалися для парубків, провідне місце посідають військові мотиви - живий відгомін лицарської доби княжої і пізнішої, козацько-гетьманської епохи:

Із-за гори, із-за кам'яної, -Святий вечір!

Та відтіль виступає великеє військо.

А попереду пан Івашко йде,

Івашко йде, коника веде,

Хвалиться конем перед королем,

Та немає в короля такого коня,

Як у нашого пана Івашка.

Хвалиться стрілою

Перед дружиною

Та нема у дружини

Такої стріли,

Як у нашого пана Івашка

Хвалиться луком

Перед гайдуком

Та нема у гайдука

Такого лука

Як у нашого Івашка... [60].

В іншій коляді оповідається про те, як гордий воїн із своїми слугами женеться за ордою, відбиває полон і в лицарському поєдинку вбиває "турського царя людям на хвалу, собі на славу" [85, 60]:

Ой, краєм, краєм, краєм-Дунаєм -

Слався еси, Боже, у всему світі і небі.

Іадить, потадить гордоє пане,
Турського царя бара викликає:
- Ой вийди, вийди турський царю,
Нехай ми соб. поговоримо,
Свої коники випробуємо.
Чий коник швидший і мечик твердший ?
Нашого пана, ой, пана Лвана
Ой, коник швидший і мечик твердший
Турського царя бара позневажав
Ой, позневажав під меч положив
Зняв головочку на копівчку
Тай приніс єт у свої краї
Людям на хвалу, собі на славу... .

Цими мотивами, а подекуди, й казковим характером і гв, колядки бливько підходять до билин. Вони величають ливість, справність та лицарську славу ватажка і співають про його достатки: тугі луки, гострі мечі, сніпки стріл перських коней, золоті кубки, хутра боброни, кун та собіа кармазинові сукні, китари, гуслі. Все це вказує на улако колись багатого українського лицарсько-дружинного епосу який ще в ранній княжій добі витворився серед військових верстви дружинників на ґрунті довголітньої боротьби з степовиками.

У колядках дружинно-князівської доби ми пізнаємо відзеркалення тих славних історичних походів наших князів Ігоря, Святослава, Володимира Великого на Хорсунь, Володимира Ярославовича на Царгород:

"...Пускає стріли, пускає стріли
Та все на Царівгород,
Город ворожий, Царгород..." [85, 60].

Відомо документально, що Візантія, як і інші держави примушена була складати мирні угоди з київськими князями. Українські князі не раз вирушали походами на греків, примусити їх підписати вигідні умови торгівлі й не чинити нашим купцям кривд, і щоб примусити платити Русі-Україні данину:

Ой, рано, рано куроньки піли,
Ой, ще ранче наш панок устав
Ой, устав, устав, коника сідлав,

Ой, сідлав, сідлав в поле вигаджав,
В поле вигаджав, а конем розмовляв:
" Ти, коню сивий, будь мі щасливий
Будь мі щасливий на три дорогі !
На три дорогі та й у три землі:
Одна дорога - та й в Волоськую,
Друга дорога - та й в Німецькую,
Третя дорога - та в Турецькую."

Часто князь із дружиною перемагав і вертався у
рідні краї в великою здобичцю:

В Волощині йде - волики веде,
В Німецьчині йде - грошики несе,
В Турецьчині йде - коники веде,
Ой воликами на хліб робити,
А грошиками в війську платити,
А кониками в військом їх бити.

В той факт, що князь Святослав Хоробрий, серед
виданих дарів, особливо радо приймав дари дорогою зброєю,
яка цінувалася у древніх русичів.

Героїчний епос відобразив національний ідеал "мужа
хороброго" в образах багатьох богатирів. Характерними рисами
богатирів виступають тілесна досконалість, моральна чистота,
духовна відвага і, звичайно, висока вправність у володінні
зброєю. Так, в давньоруських билинах оспівується вдатність
Олексія Поповича, який "... бороться горазд", а Добриня Ники-
тич "горазде его" (тобто Поповича) володіє мистецтвом бо-
ротьби [60, 85]. В епосі оспівуються і популярні в народі
фізичні вправи та ігри: боротьба, кінні ристалища, плавання,
стріляба з луку, метання тощо. Так, про князя Володимира,
наприклад, говориться, що він виводив свою дружину в поле
чиште "стріляти по дубові" [65].

Народні оповіді про богатиря - переможця кочівників,
навічно збереглися у пам'яті народу, відповідно до
умов часу.

Незважаючи на вірність історичній правді в ідейно-
побутовому аспектах не визнають звичайної хронології,
мішують і зв'язують події, персонажів і реалії різних епох,
беручи до уваги їх край приему народного світогляду і народної
творчості. Однак, вони є дуже важливим джерелом до пізнання

особливостей української народної фізичної культури.

У зв'язку із постійними наладами кочівників на українські землі, професійні воїни і народні ополченці старання вправлялись у їзді верхи на конях. Тому дуже поширеними були ігри на конях ("скакали через гриви кінські"), а також кінні перегони ("кінні ристалища"). Не випадково в наших літописах збереглися детальні описи кінних змагань, в яких брав участь навіть візантійський імператор Михайло: "... сам колееним уристанія всегда творяше и некогда четверицу добро управи вив..." [85, 287].

Аналіз тактичних схем ведення військових дій дружини князя засвідчує, що основні їх елементи з успіхом відтворювалися в народних змагальних фізичних вправах. Специфічне педагогічне моделювання мало своє місце під час традиційних двобоїв, широко розповсюджених на Русі, таких, як "стінка на стінку".

Важливу роль у фізичній підготовці відігравав також судовий поєдинок "Поле", який був узаконений державою як спосіб вирішення різноманітних побутових і громадських конфліктів за допомогою змагання у силі і вправності. Переважно у таких судових поєдинках застосовувалися народна боротьба, або ж двобой навулачки [312].

Важливими засобами військово-фізичної підготовки воїнів залишались народні засоби тіловиховання: думання (боротьба) двобої на палицях. Слід зауважити, що в Київській Русі кулачний меч був настільки великий, що меч застосовувався виключно у військовому поході. Відомо, що навіть повсталих смердів князі воювали іншою зброєю - бойовими сокирами [175]. А в мирні часи професійні воїни постійно вправлялися в так звані двобої на палицях, в чому вважалися неперевершеними майстрами. Адже бойовий меч був важкий (до 10 кг. ваги), і, щоб ним вправно орудувати, необхідно було розвинути значну фізичну силу, силову витривалість та здатність орієнтуватися у двобої.

Лук був здебільшого зброєю легкої кінноти. Вправи стріляння з лука на дальність і в визначену ціль були улюбленою грою-забавою молоді.

Значної уваги приділяли в системі тогочасної військово-фізичної підготовки вдосконаленню техніки виконання бойових

вих прийомів різними видами озброєнь. Так, списами вчили орудувати на двоякий спосіб: "З тяжким списом, що мав авдане вістря, воїн йшов пішки на ворога, або їхав конем і намагався супротивника колоти, вдарити, пробити. Легким, коротким списом кидали адалека" [178].

Суттєвим засобом фізичної підготовки воїнів були лови (полювання). Володимир Мономах у своєму "Поученні" описує: "...а ще в Чернігові коней диких своїми руками ав'явав в пущах 10 і 20, окрім того, по Русі протажуючи, ловив коней диких своїми руками..." [60]. Полювання на диких звірів часто спричинялося до нещасних випадків, про що Мономах пише: "...два тури мене метали на рогах..., олень мене один бив копитом..." [60].

Далі в "Поученні" Володимира Мономаха знаходимо, що лови в Київській Русі вважалися справою справжніх мужчин, при тому такою ж проважною, як і війна. Князь з дружиною майже цілорічно перебував на ловах і війнах "...будучи на ловах і на війні день і ніч, на спеці і на холоді, не даючи собі спокою..." Тобто, в даному випадку ми можемо спостерігати, як ґрунтуючись на традиціях народної фізичної культури починає формуватись професійна система військово-фізичної підготовки. Професійна підготовка воїнів у княжому війську з часом набула завершеності, що сприяло становленню досить високого рівня військової майстерності.

Майстерно володіли наші предки і таким рівновидом ловів, як соколине полювання [264].

Однією із найістотніших рис того періоду виступає побратимство, як спілка кількох людей, що ваяли на себе обов'язання допомагати один одному у небезпеці. Як зазначає М. Костомаров [172], богатирі, імена яких виблискують в давньоукраїнському епосі зовсім не були міфом. Князі часто були вимушені посилати видатних воїнів у розвідку на ворога. В цих небезпечних військових розвідках зміцнювалась дружба, взаємодопомога. Зрада побратимів вважалась величезним гріхом.

Важливим компонентом військово-фізичної підготовки воїнів слід вважати і морально-психічний вишкіл. Суворе, небезпечне життя спричинялося до ґартування міцних характерів древніх русичів.

Важалі мужність у русичів цінувалась понад усе. Воло-

димир Мономах заповідає своїм нащадкам бути мужніми, не боїтись: "... ні раті, ні звіра, але творити мужську справу. І тоді: "... ні від раті, ні від звіра, ні від води..." ніх не буде небезпеки [127]. При цьому сповідувалося доблечинство, вважалося найкращою благочинною справою захищати нещасних і анедолених.

Власне, в "Почуенні" Володимира Мономаха найповніше акумулювався попередній виховничий досвід народної педагогіки і народної фізичної культури. І найістотношою рисою такої виховання була нерозривна єдність людської гідності і духовної досконалості в високому рівні фізичної підготовленості.

Цікаво, що в давні часи співці-поети вважалися чарівниками - так сильно впливали на слухачів їхні твори. Вважалося, що доброзичливі вірші могли спричинитися до зміцнення духовних і тілесних сил людини, а сварливі - могли навіть спричинитися до фізичних розладів здоров'я [127].

І цю важливу особливість людського встевя прекрасно розуміли русичі. Про це свідчать і слова Святослава перед битвою з переважаючими силами ворога: "Так не посрамимо ж землю Руської, а ляжемо тут кістями, бо мертві не приймуть ганьби. Якщо ж побіжимо - ганьба нам буде. Так не побіжимо, а станемо міцно, а я піду попереду вас". Всювничий заклик Святослава значною мірою сприяв славній перемові над ворогами [80].

Більш детальний опис способу психофізичної підготовки до бою з ворогами знаходимо в "Слові о полку Ігоревім", де йдеться про князя Ігоря, який: "... обуздав свой разум храбростью и изострил сердце свое мужеством, исполнясь ратного духа..." [369]. Про мужність і відвагу русичів свідчать факти, наведені в описах Лева Диякона про те, що вони (русичі) ніколи не здаються в полон, скоріше повбавляють життя собі самі [176].

Як видно з наведених свідчень, одним із напрямків військово-фізичної підготовки було моральне і духовне гартування воїнів. Таким чином військово-фізична підготовка в Київській Русі виступає, як струнка і завершена педагогічна система, в основу якої закладено національні традиції народної фізичної культури.

В той же час необхідно зауважити, що фізична культура

українського народу, розвиваючись на власній національній основі, мала не замкнутий і обмежений характер. На розвиток фізичної культури українців мали безпосередні впливи культурні надбання сусідніх народів.

Так, відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів, відбувалися своєрідні "руські ігрища". Перша згадка про такі форми фізичної підготовки воїнів відноситься до 1150р., коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарським турніром. Відомі аналогічні лицарські турніри і в Галичині, де князь Василько не раз для розваги влаштовував подібні змагання [176]. В тому ж Галицько-Волинському князівстві польський король Болеслав посвячував українську молодь в лицарі: "...посаже сны борьськы мечем многи" [176].

Досліджуючи особливості лицарських турнірів, V. Olivova [411, 412, 413] зазначає, що лицарські змагальні вправи, до складу яких входили гада на конях, фехтування і танці, дали розвиток сучасній спортивній гімнастиці. Кожна із зазначених спортивних дисциплін культивувалася протягом тривалого періоду, завдячуючи вимогам тогочасного етикету, розвитку військової справи і культури. Порівняльний аналіз дає всі підстави стверджувати, що фізична культура в Україні протягом існування державного утворення Київської Русі, розвивалася за Європейською моделлю.

Однак, збираючи в себе кращі зразки європейської культури, фізична культура українського народу за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася в першу чергу на звичаях та традиціях свого народу, що і зумовлювало її прогресивність.

Важливою складовою народної фізичної культури є народні знання, рівень яких свідчить про стан розвитку культури суспільства. Що стосується давньоруських знань про фізичну культуру античного та середньовічного світу, то історичні джерела надають достатньо матеріалу для того, щоб розглядати це питання [311].

Як перекладені на давньоруську мову праці античних і середньовічних авторів, так і оригінальні давньоруські праці повідомляли відомості про Олімпійські та інші ігри давнини, про різні види фізичної культури давнього та середньовічного

світу. Про Олімпійські ігри згадується в перекладеній праці про Олександра Македонського [140] (XII ст.), а в літописі за Іпатським списком під 1254 роком, читач знайомився з численням років за Олімпіадами (чотириріччям між Олімпійськими іграми): "У ті ж роки, коли минув час, - бо хронікаві треба писати чисто про все, що відбувалося, іноді ж писати про попередній, а іноді вступати в пізніше: мудрий, читач зрозуміє; число ж рокам ми тут не писали, ми пізніше вписали за антиохійським вселенським правилом, за олімпіадами грецьким-таки численням, і за римськими високосами, так, Євгеній Памфіл та інші хронікарі написали од Адама до Христа..." [248, 369].

В одній із праць давньогрецького філософа Діонісія Ареополіта, що наведена у Великих Четирях-Мінеях митрополита Маркаря, досить докладно згадані Олімпійські ігри: "Олімпіади називають п'ять видів змагань. Перше - бій кулаками, друге - боротьба, третє - бігати та їздити на колісницях, четверте - стрибати, п'яте - камінь метати. І це було свято кожного п'ятого року, коли із усіх країн збиралося багато людей і влаштовувались ігри. І хто перемігав, той приймав вінок перемоги. Один - вінок з маслинової гілки, другий - щось інше, третій - щось відповідне перемозі" [52].

Як зазначає у своєму дослідженні В. Старков [311], оригінальній праці Діонісія Ареополіта є тільки згадка про місто Олімпію і нема докладного повідомлення про Олімпійські ігри.

Немає такого повідомлення і в працях болгарського перекладача Ісаї, який перекладав праці Діонісія. Отже, таке докладне повідомлення про Олімпійські ігри було включено не відомим давньоруським перекладачем і переписувачем Ісаї.

Цей красномовний приклад свідчить про те, що в Київській державі була жива олімпійська традиція і Олімпійські ігри були добре відомі. Були відомі їх суть, програма та значимість. Саме поняття Олімпіади стоїть у множині, що підтверджує їх повторюваність. Перекладач відзначав, що Олімпіади були святом для людей багатьох країн (очевидно, в давньогрецькому розумінні цього слова). Це його судження свідчить про глибоке розуміння в тогочасному українському суспільстві духу і змісту Олімпійських ігор.

На думку В. Старкова [311], олімпійська традиція в Київській Русі виявлялась двоюко. По-перше, були відомі свідчення про античну фізичну культуру, в тому числі, і про олімпійські ігри. Про це свідчать наведені вище повідомлення давньогрецьких джерел. По-друге, усі основні тогочасні види української народної фізичної культури були аналогами основних давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, боротьба, бій шакулачки, кінні види).

Як уже зазначалось, у часи Київської Русі ритуальні та військові рухливі ігри поряд в тим, що в них у значній мірі проявлялися язичницькі релігійні елементи, були невід'ємним компонентом у системі фізичної та військово-прикладної підготовки русичів.

В кінці 980-х років Русь-Україна прийняла християнство, як загальноноруську державну релігію. Тисячолітнє язичество було достатньо досконалою системою вірувань та знань про світ і дуже повільно відступало під тиском православного духовенства. Церква вперто боролася з "поганством", однак так і не змогла викоринити вікові традиції. Християнство змушене було пристосовуватись, асимілювати язичницькі культу та обряди, збираючи в себе їх елементи.

Річний цикл святкувань із прийняттям християнства продовжує складатися із сезонних аграрних обрядів, частина яких у подальшому часі приурочується християнським святам. Із річного циклу святкувань того часу слід виділити три основні святкові комплекси: зимові свята; веснянки та купальський цикл святкувань; осінні свята, приурочені новому врожаю. Кращим в той факт, що практично кожне релігійно обрядове свято супроводжувалося специфічними обрядовими діями в рухливими іграми, забавами, піснями, танцями, які проводилися переважно поза межами поселень і перетворювалися в "игриша межю селы".

Зимовий та літній комплекси, які іменувалися Русаліями, відзначені у Стоглаві: "Еще же мнози от неразумия простая чады... во гредех и селех творят едлинские беснование, различные игры и плясания в навечерии праадника Рождества Христова и против праадника Иоанна Предтечи в ноши и в праадник весь день" [287]. "И мнози оставшие церковь, на позор (зрелища) течаху и нарекоша игры терусалы" [287].

Зимові русалі були тривалим (дванадцятиденним) закладним святковим комплексом, під час якого проводилися залявання на всі дванадцять місяців майбутнього року: "Одне із характернейших черт...является ряжение, одевание тулупом шерстью вверх, ношение звериных масок и шумные карнавальныя пляски в домах и на улицах. Рядятся в медведя, коня, быка, козу, гуся, журавля, во время сборищ поют самые разнообразныя песни из своего годового репертуара" [308].

У дванадцятиденних зимових ігрищах зустрічаються елементи майже всіх обрядів, які повинні виконуватися в році. У деяких випадках археслогічні матеріали дають підставу говорити про окремі стійкі обряди, які з часом перетворилися у веселі ігри сільської молоді. Прикладом є гра "в бика", яка трансформувалася із древнього слов'янського обряду "туриці".

Початком другого значного циклу святкування були веснянки, які пов'язані із зустріччю весни та першим етапом весняно-польових робіт. Б.Рибаків припускає, що у древніх русичів саме з веснянок починалися русалі (літній святковий комплекс) [287].

З прийняттям на Русі християнства язичницькі обряди поклоніння весні поступово переходять у традиції Великодніх свят. Вагому частку в обрядово-звичаєвому ритуалі Великодніх свят займають "веснянки" або "гаївки" - широкий цикл ритуальних пісень-хороводів. Володимир Гнатюк, який видав найповніше зібрання гаївки, підкреслює: "Термін "веснянка" обіймає широкий цикл пісень, "гаївка" - вузький. Веснянку співають в російській Україні цілу весну, гаївку в Галичині - лише на Великдень" [68, 67].

Великодніми святам притаманний багатий репертуар традиційних рухливих ігор та забав, які поділялися на дитячі, парубочі, дівочі та змішані. Парубочі рухливі ігри ("Чорт", "Шила бити", "Кашу варити", "Довгої лоєи" та інш.) носили здебільшого характер змагань у спритності, швидкості, силі. У дівочих рухливих іграх-хороводах ("Шум", "Жельман", "Кострубонька", "Мак", "Кривий танець", "Вербова дощечка" та інш.) випробовувались художні здібності учасниць - вміння танцювати, співати, перетворюватися в певний образ. Замість ляльками, пантомімою молодь благословляла то "Мак", то "Протисо", то "Грушу" на рясний врожай, в чому особливо пізнається

яєичнецька обрядова сутність.

З веснянками та Великодними святами пов'язаний і культ яйця, як джерела життя. Б. Рибаків вказує на надвичайно архаїчні та космогонічні зображення на знайдених археологами яйцях-писанках Древньої Русі. Ці малюнки відображають давні яєичнецькі міфи, які виникли за декілька тисячоліть до прийняття християнства на Русі. Можливо, саме з цим культом пов'язана великодня гра "цокання" - биття яєць. Той, кому вдалося розбити яйце суперника, забирає його собі як виграш [287].

Згідно літописів, головним періодом русалій був літній, який завершувався строго фіксованим днем літнього сонцестояння - днем Купали, що тепер сходиться з християнським святом Різдва Святого Пророка Предтечі і Хрестителя Господнього Івана, 24 червня - за старим календарем, 7 липня - за новим. Русалії є загальнослов'янським аграрним святкуванням, зв'язаним із родючістю землі, молитвами до дощу та колосінням пшениці. У літописах Купало характеризується як поганський бог земних плодів, якому приносили в жертву хліб - головний плід землі.

Русалії в Київській Русі були кульмінацією народних связкувань. Всі види народного мистецтва і культури проявлялися в них в повній мірі: музика, співи, танці, рухливі ігри, театралізовані дієства. Учасники русалій ділилися на простих глядачів та на виконавців головних роєділів ігор-обрядів. Інколи русалії супроводжувалися чимось на зразок турнірів, коли люди починали в "божественнєх предниках поєоры боевския творити с свистанием и с кличем и воплем съзвѣающе неки скареннєх пѣаница и бѣющея дрекольем до самыя смерти" [287, 288].

Найбільш детальний опис св'ята Івана Купала на Україні дає Густинський літопис (більшістю дослідників відноситься до початку XVII ст.). Особливо важливі для нас свідчення літописця про структурні компоненти свята, що побутувало в час написання літопису. "Сему Купалу Бьсу, - зазначає автор, - ще й доньне по нѣких странах память совершають наченше юня 23 дня в навечеріе Рождества Іоанна Предтечи, даже до жатвы и далей, ситцевым обраом: с вечера собираются проста чадь с боего поля и соплетают венцы из ядомого зелья, или корення,

и препоясавшиися былием воагнетают огонь, инде же поставляк же азелную ветвь, емшеся на руць около обращаютя окрест огня, поюще своя пьсни, преплетающе Купалом, потом через онь огонь прескакут, оному бьсу жертву себя приносяще" [157].

Купальську та русальську обрядовість об'єднував обряд Ярила - поганського божества, святкування в честь якого тривали весь червень. "Его правднество сопровождалось играми плясками, лакомством.., особенно кулачным боем.." [287].

Із втратою аграрно-магічного значення купальських ігор їх обрядова функція поступово замінюється естетичною та розважальною. Святковий обряд, приурочений до дня літнього сонцестояння, перетворився в часом у масові розваги молоді. давніх-давен в Україні молодь виходить із села в радісним опівнами, розкладає вогнища на горі, або десь у лісі поблизу річки, танцює навколо того вогнища й стрибає через нього. Стрибки через вогонь окремі автори трактують як акт очищення. Відголоском цього обряду в дитяча гра "Горюдуб" (гори, гори ясно, щоби не погасло...).

Річний обрядовий календар замикав літньо-осінній цикл святкування, у який входили обжинки (святкування нового врожаю), День Пророка Іллі (за народною міфологією, Ілля є нащадком тупником Перуна), Спас, Святої Покрови та ін. Осінні релігійно-обрядові свята супроводжувалися специфічними ритуальними діями, але не були настільки насичені народними рухливими іграми та забавами як період зимових та літніх рухливих свей. Це пояснюється тим, що осіння сонячна фаза (рівнодення) відносно мало відображена у явичнецькому фольклорі.

Вищенаведені факти свідчать, що в річному народному календарі суттєве місце посідала система народних свят, важливою складовою яких виступають різноманітні засоби народної фізичної культури. Одним із набутків культури Київської Русі дослідники вважають досить розвинену систему народних різновидів змагань, яка сприяла гармонійному розвитку особистості [311, 312].

З прийняттям християнства на Русі, явичнецький світогляд, явичнецькі ігрища з великою кількістю народних фізичних вправ та рухливих ігор набувають інших форм, адаптуючись до нових умов.

Як справедливо зауважує Михайло Вовняк [50], на арені

історії виступав закон культурних пережитків, який стверджує, що здобутки національної культури не зникають без сліду, а живуть далі, хоч і з'являються нові чинники, під впливом яких вони змінюються. Так повелося, зокрема в Київській Русі при зустрічі нового християнського світогляду з давнім, поганським, народним. Приймаючи християнство, наші прапрадіди присвоїли собі тільки зовнішню форму його обряду, а не дух і істоту християнської релігії. Для широких мас українського народу потрібно було сотні літ, щоб присвоїти собі християнські засади. І, незважаючи на такий тривалий час, присвоїли собі дуже часто зверхні форми, в які вложили чисто поганський зміст [219].

Так свято Купала стало зватися святом Івана Купала, в честь християнського святого Івана Предтечі. М. Воєняк стверджує, що, наприклад, риси поганського свята Велеса перейшли на свято Юрія [80]. Якраз сутність специфічного світоглядного стану - двоєвір'я, можна простежити, досліджуючи одне з таких свят. Так, на свято Юрія починаються весняні роботи; подекуди того дня відправляють молебні на ріллі, а потім люди, сповідуючи поганські звичаї, качаються по росі, щоб бути сильними [219]. Переслідування народних звичаїв, народного календаря і Церквою і владою відбувалося безперервно, але, як пише Митрополит Іларіон: "... вивести всього не можна жодною силою" [219]. Митрополит продовжує: "Але в істоті речі Церква таки не змогла остаточно прибити стародавніх вірувань на свята; вони повросталися..." [219].

Традиційні елементи народної фізичної культури, адаптувавшись до своєрідного світогляду, що склався як двоєвір'я, перейшли в систему християнських свят [80, 219, 295].

Повчання служителів християнської Церкви, звернені проти поганства, містять доволі великий перелік заборонених рухливих ігор та забав. Особливо негативно Церква відносилася до скоморохів. Скоморохи в давній українській культурі були чи не найпершими професійними артистами і, що дуже цікаво - спортсменами (акробатами) [25, 28]. Як пише М. Воєняк вони довгі віки цілими полками ходили по Україні та були носителями народної поезії, і нерідко заразом її творцями [80]. В цілому, всезагальний розвиток культури в централізованій українській державі сприяв і розвитку народної фізич-

ної культури. На фресках Київської Софії яскраво зображені моменти військових і мисливських змагань, ігрища скоморохів і лавання по жердині та інші народні фізичні вправи.

Як зазначає М. Костомаров [172], в живопису, як і в літературі переважав напрямок не релігійний, а світський. Ади за інших умов зображення елементів язичницьких ігор в християнському храмі було б просто неможливим.

В системі народних анань цього періоду сформувалися категорії міри. З точки зору народної фізичної культури, в цілком певним підкреслити, що три основні давньоукраїнські міри, які стали традиційними і широкоживаними носять назви частин тіла або рухів рук: "пядь", "лікоть", "сажень". Незважаючи навіть на те, що існувало декілька варіантів цих традиційних мір, вони, в свою чергу впливали на формування певного ідеалу тілесної досконалості людини [312].

З ідеалом тілесної досконалості людини та рівнем її фізичної підготовленості тісно пов'язана та частина метричних мір, для визначення якої використовувались стрільба із лука (політ стріли), метання каміння, кінна гада, ходьба, біг тощо.

Питання фізичної культури народу в ті часи, звичайно не мали ґрунтового наукового забезпечення. Однак, народна фізична культура українців базувалася на багатомісячному народному досвіді, певному комплексі уявлень в галузі лічництва, світогляді і системі народних анань.

Використовуючи багатий досвід попередніх поколінь, вдосконалюється своєрідна національна система фізичного виховання. Одним з її компонентів був здоровий спосіб життя, який ґрунтувався на чіткому виконанні релігійних обрядів (чергування постів - і "скоромних днів"). Великого значення русичами надавалося дотриманню здорового режиму дня.

Слід зазначити, що в цей період формуються і чітко проглядаються дві світоглядні течії: церковно-клерикальна і світська (мирська). Церковний світогляд, ґрунтуючись на християнському віровченні, засуджує язичницьку філософію та звичаї. Досить ретельному розгляду в церковній літературі в цей період піддається проблема співвідношення в людині духовного і тілесного начал [127, 128, 60, 295]. Власне церковна ідеологія поступово формує ідеал буття, який полягає у

відмові людини від багатьох життєвих матеріальних благ.

Спостерігається певна трансформація народного ідеалу гармонійно розвиненої особистості - богатиря. Замість богатиря, який зі зброєю шукає небезпеки і подвигів, формується образ богатиря духовного, тобто людини, метою життя якої є досягнення вищої нагороди - царства небесного [127]. В той же час церковний світогляд сприяє в певній мірі формуванню елементів здорового способу життя, адже практично регламентувалися в річному християнському календарі особливості харчування та поведінки людини. Особливо негативно християнство відноситься до надмірностей: "... утримуватися від надмірного харчування, так як від надмірного ужитку харчів та життя безмірного народжуються помисли лукаві... . Тому застерігайтесь лінощів і довгого сну, бадьортесь заради співу церковного і засвоєння батьківських заповітів... [127].

Український князь Володимир Мономах, закликаючи до поваги відноситись до християнської церкви, в той же час не повністю сприймає аскетизм, віддаючи пріоритет доброчинним світським справам, що однак мусять ґрунтуватись на філософії християнства.

В "Поученіі" Володимира Мономаха наводяться такі рекомендації: "... і не застане вас сонце в постілї...". Далі читаємо, що після вранішньої молитви Богові і пошанування Сонцю, яке сходить, потрібно їхати на лови, або об'їждати коней, а в полудень лягати відпочити, бо: "... спати є від Бога призначено в полудень" [370].

Отже, як видно з наведених свідчень, вже в той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичних навантажень і відпочинку з метою більш ефективної фізичної підготовки людей.

Народ, загартовуючи себе фізично, широко застосовував віковічні засоби народної медицини (лікувальні трави, вів здоровий спосіб життя, широко використовував природні умови тощо) [42].

Необхідно зазначити, що єдиний в історії вітчизняної культури медичний трактат в добу Київської Русі "Мааі", написаний онукою Володимира Мономаха, Евпраксією, теж ґрунтується на глибоких традиціях і джерелах давньоукраїнської народної медицини [80].

Але, незважаючи на специфічний симбіоз двовір'я, що склався у цей період в Київській Русі, основу народної фізичної культури складають традиційні дохристиянські чинники. Як справедливо вказує С. Килимник, в Русі-Україні, як і в усій християнській Європі починається боротьба церкви і стародавніми дохристиянськими звичаями. Однак, очікувані результати - ця боротьба не принесла, важко було знищити те, чим жила людина. Християнська церква ті гарні звичаї-реші первісної народної культури - все ж таки прийняла, але як мусить бути, вклала в усе це християнські ідеали, християнську мораль, нові ідеї - правди, любові, всепрощення, щедроти, удосконалення [149].

Саме це довір'я, яке не конфронтує, а, в певній мірі, доповнює одну віру іншою, і лежить в основі звичаїв та обрядодій сучасного церковного календаря. Своє місце у цих звичаях та обрядодіях мають дитячі та молодіжні рухливі ігри та забави, фізичні вправи, які адаптувавшись до світоглядних основ двовір'я склали основу народної фізичної культури в часи централізованої держави - Київської Русі.

На думку М. Костомарова [172], український народ в цей період лише зовнішньо набув християнських атрибутів, продовжуючи жити своїм традиційним життям, невіддільно від природи. Як їх предки, українці в XIV ст. вимірювали пору року і своє повсякденне життя за язичницькими святами. Різдво для них було святом Коляди, Новий рік - язичницьким щедрим вечором, обряди з пирогами, подібні на древню язичницьку традицію відзначення Святовита, були для них ближчими, як свято Іордана. В день святого Георгія народ здійснював веселе язичницьке святкування в полях з танцями, піснями, рухливими іграми; в день Різдва Івана Предтечі народ потішався язичницьким скаканням через вогонь, а на Петра і Павла - гоїдалками. Отже, як видно з наведеного, переважав у багатьох аспектах язичницький світогляд, язичницька обрядовість і традиційність, в яких суттєве місце посідають народні рухливі ігри та забави.

Основу життя українського народу і надалі становить тисячолітній землеробний календар. Стикаючись із силами природи, кліматичними умовами, від яких залежав урожай, а від того і добробут кожного, люди за довгі століття виробили цілу

систему свят, обрядів, звичаїв, прикмет, пов'язаних із кожною порого року, кожним місяцем і, навіть, багатьма окремими днями. Ця система продовжує відтворювати сутність, зміст і характер явищ у природі, праці і побуті людей і втілювати духовність народу, його характер і світогляд.

Усі найбільші народні свята, які споконвіку відзначали на Україні, увійшли до церковного календаря, що органічно поєднав християнські та явичнецькі обряди та звичаї наших предків, враховуючи при цьому передусім вивірені тисячоліттями прикмети народного землеробського календаря.

Отже, народна фізична культура в період Київської Русі продовжує розвиватися, ґрунтуючись на багатотомових народних традиціях, збагачуючись чужинецькими заповіданнями, переходячи в систему професійної військово-фізичної підготовки. Навіть не зважаючи на революційну зміну світоглядних основ життєдіяльності етносу у зв'язку із прийняттям християнства, народна фізична культура залишається важливою складовою цілісної культури етносу, функціонуючи практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства: побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних і народних святах.

2.4 Українська народна фізична культура в період козаччини

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських загарбників, а також втеч селян і міської бідноти Галичини, Волині, Поділля, Полісся і Півдня від посилення феодального, національного і релігійного гніту місцевої верхівки та польських і литовських магнатів, виникло вільне озброєне населення - козацтво. Як справедливо вказував видатний український вчений-історик М. С. Грушевський "... період існування Запорізької Січі це найбільш яскравий і найбільш інтересний період українського життя і з погляду Українця-потомка ..., і з погляду стороннього дослідника історика-соціолога" [79].

М. С. Грушевський з приводу культурно-національної ідентичності українців зазначає, що побутові явища, які наприкінці XV ст., а потім і в XVI ст. отримують технічну назву

коватства, такі ж старовинні, як і саме українське життя на степовому пограниччі. У способі життя слов'янських поселенців епохи розселення, епохи антів та словенів, в часи турецької навали X-XII ст., та ще пізніше - в період татарський: "...ми зустрічаємось із тими самими формами вдатного степового промислу в боку слов'янського населення" [84].

Починаючи з перших років свого існування, Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови спричинилися до того, що запорізьке козацтво в досить короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систем військово-фізичної підготовки воїнів. Очевидець того славного періоду української історії Г.Боплан так описує героїчні риси запорізьких козаків: "Борючись за свою політичну свободу, за православну віру, славі українські козаки кожний клаптик своєї землі поливали кров'ю і щедро засівали своїми кістками, і тут ж створювали богатирів-героїв, які викликали у сучасників справедливий подив..." [43]. Займаючи бойовий пост між турками і татарами з однієї сторони, поляками з іншої, козаки являли собою живий бастион для всього українського народу, вносячи на своїх плечах напади поневолювачів.

Не встигнувши знищити стогінну єдність українського народу, стерти основні ознаки, які зв'язували і зв'язують його в єдину цілість, ці несприятливі для національної єдності умови не були в змозі ніколи послабити в результаті цю національну масу - живий зв'язок, який поєднував її частини і оживляв свідомість єдності, не дивлячись на величезну етнографічну територію і всі відмінності, які розділяли її.

Єдність території, пам'ять кровної спорідненості і спільного минулого, загальні риси психофізичного типу, економічних і суспільних умов побуту переважали над умовами, які вносили розподіл в національний організм [84].

Запорізька Січ, захищаючи Україну і її народ від іноземного поневолення, своєю суттю і плотю пов'язана з долею рідного народу. І цілком справедливим слід вважати висновок про те, що спосіб життя, традиції, культура українського народу стали міцним ґрунтом, фундаментом, на основі якого "отримали своє начало мужні витязі, козаки запо-

рівські", які в більшості своїй "...міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу; в війні невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати деревовенні і мало дорожать своїм життям" [43].

Ці і багато інших даних показують, що без цілеспрямованого вишколу досягнути такого високого стану фізичної готовності, вершин військового мистецтва було неможливою справою.

Відомо, що переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни, позбавлені попервах військового досвіду. Отже, для ефективного виховання воїнів необхідний був постійний військово-фізичний вишкіл. В той же час твердження, що прості хлібороби були далекі від військової справи взагалі було б не зовсім справедливим, бо безперервні набіги на Україну поневолювачів вимагали практично від усієї людності України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу, і майже все населення України "... було в неустанній її вправі" [76].

Павло Алепський подорожуючи разом зі своїм батьком по Україні так характеризує побут українського народу тогочасу: "Вони від дитини вчаться їдати верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними" [297].

Отже, розглядаючи особливості військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі, необхідно в першу чергу зупинитися на особливостях народної фізичної культури усього українського народу.

В часи козацької доби побут українців, як твердять літописи, був дуже насичений різномісними рухливими іграми, емагальними фізичними вправами, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді елементів народної фізичної культури /а саме народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та ін./, сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Слід зазначити, що найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще з сивої давнини збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо юнаків. Наприклад, ще з княжих часів батьки вчили

дітей володіти зброєю та їздити на коні, а по досягненні юнаком повноліття "... батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли", - наказуючи синові при цьому: "Віднині здобувай собі харч цим знаряддям як знаєш" [296].

Одже, аналіз вищенаведених даних свідчить про те, що народна фізична культура в добу козаччини, крім інших важливих соціальних функцій в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Важливим у цьому відношенні є факт виховної орієнтації юнаків вже із самого раннього віку на вдосконалення ними тих морально-психічних та фізичних якостей, які необхідні у військовій справі.

Народна фізична культура українців в добу козаччини, ґрунтуючись на традиціях попередніх епох, збагачувалася як за рахунок вдосконалення власних, суто національних компонентів, так і чужинецьких запозичень. Домінуючу роль в системі народної фізичної культури відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі. Необхідно наголосити, що культ героїчної особистості - козака-запорожця, спричинився до майже стовідсоткового поширення серед українського юнацтва та молоді народних фізичних вправ та рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості. Суттєву роль у такому значному, можна сказати загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури, відіграв український фольклор. Народна пісня, дума, легенда тощо, формували національну систему виховання, результатом якої виступає легендарна, гармонійно розвинута особистість козака-запорожця. Це, у свою чергу, призводить до того, що елементи народної культури, і фізичної зокрема, поступово впроваджуються у професійну культуру, освіту тощо. Відомо, що за козацької доби в Україні були поширеними школи, які організовувалися при кожній українській церкві. В них учні у вільний від навчання час, гартували свої фізичні та моральні якості в різномісних рухливих іграх. В українській школі козацької доби ми бачимо велику силу народних звичаїв, які позитивно впливали на формування побуту школярів. Особливо наочено, цікаво проходили так звані свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова, від часослова до псалтиря і т. д., завжди

супроводжувалися дитячими забавами та рухливими іграми.

Степан Сірополько, описуючи традиційне свято переходу з класу в клас в українській школі зазначає: "...учень приносить горщик каші /з грюшима зверху/ (*), ставив горщик на стіл; учитель... разом з учнями брався до каші. Спорожнивши горщик, учні йшли на площу біля школи, ставили горщик на землю та починали шпурляти в нього кілками, поки не розтрощать його на череп'я. Далі відбувалися усілякі ігри й забави" [296].

Слід зауважити, що лише поверховий перелік народних дитячих та юнацьких рухливих ігор, які в тій чи іншій мірі збереглися в описах, спеціальних дослідженнях, вайме не одну сторінку. Важливо, що дослідники, вивчаючи багатющі поклади народних рухливих ігор української дитвори та юнацтва, як правило, поділяють їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи тим самим факт, що фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним [390, 264].

Слід зазначити, що серед передових вчених-педагогів України на першу половину XVII ст. вже припадають і перші намагання теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів в структурі тогочасної шкільної освіти. Значимий український вчений Епіфаній Славинецький в своєму творі "Громадянство звичаїв дитячих" [48], поряд і нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури, поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор та фізичних вправ, поділяючи їх на "корисні" і "не корисні". Аналогічні спроби знаходимо і у визаного всім світом Я. А. Коменського, сучасника Е. Славинецького, котрий в своїй "Великій дидактиці" звертав увагу на формування народної системи фізичних вправ, а рухливі дитячі ігри також поділяв на корисні і шкідливі [185].

Знаменним є те, що в працях цих двох видатних діячів освіти пізнього середньовіччя, ми знаходимо перспективні на-

(*). Як свідчать дані спеціальних досліджень, /див. напр. Дяуба Е. Н. Просвещение на Украине и его роль в украинизации связей украинского народа с русским и белорусским. - К.: Наукова думка, 1987/, освіта в українських школах того часу була практично безкоштовною.

мітки використання системи народних фізичних вправ не тільки з метою фізичної підготовки, а й з метою духовного та естетичного виховання підростаючого покоління.

В своїй праці Є. Славинецький перераховує в формі запитань та Відповідей рекомендовані вправи: рухливі ігри з м'ячем, біг, підскоки на одній та на двох ногах тощо. Під час рухливих ігор та вправ діти, наголошує Є. Славинецький, повинні проявляти витриманість, уважно відноситися до слабших. Наприклад, в одному з питань запитувалось: "Що прикрашає дитину під час гри?" - у відповіді вказується: "Постійність, чесні веселощі, рухливість, звичка грати чесно і правдиво, а не обманом чи підступом у грі перемогати" [48].

Таким чином, в системі народної української освіти /і в теорії і на практиці/ переважав комплексний підхід до виховання, де поруч з вдосконаленням моральних якостей, велика увага приділялась і тілесному /фізичному/ вихованню дітей. Важливу роль у вихованні української молоді /особливо сільської/ відігравали парубоцькі громади - своєрідні об'єднання неодружених юнаків.

Найважливішою соціальною функцією українських молодіжних громад /хлопчатих і дівочих/ була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання членів громади. Цікаво, що вікова диференціація, загальноживана в українській етнопедагогіці, мала суттєвий вплив на організаційну побудову молодіжних об'єднань молоді - громад. Відомо, що в педагогічній та етнографічній літературі найбільш повно висвітлені характеристики функціонування парубочих громад [395, 139, 61]. Це, вочевидь, зумовлюється тим, що парубочі громади з організаційної і особливо методично-виховної точки зору були найбільш विकристалізованими інституціями, що найбільш повно характеризували українську народну культуру. Хоча, крім парубочих, існували дівочі, юнацькі та підліткові громади, які у своїй діяльності копіювали і відтворювали особливості функціонування найбільш досконалого утворення, а саме - парубочої громади.

Головною умовою вступу в парубоцьку громаду був вік. До громади приймали хлопців, які досягнули 16-18 річного віку, причому громада особливу увагу звертала на аристократичну силу нового товариша, маючи надію придбати в його особі хот

рошого бійця [395]. В тому випадку, коли в сім'ї було двоє або більше синів, молодший брат мав право вступу до громади лише після того, як старший одружиться. Виняток робили тільки в тому випадку, коли молодший брат був фізично сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважалися одним із найважливіших критеріїв у соціальній оцінці людини.

Парубоцькі громади високо цінували в своїх товаришах сміливість, кмітливість, а за порушення загальноприйнятих норм життя /пияцтво, крадіжки і т.п./ ганебно проганяли а членів громади.

При обранні отамана головними рисами претендента мали бути: природна краса, високий зріст, значна фізична сила, зовнішнім своїм виглядом кандидат в отамани мав викликати до себе довір'я, а також бралися до уваги його розумові здібності. Як правило, під час народних свят та зібрань молоді, члени парубоцьких громад найширше використовували різноманітні види народної боротьби, танців, багато різновидів рухливих ігор: "во многих селах молодежь незрелая устраивает гуляние, ... причём занимается борьбой, пением..." [395]

Характерною ознакою калориту української землі того часу були мандрівні борці - молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками: "Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах..." - писав у своїй поезії "Титарівна" Тарас Шевченко [264]. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася не тільки серед молоді, а й дорослого населення, а переможець як правило, увінчувався вінком і довгий час вважався герсом парубоцької громади. В традиції мандрівних борців. притаманній козацькій добі, досить яскраво простежується відгомін довньоукраїнських традицій, носіями яких були скоморохи [25].

Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток народної фізичної культури в Україні була реакційна політика московського царяму та Московської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1885 році Київський митрополит Теофан князь Святополк Четвертинський визнав над собою владу Московського Патріарха. За допомогою Руської Церкви царям переслідував українське слово, розвиток народної культури українців.

У 1719 році Київська Духовна консисторія прийняла на галлі заходи проти активного проведення молоддю свого довілля, заборонивши всілякого роду вечорниці та зібрання молоді. Так, в Указі консисторії йдеться про те, що: "...вечорницям від цього часу не збиратися і не потрібних адорів людському шкідливих кулачних боїв не розводити і ніде на них не сходитися ..., а ще якби хто був супротивним заповідям Божим, - відлучати від церкви..." [214].

Однак, неважаючи на постійні утиски польських магнатів і російського самодержавства, український народ зумів зберегти і примножити свої звичаї, традиції та обряди, що сприяло утвердженню народної, за своєю суттю, фізичної культури українців і в подальших часах.

В Україні дуже поширеними були скачки і перегони, приурочені до Різдвяних свят. Під час різдвяних перегонів всі люди збиралися на вигоні: хто на запряжених бричках, хто просто так. Тут же - вся парубоцька громада. Молодь, зібравшись від самого ранку, встигала вже здійснити не один перегін, пускаючись наввипередки з сусідськими парубками: "...ось скачуть два вершники - це змагаються в прудкості своїх коней відомий табунищик та циган. Їх прикладом захопилася купка молоді і пускається за ними наздогін. На шляху до них примикають окремо та групами вершники, далше ще, і ще, і врешті вже всі далеко за вигоном. Мчить безпорадна юрба з кількох десятків вершників, яка нагадує старий козацький загін. Проскакавши так версти 2-3, та погубивши по дорозі супутників, загін зупиняється, і після недовгих суперечок кроком повертається на старе місце..." - так майстерно описує різдвяні перегони в Україні дослідник народного побуту Іван Манджура [212].

Взимку, окрім перегонів, досить розповсюдженими серед молоді були гада на санчатах з запряженими собаками на влови, і як описує Іван Крип'якевич: "...не раз і просто так, для приємності пускалися grindжолами по сніжній дорозі" [139]. Серед найменших дітей популярним було ковзання на льоду.

В довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще в княжих часах [284].

У весняні та літні дні серед молоді поширеними були рухливі ігри з м'ячем та кулями. Напровесні на луках збиралися хлопці пограти в "Кулю". Суть цієї, популярної на той час рухливої гри, полягала в тому, що підкидуючи дерев'яну кулю, на льоту намагаються потрапити в неї короткими і товстими палицями - "шаровнями". Ця гра користувалася великим успіхом не тільки серед молоді, а й серед дорослих [3].

Поряд з означеними вище елементами народної фізичної культури, в цей період доволі поширеними були так звані ігрища, присвячені святам Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, а також багаті інші поклади інших обрядів та традицій, в яких використовувалися народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Важливу роль у військово-фізичній підготовці і надалі продовжує відігравати полювання. Цікаві свідчення про традиції полювання наводяться у "Поємі про полювання" - дорогоцінній пам'ятці не лише літератури, але й історії побуту в Україні XVII століття [135]. Поєма подає немало інформацію не тільки про різноманітні способи полювання на дикого кабана, ведмедя, але й описує систему народної фізичної культури та її елементи, як важливі складові української культури. Поєма ще раз підкреслює безперервний традиційний зв'язок української культури від часів Київської Русі до козаччини. Цікаво описано й способи полювання: на нього виходили часом цілим військом, використовували пастки, сітки, загорожі й васіки, мисливських хортів, рушниці, обухи, луки, щепи тощо. Автор поєми підкреслює, що полювання особливо корисне для молоді, для якої це акт військового навчання, привчання до мужності, витривалості. Прикметним в поємі є опис діяльності мисливця, який безстрашно стрибав на кабана, сидів його і вбивав [135].

Крім зазначених сфер функціонування, українська народна фізична культура відігравала також суттєву роль у прикладній професійній підготовці людей до умов тогочасної трудової діяльності. Професійна підготовка до конкретного різновиду трудової діяльності зумовила і певні особливості підбору засобів народної фізичної культури. Наприклад, таке поширене в козацьку добу в Україні явище, як чумакування, потребувало доволі високого рівня як психичної так і фізичної підготов-

леності чумаків. М. Ф. Сумцов [326], досліджуючи народний побут, зазначав, що чумацький промисел давав не лише добрий заробіток, а й вносив у народне життя моральну дисципліну, витривалість і: "...немає нічого дивного, що із цієї трудової школи виходили міцні, загартовані люди".

Високий рівень розвитку народної фізичної культури, як важливого компоненту всієї культури українського народу, сприяв вихованню здорового, міцного покоління людей. А це, в свою чергу, великою мірою слугувало підйому військової організації Запорізької Січі.

Суворе, аскетичне життя, яким жили запорізькі козаки, викликало справедливий подив у очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Наприклад, багато хто з польських шляхтичів, а півніше і московських дворян, прагнули здобути "військову освіту" на славному Запоріжжі. Так, російський толководець М. І. Кутузов отримав атестат "анатного товариша Дербинівського куреня" Запорізької Січі [284].

Атестати анатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим та політичним діячам того часу, а саме: київському генерал-губернатору Глібову, графу Данину, князю Прозоровському, графу Остерману, навідь Г. Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один з її куренів [284].

Про лицарський характер воїнів і високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі заявляють багато очевидців: "Багато чесних, але бідних молодих людей з панів на Русі, Поділлі й Польщі, їдять туди, щоб навчитися лицарського діла, бо там можна досконало вишколитись військової справи" [178].

В. Антонович з цього приводу наголошував: "Запорожжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали на Україні полковниками та старшиною" [12].

Вичерпний аналіз існуючих документів, матеріалів, наукових праць стосовно Запорізької Січі дозволяє лише приблизно виділити основні компоненти, складові частини фізичної культури запорожців, національної за своїм змістом, і однієї з найпрогресивніших за своєю ідейною спрямованістю у тогочасній Європі. Адже відомо, що вже у першій половині XVII

століття запорозьке козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною, наступальною тактикою перевершувало феодалні армії Європи [13, 226]. Запорозьку піхоту вважали найкращою в Європі. Козацька піхота улавила в штурмом фортець, а також своєрідною тактикою оборонних боїв у таборі. Кіннота у запорожців у першій половині XVII століття була менш численна від піхоти, але і її дії відзначалися військовою майстерністю.

Перебуваючи в стані безперервних воєн, Запорізька Січ звичайно потребувала такого ж постійного поповнення своїх лав. Тому, неважаючи на складні умови, в Січі були вироблені певні критерії відбору до козаків.

Як підкреслює в своїй ґрунтовній праці Д. І. Яворницький: "... кожному, ким би він не був, авідки й коли б не прийшов на Запорожжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (*), сповідати православну віру і пройти певне навчання" [390]. До лав козацтва приймалися найсмисливіші, наймужніші й найбільш фізично підготовлені люди - адже на них чекали військові походи й битви, тривала повсякчасна боротьба проти напасників.

Зрештою, перекази і деякі історичні свідчення стверджують, що прийнятих начебто піддавали якомусь особливому випробуванню, а саме випробували міру розвитку його спритності й смисливості [390]. На жаль, у вказаній роботі не наводяться хоча б натяки на характерні особливості цих випробувань стосовно визначення рівня розвитку спритності, смисливості претендентів, охочих зватися справжніми козаками. І цілком справедливо в цьому плані піддається сумніву твердження, начебто до лав козацьких зараховувались лише ті, хто вдатний пропливати на човні всі пороги проти течії Дніпра. Однак, все ж таки недоцільно повністю нехтувати твердженнями сучасників, які одноставно підкреслювали велику вправність козаків у володінні мистецтвом кермування човнами.

(*) Ця умова, вочевидь, набула своєї сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України наприкінці XVII століття.

Підлягає сумніву положення, згідно якого до козаків приймали тільки після семирічного вивчення прийомів січового лицарства. Очевидно, такий довгий термін стосувався дітей, які навчаючись у Січовій школі, оволодівали мистецтвом лицарських прийомів.

В роботах інших авторів знаходимо значно менші за тривалістю строки перебування на початкових стадіях козацької військової школи: "Хто хотів стати козаком, мусів наперед служити три роки в старого козака за чуру. Чура /слуга/ робив усяку роботу. Носив за козаком другу рушницю й потрібні клунки. Шойно потім, коли вивчився від того козака орудувати зброєю і набирив справності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю: рушницю, шаблю, спис, лук і стріли" [176].

Згідно свідчень Г. Боплана до козаків приймався лише той, хто "пробув там /на Запорозькій Січі/ певний час і здійснив один морський похід" [43].

Не вдаючись в дискусію щодо терміну, протягом якого вишколювалися майбутні козаки, слід зауважити, що в старовинних описах козацького побуту наголошується, що кожний десятник окрім 10 товаришів мав під своїм началом ще від 30 до 50 новиків, яких школив і випробовував на козаків [176].

Отже, за словами істориків не всі люди, що прибували на Січ ставали козаками. Молодь спершу проходила сувору школу фізичного випробування. Згідно свідчень істориків, які дуже ріаноманітні, справжнім козаком ставав той, хто проплив всі пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив один морський похід тощо. Враховуючи суперечливість тверджень, можна зробити висновок про те, що чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало. На наш погляд справжнім козаком ставав лише той, хто виявив себе у військовому поході, довів свою військову ардість і адатність переносити всі негаради січового життя.

Таким чином, на Запорозькій Січі існувала специфічна система відбору і вишколу молодих людей, так званих молодиків. Важко судити відносно часу, протягом якого здійснювалась ця підготовка, але сам факт її існування незаперечний.

Цілком ймовірно, що час перебування молодиків у Січовій школі не регламентувався, а залежав в першу чергу від їх

адібностей до військової та духовної науки: "Молодики залишалися в школі нерідко понад десяток років, як це було в Іваном Васютю, кандидатом на священика села Хотівки, що було у володінні війська Запорізького. Молодик цей пробув у Січовій школі 18 років" [289].

Цікавий фактологічний матеріал про існування Січової школи знаходиться в працях С. Сірополка [296], В. Щербини [289], А. Скальковського [299, 300, 301].

Як відомо, Січова школа існувала при церкві Святої Покрови, розташованій на терені Запорозької Січі. Вона складалася з двох відділів: в одному вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дияконів - у цьому відділі було завжди 30 учнів. Крім того був відділ молодиків, де вчилися сироти, хрещеники козацької старшини, та інші діти. Тут учили цих дітей, - їх було коло 50, - грамоти, співу та військового ремеслу [296].

Школа отримувала для військових вправ олово й порох. Молодики мали свою управу, себто свого отамана й кухаря, та користувались деякими привілеями. Наприклад, лише вони мали право колядувати під вікнами Січового товариства, здоровити хлібом на Новий Рік та яйцем на Великдень, давонити та читати Поалтир по померлих та забитих у боях, продавати ладан тощо.

С. Сірополко, досліджуючи систему виховання у Січовій школі, підкреслює, що: "...молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушницю гостроро стріляти й списом добре колоти" [298].

Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. Для керування школою призначався один із ченців Покровського монастиря: принаймні донесення про стан адорів'я учнів під час чуми 1760 р. кошовому отаману і старшині підписав уставник Січової школи ієромонах Леонід. Слід зауважити, що використовуючи поради кошового отамана, уставник школи вивів школярів в чисте поле "на чисте повітря і чисту воду /це сталося в кінці вересня - на початку жовтня 1760 р. /, і пробув там разом зі школярами аж до кінця листопада 1760 р. Від чуми померло 5 учнів, "прочие ж от болязни выдоровели" - пише в своєму донесенні уставник Січової шко-

ли: "И в школу я с ними возвратился, и больных никого по- не, кроме одного мальчика, от опуху ноги болящего..." [284].

Таким чином, запорізькі козаки досить ефективно вмі використовувати народні засоби оздоровлення і загартування людей, що спричинилося до міцного здоров'я та повноцінного довголіття запорожців. Досить лише навести свідчення цитованого вже Г. Боплана про те, що: "...козаки обдаровані вії природи силою та зростом видним... небагато з них помирає постілі, та й то в глибокій старості... Віденачаючись міцним здоров'ям козаки майже не знають хвороб" [43].

В Січовій школі поруч з вправами для вдосконалення вою лодінням вогнепальною зброєю, застосовувались спеціальні фізичні вправи для вдосконалення техніки верхової їзди, уміння володіти холодною зброєю, правити човном /чайкою, дубом/ швидко плавати тощо.

На запитання, чи велася спеціалізована фізична підгот- товка військової спрямованості серед молодиків Січової шко- ли, які були кандидатами на церковні посади в цілому тако- можливо дати позитивну відповідь, бо "...бували випадки, коли одна і та сама особа декілька разів міняла рясу на козацьку зброю...". І нерідко священники ставали на чолі козацьких загонів [284].

Одже, як бачимо, під час навчання в Січовій школі орга- нічно поєднувалися не тільки елементи фізичного гарту з військовим вишколом, а значна увага приділялася загальноос- вітній стороні підготовки майбутніх лицарів запорізьких. Слід зазначити, що в часи існування Запорізької Січі освітня діяльність була досить поширеною в Україні.

Звичайно, одна лише Січова школа була не в змозі задо- вільнити потреби запорізького війська в повноцінному попов- ненні. Одначе, на території вольностей запорізьких згідно даних Д. І. Яворницького [390] на 1768 р. налічувалося 44 церкви. Враховуючи, що за запорізькими звичаями при кожній церкві /та й звичаями в першу чергу, характерними для всієї України/ відкривалася і функціонувала школа, можемо допустити великий розмах підготовки молоді до служби у славному ко- зацькому війську.

Таким чином Січові школи, стоячи глибоко на національ- них традиціях українського народу, були своєрідними військо-

во-освітнянськими навчально-виховними закладами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

Знаменним чинником, який давав постійний поштовх до розвитку в рамках загальної просвіти серед козаків та оволодіння ними елементами лицарської премудрості, була загальновишана політика підтримки Запорізькою Січчю справи піднесення рівня освіти в Україні. Одним із найвизначніших фактів такої підтримки стало вписання гетьмана П. Сагайдачного в усім військом козацьким до Київського братства. Приймаючи Київське братство під опіку, куди на той час переместився центр освітянської роботи в Україні, козацтво проголосило справу православної релігії своєю кровною справою.

Київське братство, в свою чергу, намагалося підтримувати, в силу своїх можливостей, національно-козацький вивольний рух. В школі братства /академії, а пізніше Київській колегії/ впроваджувались елементи патріотичного виховання молоді. Прикладом цього можуть бути вірші, складені в стінах Київської братської школи:

О запорожском войску кто писма читаеть
Тоть имь мензство и славу хоть нерадь принавааеть
Бо завше в нем такие рыцари бывали
Что менже неприятелей отчизны бывали
И жадное рыцарство въ насъ не есть такъ славно,
Як Запорѣжское... [284].

Характерною ознакою, важливим свідченням єдності козацьчини з однієї сторони, і братського руху - з другої, є той факт, що під час національно-вивольної війни українського народу під проводом гетьмана Богдана Хмельницького, практично припинила своє функціонування Київська колегія, майже всі студенти якої вступили до лав українського війська [178].

Що до особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то у козацькому війську не було звичаю проводити систематичну муштру. В цьому слід вбачати волелюбний характер українських козаків, сам спосіб життя катрих в їхній демократичній Січі неаперечно противився сірій одноманітності та монотонності муштрування і суворої регламентації.

Але все ж, як справедливо зауважує І. Крип'якевич [176], потрібні були хоч елементарні фізичні вправи, щоб утримувати

порядок в куренях війська та "вмножити військові виступи" Великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Часто за видатні фізичні якості того чи іншого козака нагороджували почесним прізвищем. Наприклад, Іван Підкова отримав своє козацьке прізвище за унікальну фізичну силу, коли він міг залюбки вигнути підряд декілька підков [176].

Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз був вирішальним чинником, на який зверталась першочергова увага при виборах козацької старшини: "Живе курінь під проводом старшого чоловіка, як правило, у військовій справі найвправнішого" [226].

Важливе місце відводилося також формуванню в козаках уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маневруватися. Після шкільних занять відводився час для рухливих ігор та розваг. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу.

Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту.

Часто проводились змагання з пірнання в воду. Для цього старшина пускала люльку в річку і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося ваяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одним зубами і так винести її на поверхню.

Ці та інші змагання на силу, витривалість, точність сприяли розвитку у молоді тих важливих якостей, що були необхідні у повному небезпек козацькому житті.

На нашу думку, в Запорізькій Січі, так само як і в стародавній Греції існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Цю думку підтверджують і літописи, які свідчать про те, що слабку тілом і духом людину січове товариство ніколи не вибирало в старшини. Наприклад, Іван Богун заслужено вважався кращим фехтувальником Європи: він по-лицарськи бився двома шаблями в руках, перемагаючи в боях відряду кількох нападників [226].

Слід зауважити, що початківцем, піонером запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську

вважається Євстафій Ружинський. Змолоду Ружинський перебував у Німеччині і Франції, де займався різними науками, зокрема опанував і військову справу, що опісля йому дуже згодилося. Саме це, очевидно, і спричинилося до того, що в історію козащини він увійшов як реформатор, який і розпочав своє гетьманство з формування військової організації козаків [264].

Ще більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набуває під час гетьманства П. Сагайдачного, який: "... амалку привчився натягати лук, аброї та коня з рук не випускати, з негодою боротися не покрівцями, а витривалістю; легко переносити всяку тяготу, голод, труд; не боятися ворога і в небезпеці проявляти мужність" [176, 177, 390].

Петро Конашевич-Сагайдачний, по закінченні Острозької Академії пройшов воєнну школу у походах до Молдови /Молдавії/ та Лівонії /1600-1601 рр./ під керівництвом Самійла Кишки.

П. Сагайдачний, перебуваючи на чолі війська, систематично проводив його реорганізацію, почавши з того, що очистив військо від всяких захожих елементів, що нищили військову дисципліну і зводили військо у безпуття.

Як свідчить Яків Собеський "...це був чоловік великого духу, що шукав небезпеки, легко важив життям, у бій йшов перший, відходив останній, усе меткий, усе діяльний. У таборі був сторожкий, мало спав" [176].

Завівши у війську сувору дисципліну, П. Сагайдачний почав впроваджувати елементи постійної військової підготовки. Ядром армії при ньому стали вишколені, вимуштровані полки. Так, один із сучасників описує, як у 1619 році козацькі полки порядкувалися в таборі над річкою Узенем: "Довго полки пересувалися на гору й за гору, довго мішалися... Даліше полки за порядком давали вистріли. Потім полки обернули до табору, показуючи їх нам і кожний полк йшов до свого становища" [176].

Історичні джерела свідчать, що надаліше і після П. Сагайдачного пописи козацької армії набувають усе більшої регулярності. Наприклад, "генеральний попис" відбувся перед королівським послом у 1637 році: "Бивели все військо в поле, казали їм презентуватися й дати салву за здоров'я короля. І

виконали вони так порядно, що кожний міг переконатися, як добре вони приготовані до морського походу" [390, 176].

Таким чином 10-літнє гетьманство П. Сагайдачного спричинилося до того, що Українська козацька армія стала набувати сталого досвіду, у ній почали вдосконалюватися національні традиції спеціального військово-фізичного вишколу козаків.

Як бачимо, розвиток воєнного мистецтва, постійні війни, які вело запорізьке козацтво, примушували до великої ступеня взаєморозуміння і взаємоугодженості значної кількості людей на полі бою.

Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишколів, імітації фрагментів передбачуваного бою, вдосконалення вміння чітко зводити табір, копати шанці, в чому козаки були неперевершеними майстрами. Безперервні війни поряд з специфічними елементами вишколу сприяли виробленню козацькою армією досить своєрідної тактики війни на морі і на суші.

Описуючи військову організацію запорізького війська, венеціанець Альберто Віміні говорить: "Ця республіка може уподоблятися спартанській, ... вони /тобто козаки - авт./ можуть змагатися зі спартанцями за суворістю свого виховання..." [222].

Козацьке військо мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю /мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію/, келєпи /бойові молотки/, якірці та рогульки, що застосовувались проти ворожої кінноти. Запорожців сучасники називали "рушничним військом", яке ще на початку ХVІ ст. використовувало запалювальні ракети. Досить високого рівня досягло і мистецтво ведення бойових дій на воді. Літописні джерела свідчать, про те, що козаки: "На озброєнні мають самопали, келєпи, стріли та списи і користуються всім цим так вправно, що і найвправніший польський гусарич, або ж рейтар німецький з ними зрівнятися не можуть" [138, 3].

Култ меча, який існував в часи Київської Русі, поступово втрачає своє значення і в добу козаччини, повністю витісняється шаблею-улюбленою холодною зброєю тих часів. Є свідчення про те, що шаблями козаків вперше озброїв напочатку ХVІ ст. Остафій Дашкевич [264]. Хоч шаблі в Україні спочатку були різних видів і походження, все ж у подальшому

створився власний український тип "козацької" шаблі. Вагі шабелів свідчать, що вони в значно легшими за мечі. А це, в свою чергу, докорінно міняло зміст, форми та методи фізичної підготовки у порівнянні із військово-фізичною підготовкою княжої доби. Але значно більших змін у систему військово-фізичного вишколу привнесло використання вогнепальної зброї, про що йдеться у дослідженнях багатьох авторів [13, 185, 264, 218].

Як відзначають дослідники [13, 228, 178] у козацькому війську не було вузької спеціалізації: залежно від обставин, козаки бували "кіннотниками у степу, стрільцями в горах, моряками у воді" й однаковою мірою володіли "луком, шаблею, списом, а особливо рушницею, а якої не робили промахів".

В мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: "...об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях, значне місце серед козацького життя посідали такі звані промисли: охота та рибальство" [390].

Звичайне повсякденне життя запорозьких козаків у Січі складалося таким чином. Козаки вставали до схід сонця, відразу вмивалися джерельною чи річковою водою, дали молилися Богу й якийсь час після цього сідали за стіл до гарячого сніданку. Час до обіду проводили по рівному: хто об'їжджав коней, хто оглядав зброю, хто вправлявся у стрільні..." [390].

Аналогічні свідчення, щодо проведення козаками свого дозвілля знаходимо і у "Донесенні" А. Віміні, який підкреслює, що: "козаки розважаються танцями, полюванням і стрільбами з лука чи гвинтівки" [222].

Про вправність козаків у володінні вогнепальною зброєю той же А. Віміні з захопленням говорить: "Мені приходилося бачити як вони під час стрільби кулею гасять свічку, відсікаючи нагар так, що можна подумати, буцім це зроблено за допомогою щипців" [222]. Отже, як видно із свідчень очевидців, козаки досконало володіли вогнепальною зброєю, чому безперечно слугувала високоорганізована система військово-фізичної підготовки.

В багатьох народних легендах, переказах, думках [80] оспівується тілесна досконалість та військова майстерність ук-

раїнських лицарів. Слід зазначити, що в епосі багатьох українських народів часто зустрічається образ вправного стрільця. М. Сумцов [324], досліджуючи історію виникнення народного переказів про вправного стрільця, наводить свідчення про мистецтво стрільби із луку серед українців.

Після таких своєрідних вдосконалень і розваг, оскільки яких складали загальні фізичні вправи, рівно в 12 годині курінний кухар вдаряв по казанові і на цей звук кожен козак поспішав до свого куреня на обід. Час від обіду до вечора козаки проводили за тими ж заняттями [390].

Найулюбленішими розвагами в цей час у козаків були рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, прудкість [233].

Як підкреслює Е. Жарський [120], ці своєрідні змагання-герці були однією з найулюбленіших розваг серед козаків, де вони і "пописувалися" силою тіла й рук у думанні чи кулачництві, шермі(★) чи веслуванні, влучністю ока при стрілах, індодю верхом тощо". А величезний авторитет запорізьких козаків серед українського народу спричинився до того, що: "...герці переймають маси, що стараються наслідувати козаків" [176].

Після вечери одні козаки відразу молилися Богу й лягали спати, ваимку в куренях, а в літку й на повітрі, інші збиралися не великими гуртами й розважалися по-своєму: грали на кобзях, скрипках, ваганах, лірах /"революях"/, басах, цимбалах, козах, свистіли на сопілках, свистунах, - одно слово: всьому можливому для гри, й відразу танцювали: "А танцюють, бувало так, що супроти них не витанцює ніхто на світі: весь день буде музика грати, весь день і будуть танцювати..." свідчив сторічний козак Микола Корж [166].

Як бачимо, козаки використовували крім народних фізичних вправ і інші засоби вдосконалення, а саме: умивання холодною водою, сон на свіжому повітрі, що підкреслює досить

Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме бої навкулачки, "навхрест", "на ременях", "спас", але, як підкреслює дослідник козацьких одноборств

(★). Шерм - бій на шаблях, фехтування.

високий рівень розвитку у їхньому середовищі традицій української народної фізичної культури.

Пилат [246], вершиною бойового мистецтва козаків був і той, який з часом перетворився в народний танець.

В гопаку В. Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також різноманітні способи боротьби ногами, як на землі, так і в повітрі. Сюди відносяться: "повзунци" - способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла, "тинки" - способи враження середньої частини тіла супротивника. Але найбагатшою щодо засобів є та частина гопака, яка базується на ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і "рівноножка" - удар в стрибку обома ногами в сторони, "щупак" - удар в стрибку двома ногами вперед, "пістоль" - удар однією ногою в стрибку в сторону і багато інших. І найголовнішою характерною ознакою козацького гопака було те, що цей своєрідний вид двобойу базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу [246].

Серед інших систем єдиноборств потрібно назвати гойдок - боротьба спеціально призначена для розвідників /пластунів/. За цією системою пластун "приклеювався" до противника, повторював всі його рухи, а в разі потреби анішкоджував [179].

Боротьба "спас" мала суто захисний характер, для якої характерне багаторазове відпрацювання блокування дій противника.

Окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що багато сучасників були переконані ніби в них "вселялись" надприродні сили, тобто козаки володіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами вважалась вершиною козацьких бойових мистецтв, відома ще під назвою "господар ночі". Козаки-характерники володіли уміннями дещо схожими з тими, які в наш час демонструють екстрасенси. Вони впливали на моральну сторону особистості противника, старалися налякати ворога, навести на нього "ману", тобто так, щоб вважалося зовсім не те, що справді робилося інше. Завдяки спеціальним вправам, характерники досягали неймовірного ефекту, коли "тіло грає" і больові удари противника не відчуються, оволодівали специфічними дихальними вправами, досягаючи вражаючих результатів, здатних одним подихом вбити

людину. Правдивість наведених фактів підтверджують сучасні східні єдиноборства /кунг-фу, карате, японське кікю/, завдяки поєднанню спеціальних фізичних вправ та спеціальної фізичної підготовки досягаються подібні результати [146].

Супроти істини, в деяких описах, особливо іноземців, часників, склалася традиція підкреслювати надмірне вживання козаками горілки та інших алкогольних напоїв. Однак, свідчення переважно носять тенденційний і досить суперечливий характер. Наприклад, Г. Боплан, вказуючи про те, що козаки схильні до вживання алкоголю, в той же час підкреслює "... відправляючись в походи, чи задумуючи який-небудь вальони /козаки - авт./ надзвичайно стримані" [143].

Про величезну силу давніх народних звичаїв серед запорізьких козаків твердить і інший зарубіжний хроніст, віце-адмірал Крейс: "Козаки, як і інші північні народи, охочі до міцних напоїв, однак в поході, а особливо в морських походах рідко зустрінеш п'яного, бо забороняється їм під страхом суворої кари брати з собою вино чи горілку". І не криючись своїм захопленням козаками, віце-адмірал піддає заувагу: "Правило /тобто, заборона вживання алкогольних напоїв під час підготовки до походу, а особливо в похідній ситуації - авт./ достойне похвали в такому народі, який багатодостойно відноситься до варварського, в цьому відношенні козаки перемагають наших /себто голландських - авт./ матросів" [264].

Отже, на Запоріжжі склалася залізна військова дисципліна. Найтяжчим злочиним вважали зраду козацтва, Вітчизни. Це став місцем, де формуються воєнні таланти, де карбується сталеві характери [234], а також гармонійно розвинені особистості.

На нашу думку, не тільки у суворій дисципліні козаки переважали голландців. Високий рівень фізичного гарту знань у мореплаванні дозволяли їм на невеликих суднах перетинати море і неважаючи на непогоду, нападати на турецькі та татарські фортеці і повертатися додому. Це від своїх предків козаки перейняли вміння добре парити і ховатися на тривалий час від ворога, дихаючи через очеретину, що також свідчить про їхні фізичні можливості.

Вже поверховий огляд матеріалів стосовно побуту запорізьких козаків

рівських козаків показує, що одним із найсильніших, найвпливовіших чинників формування своєрідного козацького укладу життя були надзвичайно міцні народні традиції. Як справедливо зауважує Д. І. Яворницький життя запорізького козака стало "своєрідним аскетизмом, але аскетизмом не запозиченим іззовні, а набутим власним досвідом..." [390]. Козакам були неприємні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і постійна військово-фізичне вдосконалення [264].

Довілля запорізького воїнства заповнювалося своєрідними амагальними вправами, як-от : амагання в плаванні на човнах, амагання в бігу, плавання у воді, боях навкулачки тощо. Про те, що ці специфічні види амагань окрім рекреаційного мали й безпосереднє військово-прикладне значення історичні джерела доносять нам безліч достовірних свідчень [264, 390].

Вже не раз цитований Г. Вовчан, описуючи високі Дніпровські пороги, кручі та водоспади з величезним захопленням підкреслює: "... Судіть самі, як необхідно там володіти мистецтвом управління човном" [43].

Відмінну фізичну готовність демонстрували козаки під час морських походів на турецькі землі.

Шлях від гирла Дніпра козаки на своїх чайках до Малої Азії долали за 36-40 годин, тобто за одну годину проходили 13-15 кілометрів моря [176].

Турецький хроніст Мустафа Наїма, описуючи морську битву козаків на чайках з турецьким флотом, твердив : "Можна відверто сказати, що на всій землі не знайти людей сміливіших, які менше турбувалися б своїм життям, менше за все боялися б смерті" (Цит. за 226, 13). Є навіть свідчення, що запорожці використали в походах проти Туреччини підводні човни набагато раніше, ніж це було в Західній Європі [226, 13].

Відмінна фізична готовність козаків - мореплавців добре слугувала їм, спричиняючись до того, що швидкохідні турецькі галери поступалися козацькому флоту в швидкоплинності.

Той же адмірал Крейс підкреслює, що туркам під час морського бою тільки в рідкісних випадках вдавалося захопити козака в полон, та й то тільки у відкритому морі, а не біля берегів, тому що козаки великі майстри плавати "... а коли вийдуть на берег, то важко їх дігнати" [264].

Серед запорізького лицарства „уже поширеними були різноманітні народні фізичні вправи під час шанованих ними релігійних свят. Особливо урочисто козаки зустрічали день і січня кожного Нового року. В цей час всі козаки із самого ранку: піхота, артилерія й кавалерія збиралися на площі перед церквою і стояли тут рядами по куренях бех шапок до завершення Богослужіння: всі одягали найкращий одяг, одсовалися найкращою зброєю.

Після закінчення Божественної Літургії в церкві виходив настоятель з хрестом у руці, за духовенством злагоджено. Рядами з хоругвами та важкими гарматами ступали козаки, за козаками маса простого люду і всі разом висипали на середину Дніпра, на Йордан. Тут усі ставали шеренгами й слухали Слово Боже. Коли архимандрит уперше занурював хрест у воду, козаки одночасно гримали таким залпом, що від того удару земля під стогнала, а гядачів укривав густий дим, мов пітьма. Заспокоївшись на кілька хвилин, поки розвіювався дим, а настоятель ще раз занурював хрест у воду, козаки знову стріляли, цього разу скільки кому заманеться [290]. А деякі, особливо вагатовані козаки, тут же роздягнувшись, купалися у льодяній воді [228].

Під час звичайних свят, по неділях, козаки часто розважалися боями навукачки: "По воскресним дням и правдничным бывали в Сечи между козаками верхних и нижних куреней кулачные бои, отчего случались увечья великие и смертоубийства, за оное высканий не было" [299].

Як бачимо, в системі фізичного виховання Запорізького війська значну роль відігравали елементи народної фізичної культури, звичаї та традиції українського народу: народні рухливі ігри, танці, різноманітність і багатство котрих давали можливість вирішувати переважну більшість завдань фізичного виховання і вдосконалювати вишкіл козаків.

Значне місце відводиться особливо національним танцям релігійним ритуалам, звичаям, які сприяли не тільки моральному вдосконаленню війська, а й впливали на розвиток фізичних якостей, якими так вигідно відрізнялося Запорізьке військо.

Отже в добу козащини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої складали ви-

авичайні звичаї і традиції українців у справі тілесного, морального і духовного виховання. Складові української народної фізичної культури, а саме: національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного вдосконалення людини тощо, сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків в Запорізькій Січі.

Військово-фізична підготовка запорожців виступав як системно завершена педагогічна структура, в якій необхідно виділити наступні компоненти:

- початковий відбір, де першочергового значення надавалось рівню розвитку тілесних і моральних якостей;
- традиційно народний адоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями використання сил природи /водні процедури, очищення і загартування водою, сон та свіжому повіттю, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю, дотримання постів/;
- національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки /герці, народні фізичні вправи, народна боротьба, двобої навукачки тощо/.

Слід наголосити, що в системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних фізичних вправ, часто у поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Спрямованість військово-фізичної підготовки козаків окреслювалася досягненням досконалості у гармонійному розвитку моральних і фізичних якостей, вдосконаленню життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, гаді верхи тощо, а також майстерному володінні різноманітними видами зброї. Важливою рисою системи військово-фізичної підготовки запорожців з практичною реалізацією принципу гармонійного виховання особистості, яка найповніше може бути простежена в діяльності Січової школи, де поруч із загальноосвітніми дисциплінами, багато уваги надавалось фізичному вихованню майбутніх козаків.

Таким чином, народна фізична культура українців в історичний період козаччини характеризується значним розвитком і поширенням серед якнайширших верст населення. Зберігаючи традиційні віковічні надбання українців у галузі фізичного

виховання, вона із сфер побуту, релігійних свят, етнопедагогіки, поступово переходить у професійно організовану сферу військово-фізичної підготовки, а також і в освітні заклади.

2.5. Українська народна фізична культура в період нової історії

Українська народна фізична культура, розвиваючись на національних традиціях протягом століть змінювала свої структурні компоненти, функції адаптуючись до конкретних історичних умов. Із втратою незалежності української держави, функції збереження національних традицій культури, освіти, мистецтва перебирають на себе народні маси, що творять у своєму середовищі специфічні, суто народні інституції - осередки із збереження віковичних культурних надбань народу. За умов відсутності державної підтримки у розвитку народної культури /і фізичної, зокрема/, в Україні суттєво посилюється роль і значення традиційних народних організаційних форм функціонування і збереження віковичних культурних надбань. Агресивна асиміляційна політика Московської і Польської держав стосовно української культури і освіти [139, 236, 295], спричинялася до того, що з метою захисту національної ідентичності на пріоритетне місце виходить етнопедагогіка, оскільки освіта і виховання молоді в Україні набувають все більш неукраїнських рис. Саме завдячуючи глибинним традиціям, які акумулювали в собі українська етнопедгогіка, українському народові, незважаючи на brutальні заборони на власний культурний розвиток, вдалося зберегти в своїй національній пам'яті багато своєрідних традицій народної фізичної культури.

Народна фізична культура - один із найвагоміших компонентів національної культури українського народу, а отже і етнопедагогіки. Ще з сивої давнини український народ випрацював систему культурно-світоглядних цінностей, в котрій фізична досконалість посідала чільне місце разом із духовними, психічними та моральними якостями людини. Саме гармонійне єднання людини і оточуючого середовища, а також відповідність між тілесним і духовним в структурі особистості людини складають філософсько-світоглядну основу народної фізичної

культури. В свою чергу, багатство народних засобів і методів фізичного виховання органічно доповнювало цілісну систему української народної педагогіки.

Метою фізичного виховання в українській етнопедагогіці є сприяння гармонійному фізичному і психічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, як сукупності моральних, психічних, фізичних та соціальних складових життєдіяльності людини, а також підготовка до високопродуктивної праці [330].

Фізичне виховання дитини за традиціями української етнопедагогіки розпочинається вже в перших днів її життя. Відомо, що новонароджену дитину, вараз же після відрізання пуповини, ванували у тепленьку воду. Спеціальні поглажування /масаж/, змашування дитячого тіла, регулярне дворазове щоденне купання, специфічні фізичні вправи: "потягусечки", "ладки", рівномірні вправи-ігри в найпростішими предметами - ось далеко не повний перелік початкових засобів фізичного виховання новонародженого. Суттєвого значення набув звичай вирівнювання тіла новонародженого. Звичайно, дитину несуть в лашню, де повітуха розмивши його теплою водою з милом, натирає її маслом, а потім розправляє її тулуб, руки, ніжки. Вирівнювання тулуба переважно полягав в поглажуванні та розминанні, інколи використовувалось потряхування за ніжки. Вирівнювання кінцівок теж має багато народних способів. Найпоширенішим був такий: кладуть дитину на спинку, беруть та стягують спочатку вперед і навхрест пальчики ніжок до ліктів, потім перевертають на животик і стягують також навхрест пальчики ручок до пальчиків ніг, потім кладуть дитину на долоню руки, так щоб голова і кінцівки висали і потряхують декілька разів. На Волині та Полтавщині ще приводять лікті до п'яток, а коліна до підборіддя. Така процедура в Україні називається "мірняння", і коли вона вдається, то говорять, що дитина здорова [250,181].

Над колискою чіпляли яскраві кольорові предмети, які привертати увагу дитини, сприяючи розвитку її здатності орієнтуватись у просторі. З метою подальшого вдосконалення орієнтаційних рефлексів, дитину привчали до розрізнення ввуків, шумів, наприклад постукуючи ложечкою об ложечку тощо.

Першою іграшкою дитини, якою вона бавилась самостійно,

було брязкальце. Вони були різноманітних форм і різної технології виготовлення: від виплетених з соломі і тонкої лози на арабск мініатюрних закритих кошчків в дрібними камінцями в середині - до металічних, виготовлених на замовлення майстрами. Купувались дітям фабричні брязкальця з пластмаси, переважно міським населенням.

В західноукраїнських селах брязкальця стали відомі вже в польський період.

Особливий інтерес становлять глиняні брязкальця овальної яйцевидної форми, що мали назву "хіхічки" і широко побутували на Бойківщині. Ця назва, мабуть, походить від призначення забавки - викликати у дитини яскраві позитивні емоції, почуття задоволення, сміх. Вони подобались дитині - розмальовані кольоровими фарбами, приємні на дотик - гладенькі, їх було зручно тримати в руці, до того ж при потрясанні вони брязкали.

В старшому віці для фізичного розвитку дітей багато діяла гра, зокрема - рухливі ігри, а також катання на човнах, на санчатах, ковзанах. Старші діти влітку возили молодших братів і сестричок на візках, вагомку влаштовували для них конзавки, насипали снігові гірки, ліпили снігові баби.

Діти вчилися у дорослих використовувати для виготовлення своїх іграшок природні матеріали - рогову; солому, лиски в яких плели кошчочки, візочки, брязки, фігурки людей, птахів, тварин. На Поліссі і Прикарпатті діти робили м'ячі із вчесаної коров'ячої вовни /її мочили і поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх зв'язували ниткою/, а також в дерева, із свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного, який на Поліссі слугував і м'ячем, і, наповнений горохом, - брязкальцем. Це сприяло формуванню у підлітків не тільки фізичної вправності, але й винахідливості, такої потрібної у повсякденному житті.

Слід зазначити, що на початкових етапах в грудному періоді життя дитини пріоритетне місце у її фізичному вихованні посідає жінка-мати. Мати сприяє природному і психічному розвитку дитини, тренуючи з раннього віку м'язи, скеровуючи руки і відповідними вправленнями вдосконалюючи необхідний тонус м'язів, координаційні якості дитини тощо. Для адекватного розвитку координаційних якостей м'язів рук з успіхом

застосовуються народні рухливі потішки-вправи: "Гучки", "Сова", "Ладки", "Сорока-ворона". Для розвитку м'язів тулуба і ніг використовуються також комплекс специфічних потішок-вправ, а саме - "Потягусечки", "Дибки" тощо [181, 182].

В подальшому правильному розвитку опорно-рухового апарату дитини в народній педагогіці використовують специфічні фізичні вправи із застосуванням спеціальних пристроїв для вдосконалення навичок сидіння, стояння і засвоєння елементів техніки ходіння [181, 182, 250].

Виховання дитини майже до семирічного віку відбувалося переважно в сім'ї. Кожне українське поселення як і кожна сім'я мали у справі виховання дитини свої традиції. Загальними рисами українських традицій - було шанобливе відношення до старших членів сім'ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв'язок дитини з природою тощо [330].

Культ здорового способу життя, що в різні часи неухильно сповідувався в Україні, сприяв вихованню міцного покоління молоді. Найголовнішу роль в цьому відіграли віковічні традиції, серед яких ще з сивої давнини збереглися звичай відповідальності батьків за виховання своїх дітей.

Слід зазначити, що фізичне виховання хлопців було спрямовано у першу чергу на формування покоління, здатного до продуктивної праці та оборони Вітчизни. Переважаючими методами, які використовувалися в процесі вдосконалення фізичних і психічних якостей юнаків були змагальний та ігровий.

Фізичне виховання дівчаток переслідувало, на відміну від фізичного виховання хлопців іншу мету, що зумовлювалася особливим становищем жінки в Україні, як і берегиці роду, сім'ї.

Фізичне виховання дівчаток ґрунтувалося в першу чергу на використанні всього багатства національних ігор, розваг, забав, широкого кола гігієнічних засобів та сил природи. Переважна більшість народних засобів фізичного виховання, які використовувались дівчатами, сприяла вдосконаленню плавності і чіткості рухів, граціозності та інших якостей, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата та жінки.

Як вже вказувалося вище, в народній системі фізичного виховання українських дівчат, переважало використання тради-

ційних народних ігор в елементах фольклору, де органічно поєднувалися фізичний рух, пісня, лічилка, приповідка, елементи національного танцю. Слід зазначити, що найважливішу роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні рухливі ігри та забави - веснянки, гаївки, ягівки або гагільки.

Переважає більшість веснянок і гаївок - це драматизована рухлива гра з розподілом ролей, що відбувалася у формі діалогу /два хори/. Пісня у весняних хороводах має лише другорядне значення /головне тут не пісня, а ритм/ і танці, що мають своїм завданням підняти настрій, розбудити енергію і передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення. Важливо, що жоден з європейських народів крім слов'ян не засвоїв хороводів і не зберіг їх у своїй культурі. І ніхто з слов'янських народів не розвинув хороводних забав та рухливих ігор так широко і різноманітно, як український народ [61, 149].

Веснянки і гаївки - це в переважній більшості забави дівочі. Рідко де допускаються до участі в цих іграх хлопці; звичайно вони тільки приглядаються до гри. Іноді поруч з дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводять свої рухливі ігри: борюкаються, бігають наввипередки, "будують вежу", стаючи один на одного тощо.

Вважається, що вперше весна нагадує про себе на Стрітення /15 лютого/. Це день, коли за народним віруванням Літо зустрічається із зимою: "При зустрічі стара Зима і молоде Літо сперечаються між собою - кому йти, а кому вертатися? Якщо до вечора стане тепліше, то Літо переспорило Зиму, а якщо холодніше - Зима". У цей день усі пильно стежать за погодою, а малі діти, імітуючи зустріч зими і літа, забавляються перетяжками, боріканням, чим "допомагають літу перемогти зиму". Все це нагадує нам про анімістичний світогляд наших предків [60, 61].

З поверненням перших пташок з вирію, в день Віднайдення Чесної голови Івана Хрестителя /9 березня/ до людей приходять весна.

С. Килимник [150] та В. Скуратівський [302] вважають, що початок весни слід рахувати від Явдоки /14 березня/. Однак, усі вважають, що в цей час дівчата та хлопці закликаючи вес-

ну, водили веснянки, а діти забавлялися "закличками птахів". Напередодні матері і бабусі випікали із тіста для дітлахів безліч різноманітних фігурних птахів. Таке обрядове печиво називалося "жайворонками" або "голубками". Українці ними прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на село, несучи на долонях печиво. Дівинкі дитячі голоси дружно декламували:

Пташок викликаю в теплого краю.

Летить, соловейки, на нашу земельку.

Спішить, ластівоньки, пасти корівоньки!

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі і жбурляв їй услід, приказуючи: "На тобі, ластівонько, на гнівдо, а людям на добро!" [150].

Подібну забавку дітей з "жайворонками" описав М. Маркевич [235], який зазначає, що внеї бавилися діти в день Сорока Мучеників /22 березня/. Його точку зору поділяє і І. М. Кришук [179]. В цей день пекли тістечка у вигляді сорок, жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну:

Жайворонки, прилітайте,

Студену зиму забирайте!

Сороки, весну принесіть,

У вирій зиму заберіть!

Потім в'їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам [150].

Весняний цикл обрядодійств починається з наближенням весни. В цей час виконувались обряди, які проганяли зиму і зустрічали весну, а в часом вони перетворилися у веселі народні рухливі ігри [308]. Правда, свято проводів зими - Масляна не набуло значного поширення в Україні [308]. В Україні свято Масляної відоме під назвою "Колодія", святкування якого тривав цілий тиждень від понеділка до суботи. Однак, О. В. Терещенко [340] описував, що в деяких місцевостях України носили вулицями у супроводі пісень обрядове опудало зими, яке супроводжували дітлахи і кидали у нього сніжки. В інших місцевостях возили на санях опудало - Масляну, яку урочисто топили в річці. Але цей обряд в часом забувся, і свято проводів зими полягало в проведенні традиційних народних рухливих ігор - з використанням елементів коваання а

льодових гірок та на льоді [340]. Відмінною рисою свята проводів зими в Україні є, безперечно, весела народна гра-забава "Волочити колодку", опис якої міститься в багатьох джерелах [61, 308, 340]. Як стверджує В. К. Соколова, у кожного народу в ході його історичного розвитку виробився свій особливий ритуал проведення Масляної, і що особливо цікаво, на відміну від російського ритуалу, українці за своїми обрядами є ближчими до західнослов'янських народів [308].

Народні рухливі ігри, забави та хороводи веснянок, в яких закликається весна тягнулися аж до Благовіщення: "З закликанням весни кінчається перший період, період виглядання весни..." [150]. Весняні рухливі ігри-хороводи в різних регіонах України виконувалися в різний час. Так, одні дослідники вказують, що ігри-хороводи побутували від ранньої весни аж до зелених свят [308], інші - з масляної [340], а ще інші - від Паски до Петрового дня [61]. Однак, незважаючи на деякі суттєві регіональні відмінності, сутність українських веснянок та ігор-хороводів залишається однорідною [150].

Благовіщення 7 квітня/ - це велике свято, таке велике, що в цей день не можна працювати. Навіть птиця не в'є свого гнізда в цей день. Вважається, що від Благовіщення весна вступає у свої права. І не дивно, адже час весняного сонцестояння. Тепер уже тривалість дня стає дедалі більшою від тривалості ночі. Від Благовіщення уже можна працювати коло землі. Вона "пробудилася від зимового сну", і все навкруги оживає.

У давнину в цей день розводили родинні вогнища у дворі і скакали через вогонь, щоб позбутися зимової нечисті. Очищувалися також повітрям, гойдаючись на гойдалці, яка висіла у stodолі кожного обійстя. Крім того, дівчата, а в піаніші часи і хлопці, водили веснянки-гаївки у яких прославлялася весна [61, 150].

Народні рухливі ігри, пов'язані з підготовкою до весняних польових робіт після прийняття церковного християнського календаря концентруються навколо свята Паски. Так як всілякі веселощі, ігри, постом заборонялись, складних обрядодійств не відбувалося, за винятком очищувальних і профілактичних, або як їх ще називають - апотропеїчних [308].

Найбільшими святами весни вважаються Великодні свята. Це подвижні свята, які не мають постійної дати святкування. Вони тривають не один день. Це час найцікавіших і найрізноманітніших рухливих ігор і забав дорослих, молоді та дітей.

Вранці в чистий четвер було за правило купатися в річці [61], "щоб тіло було чистим весь рік", і звичай купатися "до схід сонця" [150]. Отже, древній звичай, узагальнений у багатьох народів перед відповідальними моментами життя очищуватися водою, побутував і в українців.

У ніч з суботи на неділю на пагорбах чи безпосередньо біля церкви розкладали "очисні" великодні вогні. Підготовкою великого колективного багаття, яке мало горіти всю ніч, звичайно займалась парубоча молодь. У деяких карпатських селах хлопці змагалися між собою, намагаючись розкласти вогонь якомога вище в горах. Через ці вогні вони не стрибали, більше того, біля них було прийнято стояти мовчки [150].

Малі діти разом з усією родиною йшли на ніч до церкви на Богослужіння і освячення кошиків з паскою та іншими стравами великоднього снідання. Бабуся та гавдині крім таких кошиків брали з собою і багато крашанок. Під час освячення кошиків вони роздавали ці крашанки дітям. Одразу по Богослужінні коло церков стріляли холостими зарядами "салютові гармати", а їм вторили постріли з мушкетів і самопалів. Після цього усі ровходилися на Рогаговині і аж до ранку не лягали спати.

Уранці на перший день Великодня малі хлопці /7 - 10 років/, часто ще досвіта, ходять з хати до хати христосувати. Входячи в хату, вони вітаються: "Христос воскрес! господар відповідає: "Воістину воскрес!" і дає їм крашанки, а іноді і гроші.

Після Рогаговин господарі, підлітки і діти починали давонити на давиниці. Це символізувало відганяння від села смерті та "нечистої сили". Ще одним охоронним засобом було гойдання на гойдальці. Метою цього звичаю було очищення повітрям від усього злого, що накопичилося за зиму. Гойдалка та церковний майдан були центром розваг усього села. Від самого ранку і до пізнього вечора на перший, другий і третій день свят тут розігналися хлопці, дівчата, діти та поважні люди [61], забавляючись різноманітними рухливими іграми та народ-

ними фізичними вправами.

Дуже багатий репертуар традиційних великодніх ігор, які поділяються на дитячі, парубочі, дівочі, змішані і загальні. Парубочі рухливі ігри носили здебільшого характер змагання у спритності, швидкості і силі. Це такі рухливі ігри як "Дога дога", "Війна", "У короля", "У девона", "У журавля", "У коромисла", "Давилиця", "Стоп", "Чий батько дужчий", "Бити дупака", "Піп", "Чорт", "Харлай", "Шила бити", "Кашу варити", "Кулачні бої", "Воротьба поодинок", "Воротьба групова", "Воротьба грудьми", "Воротьба лежачи" та ін. Натомість у дівочих рухливих іграх випробовувалися художні здібності учасниць - вміння танцювати, співати, перетворюватися у певний образ. Це такі рухливі ігри-веснянки, як "Мак", "Жельман", "Хоострубонька", "Кривий танець", "Вербова дощечка", "Подольночка", "А ми просо сіяли", "Вже весна воскресла", "Весно наша", "Воротар", "Заванько", "Ой, гороше", "Ой, ленку, мій ленку", "Голубка", "Царівна", "Царемко" та ін. Надарма великодні гриша вважалися у народі справжніми ярмарками наречених.

Досить прикметною у цьому плані є широко розповсюджена "Гра в короля". Найбільш архаїчна її форма проявляється під назвою "Цариця". В цій рухливій грі віддзеркалюється народна традиція про старовинні часи, коли князі втручалися у сімейне життя народу, влаштовуючи женітьбу, або брали собі жінки із народу, яких приглянули попередньо під час весняних ігорид-хороводів, в яких молодь брала участь без рівниці соціального стану.

Дуже важливим, на наш погляд, є факт, що в плинном часі вникли перекази такого плану, але в пам'яті народній втрималося механічне відтворення цих забутих переказів у дитячій грі [85, 80]. Наступним прикладом такої оновленої трансформації народних рухливих ігор може бути дівоча гра в "Кутлики", записана в селі Кошеві що на Чернігівщині. Цю гру починають грати в перших посівів гречки. В грі беруть участь лише дівчата та жінки-молодиці, які не мають дітей. Дівчата розподіляються на три-чотири групи, які ходячи по селу грають на дудочках. Як зазначає М. Сумцов, навряд чи можна піддавати сумніву, що в даному випадку у формі рухливої гри відтворюється те, що колись мало дуже серйозне значення!

Очевидно ми маємо в "кугліках" спомини про древню ковацьку похідну музику, а, можливо, навіть про військову музику більш раннього періоду" [323].

Діти більше бавилися крашанками та писанками, яких вони мали по 20-25 штук кожн. Ними грали у такі рухливі ігри, як: "Навбитки", "Товкання-цокання", "Котка", "Кидка", "Схованки", "Загадкові мінки" [327].

Суть гри "Навбитки" полягає в тому, що один тримає в руці крашанку носком догори, а другий б'є носком свого яйця. Потім б'є другий по протилежному кінці; чия крашанка розіб'ється з обох кінців, той програв: він віддає свою крашанку тому, хто виграв.

У "Котка" грають так: з похилого місця, з перепонки внизу, котять яйця, одне за одним, намагаючись котити так, щоб попасти своєю крашанкою в крашанку партнера. Правило: хто частіше попадає, той більше виграв.

Гра в "Кидка". Один з партнерів кладе дві крашанки на такій віддалі одна від одної, щоб поміж ними не могло прокотитися яйце; другий партнер стає на віддалі одного сажня і кидє свою крашанку; якщо він попадає одночасно в обидві - виграв, а як попадає в одну або не попадає в жодну - програв.

Грають ще так: кладуть яйце на землю. В десятьох кроках від нього стоїть один з партнерів, що хоче виграти яйце; йому зав'язують очі хусткою. З зав'язаними очима від відміряє десять кроків, розв'язує очі і має дістати до яйця, не сходячи з місця. Якщо дістане - виграв, не дістане - програв.

Отже, як видно з описів рухливих ігор з використанням крашанок, їхня педагогічна спрямованість полягає у розвитку висококоординованих рухів і вдосконаленні ехдатності орієнтуватись у просторі і часі. Загалом, використання у процесі рухливих ігор специфічних педагогічних прийомів, таких як зорова, або слухова депривація, слід віднести до найбільших здобудків народної фізичної культури. Адже створення специфічних умов, які висувають підвищені вимоги до параметрів діяльності людини в процесі оволодіння нею надбаннями фізичної культури, в сучасній теорії і методиці фізичного виховання вважаються найпрогресивнішими [51, 22, 339].

У великодній понеділок, цей день ще називають волочіль-

ним, "дівки... дають легіням /парубкам/ галунки /квашанки/ писанки. Не дає сама, а ховає за паауху, а легінь відбирає від неї, завшиш уперед з нею легку боротьбу. Діставши врем'я, веде дівку до води, обіллє водою, буває, що й скупас цілу" [61].

Крім того хлопчики грали у такі рухливі ігри, як: "короля", "У давона", "Довгої лози", "Просо", "У городи", "Погад", "У коні", "Свинка", "Чародій", "У відьми", "Гойдалки на гілках". Малі дівчата здебільшого копіювали веснянки-гаївки від старших, але мали і свої рухливі ігри, такі як: "Ластівка", "Мак", "Мовчанка", "Вишня", "Мачуха", "Третій лишній", та ін.

Як зазначає В. К. Соколова, в українців специфічними паскальними розвагами були молодіжні ігрища [308]. До їх сценарію, крім зазначених рухливих ігор та хороводів відносяться традиційні "гойдалки", які влаштовувались не лише в селах, а й у містах [61] та різноманіття інших елементів на рідній фізичної культури. Гойдалки на селі під час Великодня, - зазначає О. Воропай [61], - це був центр розваги всього села: від самого ранку до пізнього вечора... Біля гойдалки роїлись дівчата, хлопці, діти та поважні люди". Біля гойдалки завжди влаштовувались різноманітні рухливі ігри та забави. В більш віддалені часи тут відбувались і двобой навкулачки та інші народні змагання. В цих імпровізованих народних змаганнях брали участь, як правило, невеликі групи людей. Д. К. Зеленін описує, що дівчата стрибали на дошках: "Дошка кладеться впоперек товстого стовбура таким чином, що кінці її є врівноваженими. Хтось із учасників сідає на середину дошки, на кінці дошки стають дві дівчини і починають по чергово підстрибувати" [125].

Поширеними під час Великодніх свят в Україні були також акробатичні народні фізичні ігри-вправи. Серед них - ігри-вправи типу "побудова пірамід". До таких на Прикарпатті належить гра "Давіниця", яка традиційно виконувалась і в багатьох селах виконується і в наш час у великодні дні на майданчику біля церкви [91].

Будують давіницю шестеро жвавих хлопців. Найперше ставлять трояку, взявши міцно руками за шит. Це - основа давіниці. До них підходять ще двоє і по підставлених руках крайніх "давон-

нарів" стають на плечі тих трьох. Якщо багато молоді, зма-
раються, хто "адвигне" вищу давницю.

Подібною народною акробатичною грою забавляються на Ве-
ликдень і на Гуцульщині, але вона там називається "Монас-
тир". Гра виконується так. Хлопці стають в коло, кладучи
один одному руки на пояс. Ця своєрідна піраміда рухається,
причому кожний ярус в інший бік. Втриматись хлопцям тяжко,
але вони намагаються втриматись.

Дівчата бавляться у "Хвоста", або "Вужа". Беруться за
руки. Ті, що стоять спереду, розкручують решту по колу, кру-
тяться по колу, бо хлопці, за звичаєм, б'ють дівчат прутками
по ногах. Дівчата бавляться також в "Хусточки", у "Третяка"
/третього зайвого/, у "Перепілоньки"/ "Перепілонька" - варі-
ант відомої дитячої гри-хороводу "Подоланочка"/.

Усе це показує, наскільки цікаво проходило в Україні
святкування Великодніх свят. Недарма Великдень вважається
найбільшим і найвеличнішим святом в Україні.

Ще одним весняним святом, яке завершує весняний цикл, є
свято св. Юрія /6 травня/. Це свято іде поряд з іншим -
Красної Гірки, або Красної Лелі, яке колись святкувалося на
честь богині весни і кохання - Лади /Лелі, Лялі/. Обрядодії,
рухливі ігри та забави, які супроводжували ці свята, пока-
зують, що в цей час весна переходить у літо. З цього дня дів-
чата і дівчатка починають грати в ігри, які імітують цей пе-
рехід. До них відносяться: "Горю дуба", "Горю - горю пень",
"Ляля" [61, 308].

На Юрія усією родиною, всім селом хресним походом вихо-
дили на ниви збирати росу, яка у цей день вважалася чудодій-
ною і помічною від багатьох недугів: "Хлопці й дівчата йшли
в поле у складі хресного походу з хороводами і танцями, з
співками веснянок"- пише С. Килимник [150]. На нивах відправ-
лялося Богослужіння, після якого дорослі збирали росу у пля-
шечки, які принесли зі собою. Потім господарі качалися на
зеленій ниві. Діти бігали по росі і також качалися на ній. З
цього дня уже починають виганяти худобу на пасовища. Так, ще
в тридцятих роках XX ст., на Херсонщині дуже урочисто прохо-
дило це свято: "...відбувалися розваги. Діти качалися по
своєних посівах... Одні говорили, щоб жито родило, а інші -
щоб зробитися думлими, здоровими: ніякої хвороби не боятися"

[61]. На Волині в день Юрія по забаві парубки та молоді ловили гадять верхи на конях, вірячи в те, що разом із ним гадить святий Юрій: "Об'їджає богатирського коня". На цей вакінчується період возвеличення весни, розквіту природи, виглядання літа [61].

Літній круг свят так само був дуже широкий і так обертався біля сонця та хліборобства. Першою великою урочистістю літа були Зелені свята, які виникли ще в період родового ладу, тисячоліття тому. Вони, як і Великодні свята, мають чіткої дати святкування і тривають кілька днів. В нові Зелені свята лежить культ сонця, культ покійників, культ дерев та культ квітів [219].

Починалися Зелені свята від зеленої суботи. У цей день родина прибирає усе своє обійстя, а господиня готує сім зеленосвятських традиційних страв. У цей час дівчата ідуть у свої "городчики", себто квітники. Найчастіше збираються дівчата в близьких хатах і з урочистістю, співами по черзі наводять лад у "городчиках" кожної з них. Коли "впорають городчики", то зривають вілля та квіти, щоб увечері умаювати хату.

Удень менші діти - хлопці, коли такі є в родині, йдуть на став рвати лепеху - татарвілля, а потім у ліс збирати лісові квіти та в поле - польові. Господар зі старшими синами йде до лісу рубати клечання. Увечері, помившись та одягнувшись у чистий одяг, уся родина від найменшого до найстаршого після спільної молитви та "освячення" - кроплення святою водою - умаює хату та усе обійстя. Після цього йшли до хати і сідали вечеряти приготовлені страви, згадуючи з жадом русалок-нявок, потерчат і всіх вагиблих нагло. Своєрідною традиційною стравою на цій вечері було коливо-варена пшениця з медом.

В Зелену неділю, уранці, одружені жінки й чоловіки, незалежно від віку, брали з собою питво та їжу та йшли на місце поховання близьких та рідних. Це поминання святкування складалося з трьох частин. Перша проходила в розмовах з покійником та "поштуванням" /кормленням його/. Друга пов'язана з приходом скоморохів з бубонами та музичними інструментами. Вони скакали, плясали, грали, співали. Третя полягала у "відтворенні боїв", "у боротьбі перебіяців" та в "перегонах"

[150, 61, 208, 125].

Дівчата та хлопці в Зелену неділю з піснями, веснянками та гатівками йдуть у ліс. Там проводяться рухливі ігри, співви, хороводи, дівчата вибирають молоду непошкоджену березу з тонкими гілками і з допомогою хлопців "завивають вінки" і співають відповідних пісень. Завивши вінки на живій березі, хлопці їх відламують обережно, щоб не розвинути, і доручають дівчатам. Дівчата несуть ці вінки з піснями додому, а пізнім вечором ідуть до води й пускають їх на воду, загадавши на них. Після пускання вінків на воду збирається молодь, хлопці і дівчата на вигонах - роздоріжжях і співають веснянок та ритуальних пісень, обов'язковою системоформуючою складовою яких проглядається рухова активність.

У деяких місцевостях "водили тополю", переважно у Зелений понеділок. Цей обряд-гру С. Килимник описав так: "По обіді збиралися дівчата десь у саду чи за селом на полі, а коли ліс близьенько - у лісі. Спочатку співали, водили хороводи, гадали. Під час гри та хороводів вирізняли найкращу дівчину, що найкраще відзначилась в іграх. Її обступали дівчата й піднімали вгору з вигуком "Тополя! Тополя!" У цей час збігалися хлопці, які близько чатували цього моменту, підкоплювали на руки обрану дівчину і деякий час носили, а дівчата намагалися відняти й поставити її на ноги. Поки проходила ця рухова гра, декілька дівчат відшуковують гарні гілки зеленого дерева, дві рівних палички, різнокольорові стрічки збирають поміж себе, хустки, намисто, квіти... Врешті "дівчата перемагають хлопців" і ставлять тополю на ноги. Уся молодь береться за руки і утворює коло. Коло починає рухатися за сонцем і всі пртяжно співають:

Стояла тополя край чистого поля:
Стій, тополенько, не розвивайся,
Буйному вітроньку не піддавайся...

По цьому "тополю" піднімає догори руки, дівчата прив'язують руки до двох рівних дрів стрічками, хустками та віллям, увінчують "тополю" стрічками, намистом, уквітчують лісовими квітами, липовими гілками, очі зав'язують і з гучними піснями водять в одного краю села до другого. Тополю супроводжує майже вся молодь села та малі діти, вулиці ставлені спостерігаючими людьми, чоловіками й жінками" [61, 150].

В деяких місцевостях України на час Зелених свят припадає свято Похорон Ярила. Воно в певній мірі схоже на похорон Кострубонька і символізує відхід весни [81]. Молоді жінки відначали похорони Ярила веселими народними забавами. Ці ігри-забави відбувалися в залежності від місцевих традицій - то за участю чоловіків, то - без них. В деяких місцевостях зеленосвятські ігри-забави мали спеціальну назву "Тонити шуліку" [81, 323].

В Україні перший день Петрівки називається ровиграми. У святкуванні брали участь переважно особи жіночої статі, а кульмінацією свята виступала широкорозповсюджена гра "Кострубонько". Ця обрядодійна гра в різних регіонах України має свої відмінності, але сутність її є незмінною, а саме - ця рухлива народна гра відтворює на рівні тілесного руху, повданого з пісенним супроводом, народну уяву про весняного бога Ярила і закінчення його існування з приходом літа. В північно-східних районах України під час розигрів виконувалися обрядодійні ігри, які теж виступають стрижнем сценарію про водів весни, або "проводів Дрімів" [323].

Ще одним великим святом літнього циклу є свято Купала, яке в християнському календарі відоме під назвою Різдво Івана Хрестителя /7 липня/. Це свято відбувалося в час літнього сонцестояння, коли сонце приходило до вершину - найвище піднімалося над землею, давало найбільше тепла та світла, виявляло свою найвищу чудодійну силу для рослинного і тваринного світу та для людини.

Свято Купала традиційно проводиться молоддю і триває два дні. Напередодні у лісі, адебільшого біля води, а гілцями та вогнями відбуваються нічні "ровигри" - грища, та в самий день Купала обов'язково над водою - біля джерел, криниць, ставків, а Мареню, Купалом, вінками, обливанням водою, купанням та денними рухливими іграми та забавами.

Однак, у різних місцевостях ці свята проводилися по-різному, їх описи одними дослідниками відрізняються від описів інших [157, 81, 152, 308 та ін.]. Свою увагу ми звернемо не на виявлення цієї різниці, а на огляд рухливих ігор, забав та обрядодій, в яких проходили ці свята.

Ввечері дівчата та хлопці абираються в окремі гуртки і йдуть по-різному до лісу, або галявини біля лісу. Дівчата спі-

вають купальських пісень і несуть з собою "гільце". Прийшовши до лісу, дівчата встановлюють "гільце" в ґрунт і прикрашають його. Пізніше сідають у подвійне-потрійне коло / дівчата малого кола - 8-8 чоловік-тримають гільце в руках / та співають купальських пісень. У цей час хлопці на відстані 20-40 метрів від дівчат здобувають "живого" вогня і розкладають багаття. Поки вогнище розгориться, дівчата уже встають і водять хороводи навколо гільця, співаючи купальських пісень.

Врає хлопці вриваються до дівчат з усіх боків. Вони намагаються видерти з рук дівчат "гільце"; але дівчата не дають. Врешті все "гільце" спільно ламають на кусочки, розкидають, а стовбур несуть і кидають у вогнище. Дівчата розбігаються у всі сторони, збирають по кусочку - гілочці з "гільця"... Хлопці їх ловлять і несуть до вогнища. Дівчата борються й так проходить певний час. Потім хлопці й дівчата стають по колу навколо багаття, йдуть за сонцем і співають купальських хороводних пісень. Хороводи несуть дуже жвавий характер, проходять з жартами та сміхом. Відповідно до слів пісень дівчата час від часу розбігаються, а хлопці їх ловлять і знову ведуть до вогню.

Врешті починається дія навколо вогню. С. Килимник так описує цю обрядодію: "Спочатку стрибають через вогонь хлопці по старшині один за одним. Що вище скочить хлопець, то кращий буде на його полі врожай; що спритніше скочить - здоровший буде... Упаде під час стрибка - щось трапиться йому нещасливого впродовж року; розгорне вогонь під час стрибка - розгорнеться якийсь нелад і т. д. Коли перестрибали всі хлопці, тоді починають стрибати попарно, хлопець з дівчиною. Перестрибнувши вдало, вогонь не зачепивши, не спіткнувшись - поберуться і щасливі житимуть" [57].

Стрибки через вогонь символізували очищення вогнем від усякої нечистої сили. В деяких місцевостях вогонь розпалювали біля води, так, щоб після стрибка через нього попадати у воду. Це символізувало подвійне очищення, очищення вогнем і водою.

Вночі сміливі хлопці йдуть шукати у ліс квітку шастя-папороть, а сміливі дівчата - тирлич - зілля - зілля кохання. Решта йде до своїх хат. Вдосвіта дівчата йдуть до

криниці по воду та в городи зв квітами та віллям. Це потрібно для миття голови /мати повинна мити доньці голову/. Після цього вся родина ходить по росі, а донька з матір'ю будуть качатися в ній. Митрополит Іларіон подає, що в цей час чоловіки теж качаються у росі [219].

Вранці дівчата йдуть до лісу, на поля за квітами і віллям, з яких плетуть вінки. З цими вінками вони водять хороводи і співають купальських пісень. З вінками пов'явана традиційна забаво-гра "Купалочка-Фортуночка", основою якої є ворожіння. Після цього хлопці і дівчата йдуть до річки й там проводять цілий ряд ритуалів, символічних дій та ігри. Там роблять Купала й Марену. Хлопці роблять Купала, а дівчата - Марену на певній відстані одні від одних. Після цього дівчата водять хороводи навколо Марени, а хлопці в цей час набігають, розвивають Марену і залишки кидають у воду, дівчата співають жалібних пісень за нею.

Закінчивши церемонію з Мареною, хлопці і дівчата біжать до Купала, поруч якого хлопці ропалили вже денні вогні. Тут хлопці хапали по черзі дівчину, несли її до води і кидали у воду, або обливали водою. Решта незаміжніх дівчат співають купальських пісень. Але закінчуються ігрища навколо фігури Купала. Хлопці беруть фігуру урочисто і пускають у воду. У цей час виконують рухливі ігри-забави цілком подібні до "лострубоньки" та до "Ярили".

Діти у ці два дні також бавляться в "Купайла". Вони збирають рівного зілля і квітів, зв'язують усе це травою, а зверху встромлюють кропиву, колючки, будяк - це є Купайла. Навколо нього нагрібають купу землі так, щоб він стояв. Коли "Купайла" стоїть "вартовий" з кропивою у руці. Всі по черзі розбігаються і перестрибують через цього "Купайла". Хто боїться перестрибнути, або хто зачепить Купала, того варто-вий жалить кропивою по ногах [308, 323].

Останнім великим релігійним святом перед жнивими було свято Петра і П'євля /12 липня/. Найурочистіше його відзначали пастухи. Починали пастушити, звичайно, з семи років. Наймолодші пасли гусей, старші-овець, а найстарші /10-12 років/ - корів і коней. В карпатському регіоні власники тварин організовували в цей час святковий обхід /Петрівки/ на вигоні. Гуцули приносили пиріжки з сиром /мандрики, перевертаники/.

після чого пастухи влаштовували різноманітні змагання, танці, роваги [91].

На Прикарпатті існує давній звичай "копати Петра". Напередодні свята Петра і Павла пастухи на толоках викопували квадратні канавки такої глибини, щоб можна було спускати в них ноги. Землю скидали поруч на купу і прикривали дерном. В день святкування тут влаштовували "застілля" з принесених з дому продуктів, під час якого згадували цікаві бувальщини, забавні історії. Натомість старші хлопці чи однолітки старалися васипати "Петра". Тому пастухи вели за ямкою постійний нагляд і боронили її від напасників [91, 61].

Після свята Петра і Павла починалися жнива. Всі від старого і до малого були зайняті цілий день роботою. Господар і господиня з дітьми від 12-річного віку ішли на ниву жати. Дома залишаються старі та малі. Діти 8-10 років стають господарями й сумлінно виконують завдання, які залишили їм мама й тато, а на обов'язку їх: пильнувати роїв - вчасно повідомити дідуса, що виходить рій, а дуже часто й самим збирати; годувати та поїти телят, перепинати їх в садку декілька раз на день та поглядати, щоб не заплутались у припоні серед дерев саду; годувати поросят; доглядати курей та збирати явчка, ставити їм воду, рвати гичку з буряків та нажати бараболення для худоби, що повертається з череди, понакласти в ясла; внести дров до хати для готування вечері та на ранок для обіду; нарвати вишень; часто вибрати й огірки, підготувати ярину до вечері та завтрашнього обіду; пильнувати і зустрічати та вчасно відчиняти ворота худобі, яка увечері повертається з поля і т. д. Після такої роботи, напевне, у дітей не було бажання та не вистарчало часу на ігри та забави [61, 152].

Останнім святом літнього циклу є свято Ілля /2 серпня/. Деякі дослідники вважають, що Ілля увібрив усю аграрну магію Дайбовського Бога грому і блискавок - Перуна. Це свято припадає на час жнив і не відзначається особливими святкуваннями. На цьому закінчується весняно-літній цикл святкувань. Він є багатим на народні рухливі ігри, забави, обрядодії, які пов'язані з прославленням сонця, величання природи, поминанням духів предків.

Останній цикл пов'язаний з возовицею, пасовицею, зби-

ранням врожаю садовини та городини, посівом овимини. Однак осінні свята зовсім не пов'язані в сільськогосподарським колі. У цей час багато роботи в господарстві і мало часу відводилося на довідки, на забави. Однак молодість брала своє, і хлопці та дівчата знаходили час і на розваги.

14 серпня починається піст під назвою "Спасівка" у зв'язку із святом Внесення Хреста Господнього. Тоді ж відзначають і день Мучеників Маковейів. В народі це вважається дівочим та дитячим /хлопчиків та дівчаток від 5-6 до 14-16 років/ святом - святом квітів.

Напередодні дівчата готували "Маковейську квітку", до складу якої брали городні, польові та лісові квіти. Майже зі сходом сонця вулицями села "текли" дівчата в "Маковейськими квітами" та діти /обох статей/ з невеличкими пучечками квітів до церкви. У церкві святять воду і мак. Вся церква цвіте квітами. Після церкви діти повертаються до домівок. Матері поштували їх пісним святочним обідом, маковими шудіками, коржами з маком, медом, пиріжками тощо.

Цей день увесь належав дітям та дівчатам. Менші абиралися на луві і грали різні народні рухливі ігри: "Горю баба", "Кота і миш", "Гідир", "Стукалки", "У просо", "Русей і вовка", "У коні", "В перегони", "Короля" тощо [152, 153].

Дорослі дівчатка теж святкували. Вони абиралися, ходили в ліс по вілля, проводили свої жартівливі рухливі ігри, а в лісі співали свої Спасівські пісні [61].

Основа своєї бере це свято від дохристиянських часів - вшанування культу предків. Це було останнє осіннє прощання з квітами, деревами і взагалі з рослинністю.

28 серпня - день пам'яті Усопної Богородиці. В народі цей празник називають Перша Пречиста. На Першу Пречисту після служби Божої та після обіду дівчата абиралися гуртками святочно одягнені, у вінках в супроводі пісень, рухливих ігор та хороводів яшли по колу в луг чи ліс. З ними йшли діти-підлітки /хлопці і дівчата/ 9-14 років, які мали свої рухливі ігри [61].

Прийшовши на луг, дівчата знаходили перший кущ калини, співали, водили хороводи навколо нього, проводили ігри. Потім сідали усі разом полуднювати. Після цього дівчата "нападали" з усіх сторін на кущ. Кожна дівчина з першої аламаной

гілки брала дві ягідки в рот, повторюючи чарівні слова, що стосувалися кохання та її хлопців. Облававши перший кущ дівчата водили хороводи з співами та пучками калини в руках. Після цього обламували кущ за кущем, а коли закінчили, наламавши достатньо пучків, то знову проводили ігри, жартували, фарбували одна одну ягодами, жартуючи і вплітали гілочки калини у свої вінки та оздоблювали свої коси калиною. Додому поверталися з піснями та хороводами. Біля села їх зустрічали хлопці, вискакуючи із засідки, і намагалися відібрати пучки калини, фарбували ними дівчат, а дівчата - хлопців. Після цього розходилися по домівках.

Одне з народних свят, яке є в церковному календарі - Симеона Стопника і його матері Марфи /14 вересня/. Однак на Україні в давнину це було свято шанування Бога Симерагла. З наближенням осінніх холодів готувалися до свята Вогню. Жінки ліпили, розмальовували печі, чоловіки і діти заготовляли дрова на зиму. Увечері в кожній каті запалювали піч, вогонь у якій підтримували аж до Великодня.

Корені свята дуже глибокі і сягають тих часів, коли людина навчилася оберігати родинний вогонь. Колись давно молодь на Семена гуртом ходила в ліс по дрова приносячи багаті жертви лісовим богам. З піснями сходилися на центральний майдан села, де нагромаджували дрова, проводили ритуальні ігрища, і старійшина запалював вогонь, від якого кожен брав його частину і ніс додому, щоб розвести свій вогонь. В деяких місцевостях обряд запалювання в печі називали "жнити комина". З цього дня за роботу бралися ремісники, залучаючи до найпростішої праці дітей.

На Семена також проводили обряди родинного життя: "пострижини" та "посадження на коня" [153], згадки про які знаходимо ще в період Київської Русі.

Християнська церква 21 вересня урочисто святкує Різдво Діви - Марії. У народі цей день відомий під назвою свято Романиці - прадавньої матері роду. Через тиждень святкується ще одне велике свято - Воздвиження Чесного Хреста /27 вересня/. За народними віруваннями у цей день здвигається земля в літа на осінь. Тому це свято часто називають "Здвиження". На жаль, в опрацьованій літературі не подаються відомості про проведення під час цих свят певних народних рухливих ігор та

забав.

Великим релігійним святом є Покрова Пресвятої Богородиці /14 жовтня/. Пресвята Богородиця є покровительницею українського війська і всього українського народу, тому це свято дуже шанується в народі. Велике значення має це свято в сільському господарстві та в родинному житті. До Покрови слід було зібрати городину та посіяти овину. В цей час закінчувалися молодіжні "Вулиці" і починалися весілля. Тому молодь всю свою активність переносила на зававлення під час весіля, які проводилися у цю пору року дуже часто.

Слід зазначити, що сценарій традиційного українського весілля включає в себе теж багато елементів народної фізичної культури.

Так, досліджуючи зміст і структуру українського весілля, Йосип Ловинський наводить дуже багато елементів народної фізичної культури, що побутували під час весілля, це і стрибки через розпалену ватру, і багато різноманітних народних ігор, забав і розваг [197].

Аналогічні елементи народної фізичної культури знаходимо і в описах українського весілля, зроблених М. Маркевичем [235].

Під час весілля в Україні традиційно відбувалося багато обрядодійств, особливо дитячих і молодіжних народних рухливих ігор. Поширеними народними весільними іграми-зававами в Україні були "Свати", "Наша Маруся", "Весілля" та ін. [369]. Характерною ознакою весільних рухливих ігор та забав молоді є наявність в їх змістовній частині елементів народного танцю, пісні та музичного супроводу. Здебільшого весільні рухливі ігри виступають як відтворюючі /сюжетні/, хоча деякі із хлопчачих та юнацьких ігор включають елементи змагальності.

Після закінчення літнього періоду молодь починала сходитися на вечорниці. Відносно початку вечорниць думки авторів розходяться. Одні вважають, що перші вечорниці проводилися на "Покрови" [81], а інші - в день безморозних Кузьми та Дем'яна /14 листопада/ [152]. Тим не менше, перші вечорниці проходили дуже величаво.

За стародавньою традицією сільської молоді в цей день відбувається перша складка дівчат курми. Дівчата зносять на вечорниці кури, ріжуть їх, смажать, чи варять, і ввечері по-

дають на стіл. Хлопці пробують ці кури і визначають "чия курка смачніша". Після цього проходять різноманітні забави, танці, рухливі ігри та змагання [52, 81].

Останнім великим святом осіннього циклу є день Архистратига Михайла /21 листопада/. Через тиждень після нього починався Пилипівський піст, а з ним і зима. У переддень посту проводилися заговини на піст, в народі - "запуста". У кожній сім'ї готували останні в році м'ясні страви, смажену капусту, голубці. Ввечері відбувалися Великі вечорниці, які тривали до півночі. Відрізнялися вони від справжніх вечорниць тим, що в основі їх були танці: "Танцювали так, що губили каблучки, а дівчата у знемові падали"- зазначає М. Кришук [179]. На цьому закінчувався осінній цикл свят.

Традиційно зимовий цикл святкування починається від свята Введення в храм Пресвятої Богородиці. За церковним календарем це свято припадає на Пилипівський піст, який тягнеться аж до Різдвяних свят. Під час посту церква забороняє розважатися та забавлятися. Однак, в дохристиянські часи цей період був багатим на різні свята, відгомін яких дійшов і до наших днів. Давні обрядодії найповніше збереглися в святкуваннях Катерини та Андрія.

За три дні після Введення - день великомучениці Катерини. У давнину це було дівоче свято, пов'язане з кликанням долі. Доля в народних віруваннях уявлялася як "небесна нитка", що падає на землю в народження дитини. Паралель цього вірування можна провести до сучасної дитячої рухливої ігри "Голочка-ниточка". В цей день на вечорницях за стіл сідали на вгадане місце. Вгадування місця за столом проходило різними способами. Деякі з них відобразилися у дитячих іграх "птиці" та "чіт чи лишка". Після вечері проводили гри-гадання [81].

День св. Андрія Первозданного припадає на 13 грудня. В переддень Андрія ввечері молодь збиралася на "калиту". Дівчата випікали великий корж, прив'язували його до сволюка, а хлопці мали "проїхати на коцюбі" та, підстрибнувши вгору, відкусити шмат калити. Присутні намагалися розсмішити "коцюбника". Якщо він розсміявся чи не зміг посмакувати калитою, то невдачу обмазували сажою. Гра проходить під сміх та жарти хлопців та дівчат. Повечерявши, колядували та проводи-

ли гадання [81].

В оригінальними діями та іграми-розвагами пов'язані також грудневі свята: Сава, Миколи, Ганни, Спиридона.

Кульмінаційний момент зимового циклу народних свят в Україні становлять 12 днів з 7 січня до 19 січня. На ці дні випадає Різдво (7 січня), Новий рік (14 січня), Водохреща (19 січня). Цей період називають святками.

У давнину в цей час проходило свято "Корочуна", яке тривало з 25 грудня до 1 січня за старим стилем. Свято "Корочуна" було присвячено народженню сонця. Адже, у цей час після зимового сонцестояння тривалість дня постійно зростає. З прийняттям християнства свято "Корочуна" замінилося Різдвяними святами, які є одними з найбільших свят на Україні.

Починають Різдвяні свята зі Святої вечері /8 січня/. До неї готуються від самого ранку, виконуючи цілу низку звичаєвих дій. Під вечір господар входить до хати з Дідухом і в сіно, яке ровстеляють на покутті, на столі, під столом. В сіно під столом господар кладе сокиру, косу, серп, частину рала, частину граблів. Ось сіно розтрусили по всій доливіці. Господар стає біля порога, господиня біля припичка, а всі діти бігають, качаються й перевертаються на сні, відтворюючи звуки свійських тварин. Це - магійні дії для умилостивлення й причарування добрих духів, щоб сприяли доброму урожаю та приплоду худоби.

Повечерявши, старші діти несуть вечерю до дідуся, бабусі, хрещених, а менші - лазили по сні, торкалися під столом ногами валіва, "щоб міцнішими бути як валіво", та забавлялися, відтворюючи звуки свійських тварин [81, 124, 3, 149].

У гуцулів Різдвяна вечеря кінчалася "Святим танцем" - "Кругляком", що внаменує Бога-Сонця, а самі дії виснажали хвалу сонця його біг [91].

Як зазначає О. Воропай, в Україні традиційно під час зимових свят організовувалися колядницькі та щедрівницькі ватаги на чолі з ватажком - "Беревою" у репертуарі яких теж віднаходяться елементи народної фізичної культури [81].

На Різдво /7 січня/ ще до сходу сонця діти - 7-8-річні хлопчики йдуть "вінчувати-віршувати" - вітати з Святом Різдва своїх родичів, сусідів. Дітвору й молодь збирається в гуртки та ходять з колядою /Вертелом/, "Ковою", "Бедмедем",

як трапляється, що зустрінуться два гуртки, то з кожного виступає один хлопець, і вони між собою боряться. Хто переможе, гурт того іде далі, а гурт переможеного вертає.

Наступним великим святом є Новий рік, Василя, Маланки /14 січня/, яке у давнину носило назву Щедрого Бога. В характерних діях у новорічну ніч слід відмітити драматизовані рухливі ігри: водіння "Кови", "Коня", "Б'єдмеда" та обряд "Прямої боровади", який полягав у тому, що всі попередньо названі групи беруть з собою плуга та на подвір'ї господарів проводять "пряму бороваду", а потім перший посіа. Цей ритуал заврожує силу худобі, вчасність і вдалість оранки та посіву. І як видно з опису, і в цьому випадку сутністю обряду є рухова активність, яка здійснюється у формі драматизованої гри.

На межі старого та нового року молоді хлопці "крадуть" у селі в господарів хмиза або дрова і на кожному кутку палять вогонь, скачуть через нього - очищуються від алого, весело вітають вогнем-сонцем Щедрого Бога, Новий рік. Характерним є те, що новорічні свята мають у собі ознаки та зміст цілорічних свят зими, весни, літа та осені. Це символізує чаклування на весь рік [219].

Останнім рідвино-новорічним святом є Водохреща /Йордан//19 січня/. Назередодні цього свята хлопці виривали хрест з криги на річці і ставили його в призначеному для Богослужіння місці. Вирубувати хрест мав право найсильніший хлопець, який визначався через змигання боротьбою [149].

Після Богослужіння всі піли воду свячену, а сміливці скакали в ополонку. Додому старалися повернутися якнайшвидше. Тому господарі, які приїхали на санях, влаштовували санні перегони. За народним віруванням, хто першим приїде в село, тому цілий рік добре буде вестись в господарстві.

Водохрещє є останнім зимовим святом. Після нього господарі вже починають готуватися до весняних робіт.

Як зазначає В. Я. Пропп [284], загальною рисою всіх без винятку релігійних і побутових свят є наявність в їх сценаріях народних рухливих ігор та забав. Важливим чинником для аналізу проблеми взаємозв'язку елементів народної фізичної культури з релігійними і побутовими святами є вивчення багатючих матеріалів про народні забави під час цих свят, які

були дуже популярними в Україні аж до 30-х років ХХ століття [308, 264].

Слід зазначити, що традиційні народні рухливі ігри в залежності від конкретно-історичних умов, еволюціонували: перетворюючись то в драматизовану гру-забаву дорослих, то в дитячу рухливу гру. Особливо наочно еволюцію обрядових ігор можна прослідкувати на прикладі української народної гри "Кострубонька", яка відома у трьох різновидах - як обрядова ігрище, як дитяча рухлива гра і як драматизована гра дорослих [308, 61].

Крім наведених засобів народної фізичної культури, взаємку значного поширення набули побутові народні рухливі ігри, забави та фізичні вправи, такі як "Колесо", "Тісної баби", "Воювання сніжками", "Ковганка" [61, 149]. Із відомих народних засобів фізичної культури, які побутували серед молоді слід назвати таку народну фізичну вправу-роввагу, як "Санчата-самотужки". Молодь заздалегідь валила ковганку; переважно на похилій горі і спускається з неї на санчатах, керуючи спуск ногами. Часом замість санчат використовують продовговату крижину, яку вирубують на річці, валишаючи в крижині дірку для мотузка. Настеливши на крижину соломки, молодь під сміх спускається з гірки.

Цікава народна фізична вправа-роввага пов'язана із grindжолами. Grindжолки виготовлялись із диска, сплетеного із лози, який обливаючи на морозі водою, перетворювали на крижину. Grindжолами користувались теж під час спусків із гірок.

Найбільш популярною була організація на річці, або ставку "колеса". Опис цієї народної вправи-ровваги подається у багатьох джерелах [149, 61, 323, 357].

Фактично, діти взаємку не переобтяжені роботою, дуже багато часу проводили в різноманітних рухливих іграх-забавах. Довготривале перебування на морозному повітрі, постійна фізична активність, веселощі, сприяли не тільки гармонійному розвитку духовних і тілесних якостей, а й загартуванню дітей.

Як вказує Є. А. Покровський [250], серед простого народу взагалі мало уваги зверталось на забезпечення дітей теплою одежею. Так, на Полтавщині до 3-5 років, незважаючи на пору

року, у дітей немає спеціальної одежі: "Ми самі бачили, що деякі із них зимою колупаються в снігові так само як влітку у піску... І ніщо, здається, не шкодить їм, навпаки, буцямто корисно їм, зміцнює їх" [250].

Суттєвою рисою фізичного виховання в народній педагогіці України є те, що воно здійснюється в багатьох організаційно-структурних формах. Як ми зазначали вище, фізичне виховання хлопчиків і дівчаток до семирічного віку проходило переважно під наглядом батьків, або інших членів сім'ї і мало дещо відмінний характер в залежності від статі дитини. Починаючи в семирічного віку до виховання дітей долучаються різноманітні громадські і суспільні інституції, до яких слід віднести дівочі, хлопчачі та парубоцькі громади, братотва, національні навчальні заклади тощо.

В деяких із цих інституцій фізичне виховання молоді здійснюється вже не під безпосереднім наглядом дорослих, а самостійно, в використаннія набутого доовіду, існуючих традицій та звичаїв [81, 284].

Як уже зазначалося, важливу роль у фізичному вихованні української молоді (особливо сільської) відігравали парубоцькі громади-своєрідні об'єднання неодружених юнаків. У багатьох селах Київщини, Чернігівщини та Полтавщини дівочі та парубоцькі громади, хоч і в значно слабшій формі збереглися аж до 30-х років нашого століття [51].

М. Сумцов [323] в парубоцтві вбачає декілька характерних ознак. По-перше, парубоцтво, як явище української культури, має дуже багато аналогій серед інших національних культур і сягає своїм корінням у глибину давнини. По-друге, значний культурний, економічний, політичний, розвиток України в добу козаччини спричинився до того, що парубоцтво стало суттєвою ознакою громадського життя українців. Адже парубочі громади відігравали роль провідних національно-орієнтованих інституцій у справі адекватного виховання молоді.

Подібні до парубочих громад форми організації і форми проведення молоддю доовілля (українські "вечорниці", "вулиця" тощо), існують і серед інших народів. Наприклад, у болгар розповсюдженими були "сидянки" і "попрілки", подібні ж форми побутували і в кавказьких народів [308].

Парубочі і дівочі громади, як своєрідні об'єднання

сільської молоді протягом багатотижневого існування виробили специфічні форми проведення дозвілля, в залежності від місцевих умов, пори року, складу громади тощо.

Своєрідною формою традиційних розваг української молоді була "вулиця". Починалася "вулиця" від Великодніх свят і тривала все літо - аж до дня Семена Станника (14 вересня новим стилем).

"Вулиця", звичайно, збиралася в певному, заздалегідь призначеному місці: десь на майдані посеред села, на веленому лузі над річкою, чи на ляді, це залежало від місцевих обставин [61].

До початку польових робіт молодь збиралась щовечора, коли починалася робота в полі, тільки в неділю і в святкові дні. На "вулиці" дівчата виводили хороводи - "кругові" і "ключеві", співали і танцювали.

Як зазначає О. Воропай [61], "вулиця" в українському селі - це була дуже своєрідна форма традиційної розваги молоді. Крім пісень, танців, хороводів, народних рухливих ігор під час "вулиці" виконувались молоддю народні фізичні вправи, особливого поширення набула народна боротьба.

Хлопці ж переважно забавлялися своєрідними рухливими іграми та боротьбою /думанням/тощо. Ф. КОЛОМИЙЧЕНКО, описуючи забави під час "вулиці" підкреслював: "... довго вночі, до самого ранку, над селом стоїть голосний шум" [164].

Крім різновидів народної боротьби в парубочих громадах побутовали також інші змагальні вправи-двобої "Навкулачки", окреслені традиційними неписаними правилами змагання "Хто далі кине", "Хто швидше пробіжить", або "Пропливе", "Перетягування линви", "Ходьба на дибах" тощо [340, 341, 351, 352].

Із наведених традиційних засобів народної фізичної культури, що побутовали в Україні в цей період необхідно зазначити, що найпопулярнішими були двобої навкулачки, які переважно відбувалися ввечір між Різдвом і Масляною. Так, наприклад, на Харківщині двобої навкулачки розпочиналися за три тижні до Масляної і досягали кульмінації перед Великоднім постом. В боях навкулачки традиційно беруть участь лише особи чоловічої статі [125, 323].

Суттєву роль у народних змагальних вправах відігравав такий педагогічний прийом, як розподіл учасників змагань на

вікові групи. Наприклад, відомо, що у двобоях навкулачки не дозволялось щоб досвідчені парубки змагались з молодшими [61, 308]. Були вироблені і неписані правила поведінки, яких суворо дотримувалася парубоча громада під час імпровізованих змагань - "лежачого не б'ють", "завду не заходять", заборона у боротьбі застосовувати "підніжку" тощо. Отже фізичне використання в українській етнопедагогіці реалізувалось не як самоціль, а у тісному пов'язанні з формуванням позитивних морально-етичних якостей.

Наприклад, Е. А. Покровський наводить ряд описів народних рухливих ігор та змагальних фізичних вправ, що побутували на Півдні України, які, на його думку нагадують древньогрецькі народні ігрища. Так, 29 серпня в день місцевого храмового свята, збирається велика кількість народу. Після служби в церкві, молодь, особливо 20-25-річні хлопці, влаштовують боротьбу, яка відбувається наступним чином: хто небудь із бажаючих ваяти участь в одnobорстві, скидає із себе весь одяг, крім штанів, і напівголий викликає собі суперника. Той хто переміг у поединку, підстрибуючи на сажень від землі, підбігає до багаточисельних глядачів за нагородою. Після першої пари борців, виходить друга, третя, і т. д. Такі народні змагання тривають протягом трьох днів, тобто 29, 30, і 31 серпня і закінчуються, як правило, близько 5-7 години вечора [260]. Подібні народні змагання побутували і користувалися величезною популярністю і в інших регіонах України. Наприклад, на Маріупольщині, в неапам'ятних часів існував звичай показати свою силу та спритність перед людьми, особливо у борцівських поединках, що проводилися теж під час свят та інших громадських заабав. З цією метою, молоді хлопці від 10 до 25 років готують спеціальні костюми, які складаються із товстих парусинових сорочок, таких же штанів і кушака поверх сорочки. Цей спеціальний одяг не змінюється протягом року. Під час боротьби суперники намагаються захватити один одного за плече і пояс та повалити на спину, так як повалення на бік, або на груди /живіт/ не вважається за перемогу. Частото борці є рівними за силами і тоді боротьба триває дуже довго. Переможець нагороджується голосними вигуками, але коли один перемаже трьох, тоді він отримує спеціальний приз. Цікаво, що борці влаштовували змагання часто між командами.

Після перемоги одного із команди , із другої викликався новий борець. Нерідко для проведення народних змагань приходили команди борців із сусідніх сіл [250].

Як зазначає М. Сумцов [323, 325], в далекому минулому двобої навкулачки і на палицях відбувалися найчастіше звичайно на льоді. Вважаючи збирались групами і розподілялись на дві команди супротивників. За визначеним завчасно сигналом /свистком/ вони кидались одна на одну в лементом. Перебіваючи вражали один одного в груди , обличчя, живіт тощо [323].

В Україні двобій навкулачки, або як його ще називали "кулачки" відбувався, як вже зазначалося, переважно звичайно на льоду між жителями рівних вулиць чи поселень. Так, у Переяславі "кулачки" відбувались на річці Альті між двома поселеннями міста: Заальтицев і Спасчиною. До спасиччан приєднувались "кови" (семинаристи), а заальтичани окладалися і кожум'як і чинбарів [323].

Наприкінці XIX ст. двобої навкулачки зустрічаються за даними дослідників [323, 125, 61], вже значно рідше, та й то лише в селах, або на околицях міста. Все ж, національні традиції в дуже тривалих, і як зазначає М. Сумцов, описуючи побут українців: "в багатьох селах Кобеляцького повіту в першого дня Різдва парубки та жонаті чоловіки розподіляються на два табори; переважно розподіляються порівну, або центр селу веде двобій в куторянами. Сільські старости намагалися стримати запеклі сутички, але перебіваючі, все ж, встигали розпочати двобій і до вечора "Хрещення" доводять його до самих бурхливих сцен" [323].

Популярність двобоїв навкулачки, хоча вже дещо й менша, як у попередні роки, на рубежі XIX ст. переходить до молоді як сільської, так і міської. Так, у Харкові, відбувались "кулачки" серед гімназистів весною, під час травневих рекреацій, або восени. Але під впливом заборон, двобої навкулачки поступово зникають із побуту гімназистів, і продовжують, хоча у значно меншій мірі, побутувати серед вуличних хлопчаків.

Після 14-го вересня на зміну "вулиць" приходили вечорниці. Як справедливо засвідчує Олександр Юрочай, вечорниці були своєрідним клубом української молоді [61]. Різновидом вечорниць була "досвітки" - коли молодь засуджувалась або за-

бавлялася до "третіх півней", а також "складчина", яка аби-
радалася лише чотири рази на рік: на третій день Різдва
свят, Великдень і на заговині - перед Пилипівкою і Великим
Постом. Назва походить від того, що дівоча і парубоча грома-
ди " складались " і влаштовували спільну забаву з вечерею,
музикою, з танцями, різноманітними народними рухливими ігра-
ми.

Вечорниці влаштовувались майже в кожній частині населе-
ного пункту, або на кожній вулиці [81, 125]. Ходити на ве-
чорниці дівчата починали з 13-14, а хлопці з 15-16 років.

У вечорницях участь беруть дівчата і хлопці, одружені,
як правило, участі не брали.

На вечорницях танцюють переважно хлопці, а дівчата пра-
цюють. На складчинах танцюють всі. Під час вечорниць попу-
лярними було багато народних ігор. П. Іванов [131], досліджу-
ючи побут українського народу описав ігри в карти, які були
популярними під час вечорниць: "В лави", "В кобили", "В чми-
ха", "В колодаяя", "В дурня", "В хвильки", "В свині", "В
відьми", "В п'яниці", "В віваки", "В мельника", "Кулини", "В
городка", "В короля", "В свого кози чи воєка", "В носка", "В
три листочки", "В заборона чи в п'ятака", "В шльопки", " В
христа чи хвиля ", "В п'ятифіля". Слід зазначити, що ігри в
карти на вечорницях ніколи не проводились як азартні, тобто
на гроші. Крім ігор в карти, хлопці заводили різноманітні
ігри-розваги, що надавало вечорницям особливих веселощів.

Отже, традиційними формами організації молоді в побуто-
вих умовах українського села були: "вулиця", "вечорниці",
"досвітки", "складчина". Найкраща народна музика, танці, на-
родні пісні, все багатство народних засобів духовного і ті-
лесного виховання молоді виникали саме на "вулиці", "вечор-
ницях", "досвітках" [81].

Українська молодь окрім дозвілля, виробила цікаві спосо-
би фізичного виховання і під час виконання нею господарських
обов'язків. Діти-пастухи /в Україні починали пастушити з се-
мирічного віку/ на широких левадах і пасовиськах заводили
різноманітні рухливі ігри.

Доволі численну групу становлять пастуші рухливі іг-
ри. Серед них є як загальновідомі на Україні ігри "Лапанки",
або "Пека" /"Квача Сліпака"/ "Панаса"/, "Жмурки"/"Хованки"/,

"В фарби", "В третяка"/"В третього зайвого"/, "В мишоловки" /"В котика і мишки"/, "В жабки", "Гуси, гуси додому", та і суто місцеві, що зустрічаються лише на тій чи іншій території. Важко встановити їх походження. На деяких відчутно позначена ще епоха Київської Русі, на інших - польські, литовські, угорські, російські впливи, відгуки війни і ін. Поширеною забавою пастухів була "Гнути гучки: "...вилізе котрийсь на тонку високу деревину, схопитися руками за верхок, а ноги звісить і деревинка згинається дотолу. Коли ж ноги торкнуться землі, то клопчак пускає верхок і дерево випростовується, роблячи шум і свист у повітрі, а чого діти тішаться [61]. Відомо, що на високих гіллястих деревах у лісі діти, бавлячись, часто робили "кубла", "гойдалки", а також "... кладуть на колоду дошку чи спиляну деревину ..., а тоді сідають, або стають один проти одного на протилежних кінцях, і так гойдаються" [61].

Досить поширеними серед дітей-пастухів були і амагальні народні ігри, такі як "Баба" або "Колік". В гру "Баба" вбавлялись наступним чином. Колік - "бабу" розміром 5-10 см забивають посередині ґрища. Кожен учасник забави має свій колік, тонший від "баби". Ці коліки втикають в землю на відстані 30-40 см від "баби" навкруг неї. Кидають ровкладеним маленьким ножиком в землю скільки ножик вастряг в землю, і на ту віддаль той, що кидав, пробував свій колік в бік "баби". Той, хто зацікавився зближитися до "баби", мусить її витягнути з землі зубами [249].

Гра "Попик" проходила так. Викрають в землі квадрат заввишки 5 см і завдовжки 20 см. Учасники забави кидають ножем в землю. Скільки ніж вастряг в землю, стільки "попика" вкрав той, хто ножем кидав і "Попик" цором зменшується. Накінець тому, хто останнім звалює "попика", зав'язуються очі, дотую між долоні зваленого "попика" і обкрутивши його довкрути, кажуть покласти "попика" під куц. Відводять його набік, розв'язують очі і кажуть шукати захованого "попика". При тому казали "зимоно", якщо шукаючий віддалявся від місця захованого "попика", "тепло", якщо він наближувався до нього, і "гаряче-гаряче", коли вже був близько.

Велику частку фізичного виховання дітей складають народні фізичні вправи, ігри та забави на воді. Широкого роз-

повсидження у тих регіонах України де в річка, або озеро, набуло катання на човнах і колодках: "Парубки і дівчата гуртуються разом, а діти поділяються - окремо хлопці і дівчатка. Діти забавляються у човнах. Стрибають, бігають в носа до корми, лякають, кажуть "втоплю", грають "навипередки", тобто переганяють човнами один одного Буває, що грають у човні та один одного турне в човна " [51].

Слід зазначити, що човни в Україні виготовлялись із довгих колод в одним або двома сидіннями. Вип'ячений знизу човен, був дуже неврівноваженим і його не дармо називали "душегубкою". Як зазначає М. Сумцов [323], в руках досвідченого плавця човен швидко ковзав по річковій поверхні в тиху і навіть погану погоду. Мистецтво керувати човном вдавна цінувалося серед українців, про що є немало свідчень в народній творчості, де оспівується і "золоте весельце" і "бистрий човен".

Одним з найбільших задоволень для дітей було купання коней і худоби у річці: "... хлопці ровдягаються догола, ваймають худобу в берега і женуть її у воду. Діти чіпляються руками за хвіст, або за роги худоби й так бавляться у воді. Під час купання у вуха набирається вода. Вилітавши на берег, хлопець чи дівчина притискає свою долоню до вуха, схилив голову на бік, стрибає на одній нозі й промовляє:

"Коду, коду, вилий воду на колоду,
чи на дощ,
Чи на грім,
чи на хмєру,
чи на блискавку!"

Якщо купалося декілька дітей разом, то й усі разом стрибають та примовляють [51, 124].

Купаючись, діти, звичайно, качаються в болоті, в піску. У воді кілька дітей стає в коло і бунтують воду руками, а один із хлопців пірнає у воду інші згори лякають по воді колонями. Хлопець сидить під водою скільки може. Тоді пірнає другий, третій. Ще пірнають один через другого: "... один трітєть у воді по пояс, а другий береться зааду за його плечі руками, перестрибує через голову і пірнає під воду головою вниз. Буває, що пірнають зі стрімкого берега, з верби, що хилилася над водою, або з човна на глибокому місці". Інко-

ли, особливо старші хлопці заважаються пірнанням на дальність: "Хто дальше пропливе під водою", або на глибину: "Хто дістане морського рака" [81, 124].

Серед сільської молоді поширеними до останнього часу є багато народних способів плавання: "наввимашки", "по-жаб'ячому", "горілиць", "на боці". Народна педагогіка виробила також багато методичних прийомів навчання дітей плаванню в використанні допоміжних предметів, спеціальних способів ознайомлення дитини з водою. Важливо, що окрім ужиткового значення, плавання та ігри у воді відіграють ще й помітну роль у загартуванні дітей.

Під час польових робіт молодь також використовувала для розваги і відпочинку багато різноманітних народних рухливих ігор та фізичних вправ. Народним рухливим іграм та фізичним вправам належить поважне місце і в обрядових традиційних діях, таких як "Перегоня на буряках", "Зажинки", "Жнива", "Обжиники".

Опис елементів народної фізичної культури, які вистосовуються в обряді "Водити перегоню" наводиться, наприклад, в праці О. Курила [183]: "Як буряки полють, то по роботі усі гуртом хлопці і дівчата водять "Перегоню". Вона йде і все кланяється. За нею, танцюючи і заважаючись йде хлопець. Як "Перегоня" невеличка на в'їст, то в'їє стає на плечах в одного невисокого парубка, а в двох боків її піддержують двоє парубків. Так "Перегоню" несуть у двір до пана". Слід зазначити, що в іншому варіанті "Перегоня" стоїть на плечах двох парубків "чудує", "виковирує", тобто робить різноманітні рухи. Після цього вся молодь, танцюючи, заважаючись ровходиться по домішках.

В українському вертепі, що його організовували громади молоді теж є дуже багато елементів, які сприяють фізичному розвитку дитини. Наприклад, під час Різдвяних свят серед української молоді майже в усіх куточках України побутували такі народні ігри-забави як "Кова", "Парубоча Меланка", "Дівоча Меланка" тощо. Важливою складовою цих драматизованих ігор виступає саме фізична активність. Отже, фізичному вихованню молоді сприяли українські звичаї святкування релігійних свят, практично жодне з яких не обходилося без рухливих ігор, забав, розваг.

Найбільш повне поєднання народних фізичних вправ, рухливих ігор, розваг з релігійною обрядовістю простежується під час святкування Івана Купала - одного з найбільш древніх релігійних свят на Україні, у якому крім християнських мотивів легко віднайти прадавні поганські елементи: "Наспівавшись, дівчата йдуть до річки, купаються й там топлять "Маре-ну". Далі розкладають вогонь, тут же на березі, й побравшись, дівчата й хлопці стрибають парами через вогонь" [62].

Елементи народної фізичної культури відігравали велику роль у гармонійному розвитку також і міської молоді. Коли центром виховної роботи на селі були парубочі громади, то у місті їхню роль виконують молодіжні братства, які: "... збирають у собі найсвідоміші елементи, громадають матеріальні засоби, всесторонньо охоплюють громадське життя й творять по містах невідомі культурні станиці" [139].

В умовах міста існувало звичайно більше можливостей вдосконалювати систему народної фізичної культури, завдяки наявності середніх і вищих навчальних закладів, де зосереджувалась молодь, а також і загалом вищому культурному рівню населення. Однак, місто мало і свої недоліки, адже міська дітвора була більш відірваною від природного середовища, а діяльність дітей обмежувалась міськими забудовами.

За змістом, засобами і методами фізичне виховання міської молоді мало чим різнилося від сільського. Міська культура, відігравши все ж таки провідну роль у розвитку всеукраїнської культури, черпала свої надбання і в культурі українського села. Багатство українських народних рухливих ігор, забав, фізичних вправ, які були поширеними на селі, використовувалось і міською молоддю.

Традиційними в Україні були весняні рекреації студіючої молоді, що відбувалися щорічно у травні місяці: 1-го, 15-го і 30-го травня. Учні, після ретельної підготовки вибігали на природу - в ліс, на берег річки, де відбувалися усілякі ігри, розваги, забави. Український поет 18 ст. Ігнатій Максимович [204] у своїй поезії так описує шкільні рекреації:

"Що більше ігор вони водять
То більше штук понавиходять
Щоб веселити більше їх

Чи починають рвати квіти
Сплітаючи із них вінки
Із рук у руки подають
Зійшовшись, ряд прямий ладнають
В долоні з вилясками б'ють".

Отже елементи широкорозповсюженої в Україні народної фізичної культури набувають свого відображення і в професійній літературі.

Відомими були в Україні рухливі ігри з кубариком та точкою, які вимагали значного розвитку спритності, координаваності рухів, і, в свою чергу сприяли вдосконаленню цих рухових якостей дитини. Так, під час гри з кубариком, кубарик запускається по твердій площині (підлозі, або на льоді) і діти підхлестують його кнутом, намагаючись, щоб він крутився якнайдовше. Відомо дуже багато варіантів виготовлення кубарика і способів проведення з ним гри [250, 125]. Найпоширенішими варіантами вважаються змагальні ігри з кубариком на час (хто довше здатний його прокрутити) і на відстань (хто далі пережене кубарик). Подібною до наведеної групою ігор є рухливі ігри з використанням даєги (даєка), кружків (колесиків), гуркала, обручів. Цей комплекс народних рухливих ігор, незважаючи на відносно невелику фізичну активність дітей, є дуже важливим у плані цілеспрямованого розвитку координаційних якостей, спритності, здатності орієнтуватися у просторі та часі.

Традиційно, з початком весни і влітку, молодші, а також і старші діти забавлялися у гру "Змія". "Змія" виготовляли або з паперу, або з тканини, надаючи йому різноманітні форми, прив'язували довгий шнурок, і, тримаючи за нього, запускали "змія" у повітря. Позабавляючись таким чином цілий день, під вечір, часто перерізали шнурок і "відпускали змія" [250].

Серед наймолодших дітлахів (від 2 до 7 років) побутувала рухлива гра-модельовання: "Коніки-стрибунці", суть якої полягала у своєрідному відтворенні дитиною гадки верхи з використанням звичайної палички [181, 182, 250].

Значного поширення серед української дівчини набуло виготовлення різноманітних свистків та дудочок у вигляді трутин, птахів із глини або з дерева. Діти забавляючись цими

іграшками, не тільки розвивали відчуття ритму, а й вдосконалювали дихальну систему.

Є. А. Покровський робить досить вдалий висновок, про те, що характер народу безсумнівно накладає свій відбиток на народні дитячі ігри, відображаючись в них яскравіше у тому випадку, коли діти мають змогу під час ігрової діяльності проявити особливості національного характеру [250].

Із чоловічих народних рухливих ігор популярними в Україні були "Краглі"-гра, подібна на кеглі, з тією лише різницею, що в Краглях ставили на землю різні фігурки із коротких дерев'яних циліндрів і намагалися їх розбити, кидаючи в них дерев'яну палицю, довжиною приблизно 80 см. Ця гра відтворює взяття укріпленого "города" під час "війни" [250, 249]. Дуже поширеними залишаються рухливі ігри в елементами змагальної діяльності - "В верна", "Шашки", "В бабки" тощо [249, 125-182].

Дані археологічних досліджень засвідчують, що ще в дохристиянські періоди серед наших предків були досить поширеними народні ігри в "Бабки", або, як їх ще називають "Паці". Різновидів цієї гри є дуже багато, і як зазначають Є. Є. Покровський [249], М. Сумцов [323] та інші дослідники, майже в кожному селі гра в бабки має свої особливості, які проявляються як у назві гри, так і в її змісті. Ця гра в Україні має такі назви: "Рачки", "Плацки", "Юр", "Ходок", "Задочка" та ін. Ще грають в цю гру за різними правилами, а саме "По колу", тобто ставлять по одній бабці, "На кін", тобто за рівним числом пар учасників, "З приставкою" тощо [249, 323, 250].

Дитячі та юнацькі народні рухливі ігри виконувались із дотриманням правил, які в свою чергу підрозділяються на віковично-традиційні, тобто ті правила, що традиційно передавались від покоління до покоління; і правила, які встановлювали безпосередньо під час гри діти, домовившись, певним чином про регламентацію своєї ігрової діяльності.

Отже, українські народні рухливі ігри складають важливу компоненту народної фізичної культури. Значну їх частину дослідники відносять до так званих відтворюючих, або сюжетних ігор. Всі відтворюючі народні рухливі ігри мають на собі відбиток особистої творчості дітей, відрізняються рухливістю

своїх сюжетів і в свідченнях загальновідомої здатності дітей до спостереження, переймання і відтворення особливостей діяльності дорослих, певних явищ природи тощо. Як зазначає П. Іванов [131], дівчатка в своїх рухливих іграх відтворюють і повторюють особливості праці, занять і навіть вчинків своїх матерів, а хлопчики-батьків, а також деяких явищ громадського і політичного життя /військових акцій, судочинства тощо/.

Дослідники дитячого ігрового фольклору стверджують, що майже в кожному населеному пункті існують дуже багато різновидів відтворюючих /або сюжетних/ дитячих народних ігор. Дітяча творчість у цій сфері, по-можливості, охоплює практично всі галузі життєдіяльності суспільства, явища природи, і, що дуже важливо не лише реальноіснуючі чинники, а й міфічні. Все це суттєво сприяє не лише тілесному, а й духовному розвитку.

Другу, теж не менш значну частину дитячих народних ігор становлять ті ігри, які виконуються в установленому порядку, із дотриманням певних правил. Тобто у значно більшій мірі - ігри регламентовані.

Слід зазначити, що велика кількість народних українських ігор збереглась в описах П. Чубинського [351, 352], - 86 назв ігор, О. Терешенка [340, 341], - 223 назви ігор, П. Іванова [131], - 94 назви ігор, та інших дослідників народної культури кінця ХІХ - початку ХХ ст.

В народній фізичній культурі суттєва роль також відводиться системі гігієнічно-оздоровчих заходів, які сприяють правильному розвитку організму дитини. Так, українській дитині змалечку прищеплювались навички догляду за чистотою свого тіла: "... еше чистоту тела тшательню пристяжи" [48].

Слід зазначити, що чистота та акуратність в українців вважаються ознакою переважно не матеріальною, тілесною, а духовною. Як зазначає Д. К. Зелєнін [125], чистоплотність, охайність українців зовсім іншої ніж у росіян природи. Чистота в українській культурі вважається одним із елементів краси, шляхом до прекрасного.

Важливу роль в оздоровленні народу відігравали лазні. Особливо поширеним був спосіб паритися у печі, описаний Д. К. Зелєніним: "Із напаленої печі вигрібають вугілля, вимі"

тають попіл і настеляють соломи. Для того, щоб у печі з'явилася пара, стінки її обприскують водою ... потім лягають на солому, засовують вазлін і паряться гарячим березовим вінником. Напарившись, обливаються на подвір'ї, навіть узимку, холодною водою [126]. Широкого розповсюдження набуло багато народних способів масажу, нерідко у сполученні із загаром.

Описи засобів і методів українського народного масажу, який посідає дуже важливе місце в народній медицині зустрічаються в багатьох джерелах [42, 181, 182, 250]. Техніка народного масажу є різноманітною, хоча переважно використовують розтирання і поглажування, інколи постукування і натискування. Із специфічних засобів масажу слід відзначити січу кропивою. Як стверджує М. Сумцов [323], деякі засоби українського масажу відповідають за своїми ознаками техніці і методиці масажу, розповсюдженого у народів Сходу. Велике значення у здоровому способі життя відігравали також режим дня, праці, відпочинку і харчування.

В українській народній творчості з особливою силою осмислювалась краса людського тіла, сила, мужність, що сприяло формуванню у молоді відповідного відношення до своєї поведінки, своєрідної естетики рухів, цілеспрямованому вихованню моральних і фізичних якостей тощо. В багатьох піснях йдеться про "дівчину, струнку, як тополя" і юнака "з гарною поставою, міцного, як кремень".

Культ краси людського тіла, правила поведінки і методика їх адекватного формування нашли своє відображення в системі народних знань та уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання, що склалася протягом тисячолітнього історичного розвитку українського народу.

Акцентуючи увагу в цьому історичному періоді на переважному функціонуванні народної фізичної культури в системі релігійних і побутових свят, слід зазначити, що народні рухливі ігри, забави, розваги, змагальні фізичні вправи є органічною складовою цих свят. Фізична активність, як найважливіша системоформуюча ознака засобів народної фізичної культури, сприяла не лише вдосконаленню тілесних і психічних якостей людини, а й спричинялася до підвищення морального стану, пробудження так званої "життєвої енергії" /35/ людей, що сприяло усталенню дійсно святкового настрою і задоволення-

до природне прагнення людини у рекреаційній та змагальній діяльності.

Практично всі без винятку засоби народної фізичної культури органічно вплетені у цілісну систему релігійного чи побутового свята, в його світоглядно-філософську сутність. Зазначений синкретизм в, на наш погляд, найважливішою закономірністю української народної фізичної культури, що зумовлюється її віковичними традиціями.

Слід зазначити, що народну фізичну культуру в системі релігійних і побутових свят необхідно розглядати у двох аспектах. По-перше імпровізовані народні змагання і рухливі ігри, які проводилися під час свят, відігравали суттєву роль у формуванні позитивного соціального статусу як переможців цих змагань, так всіх учасників. Такі народні ігрища і змагання сприяли утвердженню культу здоров'я, і як результат здорового способу життя. І, по-друге, участь в народних змаганнях, особливо боях навкулачки, кінних перегонах тощо, вимагала, безпосередньої цілеспрямованої підготовки до неї. Сам процес підготовки до змагань здійснювався у різноманітних формах. Молоді хлопці і юнаки постійно вдосконалювали свою майстерність під час традиційних "вулиць" і "вечорниць", в процесі трудової діяльності під час випасу худоби і т. д. Фактично, кульмінаційні моменти свят, а ними безперечно виступають народні змагання, відігравали роль стимулятора, заохочуючи молодь до постійних і систематичних занять народними фізичними вправами, а також і до сповідування культу здорового способу життя. Слід зазначити, що за даними дослідників [3, 395, 323, 125], участь в народних змаганнях в боротьби, двобою навкулачках, кінних перегонах та ін., користувались значною популярністю. Ще більшого значення у громадській свідомості надавалось перможцям зазначених змагань, які, окрім моральної, як правило, отримували і матеріальні винагороди [250]. Отже, в цей історичний період в структурі української народної фізичної культури, простежується зародження доволі своєрідної системи народного спорту. Система народного спорту включає в себе наступні важливі підрозділи: підсистему цілеспрямованої спортивної підготовки, а також підсистему змагань, які, в свою чергу переважно виступають органічною частиною побутових і релігійних свят українців.

Народні змагальні фізичні вправи, рухливі ігри, регламентовані правилами змагань, відіграють у цей історичний період важливу роль у збереженні і поглибленні національних культурних традицій. Адже в умовах чужинецького поневолення, збереження національної культурної своєрідності на рівні офіційних державних інституцій стало нереальною справою. Саме тому роль інтерпретатора і відтворювача етнічної культурної самотності відіграють народні культурні інституції.

З цієї точки зору система народного спорту, як специфічно організованої змагальної діяльності і цілеспрямованої підготовки до неї виступає не як відокремлена від загальнокультурних національних традицій структура.

Система народного спорту власне і набула такого важливого значення в громадській свідомості і життєдіяльності українців, завдячуючи своїй органічній включеності в культурну, побутову, економічну /трулову/ тощо сфери життя нації. З однієї сторони в системі народного спорту віднаходять своє відображення особливості як об'єктивних так і суб'єктивних чинників культурного розвитку. З іншої, вона виступає, як своєрідна педагогічна структура, метою якої є підготовка людини до конкретних вимог, які ставить перед людиною життя.

Аналізуючи особливості підсистеми спрямованої підготовки до змагальної діяльності, слід зазначити що в ній знайшли своє відображення як індивідуально-самотійні, так і групові форми підготовки. Характерною ознакою цих форм підготовки до змагань виступає циклічність життєустрою.

Спикретичність народного і релігійного календарів, яка склалася майже на повністю довершеному рівні в цей історичний період, увібрала в себе, як найважливішу ознаку, саме циклічність життєустрою.

В Річному циклі життєдіяльності, як видно із наведених вище детальних описів елементів народної фізичної культури і побуту викристалізувались практично три кульмінаційних святкових періоди: новорічно-різдвяний, весняний /приурочений до Великодня/ і літній /приурочений до свята Івана Купала/. Саме в ці святкові періоди відбувалось найбільше різновидів народних змагань. В новорічно-різдвяний період популярними були в більшій мірі двобой на кулачки і кінні перегони.

Весняний святковий період відзначався переважним вико-

ристанням народних рухливих ігор, народної боротьби. Слід зазначити, що народні рухливі ігри, які використовували хлопці характеризуються наявністю змагальної діяльності, на відміну від ігор дівочих, де переважають елементи сюжетно-імпроваційної діяльності.

Літній святковий період характерний використання в системі народного спорту широкого кола народних змагальних фізичних вправ: змагання в бігу, веслування, плавання, народної боротьби тощо. Всі зазначені різновиди народних видів спорту відзначаються наявністю своєрідних "неписаних" правил, які регламентують змагальну діяльність і способи визначення переможців, варіанти поділу на змагальні команди тощо.

Крім того, народні різновиди змагальних фізичних вправ мають чітко окреслену вікову і статеву диференціацію.

Саме чітко окреслена вікова і статева диференціація народних змагальних фізичних вправ та рухливих ігор виступає як важливий педагогічний фактор, який сприяє не лише тілесному а і духовному вдосконаленню.

Наступним циклом життєустрою слід вважати місячний, який формувався під впливом кліматичних, побутових, і трудових факторів. Засоби, методи, форми народної фізичної культури в однаковій мірі відображають в своєму змісті і структурі особливості зазначених факторів.

Важливо, що тижневий цикл життєустрою є підпорядкованим особливостям місячного циклу. З точки зору сучасного розуміння організації ефективної життєдіяльності, традиції тижневого циклу життєустрою набувають непересічного значення. В традиційному тижневому циклі необхідно виділити наступні важливі складові: режим харчування, співвідношення робочих днів, і днів відпочинку. Традиційними "розвантажувальними" днями, що історично склалися у тижневому циклі на цей період стали середа і п'ятниця. В ці дні, як правило, не вживали їжі тваринного походження, надаючи перевагу рослинній їжі [346, 347, 42].

Недільний день вважався неробочим і протягом цього дня молодь влаштовувала різноманітні змагання і розваги, участь в яких подекуди брали і дорослі.

Тижневий цикл життєдіяльності в системі народних знань виступає як найважливіший структурний компонент здорового

способу життя. Адже саме на цьому часовому рівні формується традиційно-усталений стереотип праці, побуту, відпочинку, рекреаційно-розважальних заходів тощо.

В структурі життєстрою на рівні окремого дня необхідно виділити найважливішу ознаку, а саме режим відпочинку і праці, а також характеристики харчування.

Аналіз праць, в яких висвітлюються особливості народного побуту дає змогу окреслити часові параметри робочого і неробочого часу в режимі дня лише у приближеному співвідношенні [61, 3, 131, 340, 341, 350, 351, та ін.].

Однак, народна мораль формувала стереотипи, вгідно яких на сон відводилося до 8 годин, на трудову діяльність - від 8 до 12 годин в залежності від пори року і характеру роботи.

Весь інший час призначався на відтворюючу діяльність: харчування, гігієнічні і рекреаційні заходи, важливе місце в яких посідають елементи народної фізичної культури. В дитячому і юнацькому віці зазначене співвідношення набуває інших вимірів, у яких переважають параметри неробочого часу. В параметрах неробочого часу, у свою чергу, суттєво збільшується відсоток часу, відведеного на рухливі ігри та фізичні вправи [124, 61].

Отже, неважаючи на бездержавний стан, української нації в системі національної фізичної культури українців досліджуваного періоду прослідковуються, хоча і в значно меншій мірі, загальноєвропейські і світові тенденції. Однією з європейських тогочасних тенденцій у розвитку національної фізичної культури є первинне формування сучасних видів спорту [185], та національних систем фізичного виховання [399]. Однак, як правило, зародження сучасних видів спорту відбувається в середовищі державних націй, а саме - в Англії, Франції, та ін. [408]. Народні змагальні фізичні вправи і рухливі ігри виступають як прообрази модерних видів спорту. Важливим поштовком у такому своєрідному перетворенні засобів народної фізичної культури, в оформлення офіційних правил і проведення за цими правилами перших змагань [411, 399].

Становлення національних систем фізичного виховання в європейських державах відбувається також за відчутної підтримки державних інституцій.

Аналіз ідеологічних, науково-методичних, організаційних, програмно-нормативних засад національних систем фізичного виховання [185, 399] зі всією переконливістю засвідчує про їхню виначальну рису, фундаментом в сукупність складових національної фізичної культури конкретного етносу. В той же час, українська народна фізична культура, маючи достатній рівень системної сформованості, але за відсутності офіційної державної підтримки, продовжує функціонувати на аматорському рівні. Саме фактори політичні виступають як найвагоміші причини оформлення української народної фізичної культури в національну систему фізичного виховання. Політичне, економічне, соціальне гноблення українського народу також не сприяло перетворенню народних фізичних вправ та рухливих ігор у модерні види спорту. Звначенні особливості суттєво гальмували розвиток української культури, і фізичної зокрема.

Однак, українська народна фізична культура, незважаючи на негативний вплив низки зовнішніх факторів в період нової історії все ж набуває однак завершеності етнопедagogічної системи, в якій викристалізовується система народного спорту і яка функціонує практично у всіх сферах життєдіяльності нації. В умовах відсутності державної підтримки у розвитку національної культури, народна фізична культура у період нової історії виконує в поміж інших найважливішу функцію, а саме, збереження, відтворення і передачі наступним поколінням національних надбань у галузі фізичного виховання.

2.6. Система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і виховання людини

Система народних знань - важлива складова традиційно-побутової культури українців. Вона ґрунтується на органічному поєднанні раціональних та ірраціональних відомостей в різних галузях знань, набутих протягом тисячолітнього історичного розвитку української нації.

Система народних знань обіймає народну ветеринарію, народний календар і метеорологію, народну астрономію та метрологію, народні професійно-виробничі знання, етнопедagogіку

та ін.

Важливою складовою системи народних знань є галузь відомостей про закономірності розвитку, становлення, виховання і оддоровлення людини. Ця галузь розглядає як соціальні, духовні, психичні, так і тілесні (фізичні та біологічні) закономірності життєдіяльності людини. Найсуттєвішими, і практично завершенноформленими в галузі народного лідиновнавства є народна медицина та етнопедагогіка. Слід зазначити, що останніми роками етнопедагогіка та народна медицина отримали суттєвий поштовх у своєму розвитку, як важливі наукові дисципліни, що знайшли своє відображення в низці опублікованих праць [316, 330, 314, 346, 347, 42 та ін.].

Кожна з зазначених наукових дисциплін має чітко окреслену сферу свого застоювання, свої об'єкт та предмет дослідження. В наукових роботах Є. С. Товстухи [346, 347], В. Є. Болтарович [42], С. Беркрацького [55], Ф. І. Мамчура [211] та інших спеціалістів комплексно викладалися історіографічні, теоретико-методичні, соціальні та практичні аспекти розвитку, становлення та функціонування народної медицини українців, дається визначення її предмету.

Традиційна народна медицина українців виникла у сиву давнину як система рецептурно-лікувальних заходів, що складалася у народному середовищі і передавалася усно від покоління до покоління [347]. Важливу роль у збереженні і передачі народного досвіду відігравав медичний фольклор [55]. Упродовж віків народна медицина була основним рівновидом лікування широкого загалу, оскільки фахова медична допомога почала надходити до українського села лише в другій половині XIX століття.

Є. С. Товстуха виділяє в структурі народної медицини, як теоретичні так і практичні знання про способи використання специфічних засобів з метою лікування та оддоровлення людини [346, 347]. Народна медицина не являється застиглим канонем, а розвивається разом із суспільством, повнокровно живиться та адсорбує у свої різноманітні засоби досягнення як загально-наукових так і власне медичних знань.

Важливим адобутком народної медицини українців є її пріоритетна спрямованість не на власне лікування уже хворого

людини, а в першу чергу на профілактику захворювань та зміцнення здоров'я здорової особистості. Лікування в народній медицині здійснюється не хвороби взагалі, а конкретної людини із урахуванням її духовного світу, уподобань, звичок, фізичного стану, віку, статі тощо.

В арсеналі народної медицини, як уже зазначено, розрізняють систему теоретичних знань та 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 в різних умовах. Нерідко причини захворювань пояснювалися впливом злих духів - демонів, котрі проникали в людину. Джерелом захворювань вважались також певні явища довкілля (грім, блискавка тощо).

Релікти асоморфних та антропоморфних уявлень зумовлювали виразану персоніфікацію хвороб. Так, найчастіше у жіночих образах мислились деякі епідемічні захворювання (маларія, холера тощо) [347].

Раціональні та ірраціональні погляди на причини захворювань позначились на способах, засобах і методах лікування. Найпоширенішими раціональними лікувальними засобами українців були ліки рослинного походження (тваринні жири, молочні вироби, жовч тощо). Найважливішими серед засобів мінерального походження були пісок, сіль, глина, сірка, крейда [42, 347].

Суттєве значення серед терапевтичних методів народної медицини посідала фізіотерапія (компреси, гарячі та парові ванни, інгаляції тощо). Українці були добре обізані з благодотворним впливом масажу на зміцнення здоров'я людини.

Реконструюючи методіку української народної медицини, Е. С. Товстуха пріоритетну роль у лікуванні відводить засобам і методам використання слова, серед яких він виділяє читання лінійних засобів навіювання (колискові пісні, замовляння тощо) [347].

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 протікання

важкорювань, так і ірраціональних поглядів і уявлень про ви-
ше наведені процеси.

Наступною важливою дисципліною народного людинознавства
є етнопедагогіка - сукупність традиційних форм і засобів ви-
ховання, 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 [357]. Етнопедагогіка і
догляд за дитиною з перших днів народження ішли суміжно, про
що свідчать багаточисленні поклади народної мудрості: "Учи
дитину змалку, бо як не навчиш - виросте, тебе навчить", "Як
не навчиш дитину в пелюшках, то не навчиш і в подушках".

Основною української етнопедагогіки є трудове виховання.
Згідно з народною мораллю, праця - це найвища чеснота, най-
головніша засада життя. Вітаючи народжену дитину, завжди ба-
мали, щоб воно, дитинча: "Було охоче і робоче" [347].

Суттєва роль у вихованні дітей традиційно відводилась
громаді, та все ж основною ланкою у цій справі була сім'я.
Гурбота про здоров'я, адекватний фізичний розвиток дітей,
прищеплення їм працелюбності, необхідних у житті навичок -
усе це звичайно покладалося на матір і батька.

Українська народна педагогіка нагромадила цінний досвід
морально-етичного виховання молоді. Адже мораль вимагав від
дітей великої 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 побутовало поважне ставлен-
ня 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 і передачі народного досвіду
виховання відігравав педагогічний фольклор. Слід зазначити,
що як важлива галузь людинознавства, народна педагогіка
грунтувалась на багатотисячох народних знаннях про особли-
вості і закономірності цілеспрямованого впливу на дитячу

особистість.

Найважливішою метою української етнопедагогіки були формування і зміцнення як духовного, так і фізичного (тілесного) здоров'я дитини. Тому, практично всі відомі праці в досліджень української етнопедагогіки суттєву роль відводять тілесному (фізичному) вихованню молоді [314, 315, 316, 330, 358 та інші].

Як зазначає Є. Сяваско [330], в народній системі виховання належне місце завжди відводилось адекватному фізичному розвитку підростаючих поколінь. За традиційними уявленнями, що йдуть з глибини віків, тільки здорова, позбавлена фізичних вад людина може жити в гармонії з своїм внутрішнім природним світом і з оточуючими людьми. Українська етнопедагогіка чітко проводить цю ідею і визначає обов'язки батьків і суспільства у справі підготовки до життя фізично досконалої молоді.

Фізична досконалість в українській народній фізичній культурі неодмінно пов'язана з міцним здоров'ям дитини від народження, із забезпеченням їй доброго самопочуття з перших днів життя. "Перше - коби здорове" (тобто найперше слід потурбуватися про здоров'я дитини), а вже потім потрібно розвивати її в інших відношеннях: "то мож, а то не мож" (те можна робити, а того - ні), "роби так і так".

У народній фізичній культурі ця вимога витікає з ідеї природовідповідності виховання. Як усі живі істоти в природі прагнуть до вирощення здорового потомства, так повинні перш за все прагнути цього й батьки.

Гурбота про здоров'я і нормальний фізичний розвиток майбутнього потомства, за традиціями української народної фізичної культури розпочинається задовго до появи дитини на світ. Відповідна система підготовки молоді до подружнього життя, демонстрування юнаком і дівчиною, що вступають у шлюб, своєї тверезості під час весільного ритуалу є запорукою появи на світ фізично здорової дитини. В багатьох народних звичаях, що включались у весільне дійство, мала місце перевірка фізичного здоров'я нареченої: чи не крива, чи не сліпа, чи не горбата і т. д. Вагітна жінка повинна притримуватись різноманітних пересторог, заборон, щоб запобігти тяжким пологам і різним ускладненням, що можуть привести до

травмування дитини.

Цілий комплекс санітарно-гігієнічних і психофізичних заходів здійснюваних в перших днів життя немовляти, спрямовані на забезпечення його доброго самопочуття і нормального фізичного розвитку. Серед них - обов'язкове купання немовляти (з додаванням у купіль лікарських рослин), змашування його тіла жирами та емульсіями, масажи і гімнастики, пеленання і колісання, вигодування не менше ніж до року грудним материнським молоком. Доброму самопочуттю дитини сприяли й різноманітні типи колисок з екологічно чистих природних матеріалів - дерева, лози, соломи, полотна. Найсприятливіше для здоров'я дитини, за віруваннями українців, є колиска яворова. Різні типи колисок використовувались у різних регіонах України в залежності від місця перебування дитини (в хаті чи на вулиці), від температурного режиму, від ступеня зайнятості матері різними видами роботи. Крім напільних колисок-ліжечок і колисок, причеплених за верівечки до стелі, в районах Українського Полісся мали місце портативні колиски типу кошіля, які жінки носили на плечах. На Поліссі й на Воїківщині використовувались полотняні гамаковидні колиски, які встановлювались або підвішувались поблизу місця праці матері на полі.

Розвитку зору, слуху, виправленню зап'ястя рук, здійсненню цілеспрямованих рухів і дій, а також сприянню доброму, радісному настрою дитини служили яскраві, естетично привабливі забавки й іграшки. Нормальному розвитку дітей служили різноманітні пристрої для сидіння, стояння, ходіння - від найпростіших загорж до рухомих конструкцій, пристосованих до невибагливого домашнього побуту. Добрий настрій дитини, жвавість - показник її доброго здоров'я: "Діти хоч голенькі аби жвавенькі", "Веселий, як горобець", "Весела, як весняний жайворонок", "Веселий, як весняне сонце, як живе срібло", "Жвавий, як рибка в річці", "Верткий, мов в'юн", "Хоч мале та натортуйте". [361, 260].

В житті дітей та підлітків велике значення має спілкування дітей з природою, загартування на її лоні. В народній системі виховання спілкування дітей з природою з метою їх оздоровлення і фізичного загартування здійснювалось у відповідності до народного календаря або у звичайних

термінів. Так наприклад, "... поки вошуля не закує, соловей не защебече - купатись не можна".

Традиційні дитячі та підліткові ігри й забави позначені зинахідливістю дітей. Неодмінні у їх іграх м'ячі виготовлялись з різноманітного природнього матеріалу - з дерева, з слоцця та ганчір'я, зашитого в полотно, з коров'ячої вовни, збитої за допомогою гарячої води, та ін. Для катання по воді, крім човнів використовувалися "колодки" (дерев'яні колоди або бруси). Ваймку спускались з гірки, крім санок, на дошках, на шматках льоду. Підлітки самі собі майстрували ковзани та лижі ("нарти"). Старші підлітки й юнаки встановлювали на льоду своєрідні санкові каруселі - "крутьоли".

У народній системі фізичного виховання дітей та молоді широко використовувались різноманітні змагання: "думання" - хто кого подумає, перетягання, хто далі, хто вище скочить, хто далі кине, хто швидше добіжить, хто підійме найтяжчий предмет.

В різних регіонах існували різні засоби перевірки хлопців на сміливість, витримку, спритність. На Гуцульщині посвячення в легіні передбачало відтинання волосся юнакові об стовбур дуба топірцем, який кидав інший легінь з традиційно означеної відстані.

Українська народна фізична культура розглядає фізичний розвиток дітей і молоді в єдності з іншими сторонами розвитку особи. Особливо тісно поєднане фізичне виховання з вихованням естетичним. У цьому відношенні особливе місце посідає народна хореографія, яка формує граціозність, плавність рухів, поставність у дівчат і мужність, спритність, витримку у хлопців.

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 розвинутої особистості. Таким чином обгрунтованість введення в науковий обсяг дефініції "народна фізична культура" є негачперечною, як з погляду на традиційно усталені галузі народного людинознавства українців - етнопедагогіку і народну медицину, так і з погляду на праці зарубіжних вчених. [107,

111, 8, 8, та інші].

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

Слід зазначити, що система народних знань про фізичне виховання людини є невіддільною складовою більш широкої системи знань із галузі української етнопедагогіки. Вона складається із раціональних відомостей, набутих протягом віків, і містить в 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 рівномірно поєднували раціональні елементи віковичного народного досвіду із ірраціональними навіруваннями попередніх епох.

Незважаючи на розвиток і поглиблення наукових знань, українці навіть на початку ХХ ст. у повсякденному житті користувались народним досвідом попередніх поколінь. Разом із тим протягом ХХ століття система народних знань зазнавала чимраз відчутнішого впливу науки. Зростає рівень освіченості населення, народні знання поступово очищалися від забобонних уявлень та 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 і оздоровлення сьогодні широко побутує серед сільського населення. Свідченням цьому є широке використання багатющих складів народних рухливих ігор, забав, фізичних вправ, дотримання вікових традицій здорового способу життя, засобів загартування, оптимальних режимів харчування, особистої та громадської гігієни тощо.

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

- національний ідеал фізичної досконалості людини;

- народні знання про закономірності розвитку людини, сутність людської істоти та особливості цілеспрямованого впливу на природний розвиток людини засобами і методами народної фізичної культури.

Одним із найважливіших теоретико-методичних положень виховання особистості є принцип етнізації [99, 215, 318]. В кожної нації світу не існує виховання взагалі. Воно (виховання) завжди має конкретно-історичний національний зміст та адекватну етносу національну форму.

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

Загальновідомо, що кожна національна система виховання, і фізичного зокрема, ґрунтується на визначенні певного ідеалу (*), як найвищої, найважливішої мети, що стоїть перед конкретною педагогічною системою [240, 314, 215, 292].

Ще з сивої давнини український народ створив культурно-світоглядні цінності, в яких фізична досконалість 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 складають ту засадничу компоненту, на якій базується формування українського національного ідеалу тілесної і духовної досконалості людини.

Наявність в українській народній творчості численних афоризмів про здоров'я, фізичну досконалість, розумові, морально-етичні та фізичні якості, свідчить про чітку орієнтацію виховного ідеалу на гармонійний розвиток особистості.

Національний ідеал тілесної досконалості формувався через систему народних поглядів, звичаїв, знань. Найпоширеніше народні погляди на проблему тілесної і духовної гармонії

(*) Ідеал (гр. ідеа поняття, уявлення) - найвища досконалість, досконалий вмірець чогось.

віддаєркалені у народних прислів'ях і приказках. Слід зазначити, 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. У першу чергу 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 луві калина", "Червона, як рожа", "Гарне, як мак городий", "Гарна дівка, як маківка", "Цвіте, як маківка", "Дівка, як тополя". Слід зазначити, що в багатьох інших прислів'ях відображено національний ідеал тілесної досконалості дівчини, в якому багатолітній досвід народу віддаєркалює ті позитивні риси, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата і 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 відношення людей до фізичних надмірностей і недосконалостей тощо: "Достанеться стижу-бриду цілувати повновиду", "Гладка така, що й миш не одержицца", "Роз'їхалась, як верша", "Така, як кадовб". Отже, ідеал тілесної досконалості, як сукупність поглядів, уявлень, знань народу, ґрунтувався як на позитивних так і негативних характеристиках тієї чи іншої якості людини.

В той час, як тілесний ідеал дівчини найчастіше пов'язувався із природною красою, граціозністю, стрункою, пружною ходю тощо, фізичний ідеал хлопця асоціювався у першу чергу з мужністю, значним розвитком фізичної сили. Краса, постава парубка зіставляються з образами орла, сокола: "Знати сокола по польоту, а молодця - по походці", "Сокил - не парубок, орел - не козак" та інші.

Але груба фізична сила ніколи не була пріоритетом національного виховання серед українців. Фізична сила завжди розглядалась у тісному поєднанні з певними естетичними моделями краси людського тіла, відображеними у покладах народних уявлень про цю сторону людської природи: "Стрункий, як хвоїнька", "Станом стрункий", "Де врода, там і сила", "Де

стан, там і сила", "Хлоп, як дуб" і т. д.

Ідеал тілесної досконалості хлопця - майбутнього мужчини, формувався також і через підкреслення і висміювання негативних якостей, а саме надмірної ваги: "Обдубавь, як барилло", "Товстий, як бочка", "Гладкий, аж в шкіри преться"; невідповідного розвитку м'язової системи: "Сухий, як скіпка", "Худий, аж ребра світяться"; неестетичної за народною уявою постави, ходи тощо: "Мішок з половою", "Ходить, як бугай", "Довгий, як чапля", "Сунеться, мов горохова копиця"; непропорційного розвитку частин тіла: "Шия, коч обіддя гни", "Ані з плечей, ані з очей".

Суттєва роль у формуванні фізичного ідеалу хлопця відводилася саме гармонійному, і в той же час досить високому рівню розвитку рухових якостей: "Замашний хлопець", "Здоровий(★), як лось", "Преадоровий, 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 поруч 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 у річці", "Жвавий Савка, аж шкіра на нему говорить", "В один дух прибіг" та інші.

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 мужньо протидіяти їй: "Чия воля, того й сила", яскраво засвідчують глибоке розуміння народом необхідності гар-

(★) Тут замашний, здоровий у значенні сильний.

монійного розвитку особистості у тісному взаємозв'язку тілесних і духовних якостей. Дійсно, народ у першу чергу цінив гострий розум, здатність орієнтуватися у деколи непростих ситуаціях, але в той же час не менше цінувалися і фізичні якості: "Де розум не отав, там сила добував", "Поборав та й випросив" тощо. Слід зазначити, що фізичні і моральні якості характеризує досить чисельна група паремій. Ці прислів'я і якості народна мудрість високо поціновує і прагне їх прищеплювати молодому поколінню. Фізичні якості відображають прислів'я з опорними словами дужий, сильний, міцний і контрастними до них - слабкий, м'який, покіркий: "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 гав" тощо.

В цілому прислів'я цієї тематичної групи відтворюють, як позитивні так і негативні сторони фізичного і морального виховання людини. В своїй сукупності вони створюють модель народної уяви про ідеал тілесної та духовної досконалості.

Невіддільною рисою парубочої духовної і тілесної досконалості, за народними уявленнями, є міцне здоров'я. Ажте не даремно у народі кажуть, що: "Здоров'я всьому голова". І дійсно: "Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я". За народними уявленнями здоровий парубок це "Слабий, як у четверо мотуз", або "Його й добню не вб'єш", "Невдужав, що ведмедя б за вухо вдермав". Таким чином, фізичному здоров'ю народна мудрість відводить важливу роль у формуванні гармонійно розвинутої особистості, зміцненні її здоров'я, як соціального, психічного та фізичного благополуччя особистості: "У поганому тілі погана душа".

Підсумовуючи сказане, слід зазначити, що структуру національного ідеалу тілесної і духовної досконалості людини можна визначити як багаторівневу і поліфункціональну цілісність (Рис. 2).

По-перше, в суспільній свідомості, ідеал досконалості формується як через позитивні, так і через негативні асоціації. По-друге, концепція ідеалу ґрунтується на розумінні органічної єдності людини і середовища її існування, що зумовлюється поширеним в народі тлумаченням людини, як

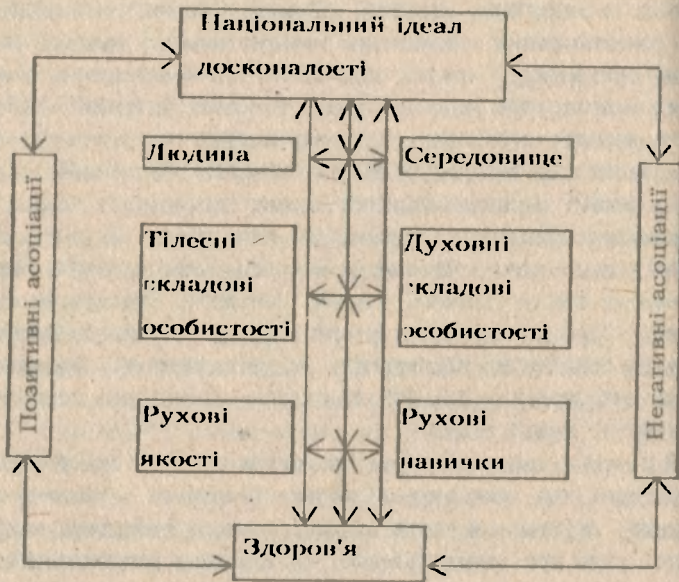


Рис. 2. Структура національного ідеалу тілесної і духовної досконалості людини

частки природи. По-третє, ідеал досконалості виступає як гармонійна, збалансована сукупність тілесних і духовних складових особистості людини, які мають певні вікові, і, особливо, статеві відмінності. По-четверте, тілесна досконалість розуміється як паритетна константа між рівнем розвитку рухових якостей і арсеналом рухових навичок. І, по-п'яте, вінцем ідеалу виступає адекватний рівень як соматичного, так психічного і соціального здоров'я людини, і, особливо, відсутність у неї захворювань.

Досить вдало формулює народна мудрість відношення до фізичного виховання у приказці: "Не поберігши тіла і душу погубиш". Отже, в народній уяві людина, людська особистість ніколи не розглядалася лише як сукупність фізичних характеристик, а як цілісна психічна, духовна і тілесна істота. В

той же час стан здоров'я визначався за ознаками зовнішнього вигляду людини: "Глянь на вид, та й питай здоров'я", або ще точніше: "Глянь на вид та й здоров'я не питай". Антитезою, протилежністю здоров'ю в народній уяві завжди виступала хвороба: "Хвороба нікого не красить", "Хворому чоловікові все не мило" та інше.

Важливо, що в середовищі народу відношення до хвороби було вкрай негативним, навіть у порівнянні зі смертю: "Не смерть страшна, а недуга". Тобто, сприймаючи смерть, як природний момент завершення земного існування людини у Вогом визначений термін, народна уява сприймала хворобу як неприйнятну, неприродне явище. Саме тому українці виробили систему профілактичних засобів, які у своїй сукупності формували здоровий спосіб життя.

Поширеними в народі були такі прислів'я: "Бережи здоров'я змолоду, а честь - під старість", "Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий", що свідчить про існування певного розуміння необхідності формувати і зміцнювати здоров'я із самого раннього віку.

Процес формування міцних тілом і духом, здорових людей за народною уявою є тривалим: "Здоров'я людини приходять днями, а виходять годинами". Саме завдячуючи цьому, в народі побутувало шанобливе відношення до здоров'я, його відтворення і зміцнення.

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 спектру життєдіяльності людини. В народній мудрості розрізняється декілька груп факторів, що впливають на фізичний розвиток людини, формування її фізичних і розумових якостей, соціального, психічного і тілесного здоров'я. Досить велику увагу в народній уяві відводиться генотипічним факторам, а саме генетичній спадковості. Дійсно, як говорить народ: "Природу тяжко одмінити". Ціла низка афоризмів засвідчує багатовіковий 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 випрямитись", "Які сами, такі й сини", "Яблучко від яблунки не далеко відкотиться", "Яка

нення, така й доня", "Яка мама, така й сама".

Важливо, що народна уява, народні погляди на генетично-спадковість, передбачали не лише передачу від батьків до дітей фізичних спадкових ознак, а й моральних та духовних. Це в свою чергу зумовлювало формування комплексу відповідальності батьків за наступне покоління, його первинні природні задачки.

Стихийне розуміння народом діалектичної причинно-наслідкової логіки виражалося, зокрема, шляхом спостереження над подібністю дітей і батьків, що зафіксовано й прислів'ями. Причому, тут часто наводяться аналогії зі світу природи. Ці аналогії давнього походження, вони утворюють структурну формулу яка А, така й Б, за якою твориться багато паремійних висловів: "Як дерево, такий клик, який батько, такий син". Народна мудрість не любить скованості, тому поряд з цією формулою утворюються зразки, що мають форму випадкового простого речення: "У добрих батьків добрі й діти", "По татку й дитяток" та інші.

Відаючи належне генетично-зумовленим факторам, народна мудрість важливим елементом адекватного розвитку особистості вважав соціальні впливи (виховання, освіта тощо), а також середовище існування людини (рис. 3).

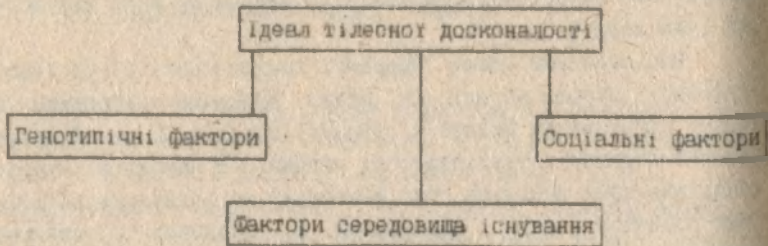


Рис. 3. Фактори досягнення тілесної досконалості

Таким чином, реальне досягнення ідеалу досконалості людини, за народною мудрістю зумовлюється комплексним відношенням у педагогічному процесі в однаковій мірі як генетичних, так і факторів соціальних і факторів середовища життєдіяльності.

В особливій народній пошані серед інших соціальних факторів є саме процес виховання дитини. І тут дуже важливою виступає загальновідома теза про можливості цілеспрямованого виховного впливу на особистість дитини: "Яких сотворили - таких майте". Виховання фізичних, моральних, духовних якостей дитини, за народними приписами слід розпочинати вже з самого раннього дитинства: "Гни дерево, поки молоде, учи дітей, поки молоді", "Вчи дитину з малості, жибись спочив з старості". Система народних знань підкреслює, що на ефективність природного розвитку дитини, формування її здоров'я впливають наступні складові її життєдіяльності:

- особиста і громадська гігієна;
- режим побуту;
- загартування організму;
- особливості харчування;
- узагальнені норми поведінки та інші соціальні фактори.

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

Народна мудрість регламентує навіть сон і відпочинок, як важливі складові життєдіяльності людини, про що свідчать паремії типу "Хто пізно встає, у того хліба не стає", "З курами спати лягати, а з півнями вставати". Прислів'я підкреслюють, що сон необхідний людині ("Перший сон найсолодший", "Сон миліший батька-матері"), але спати треба в міру, вчасно приступати до праці: "Хто ранок проспить, той день проголодує".

Здорова народна мораль споконвіків засуджувала надмірність у харчуванні та споживанні алкогольних напоїв. Помірність харчування є ознакою здоров'я і здорового способу життя. Надмірність у свою чергу, спричиняє розлад здоров'я, шкодить адекватному розвитку людини. Саме тому народ дошкульно висміює негативні сторони і застерігає від надумитку:

"Сласная їда - животу біда", "Нарепкався, як свиня браги", "Хто багато їсть і п'є, той в розум не тне", "Наївся, наче дурний на обіді". Особливого осуду піддається пияцтво, як таке явище, що спричиняє хвороби, сприяє знищенню 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 в структурі витвореного народом ідеалу тілесної і духовної досконалості особистості слід виділити наступні компоненти:

- позитивні тілесні і духовні якості людини;
- неадекватно розвинені тілесні і духовні якості людини;
- передумови і способи досягнення бажаного ідеалу досконалості; найважливішими з них є генетичні і соціальні фактори, а також фактори середовища існування людини.

Слід зазначити, що в різноманітні історичні періоди в українців був сформований відповідний до соціальних, економічних, політичних умов національний ідеал тілесної і духовної досконалості людини. Тобто національний ідеал, як важливий елемент народної педагогічної системи, слід розглядати не як застиглу раб і назавжди константу. Він змінювався, адаптуючись до зовнішнього середовища, але завжди, у всі часи він відповідав основам традиційного життєвого укладу українців, їх вдачі, менталітету, звичаям і традиціям. В тому полягає саме і сила та ефективність народної педагогіки та її складової - народної фізичної культури українців.

Слід зазначити, що проблеми ідеалу, як категорії національної системи культури, освіти і виховання, суттєвого значення надавали провідні вітчизняні філософи, педагоги, діячі культури. Іван Франко підкреслював, що: "Усякий ідеал - це синтез бажань, потреб і змагань близьких, практично легших і трудних до досягнення, і бажань та змагань далеких, таких, що на око лежать поза межами можливого" [367].

Отже, в структурі національного ідеалу тілесної і духовної досконалості людини слід розглядати декілька складових. Це, у першу чергу, ідеал досконалості, яким послуговуються у повсякденному житті, тобто ідеал більш реалістич-

ний. Другою складовою, в такому роді, витупає національний ідеал абсолютно досконалої і тілесно і духовно людської особистості. На досягнення такого ідеалу і спрямована за своєю сутністю вся система української етнопедагогіки і народної фізичної культури у тому числі.

Система народних знань і уявлень про сутність людської істоти і закономірності її розвитку прослідковується як змінна сукупність відомостей, які в тій чи іншій мірі відображають реальний процес, або явище.

Джерелами до вивчення народних знань про фізичний розвиток людини і 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 спільності людей є вірування та повір'я [60, 67, 70, 362]. Тривалий час ставлення до них було негативним - як до пережиткових явищ культури. Ця, в цілому вірна 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, відображають і багатющий міжпоколінний досвід людей, а часом у тій чи іншій мірі відтворюють їхні уявлення та віковічні прагнення. Народні вірування вбирали в себе усе багатоманіття ідей, що панували в різні епохи. В залежності від суб'єктивних і об'єктивних чинників у системі вірувань та уявлень могли консервуватися і відтворюватися архаїчні погляди на природу людини, з'являтися іншоетнічні заповичення, конфесійні елементи тощо [362].

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

Розкриття різноманітних нашарувань у системі світоглядних уявлень та вірувань українців дає ґрунт для розуміння глибинних засад, на яких формувалися народні знання про людину і її фізичний розвиток та виховання. Із впровадженням християнства у віруваннях і повір'ях зростає елемент надпри-

родного. Але важливим є те, що елементи нових міфологічних уявлень формувалися ще до прийняття християнства. Наприклад елементи дуалізму (уявлення про добре та але начала) мали місце ще в надрах язичництва. Такі елементи були притаманні і народним уявленням про душу і тіло людини [42, 71, 80, 70].

Таким чином у світогляді українців розрізняли декілька субстанцій людини, в тому числі тілесну та духовну. Народні уявлення передбачали стадіональність субстанцій людини лише в одному напрямі - від тілесного через душу до духу.

Вивчаючи народні уявлення про життя людини, В. Гнатюк [70, 71] доводив, що життя людини проходить у декількох субстанціях, а саме - духовній та тілесній.

Значну роль у формуванні уявлень і знань про розвиток людини у світогляді українців відіграла релігійна взагалі і почасти апокрифічна література(*). Так, в апокрифічному сказанні "Як створив Бог Адама" [238], 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 на суто наукових сучасних фактах.

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 і обравно. Так, знання, які охоплюють дитинознавство, висловлені емоційно, з любов'ю до дітей, чітко і логічно. Система народних знань стверджує, що у вихованні дитини, формуванні основ її моральності, провідних фізичних і моральних якостей вирішальна роль відводиться ранньому дитинству, зокрема етапу життя дитини до 6 років. Так, народна мудрість стверджує з цього приводу: "Звички трирічного зберігаються до 80 років", "Від п'ятирічного до дорослої людини - один крок, а від новонародже-

(*) Апокрифічна література - це твори, які написані на сюжети Старого та Нового Завітів, але не попали в канонічний текст Біблії.

ного до п'ятирічного - величезна відстань".

Кожний віковий етап розвитку дитини до п'яти років, коли вона найбільш бурхливо і стрімко розвивається та оволодіває життєво необхідними вміннями і навичками (сидіння, лазіння, ходьба тощо), закріплений народом у наступних назвах: новонародженятко, сидунчик, ходунчик, брехунець, товкунець, третячок, четвертачок, п'ятачок. Кожен із цих періодів життя дитини всебічно і глибоко висвітлюється в системі народних знань та уявлень. Найсуттєвішим полемізмом народної мудрості, що охоплює період раннього дитинства, є твердження про важливість соціального (виховного, оздоровчого тощо) впливу на природний розвиток дитини, необхідність закладання у цьому віці основ майбутньої життєдіяльності: "З чим в коліски, а тим і в могилу".

В дослідженні В. Кузєлі наводиться більш повний перелік назв дитини [181, 182]. Новонароджена дитина називається "п'єскля", "п'єскляточко", або рідше "мулятко", "муляточко" і "народження", "народженняточко". Цими назвами звуть дитину до шести тижнів. Подальші назви: "годовичок", "ужэ чимале", "сміяка", "сміяні", "гуляка", "зівачка", "плакса", "плаксючка", "плаксеуха", "сидун", "се́духа", коли вже має сидіти; "плазун", "плазуха", "плазунча", "плазуни", "плазунчик", "лааунець", "лазуночка", як дитина починає лазити; "дibun", "дibuха"; "дибака", "дibunча", "дибуня", "дibunець", як дитина починає ставати дибом, тобто на ноги; "ходун", як дитина починає робити перші спроби ходити; "дід", "дідуган", "субуся", поки у дитини немає зубів, а "аугань", як з'являються перші зубки; "бєлькотун", "бєлькотуха", "сокотун", "воркотун", "гудун", "балакун", "шавкотун", як дитина починає перші спроби балакати, а "щєбатун", "цїркотун", як умів говорити. Дворічні діти мають назву "стрижак", "стрижака", "стригунець", "друга паша", "друге літо", "другу паску ість", "другу кутю". Трьохрічних дітей називають: "третяк", "гулячок", "гулячка", "третє літо", "третя паша". Четверірічні діти називаються "дмигун", "гульєс", "мєтунець", "жєвжик", "чєтвертак", "чєтвертачок", "чєтверта паша", "чєтвертє літо", "жирунь". П'ятирічні діти називаються "підпасач", "підпасачок", "п'ятак", "п'ятиліток".

Фактично, система народних знань висвітлює особливості

природного розвитку людини у всі періоди її життя, виділяючи найсуттєвіші, характерні ознаки в кожному з них. 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 красною віку".

За народними прикметами, у 6-7 місячному віці вже встановлюють якою буде дитина, чи міцна, чи швидка, чи повільна тощо [181]. За певними моральними і фізичними ознаками, народна мудрість, здійснює спробу робити прогностичні висновки про особливості тілесного і духовного виховання людини: "Кляте - жди до шести тижнів, не перемініться, жди до півроку, не перемініться - жди до року, потім до 3, 7, до 18, 21, і 27, а як у 33 роки не зміниться, то вже й умре таким [181]. Цікаво, що в цій етнопедагогічній конструкції відображені основні, критичні етапи в еволюційному періоді психосоматичного розвитку людини.

Аналіз народних знань про критичні, або найбільш чутливі з точки зору народної фізичної культури періоди і етапи життя людини, показує, що найповніше в цій сукупності знань відображений етап від народження до п'ятирічного віку. Отже за народною мудрістю він є найважливішим у плані закладання як біологічних так і соціальних основ майбутньої життєдіяльності людини (Рис. 4)

Народні знання знайшли своє відображення і у підсистемі народної фізичної культури, яку можна назвати народною дидактикою. В системі народних знань сформувались певні установлені стереотипічні способи і методи формування життєвонеобхідних рухових вмінь і навичок дитини: сидіння, повзання, стояння, ходіння тощо.

Як видно із даних, наведених на рис. 4, в системі народних знань найбільшого відображення здобули етапи еволюційного періоду психосоматичного розвитку дитини до 5-ти річного віку, що й аумовило в свою чергу методичні знання в

галузі народної фізичної культури.

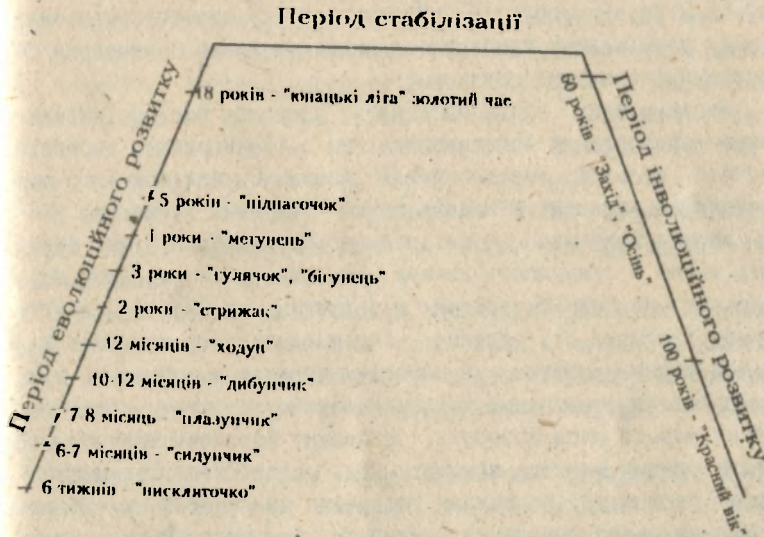


Рис. 4. Періоди і етапи фізичного розвитку людини за народними знаннями

З метою сприяння засвоєнню навичок сидіння в народній фізичній культурі широко застосовувалися спеціфічні пристрої - сидушки. З метою більш ефективного навчання сидіння використовувались декілька варіантів допоміжних засобів - сидушок, плетених кошеліків, або видовбаних з дерева сидушок. Застосування таких педагогічних прийомів теж зумовлюється народними знаннями. Використання цих пристроїв також свідчить про розуміння важливості цілеспрямованого формування адекватного тону м'язів дитини.

Методика застосування таких пристроїв для адекватного формування навичок сидіння, безперечно ґрунтується на глибокому розумінні причинно-наслідкових взаємозв'язків між формою і функціями нервово-м'язової системи дитини.

Пристрої для формування навичок сидіння передбачають

можливість підвищувати тонус м'язів-розгиначів, спрямовувати фізичний розвиток дитини на досягнення відповідного балансу між тонусом м'язів агиначів, який онтологічно є більшим, і тонусом м'язів-розгиначів. Досягається це створенням можливості у спеціальних пристроях для дитини вільно спиратися об обмежувач (перильця) спинкою.

Через місяць після оволодіння навичкою сидіння дитина, починає оволодівати основами лавіння. Традиційно в народній фізичній культурі вастосовують комплекс потішок-ігор для адекватного розвитку м'язевих груп, вадяних у лавінні. Також використовуються певні педагогічні прийоми, які створюють умови і стимулюють дитину до виконання дій-лавіння. Наприклад, на певній відстані від дитини, що сидить, кладуть яскраву іграшку. І, дитина, зацікавлена нею, вимушена перелізати певну відстань. В народних знаннях відображені способи сприяння формуванню у дитини навичок стояння. Грунтуючись на певній послідовності, спочатку формують навичку утримання руками якогось предмету, і, послідовно допомагають дитині оволодіти навичками вставання на прямі ноги. Після формування цього комплексу навичок, використовуючи різноманітні допоміжні засоби (перила ліжка-люльки, простягнуті шнурки тощо), вдосконалюють навичку стояння з підтримкою. Для поступового оволодіння навичкою ходіння в народній системі знань накопичився також немалий арсенал методичних прийомів. Спершу використовують гру-забаву "Діба-дибки". Дитину ставлять на ніжки, підтримуючи попід ручками, і відвертаючи її увагу поступово відпускають одну і другу руки, якими підтримують. Для вирішення подібних педагогічних задач інколи використовують спосіб стояння дитини в кутку. Дитина, обпершись на стіни певний час стоїть і притупцює. Після певного закріплення навички стояння, через кімнату натягують шнурок, тримаючись за який дитина вдосконалює навичку ходіння. У випадку коли дитина важко оволодіває навичкою ходіння, вастосовують спеціальні пристрої. Одним з них є так звана ходушка. Ходушка складається з вертикальної осі, на якій закріплене колесо, яке вільно крутиться на осі. Дитина, ваявшись за колесо, починає ходити за рухом цього колеса. Як дитина сильніше налягає на колесо то воно відповідно сильніше крутиться, що амушує дитину відповідно швидше руха-

тись. Одначе, народна теорія фізичного виховання, надав перевагу більш простим методикам навчання ходьбі, а пристрої на аразок ходушок рекомендує застосовувати лише у випадку край неадовільного оволодіння дитиною навичкою ходіння.

Паралельно із формуванням основ життєвонеобхідних рухових навичок, система народних анань передбачає і адекватні методики сприяння розвитку рухових якостей. Ці анання ґрунтуються на визначенні тез про необхідність використання найширшого кола рухових потішок, вправ, ігор тощо.

В народних ананнях відображена чітка диференціація виховних аанак, адекватних тому чи іншому періоду фізичного розвитку дитини.

Наприклад, про недостатній фізичний розвиток дитини інколи говорять: "Це вже йому шість тижнів минуло, а воно і в'язів не вмє тримати!" Власне в цього періоду починають застосовувати перші тілесні вправи-потішки: "тутусі", "кують чобіток", "потягувечки" тощо.

Паралельно із спрямованим розвитком рухових якостей, здійснюється формування навичок як пересування (лавіння, ходьба) так і інших, життєвонеобхідних навичок (хапання, утримування, кидання). Народна теорія передбачає і певну послідовність оволодіння так аваними маніпуляційними навичками. Спочатку вдосконалюють навичку хапання-утримування. Це, очевидно, пояснюється тим, що в народній теорії було чітке розуміння закономірностей фізичного розвитку, а саме тонує м'язів-агиначів, як уже зазначалось, онтологічно переважав тонує м'язів-розгиначів. Отже це розуміння природи дитини, зумовлювало і послідовність методики навчання рухам. Після оволодіння навичками хапальних і утримувальних рухів у процесі застосування рухливих ігор-потішок "Хані", "Сорока-ворона" тощо, починають засвоювати навички кидальних рухів, ефективність яких залежить у першу чергу від стану (тонусу) м'язів-розгиначів.

Починаючи з двохрічного віку діти поступово оволодівають навичками більш складної локомоції - бігу. В цьому віці застосовується велика кількість рухливих ігор та аавав що сприяють поступовому оволодінню навичкою бігу.

Власне в системі народних анань утвердилась чітка стєрєотипизація поведінки дитини, нормального фізичного розвитку

дитини. Так за народними приписами дитина в 6-8 місяців має повиння підтримувати самостійно годівку ("Держати вгорі"), у 6-8 місяців впевнено сидіти, а 7-ми місячного віку - лавити, у річному - півторарічному віці - ходити, а з двохрічного віку бігати.

В системі народних знань про особливості фізичного розвитку і фізичного виховання відображені певні поняття про цілеспрямований педагогічний вплив на дітей, які за тими, чи іншими ознаками або випереджають своїх однолітків, або ж відстають у своєму фізичному розвитку.

Таким чином народна теорія і методика фізичного виховання інтегрує в собі наступні складові: а) основи народних знань про методику оволодіння навичками рухів; б) основи народних знань про методику цілеспрямованого сприяння розвитку рухових якостей.

Своєрідного відображення у системі народних знань набули і комплекси засобів фізичного виховання, головною ознакою яких виступає, у першу чергу, вікова диференціація. Аналіз як власного матеріалу, та і літературних джерел з цього питання засвідчує, що кожній віковій групі дітей відповідають певні ігри, забави, фізичні вправи. Тут слід зазначити, що певні ігри використовуються як молодшими так і старшими дітьми, відрізняючись лише за параметрами величини дозування навантаження і режиму відпочинку. Отже, в системі народних знань знайшли своє відображення і такі важливі складові народної методики фізичного виховання як навантаження і відпочинок (відновлення). За усталеними приписами, майже без особливого зовнішнього контролю, діти регулюють впливи на організм в процесі діяльності із оволодіння надбаннями народної фізичної культури. Прикметними у цьому плані виступають рухливі ігри, в яких після виконання (або невиконання) певних дій, дитина на деякий час вибуває із участі у грі. За час неучасті у ігровій діяльності організм дитини певним чином відновлюється, і дитина, з новими силами вступає у гру. Слід зазначити, що подібна регламентація діяльності здійснюється немов би сама по собі природно, що суттєво збільшує виховний вплив на особистість дитини, створюючи передумови підвищення статусу специфічного різновиду ігрової діяльності, а саме - самодіяльності.

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

З давніх давен народ хвилювала думка також 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 природою.

Подібно до того, як усна народна творчість мала величезне значення для розвитку художньої літератури, як народні мелодії мали великий вплив на розвиток класичної музики, так і народні погляди, знання та 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 у галузі фізичного виховання.

Протягом історичного розвитку українського народу, в його середовищі склалася і вдосконалювалася система знань і уявлень про сукупність народних прийомів і навичок, які застосовувались з метою тілесного вдосконалення людини. Склалася, таким чином народна теорія і методика фізичного виховання. Як уже видно із вищенаведених складових народної системи знань про фізичний розвиток і виховання, багато з них було відомими в середовищі народу задовго до обґрунтування їх в професійній теорії і практиці фізичного виховання. Звичайно, в системі народних знань не все носить адекватну міру відповідності, були в ній і хиби погляди та уявлення.

Теоретичні і методичні знання та уявлення з галузі тілесного виховання, поширені в народі, знаходили різні способи і форми своєї реалізації у повсякденній життєдіяльності українців, системі їх релігійних та 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 поєднувалася із архаїчними пережитками, з яких можна прослідкувати найдавніші космогонічні, антропоморфні, міфологічні тощо, уявлення на-

ших прашурів.

Відомо, що в перших весняних квітів на Україні з'являється ряс, в яким пов'язана дуже цікава народна традиція в елементами народної фізичної культури: "Побачивши вперше ряс, його зривають і починають топтати, приговорюючи: "... топчу, топчу ряс ... дай, Боже, потоптати і того року діждати:" [323]. Подібні свідчення, знаходимо і у інших дослідників [61, 130], які наділяють цей звичай функціями оведорочними, якщо ввати до уваги, що в деяких місцевостях звичай топтати ряс здійснювався босоніж.

Ввагали дуже багато народних васобів, що мають певне відношення до фізичного виховання, пов'язані із системою народних знань і повір'їв. З одного боку, це сприяє гармонійному, органічному поєднанню народної фізичної культури в цілісну національну культуру, не протиставляючи одну одній, але з іншого, особливо, коли народні васоби фізичного виховання поєднуються в архаїчними повір'ями, робить саму народну фізичну культуру не повністю адекватною історичній дробі.

Прикладами таких архаїчних поєднань народних фізичних вправ і способів оведорочлення (вагартування) можуть слугувати наступні. Коли вагримить перший грим, дівчата біжать вмиватися до криниці чи річки, щоб бути гарними. Хлопці ж, хапаються ва кут хати і напружуючись, намагаються її припідняти, щоб прибавилось сили. Самі ці елементи народної фізичної культури, звичайно, в одному випадку сприяють охайності, в іншому - роввитку сили. А саме їх поєднання в першим громом пов'язано, вочевидь, із якимось древнім уявленням про чудодійний вплив грому на тілесний роввиток людини, її красу і силу.

Деякі із народних уявлень в позитивному плані регламентують життєдіяльність людей, особливо молоді. Це стосується досить ровповсюджених серед народу ваборон, наприклад, терміну початку і вакінчення сезону купання в ріцці. Так, купатися дозволялось ровпочинати після дня весняного Миколи (9 травня), раніше цього дня ваходитьи у воду ваборонялося, "бо верба виросте" [61].

Прикметними у цьому відношенні можуть виступати архаїчні звичай, пов'язані із Русальською обрядовістю під час

купання в річці. Перш ніж розпочинати купання у воді, необхідно було кинути у воду жмут полину, а тоді виходити у воду [59].

Як зазначалося, багато елементів народної фізичної культури тісно пов'язані із системою народних уявлень про довкілля. В багатьох народних рухливих іграх можна прослідкувати віддзеркалення цих уявлень. Тобто народні ігри, фізичні вправи виступають у даному випадку, як матеріалізовані у тілесних рухах народні знання і уявлення. Досліджуючи народну культуру, М. Максимович [205], зазначав, що, наприклад дівоча гра "Дрібушки" (або гра "В дроба") в нічому іншому, як матеріалізованим у тілесних рухах гри народним уявленням про русалок.

Народні уявлення про душу і тіло ще на початку ХХ століття до 30-40 років ґрунтувались на подібності душі до тіла. Зберігаючи образ людини, душа одночасно із тілом людини росте, розвивається, харчується духом тих страв, що й тіло. Інакше кажучи тілесна людина харчується матеріальною стравою, 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 і 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 сприяла вдосконаленню духовної за подобою тілесної. Як підкреслював П. Іванов [132], народна уява стверджує, що душа набуває образу в дитини вже одразу ж по її появі на світ і паралельно розвивається з тілом протягом усього життя людини.

Досліджуючи народні перекази про душу людини, Ф. Вовк [59] зазначає, що місце перебування душі в тілі в них точно не вказане, і одні кажуть, що вона знаходиться в голові, другі - що в ямці під шиєю, в грудях, в животі, в печінці тощо. Звідки в людини береться душа та як вона входить в дитину - на ці питання в системі народних уявлень відповіді немає, але з них дізнаємось, що душа тимчасово покидає тіло під час сну, та завжди після смерті.

У дослідженнях З. Кузелі [181, 182], наводяться ана-

томічні назви частин тіла людини, де автор намагається розкрити погляди народу на будову людського організму, його функції. Слід зазначити, що багато із структури народних знань про будову і функції тілесного організму людини, а також систем та окремих органів ґрунтується на раціональних, об'єктивно існуючих відомостях. Важливо, що народна мудрість влучно концептує певний взаємозв'язок між формою і функцією людського організму. Це положення суттєво впливає на формування природничих основ народної фізичної культури, як педагогічної системи. Однак, як уже зазначалося, деяка частина народних знань про будову і функції організму ґрунтується на архаїчних ірраціональних уявленнях. Так, В. Кузеля зазначає, що місце на животі в народі асоціюється із душею [182]. Такі примітивні ірраціональні уявлення, однак не завжди позбавлені раціональних моментів. У наведеному прикладі, очевидно, враховуючи, певні народні узагальнення із сфери знань про будову і функції організму, все ж важливість зазначеного місця є незаперечною, оскільки там знаходиться важливий центр сплетіння нервів.

Величезна кількість положень народної теорії і методики фізичного виховання відображена у різноманітних жанрах української народної творчості - казках, приказках і прислів'ях, піснях, думках, 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 у практичній діяльності.

Важливим моментом сучасного трактування системи народних знань є, на наш погляд, розгляд теоретичних надбань українців у галузі народної фізичної культури у нерозривній єдності з власне практичним (педагогічним) їх втіленням через народну систему фізичного виховання. Адже у фольклорі не лише знайшли своє відображення народні знання та уявлення про тілесне виховання, він, фольклор, безпосередньо сприяє розумовому, моральному і, звичайно, фізичному вихованню. Як зазначають дослідники [323, 61, 308], різноманітні рухливі ігри у пісенному супроводі, народні фізичні вправи, регламентований за неписаними народними емпіричними знаннями здоровий спосіб життя та інші елементи народної фізичної культури

одночасно несуть в собі і виконують у суспільстві як піанавальну (збереження, вдосконалення і передача від покоління до покоління знань), так і практичну (реальний процес фізичного виховання) функції. Слід наголосити, що у фольклорі досить повно відображені народні знання про сутність і особливості розвитку дитячої психіки. Прикметними у цьому плані можуть бути багаточисельні методи і методики народної педагогіки, а саме адекватна послідовність використання засобів виховання із врахуванням особливостей розвитку дитячого організму.

Важливу роль у формуванні ідеалу людської тілесної досконалості, а також у збереженні народних знань відіграють казки. Персонажі казок, як носії різних людських і позитивних, і негативних якостей, та й, зрештою самі зміст та мораль казок формують в одному випадку негативне відношення до неадекватних національному ідеалу характеристик фізичного розвитку людини, а в другому - позитивне.

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

Отже систему народних знань про тілесний розвиток людини можна окреслити через диференціацію наступних її блоків: народний ідеал тілесної і духовної досконалості, народні знання і уявлення про характерні особливості фізичного розвитку людини та народні знання і уявлення про характерні особливості фізичного розвитку людини та народні знання теоретичного і методичного плану про способи досягнення ідеалу досконалості (Рис. 5).

Народні знання про особливості фізичного виховання людини у свою чергу складаються із основ виховання тілесних і моральних якостей, основ навчання руховим вмінням, і основ оздоровлення.

Слід зазначити, що система народних знань про фізичний розвиток людини і 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 здо-

ровою нації. На сьогодні наука довела раціональність багатьох народних знань, які утвердилися у звичаях шляхом довготривалих пошуків. Отже українська народна фізична культура є невичерпним джерелом знань, які склалися впродовж усієї історії народу. Пізнання духовної, моральної та психічної, тілесної природи людини, потреба у її розумінні і постійному вдосконаленні в одній із найсуттєвіших умов життєдіяльності особистості і нації.

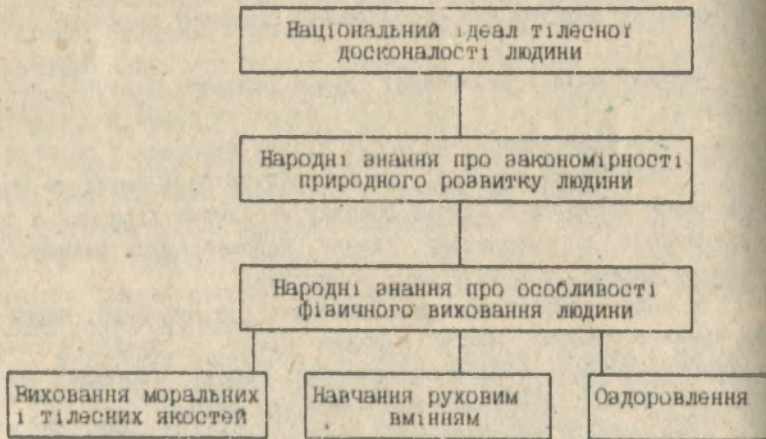


Рис. Б. Структура системи народних знань про фізичний розвиток і фізичне виховання людини

Таким чином, теоретичною основою народної фізичної культури є філософсько-світоглядні засади і система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини, структуру якої складають ідеал тілесної і духовної досконалості, раціональні та ірраціональні знання про фізичний розвиток і способи виховання гармонійної особистості.

2.7. Структура, фактори розвитку і закономірності функціонування української народної фізичної культури

Українська народна фізична культура - складна, багатофункціональна система, яка включає комплекс народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини, світоглядно-філософські основи, мову спілкування, збереження і передачі інформації, народні засоби фізичного виховання і традиції використання сил природи, гігієнічних факторів і адорового способу життя, форми організації і реалізації народної фізичної культури, методичні особливості використання засобів народної фізичної культури тощо (Рис. 6).

Зазначені компоненти народної фізичної культури протягом історичного розвитку українського етносу перебували під постійним впливом загальнокультурних, економічних, політичних тощо факторів.

Система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання, як уже зазначалось, пройшла еволюцію від примітивних первісних узагальнень до досить обґрунтованої і унормованої гносеологічної структури. В цій гносеологічній структурі на досить високому рівні відображені узагальнюючі поняття і знання про найважливіші критичні етапи природного розвитку людини, способи цілеспрямованого педагогічного впливу на організм людини з метою досягнення певного національного ідеалу досконалості. Звичайно, непрофесійні народні знання перебували у тісному взаємозв'язку із розвитком наукових знань. Цей взаємозв'язок можливо охарактеризувати як двосторонній. Адже, з одного боку народні знання завжди поповнювались і збагачувались за рахунок наукових знань. З іншого боку, суттєвим поштовхом до розвитку наукових знань в багатьох випадках виступають знання народні.

Слід зазначити, що в залежності від історичного періоду в системі народних знань відбувалась постійна зміна між балансом раціональних знань, побудованих на об'єктивно існуючих у природі взаємозв'язках і знань ірраціональних, фантастичних, які в переважній своїй частині ґрунтуються на міфологічних уявленнях, і не відображають об'єктивно існуючих

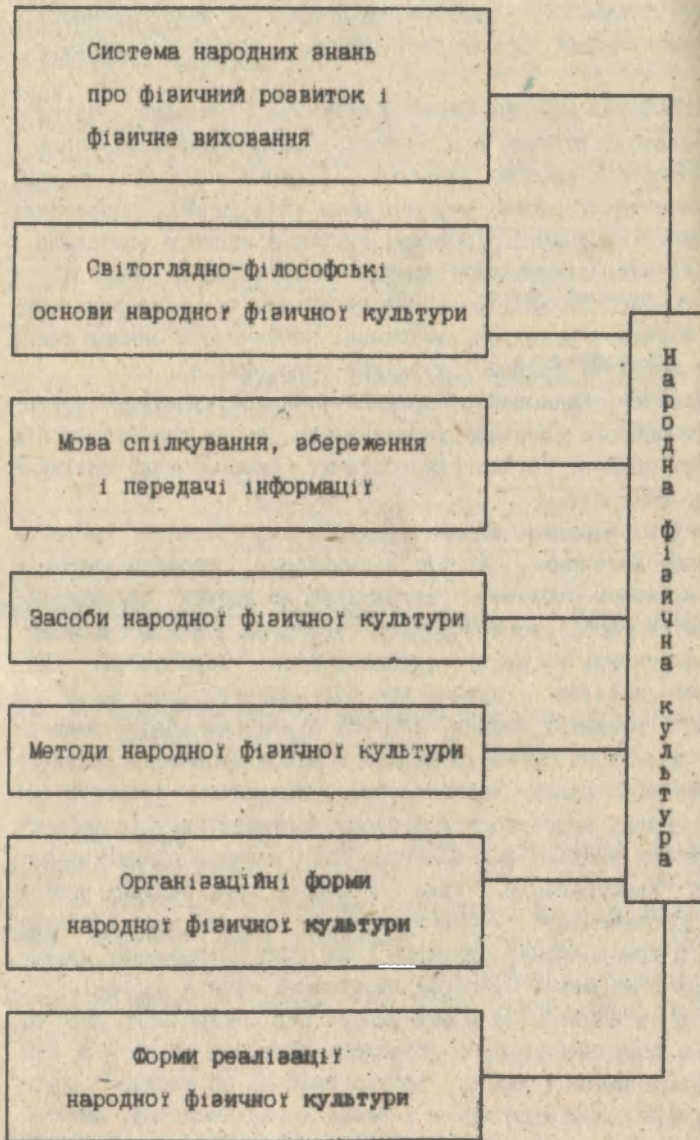


Рис. 6. Складові народної фізичної культури

процесів, явищ, об'єктів тощо.

Постійних еволюційних змін зазнавали і світоглядно-філософські засади фізичної культури. Зі зміною соціокультурного середовища, розвитку науки, техніки, економіки, змінювалися і світоглядні парадигми про роль і місце людини у природі та суспільстві, про загальнонаціональні та особистісні ціннісні орієнтації. Епохальним фактором, що суттєво змінив сутність філософсько-світоглядних засад української народної фізичної культури можна вважати прийняття у кінці X ст. в Київській Русі християнства. Християнство, запровадивши новітні для тогочасного світогляду цінності, спричинилося і до подальшого розвитку народних філософсько-релігійних концепцій про тілесне і духовне буття людини у цілому світі. Не менш важливим фактором, що суттєво змінював світоглядні основи національної культури і фізичної в тому числі, слід вважати наявність або ж відсутність етнічної самоорганізації у формі держави. Періоди державного існування етносу, або ж періоди боротьби за державність формують адекватне спрямування народної фізичної культури на підготовку сильних духом і тілом людей, вдатних до збройної боротьби за незалежність. Періоди бездержавного існування характеризуються тим, що світогляд етносу набуває цілковито протилежних орієнтацій, які змінюють спрямованість народної фізичної культури як культурно-педагогічної системи.

Окремого дослідження, на наш погляд, потребує розгляд лінгвістичних, культурологічних та психологічних аспектів мови спілкування, збереження і передачі інформації у сфері народної фізичної культури. певне мовне середовище, крім окреслених комунікативних функцій, формує також і певний психічний комфорт особистості, включеної у діяльність з оволодіння цінностями народної фізичної культури [284, 221, 190]. Кожен історичний період розвитку українського етносу має у цьому відношенні свої особливості. Так, в період козащини існує чітка орієнтація на збереження української мови як у професійній так і в народній культурі. Прикладом протилежного становища може слугувати розгляд аспектів мовного середовища у професійній фізичній культурі (особливо спорті вищих досягнень) і народній фізичній культурі, які склалися на сьогоднішній день в Україні. Наукове вирішення висвітлених

проблем в надавичайно актуальним, адже на думку вчених [242, 246], такий мовний "дуалізм" не сприяє встановленню повноцінності національної системи фізичного виховання, а скоріше суперечить імманентним закономірностям розвитку національної культури, особливо фізичної.

Народні засоби і методи фізичного виховання пройшли свою своєрідну еволюцію від чисто синкретичних, пов'язаних з іншими складовими етнічної культури (найдавніших способів вдосконалення природи людини) - аж до чітко високремлених в народній теорії і методиці фізичного виховання специфічних засобів. Частина з них відмирала, забувалася в народній пам'яті у зв'язку із зникненням умов, що спричинилися до їх виникнення. Інша частина засобів народної фізичної культури піддавалася адаптації до змінених умов життєдіяльності нації, і з певними нашаруваннями збереглася в пам'яті народу. І, практично, дуже незначна частина їх був суттєвих змін протіснувала з найдавніших часів аж до сьогодення. Тривкими, традиційно-константними в цьому відношенні, виступають форми організації та реалізації народної фізичної культури. Еволюція організаційних форм української народної фізичної культури від найдавніших "воєнних другів" і "мужеських громад" до парубочих і дівочих громад, які протіснували аж до 30-их років ХХ ст., характеризується незначною зміною змістовних і структурних складових їх функціонування, що вумовлюється перш за все спадковістю і традиційністю української народної фізичної культури.

Узагальнення матеріалів дослідження зі всією переконливістю засвідчує, що українську народну фізичну культуру необхідно розглядати і як повноцінну складову загальнонаціональної культури і як важливий компонент української етнопедagogіки.

Оскільки кожен соціально-культурний і подорожчий явище, або процес реалізуються в певних соціальних і природних закономірностей, то це положення в певній мірі має відноситись і до народної фізичної культури. Отже, вищезазначені тези аумовляють необхідність розгляду, по меншій мірі декількох підгруп закономірностей функціонування народної фізичної культури в суспільстві, а саме: закономірності народної фізичної культури в історично-культурному аспекті, а також зв'

кономірності народної фізичної культури, як педагогічної системи тощо.

Народна фізична культура віддаєркалює світогляд народу, його національну самосвідомість, своєрідність філософського мислення, розуміння основних проблем, особливостей і закономірностей тілесного розвитку людини. В народній фізичній культурі втілені етичні і естетичні ідеали українського народу, його психічні і антропологічні характеристики, виражені притаманними лише йому засобами, методами, формами тілесного виховання. Багатство народної фізичної культури закріплено в історичній пам'яті народу, його традиціях, звичаях, формах поведінки. Отже цінності, народної фізичної культури органічно пов'язані із засобами їх витворення, збереження і поширення. Тому народну фізичну культуру слід розглядати невід'ємною складовою усієї української культури, як специфічної форми організації і розвитку людської життєдіяльності. Таким чином, під терміном українська народна фізична культура слід розуміти продукт праці нашого народу в галузі цілеспрямованого впливу на тілесний і духовний розвиток людини, який ґрунтується на системі народних знань, етичних і естетичних набутоків, специфічних засобів їх досягнення тощо, в яких втілено історичний та духовний досвід багатьох поколінь українців.

Дослідження особливостей української народної фізичної культури у різні історичні епохи зі всією переконливістю засвідчують, що вона органічно пов'язана з історією народу як безперервною зміною численних поколінь, кожне з яких робить свій внесок у культурну спадщину. У свою чергу, кожне покоління виступав як своєрідний господар, носій і охоронець цієї спадщини. Універсальна здатність народної фізичної культури акумулювати все, що створене народом - позитивне і негативне, прекрасне і потворне - лише певний час виступав відображенням історії народу, кожний етап якої своєрідно відображений в її елементах. Українська народна фізична культура увібрала в себе усі аспекти й падіння історичного шляху цілісної української культури. Адже сферами функціонування народної фізичної культури, як видно із попередніх розділів, є система господарсько-виробничої діяльності народу, доглядля буднів, виховна практика, система релігійно-культових і

побутових свят, військова справа (рис. 7).



Рис. 7. Сфери функціонування народної фізичної культури

В залежності від соціокультурних, економічних, політичних факторів, народна фізична культура, набуває переважного значення у тій чи іншій із зазначених сфер життєдіяльності етносу. Так, в періоди Київської Русі і ковачини переважалою сферою функціонування української народної фізичної культури за всіма ознаками слід вважати військову справа. В періоди бездержавного існування відбувається, одночасно із зміною світоглядно-філософських основ, і зміна переважалою сфери функціонування народної фізичної культури, яка посідає пріоритетне місце в системі побуту, релігійно-культурних і побутових свят тощо. Однак, цілковитого зникнення тієї чи іншої сфери функціонування народної фізичної культури не відбувається, що зумовлюється її здатністю до пристосування

до конкретних умов життєдіяльності етносу.

Таким чином, народна фізична культура виступає як багатофункціональна культурно-педагогічна система, яка реалізується практично у всіх сферах життєдіяльності нації. З огляду на багатофункціональні складники, універсальність народної фізичної культури полягає, по-перше, у тому, що найважливішими векторами її впливу є духовно-моральні і тілесні складові особистості людини. По-друге, у тому, що вона увібрала історичний континуум творчої життєдіяльності нації, діяльності, яка ніколи не припинялася і повсякчас спрямовувалася на вдосконалення передусім тілесних і духовних якостей людини. В народних знаннях, рухливих іграх, фізичних вправах, специфічних засобах військово-фізичного вишколу тощо, втілено найістотніше з історичного поступу українського народу, те, про що думали, що переживали і відчували українці, що віками відбирали, як позитивне, раціональне, найоптимальніше у справі тілесного виховання людини. На превеликий жаль, увагальючих досліджень, що охоплювали б та інтерпретували б усю сукупність форм, засобів, методів української народної фізичної культури, в цілості, у взаємодії всіх її ланок не було. Причиною цьому є не скільки методологічна чи "суб'єктивна" невідповідність української науки, як об'єктивні обставини українського життя: відсутність наукових інституцій, які б концентрували інтелектуальний потенціал і генерували відповідну роботу, нагромаджуючи відповідний матеріал. Головною причиною ж була неповнота структурної завершеності українського суспільства, української культури. Адже Україна мало коли перебувала в стані оптимального (чи просто нормального) національно-культурного розвитку, більше ж - у стані боротьби за національно-культурне виживання, яка протягом майже всього XIX ст. зосереджувалася на проблемах мови, літератури, школи, мистецтва історичного самовизначення [236, 139].

В повній мірі таке положення відноситься і до попередніх історичних періодів. Так, в історичні рамки європейського Ренесансу вкладаються віки безупинної боротьби України за своє фізичне виживання. Як зазначають дослідники [243, 244, 139], XIV-XVI ст. - є саме тим часом, на який припадає в Європі могутнє розгортання, розквіт та й вже загибання Ренесан-

су, - становлять для України період різко загальмованого і заблокованого культурного поступу. В епоху, коли Захід розробляє нову етику і естетику, пропонує нову філософську систему цінностей, Україна протистоїть старим і новим завойовникам. Саме тому національний культурний ідеал, національна культура значно рішучіше виробляються на полях збройної боротьби аніж на сторінках книг. Це своєрідно впливало на теоретичну модель національної культури. Цілком природно, з огляду на стан українського суспільства та його самопізнання як і на логіку розвитку національної науки, що перш ніж стати окремим науковим предметом, народна фізична культура тривалий час залишалася фрагментом розгляду загальної культури, етнопедagogіки та історії народу.

Національна специфіка і змістовна своєрідність народної фізичної культури є явищем дуже складним, сфокусованим не лише в мові, комплексі народних засобів тілового виховання, а й у методичних і організаційних складових, а також специфічних особливостях її взаємозв'язку з загальнонаціональною культурою.

Своєрідність народної фізичної культури поступає в особливостях її структури, в багатстві її змістовних компонентів, у своєрідності її взаємозалежностей між сферами функціонування, у переважанні в розвитку тих чи інших напрямків тощо.

Важливою складовою української народної фізичної культури, що визначає її національну самобутність, є філософсько-світоглядні засади, в яких відображено надання переваги тим чи іншим ознакам національного ідеалу тілесної і духовної досконалості, своєрідність етичних і естетичних норм, системи обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв, культів, ритуалів, особливостей побуту та інших сфер життєдіяльності нації.

Національні особливості української народної фізичної культури знаходять своє відбиття і в оригінальності інтерпретації і заповнення іншоетичних складових за рахунок яких вона теж збагачувалась. Отже, етнічний елемент в народній фізичній культурі не слід сприймати спрощено, тобто вважати національним в культурі те, що залишається в ній після вилучення загальнолюдського, або іншоетнічного.

Тому важливою, на наш погляд, тезою має стати розуміння національної специфіки народної фізичної культури, не константним, раз і назажди стабільним фактором, а адаптивною змінною, в залежності від історичних обставин, духовних і економічних потреб, естетичних уподобань, особливостей зв'язків з іншими культурами тощо. Водночас національна специфіка народної фізичної культури, хоча й певним чином модифікується, адаптуючись до конкретних умов існування і функціонування, при цьому залишається найсуттєвішою і найстійкішою ознакою народної фізичної культури, тим її забарвленням, яке може зникнути лише тоді, коли перестане існувати нація.

В культурологічній літературі фактори, що визначають особливості культури нації, своєрідність її еволюції поділяються на зовнішні і внутрішні.

Стосовно української народної фізичної культури, до найсуттєвіших зовнішніх чинників її становлення і розвитку слід віднести наступні:

- відсутність державності;
- особливості іншоетнічних запозичень засобів, методів, форм народної фізичної культури;
- особливості культурних, економічних, політичних впливів;
- географічне розташування України (рис. 8).

На думку багатьох дослідників [184, 183, 119], перший чинник не сприяв нормальному розвитку Української культури за властивими їй іманентними еволюційними законами. Цілісній національній культурі доводилось долати внутрішні суперечливості і перешкоди, які для будь-якої культури органічні. Заборони, всілякі "табу", а нерідко і геноцид їй нав'язувались ззовні. Це притуплювало творчий потенціал народу, гасило ініціативу, змагання різних ідей і напрямків у культурі, виснажувало духовні сили нації.

Відсутність власної держави перешкоджала об'єднанню зусиль народу навколо загальнонаціональних завдань та ідеалів, не сприяла захисту культури від небажаних чужинецьких впливів. Без матеріальної, ідейно-політичної, правової і моральної підтримки держави культура нації як правило занепадає. Однак тут слід зазначити, що це положення в більшій мірі стосується професійних галузей культури. В зазначених умовах

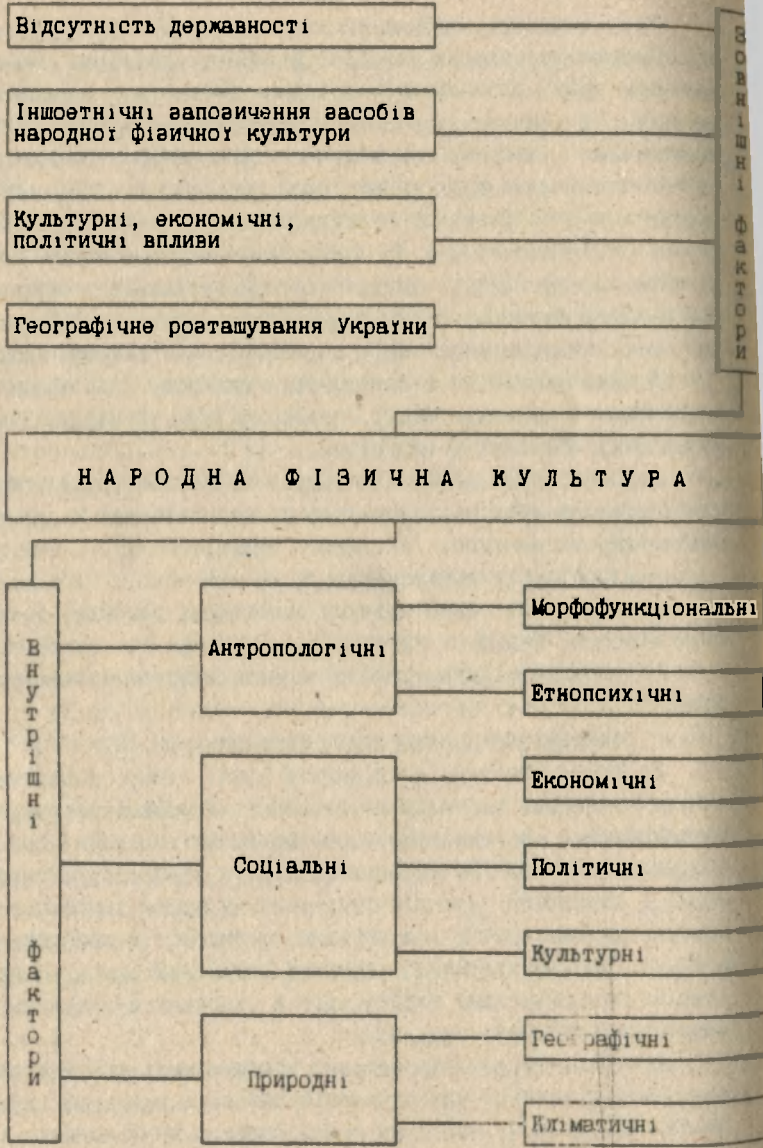


Рис. 8. Фактори, які впливають на зміст і форми народної фізичної культури

садержавності, народ, прагнучи зберегти свою національну своєрідність створює низку суто народних, непрофесійних інституцій, покликаних відтворити у наступних поколіннях багатство національної культури. Ця тема у повній мірі відтворює особливості функціонування української народної фізичної культури протягом тривалих історичних періодів бездержавного стану нації.

Так, в часи Київської Русі, яскравою характеристикою народної фізичної культури є повсякчасний і повновартісний перехід її складових у професійні форми функціонування. Особливо така тенденція характерна для системи військово-фізичної підготовки професійного княжого війська. Перебираючи всі ознаки професійної, система військово-фізичної підготовки, тим не менш переважно ґрунтується на засадах народної фізичної культури, засвоюючи і абсорбуючи все те краще, що виробив український народ у сфері військово-фізичної підготовки. В часи втрати всіх ознак державності, після занепаду Запорізької Січі, спостерігається зворотній процес. А саме, витіснення українського елемента із багатьох професійних сфер: науки, культури, війська та інших важливих галузей життєдіяльності, спричиняється до необхідного запобіжного збереження культурно-національних цінностей національної самобутності українців у народних формах культурогенезу.

За умов чужинецького поневолення українська наукова і культурна еліта неминуче русифікувалась чи полонізувалась. Як справедливо зазначає Оксана Пахльовська [243, 244], таке становище спричинялось до загальнокультурної національної деморалізації. Українські цитаделі культури поступово деградують, дедалі більше втрачаючи сили і перспективи для створення автономних структур, здатних на комунікацію зі світом і власне самоствердження у сфері елітарної, або ж професійної культури. В окреслених умовах закономірною є виражена тенденція, характерна для розвитку української культури в періоди відсутності власної держави. Через вимушену втрату національної наукової та культурної еліти, а також національних державних інституцій, роль відтворювача, інтерпретатора історичного буття нації в її суспільних, етичних, естетичних, психічних і тілесних вимірах переходить до народної культури - фольклору, етнопедагогіки, народної медицини і

звичайно, народної фізичної культури. Народна культура створює у кожній галузі-потужні надбання, відтворюючи особливості життєдіяльності поневоленої нації в автентичних національних формах, фіксує мову, реєструє етнічні коди, інтерпретує національну самобутність українців, всупереч офіційним культурологічним тенденціям поневолювачів.

Елементи народної фізичної культури, традиційні для українського народу, теж знаходяться під впливом зазначених тенденцій. Однак, аналіз розвитку української народної фізичної культури, уже в середині ХХ ст. засвідчує вже й новітні, непритаманні попереднім історичним періодам, тенденції. Так, серед міського населення, особливо дітвори, за даними Д. В. Малахова [208, 209], починають побутувати досить своєрідні новоутворення у сфері народної фізичної культури. Під впливом тотальної русифікації споконвічні українські народні рухливі ігри, народні фізичні вправи перетворюються в різновиди "суржикової" культури, адже з них витісняється українська мова, звичаєвість тощо. Особливо негативного впливу, в роки радянської влади, а практично - майже повного знищення, зазнають ті засоби української народної фізичної культури, які функціонували в системі релігійних і традиційних побутових українських свят. Тоталітарна культура, заборонивши віковічні традиційні елементи народної фізичної культури, одночасно вносила відповідну до тоталітарних культуроутворчих концепцій заміну. На погляд багатьох дослідників [207, 236], такі геноцидні у відношенні до народної культури кроки офіційної влади, спричинялися до суттєвих втрат, а отже і історичного забуття багатьох ефективних засобів, методів тощо української народної фізичної культури. Адже в нормальних умовах культурогенезу, складові народної культури, з одного боку, побутуючи і вдосконалюючись в середовищі якнайширших верств нації, з іншого боку - стають органічною часткою професійної культури, тим самим підсилюючи її національну сутність. На жаль, такі закономірності були непритаманними українській народній фізичній культурі у повному обсязі.

Особливості іншоетнічних запозичень і культурних впливів необхідно також розглядати через призму відсутності, або наявності власної держави. Так, в період Київської Русі, ві-

вантійські, або ж скандинавські впливи приводили до збагачення народної фізичної культури. Заповичені засоби, методи, форми іншоетнічної народної фізичної культури проходили відповідну стадію етнічної реадаптації, і лише після цього ставали повноцінним складником української культури. В умовах бездержавності іншоетнічні заповичення, як правило, впроваджуються в систему народної фізичної культури без зазначеної стадії реадаптації, що безсумнівно розчинувало сутність національної культури, денаціоналізувало її.

Таким чином, зовнішні фактори, які впливали на розвиток української народної фізичної культури необхідно розглядати як позитивні, або негативні за сутністю своєї дії виключно в залежності від конкретної соціокультурної, політичної, економічної тощо ситуації, в якій перебував на час дії цих факторів український народ.

До внутрішніх факторів, що зумовлюють рівень і спрямованість функціонування народної фізичної культури є всі підстави віднести наступні:

- антропологічні;
- соціальні;
- природні.

В структурі антропологічних факторів найважливішими виступають етнопсихічні і морфофункціональні характеристики етносу. Переважаючі етнопсихічні і морфофункціональні характеристики етносу своєрідно відбиваються на змісті, спрямованості, формах народної фізичної культури. Наприклад, в українській народній фізичній культурі, на відміну, скажімо, від скандинавських прообразів, переважаючими практичними методами виступають ігровий і змагальний, а не методи суворорегламентованої вправи.

Як вже зазначалося, визначальну роль у функціонуванні народної фізичної культури відіграв група соціальних факторів, серед яких найважливішими є економічні, політичні і культурні. Адже від стану кожного із них залежить рівень розвитку нації. Специфічний вплив на змістовні і структурні складові народної фізичної культури мають фактори природного середовища існування етносу. Різноманітні географічні і кліматичні умови, якими характеризується етнічна територія України наклали свій особливий відбиток на засоби народної фі-

зичної культури, особливо народні рухливі ігри. Так, в степовій частині України, де багато рівних майданчиків, в більшій мірі розповсюджені рухливі ігри з так званим "широким полем ігрової діяльності", а саме: метання палиці і м'яча, біг навадогін тощо. В гірських районах Карпат ширше розповсюдження отримали дитячі рухливі ігри на рівновагу, з перетгуванням, стрибками та метанням у ціль тощо.

Необхідно зазначити, що специфічною ознакою внутрішніх чинників є те, що вони, впливаючи на розвиток народної фізичної культури, в свою чергу, змінювалися під її дією, чого не зазнавали, або майже не зазнавали зовнішні фактори. Традиційні засоби і методи народної фізичної культури, з одного боку, а також етнопсихічні та антропологічні характеристики українців, з іншого, які еволюціонували від прадавніх часів до сучасності, зберігаючи певні архетипи та найстійкіші елементи, становлять і на сьогодні каркас, засадничу серцевину сутності української народної фізичної культури.

Таким чином, на певних етапах історичного розвитку української народної фізичної культури, змінювались сфери її функціонування, особливості використання тих чи інших її складових у залежності від низки зовнішніх, або ж внутрішніх чинників.

Розгляд української народної фізичної культури в розгорнутому суспільно-історичному контексті обов'язково має передбачати врахування своєрідності, якісної визначеності не лише її змістовних, а й формальних складових на конкретному історичному етапі її розвитку. З огляду на зазначену тезу, українську народну фізичну культуру, наприклад, періоду Київської Русі не слід ототожнювати з народною фізичною культурою доби козаччини. Українська народна фізична культура в цьому аспекті виступає як історично-оригінальна і національно-своєрідна педагогічна система. В той же час, народна фізична культура українців ніколи не виступає як соціально замкнена система. Вона формувалась і змінювалась не лише на власному етнічному ґрунті, а й внаслідок адаптації в свою структуру і зміст іншоетнічних запозичень, які додавали щось нове до її власних набутків, не руйнуючи при тому її етнічної цілісності, а лише зміцнювали її як стійку національну єдність.

В той же час надзвичайно характерною ознакою української народної фізичної культури є її спадковість, або ж - традиційність. Незалежно від особливостей історичної доби, характеру політичних, економічних, культурних взаємовідносин у суспільстві, в українській народній фізичній культурі яскраво проявляються ті елементи, які роблять її своєрідною національною українською культурною та педагогічною системою. Водночас розвиток цієї системи в історичному плані можна охарактеризувати як нерівномірний, і такий, що залежить від ніяки як об'єктивних так і суб'єктивних чинників внутрішнього чи зовнішнього походження.

Слід зазначити, що як і кожне культурно-педагогічне явище, або процес, українська народна фізична культура функціонує згідно певних об'єктивно існуючих у природі і суспільстві закономірностей.

Аналіз матеріалів власних досліджень, а також узагальнення багаточисельних праць з проблем української народної культури і етнопедагогіки [315, 330, 264, 322, 139], дозволили конкретизувати групу закономірностей становлення розвитку і функціонування української народної фізичної культури, як педагогічної системи, і на цій основі сформулювати педагогічні принципи.

Педагогічний принцип - це теоретико-методичне положення, яке віддзеркалює загальні закономірності педагогічного процесу і є, завдяки цьому важливим орієнтиром на шляху досягнення педагогічної мети. Принципи, ґрунтуючись на об'єктивних закономірностях виступають в якості теоретичного відображення сукупності певних фактів. Слід зазначити, що закономірності народної фізичної культури є можливим лише досліджувати, визначити, але їх практично не є можливим змінювати. Ними можливо лиш керуватись при управлінні певними процесами, або при вирішенні конкретних педагогічних завдань. Отже, педагогічний принцип формується на основі узагальнення об'єктивно існуючих закономірностей соціальної, психічної, біологічної тощо природи, притаманних тим чи іншим явищам або процесам. Враховуючи зазначені методологічні особливості, до найважливіших педагогічних принципів української народної фізичної культури слід віднести наступні:

- а) принцип природовідповідності;

б) принцип народності і культуровідповідності;

в) принцип самодіяльності людей, діяльність яких спрямована на оволодіння цінностями народної фізичної культури.

Вказані принципи є загальновищаними теоретико-методичними положеннями етнопедагогіки [240]. Однак, у відношенні до народної фізичної культури вони набувають специфічного забарвлення у зв'язку із необхідністю врахування особливостей і закономірностей таких складових процесу фізичного виховання як дидактика, або основи педагогіки навчання руховим вмінням, і, вдосконалення, або сприяння розвитку фізичних і психічних якостей людини.

Метою народної фізичної культури, як педагогічної системи є сприяння гармонійному розвитку особистості. Мета в даному випадку формується із врахуванням наступних факторів:

- історично сформованого національного ідеалу духовної і тілесної досконалості людини, в якому відображені вимоги до рівня розвитку фізичних і моральних складових особистості;

- індивідуальних потреб людини у зміцненні і відтворенні здоров'я, гармонійному розвитку фізичних і моральних якостей;

- об'єктивних генетично детермінованих закономірностей розвитку людини і особливостей її виховання, які відображені в системі народних анань і уявлень про розвиток і виховання.

Враховуючи вищенаведене, педагогічними завданнями народної фізичної культури виступають виховні, освітні та оздоровчі завдання, які конкретизуються в залежності від стану здоров'я, віку, статі людини тощо, і на вирішення яких спрямована діяльність з оволодіння надбаннями народної фізичної культури. Необхідно зазначити, що системоформуючим чинником народної фізичної культури є фізична (або рухова) активність, яка реалізується згідно певних, об'єктивно існуючих закономірностей. Саме тому із врахуванням вищезначальної системутворюючої категорії - рухової активності, до засобів народної фізичної культури крім загальновищаних народних фізичних вправ, рухливих ігор відноситься комплекс нетрадиційних компонентів - забави, розваги, народні танці, способи загартування та інші засоби, в процесі оволодіння якими в організмі людини відбуваються необхідні адаптаційні зміни, і

спрямовані на вирішення і досягнення специфічних мети і завдань, притаманних народній фізичній культурі.

До найважливіших природних педагогічних закономірностей народної фізичної культури слід віднести наступні блоки:

- генетичні властивості природного розвитку організму людини;

- особливості формування адаптаційних реакцій організму в процесі діяльності з оволодіння набутками народної фізичної культури;

- особливості компенсаторних процесів, які супроводжують життєдіяльність людини [22, 264, 277].

Отже, в широкому розумінні педагогічні закономірності народної фізичної культури, як педагогічної системи, слід розглядати як сукупність соціальних і біологічних, необхідно сплунючих системно-повторних зв'язків.

Принцип природовідповідності ґрунтується на врахуванні закономірностей циклічності побутових, трудових і святкових звичаїв і процесів, характерних для життєдіяльності тієї чи іншої етнічної спільноти людей у конкретному природному середовищі. Звичай, традиції, засоби і методи народної фізичної культури, які супроводжують і є притаманними для структури життєдіяльності нації, передбачають певні унормовані стереотипи поведінки, способи ведення здорового стилю життя, регламентують особливості харчування тощо, і в сукупності відповідають ритмологічним характеристикам природного середовища і життя людини.

Принцип природовідповідності є тією першоосновою, яка забезпечує досягнення гармонійного співвідношення між природою і людиною. Адже система народних знань першочергово ґрунтується на тезі, що людина, людська особистість є органічною часткою природи. Етнопсихіка, характер, світоглядні цінності українців формувалися і вдосконалювалися власне під безпосереднім впливом природного середовища. Це, у свою чергу, зумовлювало і певні особливості формування системи засобів і методів української народної фізичної культури. Важливо, що об'єктивним природним фактором, процесу їх ритмічної зміни є певна відповідність у використанні традиційних засобів народної фізичної культури. Ця відповідність простежується на рівні аналізу змістовних складових народної фі-

вичної культури, які використовуються у той чи інший період народного календаря. І головною ознакою, визначальною рисою засобів народної фізичної культури, які використовувались той чи інший період річного циклу є їх відповідність конкретним кліматичним умовам. Реалізація принципу природовідповідності вимагав також враховувати багатогранну і цілісну природу людини, її духовні, психічні і тілесні особливості.

Принцип народності (або народовідповідності) і культуровідповідності у першу чергу ґрунтується на необхідності побудови педагогічного процесу на засадах врахування етнічних особливостей тієї чи іншої нації, її світогляду, етнопсихіки, національних традицій і звичаїв, цілісної національної культури.

В системі української народної фізичної культури принцип народності і культуровідповідності у першу чергу опирається на сформований народним світоглядом ідеал тілесної і духовної досконалості людини. В цьому плані, розглядаючи народну фізичну культуру як процес спеціально організованої діяльності, спрямованої на вдосконалення як духовних і психічних, так і тілесних якостей, слід зазначити, що національний ідеал досконалості відіграв роль моделі, або ж кінцевого результату засвоєння конкретною людиною надбань народної фізичної культури. Тут необхідно підкреслити, що саму діяльність в оволодіння надбаннями народної фізичної культури можливо охарактеризувати як поліфункціональну баготорівневу структуру, модуль якої зображено на рис. 9.

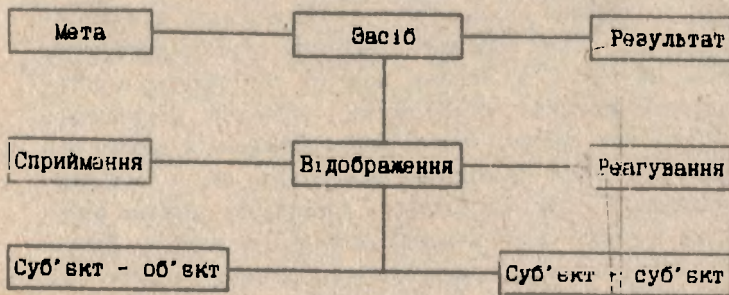


Рис. 9. Структура діяльності з оволодіння надбаннями народної фізичної культури

Різновиди людської діяльності, в одним із них є діяльність у сфері народної фізичної культури, характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети і засобу її досягнення. Кінцевий результат діяльності в оволодіння надбаннями народної фізичної культури виступає як специфічний продукт, який, в залежності від мети може конкретизуватись, по-перше, у вдосконаленні психічних і тілесних якостей людей, по-друге - у задоволенні життєвих потреб людей у фізичній (руховій) активності, рекреації, по-третє - у визначенні рівня підготовленості людини в системі загальної діяльності тощо. Діяльність з оволодіння надбаннями народної фізичної культури передбачає в своїй структурі наявність суб'єкт - суб'єктних і суб'єкт - суб'єктних взаємовідносин. Суть суб'єкт-об'єктивних взаємовідносин полягає у тому, що суб'єкт-конкретна людина, у процесі діяльності оволодіває надбаннями (засобами, методами, системою знань тощо) народної фізичної культури. Суть суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин слід розглядати, по-перше, як включення (соціалізацію) конкретного суб'єкта в інформаційну, опосередковану, або безпосередню, механічну взаємодію з іншими суб'єктами діяльності. І, по-друге, як вдосконалення конкретним суб'єктом власних моральних і фізичних якостей, що є однією із закономірностей діяльності в оволодіння надбаннями народної фізичної культури. До закономірностей діяльності у сфері народної фізичної культури також необхідно віднести сприймання інформації, її відображення, і на цій основі адекватне реагування. Формами кодування і передачі інформації у сфері народної фізичної культури можуть бути рухова, зорова, тактильна, перцептивна, вербальна, звукова. Однак, як засвідчує аналіз традиційних засобів народної фізичної культури, найважливішою формою збереження і передачі інформації є вербальна. Саме тому, збереження мовного середовища є однією із найсуттєвіших закономірностей, що зумовлюють реалізацію педагогічного принципу народності і культуровідповідності.

Ще однією із визначальних закономірностей народної фізичної культури, що лежить в основі принципу народності і культуровідповідності є яскраво виражена синкретичність засобів народної фізичної культури, в яких найтіснішим чином переплелись як елементи фольклору, пісні, танцю, епосу, так

і безпосередньо елементи рухової активності, притаманні засобам народної фізичної культури.

Чільне місце в системі педагогічних принципів належить принципу самодіяльності людей, діяльність яких спрямована на оволодіння цінностями народної фізичної культури. Аналіз історичної еволюції форм, засобів, методів української народної фізичної культури засвідчує, що їх характерною ознакою є не суворя регламентація діяльності, а саме створення таких психолого-педагогічних умов, в яких найповніше реалізується творча активність особистості. Переважна більшість народних форм організації і реалізації фізичного виховання, за винятком деяких з них військово-фізичного спрямування, ґрунтувались саме на цьому принципі, сприяючи якнайповніший самодіяльності. Народна фізична культура, як специфічний різновид діяльності, здійснювалась, наприклад, в парубочих і дівочих громадах, молодіжних братствах у таких формах, які потребували прояву творчої ініціативи. Сюди слід віднести такі форми реалізації народної фізичної культури як вечорниці, вулицю, майоні рекреації тощо. Власне педагогічний процес з використанням засобів і методів народної фізичної культури передбачав ту визначальну засаду, реалізація якої у практичній діяльності природньо перетворювала об'єкт освітніх і виховних впливів у суб'єкт діяльності. Ця визначальна закономірність народної фізичної культури сприяє пробудженню і розкриттю природних задатків, нахилів людини, формуванню самобутньої творчої особистості.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Абишев К. С. Национальные традиции, обычаи в системе физкультурно-оодоровительной работы среди учащейся молодежи: Автореферат диссертации канд. пед. наук, М. 1994. - 20 с.
2. Абишев К. С., Киришук А. Г. Национальные традиции, обычаи в системе физкультурно-оодоровительной работы среди учащейся молодежи: Метод. пособие. - Шымкент, 1993. - 77 с.
3. Абрамов А. Быт населения Глуковского уезда Черниговской губернии // Живая старина, - 1906. - Вып. 1.-2. - с. 513-551.
4. Абрамович Д. І. Києво-Печерський патерик. - К., Час, 1991. - 280 с.
5. Абрамян Э. Т. У истоков культурной традиции. - Ташкент: Тан, 1989. - 127 с.
6. Абсалямов Т. Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. - М.: Знание, 1967. - 56 с.
7. Абсалямов Т. Ш. Национальные виды спорта ненецкого народа: Автореферат. дисс... канд. пед. наук. - М., 1963. - 18 с.
8. Агапов Ф. А. Физическая культура и спорт у горских народов Северного Кавказа. - Махачкала: Учпедгиз, 1971. - 235с.
9. Алексеев В. П., Пяршиц А. И. История первобытного общества: Учебник для вузов. - М.: Высшая школа, 1990. - 351 с.
10. Алиев А. А., Аджалов Э. Ф. Развитие физической культуры и спорта в Азербайджане // Теория и практика ФК, 1987. - NII. - 21с.
11. Анаркулов Х. В. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: Автореферат. дисс... канд. пед. наук. - М., 1993. - 38 с.
12. Антонович В. Про козацькі часи на Україні. - К.: Дніпро, 1991. - 238 с.
13. Апанович О. Розповіді про запорозьких козаків. - К.: Дніпро, 1991. - 335 с.
14. Апеков В. А. Развитие физической культуры как составной части социалистической культуры в Кабардино-Балкарской АССР (1917-1965 гг.) // Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Ленинград, 1968. - 19 с.
15. Аннаниязов А. А. Туркменская национальная борьба якалашма в системе физического воспитания // Теория и практика

физической культуры, 1982. - № - 54-55 с.

16. Арутюнов С. А. Народы и культуры: Развитие и взаимодействие. - М.: Наука, 1989. - 246 с.

17. Аслаханов С. - А. М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - 43-45 с.

18. Атоян К. П. Военно-физическое воспитание в Армении (с древних времен до XX века): Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Ереван, 1965. - 20 с.

19. Баграманов Ю. О. О почвенности и всемирности // Знамя. - 1990. - №5. - 202-211 с.

20. Байрамкулов Х. К. Классификация нац. физических упражнений, игр и видов спорта карачаевцев и балкарцев // Теория и практика физической культуры. - 1969. - №9. - 26-28 с.

21. Балгамбаев М. Х. Некоторые проблемы подготовки специалистов по нац. видам спорта в Казахстане // Каз. и ФК. Вопросы профессионально-педагогической подготовки специалистов по физической культуре в Казахстане: Сб. науч. метод. материалов. - Алма-Ата, 1981. - 14-17 с.

22. Бальсевич В. К., Запорожанов В. Н. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.

23. Баширов Х. Б., Фархитдинова С. В. Историческая сущность народных видов состязания и их место в социалистической системе физического воспитания // ЦОЛИФК. Всесоюзная науч. конф. "Проблемы истории физической культуры и спорта" - М., 1986. - 49-51 с.

24. Бейлис В. А. Традиция в современных культурах Африки. - М.: Наука, 1986. - 248 с.

25. Белкин А. А. Русские скоморохи. - М.: Наука, 1975. - 191 с.

26. Белкин А. А. Театр скоморохов на Руси: Автореферат дисс. канд. искусствовед. - М., 1971. - 20 с.

27. Белов А. Русский кулак, или как билась наша предки. // Спортивная жизнь России. - 1991. - №3. - 27-28 с.

28. Белов А. Сила богатырская: Опыт реконструкции русской народной борьбы // Наука и религия, 1989. - №4 - 12-15 с.

29. Бернштам Т. А. Молодежь в обрядовой жизни русской общины XIX - начала XX века. - Л.: Наука, 1988. - 278 с.

30. Бернштам Т. А. Мяч в обрядовом фольклоре и играх

молодежи. // Фольклор и этнография: У этнографических истоков фольклорных сюжетов и образов. - Л., 1984. - 162-171 с.

31. Вылезая Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: Учебное пособие для ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт., 1982.- 224 с.

32. Бычко А. К. Народная мудрость Руси. - К.: Высшая школа. Изд-во при Киевском ун-те, 1988. - 200 с.

33. Білецький-Носенко П. Словник української мови // АН УРСР, ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. - К.: Наукова думка, 1966. - 423 с.

34. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. - М.: Искусство, 1987. - 556 с.

35. Боберський І. Нові шляхи до тілесного виховання. - Львів: накладом Сокола-Батька, 1911. - 9 с.

36. Боберський І. Рухові забави та ігри. / упорядник Приступа Є. - Львів, 1992. - 64 с.

37. Боберський І. Українське сокольництво 1894-1939.. - Львів: Сокол-Батько, 1939. - 16 с.

38. Бобовская Т. Н. Исследование эффективности народных физических упражнений в учебной работе по физической культуре в школе: Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Фрунае, 1967. - 20с.

39. Богатырев П. Т. Эпос славянских народов. Хрестоматия. / Под общ. ред. проф. П. Г. Богатырева. - М.: Учпедгиз, 1959. - 496 с.

40. Бюген М. М., Филин В. П. Якутия - страна спортивная // Теория и практика физической культуры, 1981. - № 9 - 59 с.

41. Бойко В. Г. Котилася торба. - Київ: Веселка, 1990. - 32с.

42. Болтарович Э. Е. Народна медицина українців: Наукова думка, 1990. - 230 с.

43. Боллан Г. Л. Опис України. - Львів: Кам'яяр, 1990. - 17-115 с.

44. Братисюк М. Відродження української культури, як проблема оновлення культурних цінностей. / Культурне відродження в Україні. - Львів: Астериск, 1993. - 141-154 с.

45. Булашев Г. Український народ у своїх легендах, релігійних поглядах та віруваннях. - К.: Довір'я, 1992. - 414с.

46. Бутаев Г. А. К вопросу о взаимном влиянии физической культуры армянского и других народов Кавказа // Театры докладов

7 научно-методической конференции АрмГИФК. - Ереван, 1955. - 38-41 с.

47. Бутаев Г. А. Урартские письменные памятники о спорте // Материалы научной конференции "История физической культуры". - Ереван, 1968. - 30-34 с.

48. Буш В. В. Памятники старинного русского воспитания. - Пг., 1918. - 120 с.

49. Василенко Г. К. Велика скифія. - К.: Знання, 1991. - 48с.

50. Вацеба О. М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. - кінець 30-х років XX ст.): Автореферат дис. канд. пед. наук. - К., 1994. - 23 с.

51. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. П. Матвеева - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 128 с.

52. Великие Минеи-Четии, собранные всероссийским митрополитом Макарием. - М., СПб. - 1868. - Окт. 1-3. - 750 с.

53. Верховинець В. М. Весняночка. - К.: Муз. Україна, 1969. - 124 с.

54. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. - К.: Муз. Україна, 1990. - 151 с.

55. Верхратський С. Український медичний фольклор: Рукописні фонди Інституту мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М. Т. Рильського. - Ф. 14-3. - Од. зб. 452.

56. Веснянки: Збірник // Упоряд. та вступ. стаття Н. С. Шумади. - К.: Дніпро, 1984. - 110 с.

57. Вилькин Я. Р. Физическая культура белорусов до Великой Октябрьской социалистической революции // Материалы научной конференции "История физической культуры". - Ереван, 1968. - 51-56 с.

58. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. - К.: Здоров'я, 1979. - 232 с.

59. Вовк Х. Студії з української етнографії та антропології. - Прага, Український громадський видавничий фонд. - 356 с.

60. Возняк М. Історія української літератури. - Львів: Світ. - 1992. - Кн. 1. - 696 с.

61. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. - К.: Оберіг, 1993. - 590 с.

62. Вюльє И. Предисловие в кн. "Танцы, ихъ исторія и

развитие". - СПб, 1903. - 3-111 с.

63. Гайденок П. П. Философия Фихте и современность. - М.: Мысль, 1979. - 228 с.

64. Гаркави А. Я. Сказания мусульманских писателей о славянах и русских. - СПб., 1870. - 308 с.

65. Геродот. Скифия. - К.: Довір'я, 1992. - 72 с.

66. Глушак Н. М. Исследование эффективности танцевальных упражнений в физическом воспитании школьников. // Автореферат дисс... канд. пед. наук. - М., 1966. - 22 с. 67. Гнатюк В. М.

Вибрані статті про народну творчість. - К.: Наукова думка, 1966. - 248 с.

68. Гнатюк В. М. Гаївки / Матеріали до українсько-руської етнології. - Львів., 1909. - Т. XII. - 1-267 с.

69. Гнатюк В. М. Знадоби до Галицько-руської демонології. / Етнографічний збірник. Вид. Наукове Товариство ім. Шевченка. - Львів., 1904. - 272 с.

70. Гнатюк В. М. Знадоби до української демонології. / Етнографічний збірник. Вид. Наукове Товариство ім. Шевченка. - Львів, 1912. - Т. X. L. II. - 237 с.

71. Гнатюк В. М. Останки передхристиянського релігійного світогляду наших предків. Українці.: народні вірування, повір'я, демонологія. - К.: Либідь, 1991. - 383-407 с.

72. Голубничий В. Суть української культури і українська культура в діаспорі. - Торонто, 1965. - 10 с.

73. Горохова скриня: Українські народні ігри: Для дошкільного та молодшого шк. віку / Упоряд. В. Пєпа; Художник Л. Постник. - К.: Веселка, 1993. - 96 с.

74. Ганжа Н. Т. Развитие физической культуры и спорта на Советской Буковине (1940-1970): Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Черновцы, 1976. - 29 с.

75. Горгадзе М. А. Физическая культура в Грузии античного периода // Материалы научной конференции "История физической культуры". - Ереван, 1968. - 21-29 с.

76. Горленко В. Ф., Зусков С. Л. Актуальні теоретичні проблеми розробки та вивчення нової радянської обрядовості. // Народна творчість і етнографія., 1975. - №4. - 13-26 с.

77. Грабовський С. І. Тоталітарна утопія і національна культура / Світогляд і духовна творчість. - К., 1993. - 165-173с.

78. Грица С. И. Украинская песенная этика. - М.: Советский композитор, 1990. - 282 с.

79. Грушевський М. С. Духовна Україна: Збірка творів /Упорядкування та додатки Ігоря Гирича, Оксани Дажби, Василя Ульяновського. - К.: Либідь, 1994. - 560 с.

80. Грушевський М. С. Історія України-Руси: в II т..., 12кн/ Редколег.: П. С. Сахань (головна) та ін. - К.: Наукова думка, 1992. - т. 1. - 738 с.

81. Грушевський М. С. Історія України-Руси, т. 2, - 640 с.

82. Грушевський М. С. Історія України-Руси, т. 3, - 592 с.

83. Грушевський М. С. Історія України-Руси, т. 4, - 544 с.

84. Грушевський М. С. История украинского народа/ ВКН: украинский народ в его прошлом и настоящем. - СПб, 1914. - 37-380 с.

85. Грушевський М. С. Історія української літератури. - К.: Либідь, 1993. - т. 1. - 392 с.

86. Грушевський М. С. Як жив український народ. - Київ: Веселка, 1992. - III с.

87. Гуревич А. Я. Проблемы средневековой народной культуры. - М.: Искусство, 1981. - 359 с.

88. Гуревич А. Я. Идея форумности культур// Новые идеи в философии: Ежегодник Философского общества СССР. - М., 1991. - 23-24 с.

89. Гуслистий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. - К.: Держполітвидав, 1954. - 87 с.

90. Гутиев Р. Г. Физические упражнения и игры малых народностей Дальнего Востока// Теория и практика физической культуры, 1968. - N11. - 64-65 с.

91. Гуцульщина: історико-етнографічне дослідження/П. І. Арсенич, М. І. Базаак, З. Е. Болтарович та ін. - К.: Наукова думка. - 472 с.

92. Даушнорбеев Е. Д. Национальная борьба монголов//Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1986. - 93 с.

93. Данилевский Н. Я. Россия и Европа. - М.: Книга, 1991. - 573с.

94. Дзя О. І. Сторінки в історії української фольклористики. - К.: Наукова думка, 1975 - 271 с.

95. Деметер Г. С., Никитенко Н. Н. Фрески Софийского собора

в Киеве как один из источников изучения физической культуры Древней Руси// Теория и практика физической культуры, 1988. - №6. - 44-46 с.

96. Джунь В. Осмыслення поняття спорту в його відношенні до культурно-національного відродження: Матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ"Україна". - Львів, 1990. - 17-19 с.

97. Дяуба І. М. Культурна спадщина і культурне майбуття//Наука і культура. Україна: Щорічник. - К., 1990. - Вип. 24. - 92-106 с.

98. Дибиров М. А. Дагестанская народная физическая культура: Опыт ист.-этногр. исслед. - Махачкала: Дагестанское кн. изд-во, 1975. - 112 с.

99. Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. - М.: Учпедгиз, 1956. - 374 с.

100. Дитяча розвага.: українські народні пісні, забави та ігри. - К.: Музична Україна, 1993. - 104 с.

101. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття. - Київ: Райдуга, 1994. - 61 с.

102. Драгоманов М. П. Вибране/ Упорядник та автор історико-біографічного нарису Р. С. Мішук. - К.: Либідь, 1991. - 688 с.

103. Драгоманов М. П. Про українських козаків, татар та турків. - К.: Дніпро, 1991. - 45 с.

104. Доперран Г. А. Теория физической культуры. - Издание третье исправлений и дополнений. - Л.: Время, 1930. - 620 с.

105. Дячкова Н. Проблема людської тілесності в поглядах І. Воберського// Спорт і національне відродження. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 120-річчю від дня народження професора Івана Воберського. - Львів, 1993. - ч. I. - 14-15 с.

106. Элашвили В. И. Грузинские горные лыжи// Тезисы докл. XIV научной конференции Груз. ГИФКа. - Тбилиси, 1955. - 41-42 с.

107. Элашвили В. И. Грузинский народный спорт. - Тбилиси.: Б. И., 1956. - 25 с.

108. Элашвили В. И. Народная педагогика физического воспитания и возможности использования ее элементов в современной практике, // Теория и практика физической культуры., 1982. - №5. - 34-36 с.

109. Элашвили В. И. Народные виды физических упражнений и игр в Тушети// Тезисы докл. XIV научной конференции. Груз. ГИФКа. - Тбилиси, 1955. - 34-36 с.

110. Элашвили В. И. Прыжок с шестом в длину - вид спорта// Теория и практика физической культуры, 1989. - №. -27-29 с.

111. Элашвили В. И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность. - Тбилиси: Мецниереба, 1973. - 307 с.

112. Элебаева А. Б. Основные механизмы и уровни развития социалистических национальных культур в советском обществе. - Фрунзе: Илим, 1988. - 176 с.

113. Энциклопедія Українознавства/ Під ред. В. Кубійовича, В. Кузєлі. - Мюнхен-Нью-Йорк, 1949. - 1230 с.

114. Етимологічний словник української мови: у 7-ми томах. - К.: Наукова думка, 1982. - Т.1. (А-Г). - 632 с.

115. Этнические процессы на пороге XXI века/ Андриянов Б. В., Арутюнов С. А., Бромлей Ю. В. и др.// Гипотезы, прогнозы (Будущее нации): Международный ежегодник. - М., 1989. - 247 с.

116. Этнографическое изучение знаковых средств культуры/ Отв. ред. А. С. Мильников. - Л.: Наука, 1989. - 300 с.

117. Этнография восточных славян: Очерки традиционной культуры/ Отв. ред. К. В. Чистов. - М.: Наука, 1987. - 558 с.

118. Етнографія Києва і Київщини: традиції і сучасність/ Л. Ф. Артюх, Н. К. Гаврилук, В. Ф. Горленко та ін.. - К.: Наукова думка, 1988. - 271 с.

119. Етнографія України: посібник/ За ред. С. А. Макарчука. - Львів: Світ, 1994. - 520 с.

120. Жорський Е. Історія українського фізичного виховання// Спортивний альманах. - Львів, 1933. - 10-14 с.

121. Жемчужев А. Д. Калмыцкая национальная борьба// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1982. - 90-91 с.

122. Жорницкая М. Я. Народное хореографическое искусство коренного населения Северо-Востока Сибири. - М.: Наука, 1983. - 152 с.

123. Забытые игры/ Составитель Вадим Назаров. - Л.: ИМА-Пресс, 1990. - 14 с.

124. Заглада Н. Побут селянської дитини. - К.: б. в.

1929. - 180 с.

125. Зеленин Д. К. Восточно-славянская этнография. - М.: Наука, 1991. - 511 с.

126. Зилинский О. Из истории восточнославянских народных игр (Кострома-Коструб) // Русский фольклор, 1968. - №11. - 198-211с.

127. Златоструй. Древняя Русь X-XIII вв. / Сост. А. Г. Кузьмин, А. Ю. Карпов. - М.: Молодая гвардия, 1990. - 372 с.

128. Золотослов. Поэтический космос Давньої Русі / Упорядк. М. Москаленко. - К.: Дніпро, 1988. - 296 с.

129. Ён-Даст. Известия о казарах, буртасах, болгарях, мадьярах, славянах, руссах. - СПб. - 1869. - 199 с.

130. Иванов В. В. Культурная антропология и история культуры // Одиссей. - М., 1989. - 11-18 с.

131. Иванов П. В. Жизнь и поверья крестьян Купянского уезда Харьковской губернии. - Харьков, 1907. - 216 с.

132. Иванов П. В. Очерк воззрений крестьянского населения Купянского уезда на душу и на загробную жизнь. - Харьков: Б. И., 1909. - 12 с.

133. Иванченко В. А. Тайны русского закала. - М.: Молодая гвардия, 1991. - 92 с.

134. Ігри та пісні. Весняно-літня поезія трудового року / Упорядк., передумова і примітки О. І. Дея. - К.: В-во АН УРСР., 1963. - 671 с.

135. Из рукописной виршованой хроникі другої половини XVII ст. (Полювання). Переклад поеми, примітки та післямова Валерія Шевчука // Київська старовина, 1993. - №3. - 45-58 с.

136. Иордан о происхождении и деяниях готов. - М.: Воениздат, 1960. - 436 с.

137. Испирян М. С. Развитие физической культуры и спорта в Армении // Теория и практика физической культуры, 1987. - №11. - 19с.

138. Історія Русовъ. - К.: Давін, 1991. - 307 с.

139. Історія української культури. Під загальною редакцією І. П. Крип'якевича. - Львів.: Вид. Ів. Тистора., 1937. - 718 с.

140. Истрин В. М. Александрия русских хронографов. Исследование и текст. - М., 1893. - 260 с.

141. Итс Р. Ф. Введение в этнографию. - Л.: Изд-во

Ленинградского Госуниверситета, 1991. - 168 с.

142. Каванков М. Д., Саркисова М. Г., Калмыков Ф. Х. Элементы народных танцев на уроках гимнастики в V-IX классах// Физическая культура в школе., 1990. - №9. - 13 с.

143. Калмыков С. В. Бурятская национальная борьба// Спортивная борьба.: Ежегодник. - М., 1986. - 91-92 с.

144. Камінський В. Свято Капала на Волзькому Поліссі// Етнографічний Вісник. - Київ., 1927. - кн. 5. - 11-23 с.

145. Каневаччи М. Спорт и культурная антропология. Важная задача музеев спорта// Музеи и спорт., 1991. - №4. - 18-20 с.

146. Каришук А. Г., Абишев К. С. Традиции и обычаи в системе физического воспитания учащейся молодежи// Проблемы физического воспитания молодежи: Тезисы региональной научно-практической конференции. - Ростов-на-Дону., 1993. - 162-164 с.

147. Калкаева Э. А., Шамана ва Э. И. Использование народных танцев во внеклассной работе// Физическая культура в школе., 1988. - №10. - 37 с

148. Керимов Г. Азербайджанская спортивная борьба "гюлеш" и ее связь с вольной борьбой.: Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Кировоград., 1952. - 18 с.

149. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т1. Зимовий цикл. - Вінніпег: б. в., 1955. - 152 с.

150. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т2. Весняний цикл. - Вінніпег: б. в., 1959. - 254 с.

151. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т3. Весняний цикл. - Вінніпег-Торонто: б. в., 1962. - 372 с.

152. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т4. Літній цикл. - Вінніпег: б. в., 1957. - 178 с.

153. Килимник С7 Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Т5. Осінній цикл. - Вінніпег-Торонто: б. в., 1963. - 288 с.

154. Кирпичников А. Н. Военное дело на Руси IX-XV в.: Автореферат дисс. д-ра ист. наук. - М., 1975. - 35 с.

155. Киссель М. А. Джемботиста Вико. - М.: Мысль,

1980.-197с.

156. Кісь Я. П. Етногенез слов'ян. - Львів.: В-во ЛДУ, 1985. - 68 с.

157. Климець Ю. Д. Купальська обрядовість на Україні. - К.: Наукова думка., 1990. - 144 с.

158. Коба Л. А. Розвиток педагогічної думки в Київській Русі// Початкова школа., 1994. - №3. - 46-48 с.

159. Кобышев П. Народом выдуманный спорт// Спортивная жизнь России., 1974. - №9. - 22-23 с.

160. Коваленко Н. В., Джунь В. В. До обґрунтування об'єктивних підстав розширення понятійного апарату осмислення спорту в процесі національно-культурного відродження// III Регіональна науково-практична конференція "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". - Львів.: Міністерство молоді і спорту України, ЛДМІ, ЛДФК, 1992. - 117-119 с.

161. Коваленко Н., Коваленко А. Спортивна наука в контексті національно-культурного відродження// Матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ"Україна". - Львів., 1991. - 21-23 с.

162. Ковальчук О. В. Українське народознавство: Книга для вчителів. - К.: Освіта, 1992. - 176 с.

163. Коган Г. Д. Место народных физических упражнений в современной системе физического воспитания// Таджикский ГИФК. Материалы VIII респ. конф. по физкультуре и спорту. - Душанбе., б. и., 1975. - 94-96 с.

164. Коломийченко Ф. Сільські забави на Чернігівщині// Матеріали до українсько-руської етнології. - Львів., 1918. -Т18. - 138-140 с.

165. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді/ Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалій М. Д. та ін.// Початкова школа., 1994. -№8. - 50-54 с.

166. Корж Н. Л. Устное повествование бывшего запорожца, жителя Екатеринославской губернии и уезда, селения Михайловки. - Одесса.: Гол. тип., 1842. - 95 с.

167. Короев Б. Г. Некоторые исторические аспекты формирования народной системы физического воспитания у осетин// Теория и практика физической культуры., 1986. -№12. -5с.

168. Королева Э. А. Ранние формы танца. - Кишинев: Штиинца, 1977. - 216 с.
169. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. - М.: Изд-во Знание, 1987. - 96 с.
170. Кос В. Р., Кубай I. I. Забавки галицких детей. - Трускавец.: библиотечка газеты "Франкова криниця", 1991. - 16с.
171. Костанян А. О. Факты из истории плавания (Армения до XX века) // Тезисы докладов 7-й научно-методической конференции Арм. ГИФКа. - Ереван, 1955. - 41-42 с.
172. Костомаров Н. И. Исторические проишествия. Автобиография. - К.: Либидь, 1990. - 736 с.
173. Кощаева Э. А., Шаманаева Э. И. Использование народных танцев во внеклассной работе // Физическая культура в школе, 1988. - №10. - 37 с.
174. Кравець О. М. Семейный побут і звичаї українського народу. - К.: Наукова думка, 1986. - 198 с.
175. Краснов И. С. Обзор отечественной литературы по вопросу о закономерностях развития физической культуры // Материалы научной конференции "История физической культуры". - Ереван, 1959. - 15-20 с.
176. Крип'якевич І., Гнаткевич В., Стефанів З. та ін. Історія українського війська. - Львів.: Світ, 1992. - 712 с.
177. Крип'якевич І. Історія козащини. - Львів., 1922. - 78 с.
178. Крип'якевич І. Історія України. - Львів.: Світ., 1990. - 520 с.
179. Кридук М. М. Читанка з народознавства. - Тернопіль: Кн.-жур. в-цтво "Тернопіль", 1993. - 250 с.
180. Кувеньова О. Ф. Громадський побут українського селянства. - К.: Наукова думка, 1986. - 136 с.
181. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу / Матеріали до українсько-руської етнології. - Львів., 1906. - Т. VIII. - 220 с.
182. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу / Матеріали до українсько-руської етнології. - Львів., 1906. - Т. IX. - 144 с.
183. Культура і побут населення України: Навчальний посібник / В. І. Наушко, Л. Ф. Артюх, В. Ф. Горлежко та ін. - К.: Либідь, 1993. - 298 с.

184. Культура українського народу: Навчальний посібник/
В. М. Русанівський, М. В. Гончаренко та ін. - К.:
Либідь. - 1994. - 272 с.

185. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и
спорта. - М.: Радуга, 1982. - 400 с.

186. Куприна Н. К. Применение адыгейских национальных игр
в системе физического воспитания школьников среднего возраста:
Автореферат дисс... канд. пед. наук. - М., 1993. - 23 с. 187.

Кубанов Р. Т. Некоторые вопросы истории физической
культуры каракалпаков дореволюционного периода// Тезисы VII
научной конференции Узбекского ГИФКа. - Ташкент., 1983. - 17-20 с.

188. Курило О. Як водили переленю/ Етнографічний
вісник. - К., 1925. - кн. 1. - 66-68 с.

189. Кишиштофович Е. Деякі поняття у польській фізичній
культурі// Матеріали міжнародної наукової конференції
"Українська спортивно та військово-похідна
термінологія". - Львів., 1992. - 19-21 с.

190. Лабскір В. М. Психофізична культура: навчальний
посібник. - Київ-Харків.: Міністерство освіти України.,
1993. - 96 с.

191. Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье. - М.: Медицина.,
1991. - 160 с.

192. Лебедев И. Гопак и совесть// Техника молодежи.,
1988. - №2. - 46-47 с.

193. Лисенко М. В. Народні пісні в записах Лесі Українки
та а її співу. - К.: Музична Україна., 1971. - 436 с.

194. Лицарі волі/ Упорядк. П. О. Будівський, М. К.
Дмитренко. - К.: Знання., 1992. - 240 с.

195. Літала сорока по зеленим гаю: Дит. та молодіж. укр.
нар. ігри: Для серед. та ст. шк. віку/ Упоряд. та авт. прим.
Г. Т. Довженко; Художник С. Г. Урбанська. - К.: Молодь.,
1990. - 160 с.

196. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры.:
Пособие для воспитателя детских садов/ Под ред.
Л. В. Русковой. - М.: Просвещение., 1986. - 79 с.

197. Лозинський Й. І. Українське весілля. - К.: Наукова
думка., 1992. - 175 с.

198. Лось Й. Нація і спорт// Матеріали міжнародної
наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ "Україна". -

Львів., 1991. - 9-12 с.

199. Луганин А. И. Природа народных традиций: Философско-методологический аспект// В кн. Духовное производство и культура. - Свердловск: Уральский Гос. У-тет., 1988. - 20-35 с.

200. Лукашев М. Н. И были схватки боевые. - М.: Физкультура и спорт., 1990. - 220 с.

201. Лхагвасурэн Г. Национальные спортивные традиции Монголии// Теория и практика физической культуры., 1981. - N1. - 52 с.

202. Маврикий. Тактика и стратегия. - СПб., 1903. - 250 с.

203. Магур Л. Фізичне виховання і національне відродження// Матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ "Україна". - Львів., 1991. - 14-16 с.

204. Максимович І. Ода на перший день травня 1761 року./ В кн.: Українська дитяча література. - К.: Вища школа, 1992. - 70-71 с.

205. Максимович М. Дни и месяцы украинского селянина. Собрание сочинений М. А. Максимовича. - Киев., 1877. - I-II. - 463-524 с.

206. Макшанцева Е. Д. Детские забавы. - М.: Просвещение., 1991. - 64 с.

207. Маланюк Є. Нариси з історії нашої культури. - К.: Обереги, 1992. - 80 с.

208. Малахов Д. В. Дитячі ігри киян// Початкова школа., 1994. - N2. - 37-41 с.

209. Малахов Д. В. Дитячі ігри киян// Початкова школа., 1994. - N3. - 28-30 с.

210. Мамикоян М. М. Армянские народные трудовые игры. // Тезисы докладов X научно-методической конференции Армянского ГИФКа. - Ереван., 1957. - 39-40 с.

211. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії. - К.: Здоров'я., 1986. - 274 с.

212. Манджура И. Крещенские скачки в Екатеринославской губернии// Киевская Старина., 1891. - Т. XXXIV. - 486-489 с.

213. Маркарян Э. С. Теория культуры и современная наука: логико-методологический анализ. - М.: Мысль, 1983. - 284 с.

214. Маркевич А. Меры против вечерниц и кулачных боев в Малороссии// Киевская Старина., 1894. - Т. X. - 177-188 с.

215. Мартинюк І. В. Національна система виховання: шляхи реалізації// Рідна школа., 1994. - №3, 4. - 13-17 с.

216. Матвеев Л. П. Общие черты и тенденции развития физической культуры в социалистических странах// Очерки по теории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт., 1984. - 200-208 с.

217. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт., 1991. - 543 с.

218. Мэриме П. Українські козаки та їхні останні гетьмани: Богдан Хмельницький. - Львів.: Каменяр, 1990. - 115-302с.

219. Митрополит Іларіон. Дохристиянські вірування українського народу: історично-релігійна монографія/ Видано коштом банку "Градобанк". - К.: Обереги, 1992. - 424 с.

220. Минина Т. В. Русский язык на уроках физической культуры// Физическая культура в школе, 1990. - №7. - 34 с.

221. Молчанов С. В. Триединство физической культуры. - Минск.: Польша, 1991. - 141 с.

222. Молчановский И. Донесение венецианца Альберто Вимина о казаках и Б. Хмельницком (1656 г.)// Киевская старина., 1900. - Т. 68. - 62-75 с.

223. Мосс М. Техника тела// Человек., 1993. - №2. - 64-79с.

224. Мотукеев Б. Д. Эффективное использование национальных средств физического воспитания в практике физкультурного движения// ГЦОЛИФК. Всесоюз. конф. "Проблемы истории физической культуры и спорта". - М., 1986. - 85-86 с.

225. Мотукеев Б. Д. Методика классификации национальных средств физического воспитания для направленного их использования в педагогическом процессе// Теория и практика физической культуры., 1987. - №2. - 10-11 с.

226. Наливайко Д. С. Козацька християнська республіка. - К.: Дніпро., 1992. - 496 с.

227. Наулко В. И., Миронов В. В. Культура и быт украинского народа: Учебное пособие. - К.: Киев. университет., 1977. - 93 с.

228. Нидерле Л. Быт и культура древних славян/ Автор. изд. с введением и доп. авт. и предисл. Н. П. Конрадова. - Прага.,

1924. - 285 с.

229. Николаев В. В. Истанга, кубоах, кыды.. (О якутских национальных видах спорта) // Физкультура и спорт., 1967. - №7. - 11 с.

230. Никольский В. К. Детство человечества. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Изд-во тип. Госкультпросветиздата, 1950. - 156с.

231. Новый Заповіт. - Jhs Bible Societies, 1991. - 301 с.

232. Новицкий Я. П. Народная память о Запорожье: Предания и рассказы, собранные в Екатеринославщине 1873-1906г. - Рига: Сприндлитс. 1990. - 118 с.

233. Новоселов Н. П., Синицын С. Д., Харабуга Г. Д. Истории физической культуры народов СССР. - М.: Физкультура и спорт., 1953. - ч. 1. - 160 с.

234. Нудьга Г. Республика козаків. - Львів: Фонд духовного відродження ім. А. Шептицького., 1991. - 117 с.

235. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян/ Сост. М. А. Марквич. - К.: Час, 1992. - 192 с.

236. Огієнко І. Українська культура. - К.: Абрис, 1991. - 272 с.

237. Ортега-и-Гассет Хосе. "Дегуманизация искусства" и другие работы. - М.: Радуга, 1991. - 638 с.

238. Ортега-и-Гассет Хосе. Эстетика. Философия культуры. - М.: Искусство, 1991. - 586 с.

239. Основы марксистско-ленинской философии: Учебник для вузов/ Ф. В. Константинов, А. С. Богомолов, Г. М. Гак и др. - М.: Политиздат, 1982. - 448 с.

240. Основи національного виховання: Концептуальні положення/ В. Г. Кузь, Ю. Д. Руденко, В. О. Сергійчук та ін.; За заг. ред. В. Г. Кузя та ін. - К.: Інформ.-Вид центр "Київ", 1993. - 162 с.

241. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.

242. Паночко М. Українська спортивна термінологіка: проблеми, пошуки, перспективи. // Матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ "Україна". - Львів, 1991. - 19-21 с.

243. Пахльовська О. Україна: шлях до Європи... через

Константинополь// Сучасність. , 1994. - N1. - 54-58 с.

244. Пахльовська О. Україна: шлях до Європи... через Константинополь// Сучасність. , 1994. - N2. - 101-118 с.

245. Перфильева В. И. Исполняя Карельские игры// Физическая культура в школе. , 1993. - N4. - 23-24 с.

246. Пилат В. Войовий гопак. - Львів: Галицька Січ. , 1994. - 288 с.

247. Плахов В. Д. Традиции и общество. - М: Мысль. , 1982. - 220 с.

248. Повесть врем'яних літ: Літопис (за Іпатським списком) * Пер. післямова та коментарі В. В. Яременка. - К: Рад. письменник. , 1990. - 557 с.

249. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские. - М. , 1887. - 368 с.

250. Покровский Е. А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России. - М: Тип. Карцева, 1884. - 384с.

251. Понеску . I. K. Спорт у долях балканських народів. - Львів: Світ. , 1991. - 184 с.

252. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М: Физкультура и спорт. , 1970. - 248 с.

253. Пономарев Н. И. Интересная книга// Теория и практика физической культуры. , 1986. - N11. - 59 с.

254. Пономарев Н. И. Интересные исследования// Теория и практика физической культуры. , 1991. - N11. - 61-62 с.

255. Пономарев Н. И. К вопросу о происхождении физического воспитания// Тезисы докладов научной конференции Ленинградского ГДОИФК за 1961г. , - 12-13 с.

256. Пономарев Н. И. Методические вопросы истории физической культуры// Теория и практика физической культуры. , 1972. - N1. - 5 с.

257. Пономарев Н. И. О законах функционирования и развития физической культуры: Лекция ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - Л. , 1989. - 21 с.

258. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры. - М: Физкультура и спорт. , 1974. - 310 с.

259. Пономарев Н. И. Феномен игры и спорта// Теория и практика физической культуры. , 1972. - N8. - 4 с.

260. Прислів'я та приказки: Людина. Родинне життя. Риси характеру/ Упоряд. М. М. Павак. - К.: Наукова думка., 1990. - 628 с.

261. Приступа Є. Н., Киричук Ю. А. Український спорт: від витоків до сьогодення// Спортивна арена. - Львів., 1990. - Вип. 2. - 3-4 с.

262. Приступа Є. Н., Киричук Ю. А. Український спорт: від витоків до сьогодення// Спортивна арена. - Львів., 1990. - Вип. 3. - 2-3 с.

263. Приступа Є. Н. Гопак-танець чи двобій// Спортивна газета., 1990. - 3 листопада.

264. Приступа Є. Н., Пилат В. Традиції української національної фізичної культури. - Львів.: Троян-наукове товариство ім. Шевченка, 1991. - ч. 1. - 104 с.

265. Приступа Є. Н. Традиції української фізичної культури// Матеріали міжнародної наукової конференції "Нація і спорт". - Львів., 1991. - 3-5 с.

266. Приступа Є. Н., Бік О. В. Традиції українського фізичного виховання// Основа., 15.02.92р. - 3 с.

267. Приступа Є. Н., Вацеба О. Передмова до збірки Івана Боберського. Рухливі ігри та забави. - Львів.: Троян., 1992. - 3-5 с.

268. Приступа Є. Н., Бік О. В. Народні дитячі та юнацькі ігри і забави Галичини// Матеріали III регіональної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". - Львів: Міністерство молоді і спорту України, ЛДМІ, ЛДІФК, 1992. - 22-24 с.

269. Приступа Є., Бік О. Тезетико-методичні аспекти класифікації українських народних ігор// Львівський держ. ун-тет, Львівський держ. ін-т фізичної культури, Львівське уч-ще фізичної культури. Всеукраїнська наук. конференція "Спорт і національне відродження". - Львів., 1993. - ч. 1. - 210-211с.

270. Приступа Є. Н. Українська народна фізична культура в системі релігійних свят// II Всеукраїнська науково-практична конференція "Роль фізичної культури в здоровому способі життя": Тези доповідей. - ч. I. - Львів: Мін. України в справах молоді і спорту., 1994. - 67-68 с.

271. Приступа Є. Н., Бік О. В. Напрямки вивчення народної

фізичної культури// Матеріали І республіканської конференції "Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні"., Луцьк: Надстир'я., 1994. - 343-345 с.

272. Приступа Є., Бік О., Блашак І. Напрямки вивчення народної фізичної культури// Тези доповідей міжвузівської наукової конференції у Львові 21-22 березня 1994р. "Гуманітарна освіта і проблеми духовного відродження України.- Львів: Центральна спілка споживчих товариств України, Львівський торгово-економічний інститут., 1994. - 74-76 с.

273. Приступа Є., Левків В., Бік О. Впровадження української народної фізичної культури у навчально-виховний процес// Українська національна спілка педагогічних і наукових працівників Львівщини/ Матеріали науково-практичної конференції "Національне виховання молоді у навчальних закладах".- Львів., 1994. - 67-68 с.

274. Приступа Є. Н., Левків В. І., Бік О. В. Українська народна фізична культура у фізичному вихованні дітей// Матеріали міжнародної науково-практичної конференції " Фізична культура, спорт та здоров'я нації". Вінницький держ. пед. інститут. - Вінниця., 1994. - ч. 4. - 175-176 с.

275. Приступа Є. Н., Магур Л. О., Тимчак Я. В. Особливості військово-фізичного виховання в Україні за даними літописів// ІІ Всеукраїнська науково-практична конференція "Роль фізичної культури в здоровому способі життя." Тези доповідей. -ч.1. - Львів: Мін. України в справах молоді і спорту., 1994. - 66-67 с.

276. Приступа Є. Н. Концептуальні проблеми фізичного виховання у національній школі// Матеріали науково-практичної конференції "Національне виховання молоді у навчальних закладах."- Львів., 1994. - 43-44 с.

277. Приступа Є. Н. Принципи і закономірності функціонування української народної фізичної культури// ІІ Всеукраїнська науково-практична конференція "Роль фізичної культури в здоровому способі життя.": Тези доповідей. -ч. 1. -Львів: Міністерство України в справах молоді і спорту., 1994. - 65-66 с.

278. Приступа Є. Н. Проблеми національної термінології у фізичній культурі і спорті// Тези 3-ої Міжнародної наукової конференції "Проблеми української науково-технічної термінології". - Львів, 1994. - с. 169-170.

279. Приступа Е. Н., Бік О. В., Левків В. І. Синхронна реєстрація ЧСС, ZD, вербальних коливань та соматичних функцій під час ігрової діяльності у дітей// Теми доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі". - Донецьк, 1995. - С. 77-78.

280. Присяжнюк И. В. Уроки с сюжетными играми// Физическая культура в школе. - 1990. - №2. - С. 7-10.

281. Присяжнюк И. В. Уроки с сюжетными играми// Физическая культура в школе. - 1991. - №3. - С. 9-12.

282. Прокопий из Кесарии. Война с Готами. - М.: Изд. Акад. наук СССР., 1950. - 516 с.

283. Пропп В. Я. Принципы классификации фольклорных жанров/ Фольклор и действительность: Избранные статьи. - М.: Наука., 1976. - 34-35 с.

284. Пропп В. Я. Фольклор и действительность. - М.: Наука., 1976. - 326 с.

285. Прядченко В. Ф. Физическая культура и спорт на Прикарпатье (1917-1956): Автореферат дисс. канд. пед. наук. - М., 1972. - 24 с.

286. Ренсон Ф. Возвращение традиционных видов спорта и игр/ Музеи и спорт., 1991. - №4. - 21-29 с.

287. Рыбаков Б. А. Язычество Древней Руси. - М.: Наука., 1988. - 784 с.

288. Ричка В. М. За літописним рядком. - К.: Радянська школа., 1991. - 206 с.

289. Ротерс Т. Т. Элементы национального танца в IV-VI классах// Физическая культура в школе., 1989. - №10. - 30 с.

290. Руденко Ю. Д. Українська козацька педагогіка: відродження, пошуки, перспективи// Рідна школа., 1994. - №5. - 13-18 с.

291. Русин В. М. Развитие физической культуры в Закарпатье (1906-1970): Автореферат дисс... канд. пед. наук. - К., 1973. - 22с.

292. Русова С. Теорія і практика дошкільного виховання. - Львів-Краків-Париж: Просвіта., 1993. - 127 с.

293. Сандаков Б. Д. Бурятские национальные виды спорта// Теория и практика физической культуры., 1964. - №2. - 56-59 с.

294. Сапіга В. К. Українські народні свята та звичаї. - К.: Т-во "Знання України"; 1993. - 112 с.

295. Семчишин М. Тисяча років української культури. - К: МП "Фенікс", 1993. - 550 с.
296. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - 174 с.
297. Січинський В. Чужинці про Україну. - Львів: Світ, 1991. - 96 с.
298. Скавание, как сотворил Бог Адама/ Златоструй. Древняя Русь. X-XIII в.в. Сост., автор текста, коммент. А. Р. Кузьмина, А. Ю. Карпова. - М.: Молодая гвардия, 1990. - 254-261 с.
299. Скальковский А. История Новой Сечи или последнего коша Запорожского. - Одесса: Тип. Шульце., 1885. - ч. 1. - 303 с.
300. Скальковский А. История Новой Сечи или последнего коша Запорожского. - Одесса: Тип. Шульце., 1885. - ч. 2. - 359 с.
301. Скальковский А. История Новой Сечи или последнего коша Запорожского. - Одесса: Тип. Шульце., 1886. - ч. 3. - 330 с.
302. Скуратівський В. Т. Місяцелік: Укр. нар. календар. - К.: Мистецтво., 1992. - 208 с.
303. Слабошпицький М. Ф. З голосу нашот Кляч. - К.: Довіра., 1993. - 255 с.
304. Словарь древнерусского языка (XI-XIV в.в.): у 10-ти томах. - М.: Русский язык., 1990. - т. 3. - 512 с.
305. Словник староукраїнської мови XIV-XV ст.: у 2-х томах. - К.: Наукова думка., 1977. - т. 1. - 630 с.
306. Словник староукраїнської мови XIV-XV ст.: у 2-х томах. - К.: Наукова думка., 1978. - т. 2. - 591 с.
307. Словник української мови: у 12-ти томах. - К.: Наукова думка., 1977. - т. 9. - 928 с.
308. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов. - М.: Наука., 1979. - 288 с.
309. Сорокина В. Н., Демидова Н. Т. Соотношение национального и интернационального в духовной культуре социализма. - Л.: Знание., 1979. - 18 с.
310. Срезневский И. И. Материалы для словаря древнерусского языка: в 3-х томах. - М.: Гос. из-тво иностранных и национальных словарей., 1958. - т. 1. - 774 с.
311. Старков В. Олімпійська традиція в Київській Русі // Спорт і нац. відродження. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 120-річчю від дня народження Івана

Боберського. - Львів., 1993. - Частина 1. - 80-82 с.

312. Старков В. А. Физическая культура древней Руси: Автореферат дисс. канд. ист. наук. - К., 1991. - 20 с.

313. Стародубцев А. А. Народные физические упражнения и игры адыгов в XIX и начале XX века: Автореферат дисс. канд. пед. наук. - М., 1961. - 20 с.

314. Стельмахович М. Г. Народна дидактика. - К.: Т-во "Знання" УРСР, 1985. - 48 с.

315. Стельмахович М. Г. Виховний ідеал української народної педагогіки// Початкова школа., 1994. - №2. - 3-6 с.

316. Стельмахович М. Г. Педагогічна сутність народних звичаїв і традицій// Дошкільне виховання., 1993. - №2. - 10-11 с.

317. Стельмахович М. Г. Українська родина// Рідна школа., 1993. - №1. - 49 с.

318. Столбов В. В., Крукова Г. М. О соотношении интернационального и национального в развитии физической культуры и спорта СССР// Теория и практика физической культуры., 1972. - №11. - 6 с.

319. Столбов В. В. Предисловие: Л. Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга., 1982. - 9-16 с.

320. Столяров В. И. Актуальные проблемы философии и социологии спорта// Теория и практика физической культуры., 1980. - №12. - 7-10 с.

321. Столяров В. И. К вопросу о теории физической культуры: Методический анализ// Теория и практика физической культуры., 1985. - №2. - 34-44 с.

322. Ступак Ю. П. Виховне значення українського фольклору. - К.: Радянська Україна., 1960. - 31 с.

323. Сумцов Н. Ф. Культурные переживания. - К., 1890. - 408 с.

324. Сумцов Н. Ф. Къ истории сказаній объ искусномъ стрѣлкѣ. - М., 1890. - 12 с.

325. Сумцов Н. Ф. Очерки народного быта. - Харьков., 1902. - 57 с.

326. Суховерська О. Рухові забави й гри. - Жовква: Печатня о. о. Василян., 1923. - 120 с.

327. Супруненко В. П. Народини: Витоки нації; символи, вірування, звичаї та побут українців. - Запоріжжя: МЛ "Берегиня"., 1993. - 136 с.

328. Суяркулов Т. Прошлое и настоящее таджикского спорта. -

Душанбе: Иорфон., 1968. - 187 с.

329. Суяркулов Т. Развитие физической культуры и спорта в Таджикской ССР: Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Л., 1966. - 20 с.

330. Сявавко Є. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку. - К.: Наукова думка., 1974. - 150 с.

331. Табризян Г. М., Шпенглер О., Хейзинга И. Две концепции кризиса культуры. - М.: Мысль., 1989. - 240 с.

332. Такач Ф. Некоторые проблемы развития физической культуры в национальных условиях // Очерки по теории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт., 1984. - 186-200 с.

333. Таникеев М. Казахские национальные виды спорта и игры. - Алма-Ата., 1957. - 62 с.

334. Таникеев М. Прогрессивная роль русского народа в развитии физического воспитания в Казахстане // Теория и практика физической культуры., 1981. - N11. - 47 с.

335. Таникеев М. Развитие казахских национальных видов спорта и игр с периода присоединения Казахстана к России до Великой Октябрьской Социалистической революции (с 30-х годов XVIII столетия до 1917 года): Автореферат дисс... канд. пед. наук. - Л., 1961. - 20 с.

336. Таникеев М. Творчество народа (о казахских нац. видах спорта) // Физкультура и спорт., 1956. - N12. - 9 с.

337. Теэсслау П. А. Программы народного спорта в Японии // Теория и практика физической культуры., 1987. - N11. - 24 с.

338. Теорія та історія світової і вітчизняної культури / Горбач Н. Я., Гелей С. Д. Російська З. П. та ін. - Львів: Каменяр., 1992. - 166 с.

339. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов факультетов физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. "Физ. культура" / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, Э. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение., 1990. - 287 с.

340. Терещенко А. В. Быт русского народа. - Сп-Пб.: Типогр. Мин. Внутренних Дел., 1848. - ч. 4. - 337 с.

341. Терещенко А. В. Быт русского народа. - Сп-Пб.: Типогр. Мин. Внутренних Дел., 1848. - ч. 7. - 350 с.

342. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт., 1978. - 206 с.

343. Ткач М. Світогляд пращурів // Українська культура.,

1993. - №9,10. - 28-29 с.

344. Ткач М. Таїна народних традицій/ Наука і культура. - Україна, вип. 24., 1990. - 406-410 с.

345. Ткаченко Т. С. Народный танец. - М: Искусство., 1987. - 655 с.

346. Товстуха Е. С. Раджу ліки, перевірені століттями. - К: Сільські вісті., 1993. - 192 с.

347. Товстуха Е. С. Українська народна медицина. - К: Респ., 1994. - 350 с.

348. Таїнби А. Дж. Постижение истории. - М: Прогресс., 1981. - 730 с.

349. Таїнби А. Дж. О нем Рашковский Е. Б. Восточная проблема в культурно-исторической концепции. - М: Наука., 1976. - 199 с.

350. Трофимьяк Б. Е. Развитие физической культуры и спорта в западных областях Украины за годы Советской власти/1934-1972/: Автореферат дисс... канд. ист. наук. - Львов., 1973. - 32 с.

351. Труды этнографической- статистической экспедиции в западно-русский край: Материалы и исследования, собранные П. П. Чубинским. - Сп.-Пб., 1872., т. 3. - 468 с.

352. Труды этнографической-статистической экспедиции в западно-русский край: Материалы и исследования, собранные П. П. Чубинским. - Сп.-Пб., 1877., т. 4. - 713 с.

353. Туманян Г. С. Армянская спортивная борьба: Автореферат дисс. канд. пед. наук. - Ереван., 1956. - 22 с.

354. Турсунов Н. Таджицкие национальные виды спорта и их воспитательное значение: Автореферат дисс... канд. пед. наук. - М., 1964. - 20 с.

355. Турсунов. Н. Н. Таджицкие подвижные игры// Физическая культура в школе., 1990. - №2. - 60 с.

356. Українська культура. Вступ/ Українська культура: Лекції за ред. Д. Антоновича. - К: Либідь., 1993. - 17-25 с.

357. Українська минувщина: Ілюстрований етнографічний довідник., А. П. Пономарьов, Л. Ф. Артюх, Т. В. Косміна та ін. - К: Либідь., 1994. - 256 с.

358. Українська народна педагогіка в школі: Методичні вказівки для студентів/ Укладачі: Т. Я. Василенко, А. Г. Конениченко, М. І. Кравчук та ін. - К: Київський державний

педагогічний інститут., 1990. - 44 с.

359. Українське дошкілля: Пісні, ігри, танці, вірші і загадки. - К: Музична Україна., 1991. - 142 с.

360. Українські народні танці. - К: Наукова думка., 1969. - 615 с.

361. Українські приказки, прислів'я і таке інше/ Уклад М. Номис. Упоряд. приміт. та вступна стаття М. М. Пацяка. - К: Либідь., 1993. - 768 с.

362. Українці: Народні вірування, повір'я, демонологія/ Упоряд. А. П. Пономарьов, Т. В. Косьміна, О. О. Боряк. - К: Либідь., 1991. - 640 с.

363. Ушинський К. Д. Твори в 6-ти томах. - К: Радянська школа., 1954. - т. 2. - 800 с.

364. Фізичне виховання молодших школярів: Навчальні програми/ Матеріали підготувала Г. В. Воробей. - Івано-Франківськ., 1993. - 144 с.

365. Фихте И. Г. Основы общего наукоучения. Каландаршвили Григорий Матвеевич. Дидактика в "Основах общего наукоучения". - Тбилиси., 1963. - 69 с.

366. Франко Т. Історія й теорія руханки/ Накладом Сокола-Батька". - Коломия-Львів., 1923. - 200 с.

367. Франко І. Пова межами можливого// Літературно-науковий вісник. - Львів., 1900. - т. 12. - Кн. 10. - 1-9с.

368. Храплива-Щур Л. Українські народні звичаї в сучасному побуті. - Львів: Фенікс., 1990. - 35 с.

369. Хрестоматия по древней русской литературе X-XVII веков. Для высших учебных заведений. Сост. Н. Гудай. - М: Учпедгиз., 1947. - 504 с.

370. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России// Сост. С. Р. Егоров. - М: Просвещение., 1986. - 431 с.

371. Цонков В. Национальные формы физического воспитания в социалистических странах// Теория и практика физической культуры., 1966. - №. - 75-76 с.

372. Цонков В. Об интернациональной сущности и национальном облике системы физического воспитания в социалистических странах// Теория и практика физической культуры., 1973. - №4. - 72 с.

373. Цукерман В. С. Народная культура как социальное

явление: Автореферат дисс... д-ра философ. наук. - Свердловск, 1984. - 48 с.

374. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. - Луцьк: Надстир'я, 1994. - 96 с.

375. Чередниченко Н. Е. Развивать национальные виды спорта// Теория и практика физической культуры. . 1972. - №8. - 42-43 с.

376. Черкасов Г. А. К вопросу об истории физической культуры украинского народа// Тезисы докладов Гос. инс-та Физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Ленинград, 1961. - 18-20 с.

377. Чистов К. В. Народные традиции и фольклор. - Ленинград: Наука, 1986. - 304 с.

378. Чмихов М. О. та ін. Археологія та стародавня історія України: Курс лекцій. - К: Либідь, 1992. - 376 с.

379. Чмихов М. О. Давня культура: Навч. посібник. - К: Либідь, 1994. - 288 с.

380. Чхаидзе Л. В., Элашвили В. И. Всесоюзная конференция по нац. видам спорта// Теория и практика физической культуры, 1982. - №8. - 60-61 с.

381. Чхинвишвили Д. И. Народ и культура. - Тбилиси: Изд-во Тбил. Университета, 1974. - 210 с.

382. Шаниязов А. М., Медведев Т. М. Роль молодежи и студентов в возрождении народных традиций, игр и состязаний// Тезисы докладов респ. науч. - практич. конф. "Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. - Ашхабад, 1992. - ч. I. - 63-64 с.

383. Шиян Б. М. Роль школи у відродженні українського спорту// Матеріали міжнародної наукової конференції, присвяченої 80-річчю СТ "Україна". - Львів, 1991. - 62-65 с.

384. Шлемин А. М., Рябченко Г. С., Маауревич В. И. Региональные проблемы физического воспитания детей в СССР (обзор)// Теория и практика физической культуры, 1989. - №4. - 30-32 с.

385. Шрамко К. І. Научить нас, козаченьки, славу повернути// Спортивна газета, 1990. - №111.

386. Шудря К. П. Національна культура: Зміна парадигм і орієнтацій/ Світогляд і духовна творчість. - К, 1993. - 153-165с.

387. Щелкина Л. В., Щелкин А. Т. О восточной физической культуре: Некоторые аспекты мировоззрения и практики// Проблемы Дальнего Востока., 1986. - №4. - 150-159 с.

388. Щелкунова Е. М. Физическая культура марийского народа// Теория и практика физической культуры., 1989. - №12. - 38-39 с.

389. Щербина В. Съчевая школа// Киевская старина., 1891. - т. XXXIV. - 491-492 с.

390. Яворницкий Д. У. История запорожских козаков. - К: Наукова думка., 1990. - т. 1. - 580 с.

391. Ягодин В. В. Народная физическая культура/ Духовное производство и народная культура. - Свердловск., 1988. - 123-141с.

392. Ягодин В. В. Народная физическая культура- один из основных источников современной физической культуры// Теория и практика физической культуры., 1987. - №6. - 16-17 с.

393. Ягодин В. В. Народные праздники и физическая культура// Теория и практика физической культуры., 1989. - №6. - 12 с.

394. Ягшиев С. Важный источник исследования социалистической физической культуры республик Средней Азии// Теория и практика физической культуры., 1989. - №8. - 10 с.

395. Ястребов В. Новые данные о связях неженатой молодежи на юге России// Киевская старина., 1896. - т. LV. - 110-128 с.

396. Яськов В. М. Некоторые исторические аспекты формирования физической подготовки в объединениях фитиан и айнаров у народов Средней Азии (XI-XII вв.)// Теория и практика физической культуры., 1989. - №8. - 12 с.

397. Ангелова Т. Българските народни игри в заниманията по физическо възпитание на децата от детските градини// Въпроси на физическата культура., 1987. - №8. - 24-28 с.

398. Baker L. Wychowanie fizyczne i sport w kregu islamu// Kultura fizyczna., 1990. - Rok XLIV. - Styczen-luty. - S. 30-31.

399. Brailsford D. Sport, time and society: The British at play. - London and New York: 11 New Fetter-Lane., 1991. - 183p.

400. Diem O. Weltgeschichte des Sports und Leibesübungen. - Stuttgart., 1960. - 420 p.

401. Duncan R.O. and Watson H.B. Jutroduktion to Physical Education. - N.Y., 1960. - 170 p.

402. Greka J. Možnosti vyzivania pokrokovych tradicii vo vchove clenov CSZTV// Teorie a praxe telesne vchovy., 1989. - N7. - S. 385-388.

403. Христова Е. Общуването на децата от предучилищна возраст в подвижните игри// Въпроси на физическата култура., 1985. - N8. - 11-15 с.

404. Lanowski J. Czy istniał sport rzymski// Kultura fizyczna., 1985. - N11-12. - S.15-17.

405. Kluckhohn Cl. Culture and Behaviour. - New York., 1984. - 240 p.

406. Костов К., Дянков Вл. По въпроса за възникването и развитието на някои батни дисциплини в страните от Азия// Въпроси на физическата култура., 1986. - N12. - S. 52-56.

407. Krawczyk Z. Pozycja kultury fizycznej w kulturze globalnej// Kultura fizyczna., 1985. - Rok XXXIX. - lipiec-sierpien. - S. 4-8.

408. Kun L. Egyetemes testnevelés sporttörténet. - Budapest: Sport., 1978. - S. 400.

409. Magyar népi játékok gyűjteménye/ Szerkesztette Hajdu gyula. - Budapest: Sport., 1971. - S. 216.

410. Mathys K. Kultische Ursprünge des Sports. - Celle: Pohl., 1958. - 300 f.

411. Olivova V. Od rytirských umení k naradové gymnastice// Teorie a praxe telesne vchovy., 1983. - N8. - S. 456-463.

412. Olivova V. Rytirske turnaje// Teorie a praxe telesne vchovy., 1989. - N1. - S. 45-52.

413. Olivova V. Rytirske turnaje// Teorie a praxe telesne vchovy., 1989. - N2. - S. 107-113.

414. Plato The separation of body and soul// Sport and the body: A philosophical symposium/ Ed. E. W. Gerber. - Philadelphia: Lea and Tebier, 1972. - P.130-132.

415. Петров Р. Двуборството в живота на хайдутите// Въпроси на физическата култура., 1981. - N9. - 550-557 с.

416. Попов И., Виденова С. Основни характеристики по физическа култура в детските градини на социалистическите страни// Въпроси на физическата култура., 1987. - N1. - 48-53 с.

417. Rydl M. Hra, sport a prace// Teorie a praxe telesne vychovy, 1989. - N2. - S. 97-101.

418. Szacki J. Tradycja. Przegląd problematyki. - Warszawa: Wydawnictwo Naukowe., 1971. - S. 180.

419. Stibitz F. K novemu pojetí systematiky a nazvoslovi her jako součásti telesne vychovy a sportu// Jeorie a praxe telesne vychovy., 1984. - N7. - S. 441-446.

420. Виденова Ст. Планиране на учебното съдържание на формата спортно-подготовителни упражнения и игри в детската градина// Въпроси на физическата култура., 1987. - N8. - 5-16 с.