

4513 (4УКР)

Д 262 ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ДЕДЕЛЮК НІНА АВТОНОМІВНА

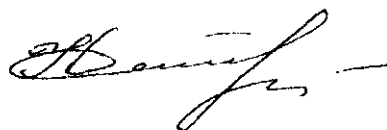
УДК 796.03 (091)

**ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КИЇВСЬКОЇ РУСИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ
В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Львів – 2004

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор
Цьось Анатолій Васильович,
Луцький інститут розвитку людини
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини “Україна”,
проректор з науково-методичної роботи,
завідувач кафедри здоров’я і фізичної
культури.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент АПН України
Нісімчук Андрій Сергійович,
Волинський державний університет
імені Лесі Українки,
завідувач кафедри педагогіки;

доктор історичних наук, доцент
Трофим’як Богдан Євстахійович,
Тернопільський державний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
професор кафедри нової і новітньої історії та
методики викладання історії.

Провідна установа – Національний педагогічний університет
імені Михайла Драгоманова, кафедра фізичного
виховання та здоров’я, Міністерство освіти і
науки України, м. Київ.

Захист відбудеться 2 липня 2004 року о 14 годині 30 хвилин під
час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського
державного інституту фізичної культури за адресою: м. Львів, вул.
Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського
державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка,
11).

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної культури
Авторський реферат роздрукований 2004 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. М. Вацуба

19171

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Фізичне виховання в Україні спрямоване на морфо-функціональне вдосконалення дітей та молоді, формування у них рухових умінь, навичок та спеціальних знань. Воно виконує важливі соціальні функції і вирішує освітні, оздоровчі та виховні завдання (Е.С.Вільчковський, 1989; О.Д.Дубогай, 2002; А.С.Нісімчук, 2001; Б.М.Шиян, 1997).

Специфічні духовні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображаються у сукупності знань про фізичну природу людини, виданні науково-методичної літератури, будівництві спортивних споруд, виготовленні спортивного інвентарю тощо, створюються у процесі історичного розвитку. Сукупність матеріальних і духовних цінностей визначає традиції фізичної культури, які постають складовою частиною національної культури (Ю.М.Ніколаєв, 1998; С.Н.Приступа, 1996; А.В.Цюсь, 2000). Саме тому вивчення особливостей фізичного виховання на території сучасної України є важливим і актуальним завданням наукових досліджень.

Необхідно зазначити, що в останні роки значно збільшилася кількість досліджень історичних питань фізичної культури. З питань традицій фізичного виховання опубліковані наукові праці О.Вацеби (1997), Є.Пристуни (1995, 1997), В.Старкова (1991), А.Цюся (1994) та інші; захищені кандидатські дисертації О.Вацеби (1993), А.Вольчинського (1998), Г.Воробей (1997), О.Гречанюк (2000), І.Кліш (2000), Ю.Козія (2000), В.Левківа (1998), С.Мудрика (1999), Я.Тимчака (1998), Н.Мартина, (1999), А.Окопного, (2001), докторська дисертація Є. Пристуни (1996).

Актуальність зазначеної проблеми спричинила те, що традиції фізичного виховання в Україні стали предметом досліджень педагогіки, філософії, історії, філології (В.Г.Балушок, 1997; Г.В.Палагнюк, 2001; В.А.Старков, 1991; Б.Є.Трофим'як, 2003). У цих та інших наукових роботах на основі вивчення фактичного матеріалу виявлено, описано й проаналізовано найбільш розповсюджені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, наголошено на необхідності їх використання у школі й дошкільних закладах.

Зважаючи на історичні корені українського народу, вважаємо особливо актуальним дослідження фізичного виховання у Київській Русі. Київська Русь (IX – XIII ст.), а згодом і Галицько-Волинське князівство (XII – XIV ст.) були могутніми державними утвореннями з високорозвиненим виробництвом, освітою, медициною, військовою справою. Окремі аспекти фізичної підготовки у Київській Русі були висвітлені у наукових працях. У дисертації В.А.Старкова (1997) на основі

фольклорних даних прокласифіковано окремі різновиди давньоруських вправ побутового, змагального та військово-прикладного спрямування. У працях Є.Н.Пристапи (1996) досліджено педагогічні аспекти народної фізичної культури українців. Предметом дослідження Я.В.Тимчака (1998) була військово-фізична підготовка в Україні IX – XVIII століть: порівнювалися системи військово-фізичної підготовки воїнів періоду Київської Русі та доби козаччини. Ігрова культура слов'ян проаналізована у працях А.В.Цюся (2000). Водночас ці дослідження лише епізодично висвітлюють сутність фізичного виховання у Київській Русі.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексно дослідити, обґрунтувати та розробити шляхи використання традицій тіловиховання у навчально-виховному процесі сучасної школи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до науково-дослідної роботи 17-97 Волинського державного університету імені Лесі Українки “Закономірності виникнення і розвитку фізичного виховання в Україні” (№ державної реєстрації 0196 U 006624). Роль автора полягала у вивченні та аналізі особливостей фізичного виховання у Київській Русі.

Об'єкт дослідження – традиції української національної фізичної культури.

Предмет дослідження – традиції фізичного виховання Київської Русі та шляхи їх використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи.

Мета дослідження – розкрити традиції фізичного виховання у Київській Русі та розробити шляхи їх використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи.

Завдання дослідження:

1. Вивчити світоглядні основи фізичного виховання у Київській Русі.
2. Розкрити зміст фізичного виховання і здорового способу життя у письмових пам'ятках IX – XIV століть.
3. Висвітлити засоби і форми фізичного виховання у Київській Русі.
4. Обґрунтувати шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів:

- аналіз і синтез, індукція та дедукція, системний підхід, історичний метод, метод екстраполяції, метод комплексного дослідження історичних джерел використовувалися для визначення світоглядних основ фізичного виховання у Київській Русі та вивчення літературних пам'яток IX – XIV століть;

- педагогічні спостереження, метод експертних оцінок застосовувалися з метою виявлення якості знань школярів з історії фізичного виховання;

- методи математичної статистики використовувалися для визначення достовірності результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше комплексно досліджено теоретико-методичні основи фізичного виховання у Київській Русі та розроблено шляхи їх використання у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи;

- виявлено закономірності функціонування фізичного виховання у Київській Русі (зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнародних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання);

- доведено освітнє значення використання традицій фізичного виховання Київської Русі у сучасних умовах;

- розкрито зміст фізичного виховання і здорового способу життя у письмових пам'ятках XI – XIV ст.;

- розкрито світоглядні основи (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетаріанська, спонукальна, релаксаційна) фізичного виховання у Київській Русі;

- доповнено відомості про засоби і форми фізичного виховання у Київській Русі.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблено шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі у загальноосвітній школі, зокрема на уроках фізичної культури, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня, у позакласній роботі та молодіжному дозвіллі.

Дослідження сприятиме відродженню традицій тіловиховання та формуванню теоретичних і методичних основ сучасної національної системи фізичного виховання.

Основні положення дисертації відображено у монографії “Традиції фізичного виховання в Київській Русі”.

Результати дослідження можуть бути використані під час створення нових навчальних програм і посібників зі спортивно-педагогічних дисциплін для студентів і фахівців фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджено у практику роботи Волинського державного університету імені Лесі Українки, Чернігівського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка, Луцького інституту розвитку людини Відкритого міжнародного університету розвитку людини “Україна”, Луцького

педагогічного училища імені Ярослава Галана, загальноосвітніх шкіл м. Луцька (ЗОШ №1, ЗОШ №18, ЗОШ інтернату).

Особистий внесок автора полягає у нагромадженні фактологічного матеріалу, аналізі та інтерпретації результатів дослідження, розкритті традицій фізичного виховання Київської Русі та висвітленні змісту тіловиховання і здорового способу життя у письмових пам'ятках XI – XIV ст. У працях, що виконані у співавторстві, дисертантові належать дані щодо засобів, форм фізичного виховання у Київській Русі та шляхів їх використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації доповідалися на міжнародних науково-практичних конференціях “Фізична культура, спорт та культура здоров’я нації” (Вінниця, 2001), “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2002); “Молода спортивна наука України” (2002, 2003); щорічних науково-практичних конференціях викладачів Луцького педагогічного училища, курсах підвищення кваліфікації вчителів (2000-2003).

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображені у 12 публікаціях, серед яких монографія, 7 статей у наукових фахових виданнях України, 4 статті у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний текст дисертації викладений на 164 сторінках і включає 4 таблиці та 8 рисунків. Список використаних джерел містить 256 найменувань, з яких 27 іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету і завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, висвітлено особистий внесок автора, описано сферу апробації результатів дослідження.

У першому розділі “Традиції фізичного виховання в Київській Русі як наукова проблема” висвітлено історіографію питання, визначено світоглядні аспекти фізичного виховання Київської Русі, розкрито зміст фізичного виховання і здорового способу життя у письмових пам'ятках IX – XIV століть.

Як свідчать літературні і фольклорні матеріали, національний ідеал здоров’я формувався через систему обрядів, повір’їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду населення було ототожнення ідеалу здоров’я рослинами, тваринами, природною стихією.

Результати дослідження свідчать, що термін “здоров’я” дуже рано

з'явився у писемних джерелах. Наприклад, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). У словнику давньоруської мови подано велику кількість слів, що характеризували фізичну підготовленість людини. Досить ґрунтовний їх аналіз виконав В.Старков (1997). Результати його досліджень показали, що в ті часи цінувалися такі якості людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи людини і таким чином описати її рухову активність.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували світоглядні функції (родинно-побутову, профілактичну, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну).

Прийняття християнства суттєво вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі й на фізичне виховання. Християнство спрямовувало увагу на верховенство духу над тілом, на внутрішній світ людини, на відмову від матеріальних благ заради духовних. У зв'язку з цим у церковній та світській літературі XI-XII ст. засуджуються народні "ігрища", які сприяли фізичному розвитку людей. Водночас християнство пристосовувалося до язичницької обрядовості, що яскраво простежується на прикладах календарних свят.

Аналіз історичних джерел свідчить, що літописи Київської Русі були своєрідною літературною антологією реальних подій в історії розвитку суспільства. Так, "Повість минулих літ", укладена на початку XII ст., змальовує події попередніх років. У ній відображено велич і силу народу, поєднання духовного й фізичного виховання на прикладах самовідданих вчинків, патріотизму, неохитності духу як окремих людей, так і народу в цілому.

Легендарне "Поучення" Володимира Мономаха поєднує віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. Володимир Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я (у широкому розумінні цього слова) та підготовку їх до трудової і військової діяльності. Ця система включала: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну.

Великого значення Володимир Мономах надавав руховій активності, що була запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей і молоді. Керуючись тогочасними традиціями і власним досвідом, він пропонував з дитинства постійно вдосконалювати

фізичні можливості у походах і на ловах. Цю школу сили, відваги й витривалості Володимир Мономах пройшов повністю: “А так труждався я, лови діючи: з тих пір, коли сів я в Чернігові, а з Чернігова вийшовши і до [сього] року – по сто [звірів] загонив я і брав без усякого зусилля, – окрім іншого лову, крім [лову] турів... А се я в Чернігові робив: коней диких своїми руками зв’язав у пущах десять і двадцять, живих коней, а крім того ще, по [ріці] Росі їздячи, ловив я своїми руками тих же коней диких”.

У “Поученні” звертається увага на необхідність верхової їзди. Це зумовлювалося об’єктивними вимогами життя людей, адже постійні військові походи, захист своєї землі вимагали швидких пересувань, тобто верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини.

Про дотримання особистої гігієни і раціонального харчування в “Поученні” говорить: “тіла худі”, “лжі бержися, і п’яства, і блуду”; “Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню”. Цікаві відомості знаходимо і щодо режиму дня, зокрема: “хай не застане вас сонце на постелі” і далі: “спанья в полудне назначене єсть Богом: о ту пору бо почивас і звір, і птиці, і люди”. Очевидно, як зауважує Є.Прислупа (1995), “вже в той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку”.

У стародавніх літописах XII ст. насамперед підкреслено фізичні здібності князів: “Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем”; “И бе Феодор телом крепок зело”; “Лев був князь мудрий і хоробрый, і сильний у бою, немало бо показав він мужності своєї у многих ратях”; “Бо же Святослав телом легок і велми храбр”.

У номінальних пам’ятках про князів обов’язково зазначалася їхня фізична підготовленість: “Се убо благоверный Борис... крепок телом”; “Був же він (Володимир Глібович) князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими добротностями був сповнений. За ним же Русь багато потужила”; “Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имев на бранех”.

Літописи переповнені повчальними історіями про самовідданих і сміливих людей. Водночас літописи висвітлюють князівські злочини (“Повість про вбивство Ігоря Ольговича і про злочини Володимира Галицького”), що, знову ж таки є повчальним виховним моментом: моральне падіння, спрямування й застосування фізичної сили у злих намірах неприпустимі.

Визначним досягненням історико-церковної літератури початку XIII ст. був Кисво-Печерський патерик, який не лише відстоював ідею єднання Русі, а й утверджував самотність її традицій, сприяв формуванню своєрідного слов’янського “етикету” поведінки не лише в

монастирях, а й у всіх сферах життєдіяльності. Наприклад, щодо здорового способу життя і споживання їжі в патеріку розповідається, як київський князь Ізяслав, навідавшись до Феодосія (“Житіє Феодосія”), схвально характеризував корисну і легку їжу монахів, порівнюючи її з надмірностями княжого столу, де вона “не суть такава сладка, яко же сиа”.

У “Слові о полку Ігоревім” висвітлено подвиги слов’янських князів, їх майстерність, фізичну і розумову велич. Князя Святослава Київського прославляють німці і венеціанці, греки і морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й усього руського народу.

У другому розділі “**Методи і організація дослідження**” розкрито джерелознавчу базу, систему взаємодоповнених методів, адекватних об’єкту, предмету, меті та завданням дисертації, описано організацію дослідження.

У процесі написання роботи було використано таку джерельну базу: 1) записи давніх мандрівників, істориків та військових діячів про фізичне виховання населення Київської Русі; 2) літописи Київської Русі (Літопис Руський, Київський, Галицько-Волинський, Новгородський, Лаврентіївський, Іпатіївський, Києво-Печерський патерик, “Моління Данила Заточника”, “Ходіння у Святу землю Ігумена Данила”); 3) етнографічні розвідки кінця ХІХ – початку ХХ століть; 4) традиційна народна медицина; 5) народна педагогіка; 6) археологічні знахідки; 7) фольклорні матеріали (билини, казки, приказки, прислів’я, пісні, думи, перекази, скоромовки, потішки, лічилки).

Дисертаційне дослідження проводилося трьома етапами.

На першому етапі (1997 – 1999 рр.) було проаналізовано спеціальну літературу, фольклорні та етнографічні матеріали, археологічні знахідки з тематики дослідження, що дозволило визначити мету і завдання дослідження, розробити методичний апарат і схему роботи.

На другому етапі (2000 – 2001 рр.) визначалися світоглядні аспекти, засоби і форми фізичного виховання у Київській Русі, вивчалися літературні пам’ятки ІХ – ХІV століть.

Третій етап дослідження (2002 – 2003 рр.) передбачав розробку шляхів використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі загальноосвітньої школи та оцінку ефективності їх впровадження.

У третьому розділі “**Засоби і форми фізичного виховання в Київській Русі**” подано аналіз засобів і форм тіловиховання населення Київської Русі та їх класифікацію.

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Наукові дослідження (О.Вацєба, 1997; А.Вольчинський, 1998; С.Кидимник, 1994; В.Левків, 1998; С.Мудрик,

1999; Я.Тимчак, 1998) констатують, що кожний народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював способи їх використання, які згодом увійшли до складу своєрідної системи фізичного виховання.

Аналіз наукової літератури, фольклорних та етнографічних матеріалів свідчить, що в Київській Русі існували досить самобутні засоби фізичного виховання, створені ще у найдавніші часи, які можна умовно поділити на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники (рис. 1).

Історичні дослідження, археологічні, фольклорні та етнографічні дані спонукають, у першу чергу, до вивчення системи ігор населення Київської Русі. Існує декілька визначень ігрової діяльності: “гра”, “грання”, “ігрище”, “іграшка”. Треба відзначити, що поняття “ігрище” мало значно ширше значення, ніж сучасне поняття “гра”. Люди вірили в магічну силу дій, ритуалів, у силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров’я, сприятливу погоду. Стародавні ігрища склалися з рухливих ігор, хороводів, різноманітних танців і стрибків (“плясаніс і скаканіс”).

Народні ігри та фізичні вправи відображали, насамперед, виробничу діяльність людей (полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд. До них належать ігри зі співом і примовками, ігри з предметами, ігри без предметів. Про велику поширеність у Київській Русі ігор з предметами свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце посідають шкіряні м’ячі різних розмірів та ваги, кістки для ігор у “Паці”, ковзани, фішки для гри у шашки.

За часів Київської Русі продовжували розвиватися кулачні бої, які часто застосовувалися під час військових дій. У XIII столітті князь Мстислав Удатний перед битвою запитав своїх воїнів, як вони хочуть битися: пішими чи на конях. Вони дружно відповіли: “Ми не хочемо на конях, а за прикладом предків наших піши і на кулаках битися”. У мирний час кулачні бої відбувалися на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де відбувався обряд водохрещення.

Нероздільні на перших етапах свого розвитку боротьба і кулачні бої у давньоруський період виступають як цілком самостійні види фізичних вправ змагального характеру.

Як відзначає Ю.Шанін (1975), вже з X-XII століть бій вів патовп під керівництвом старшого з роду, хоча інколи зіткнення зводилося до одноборства найсильніших.

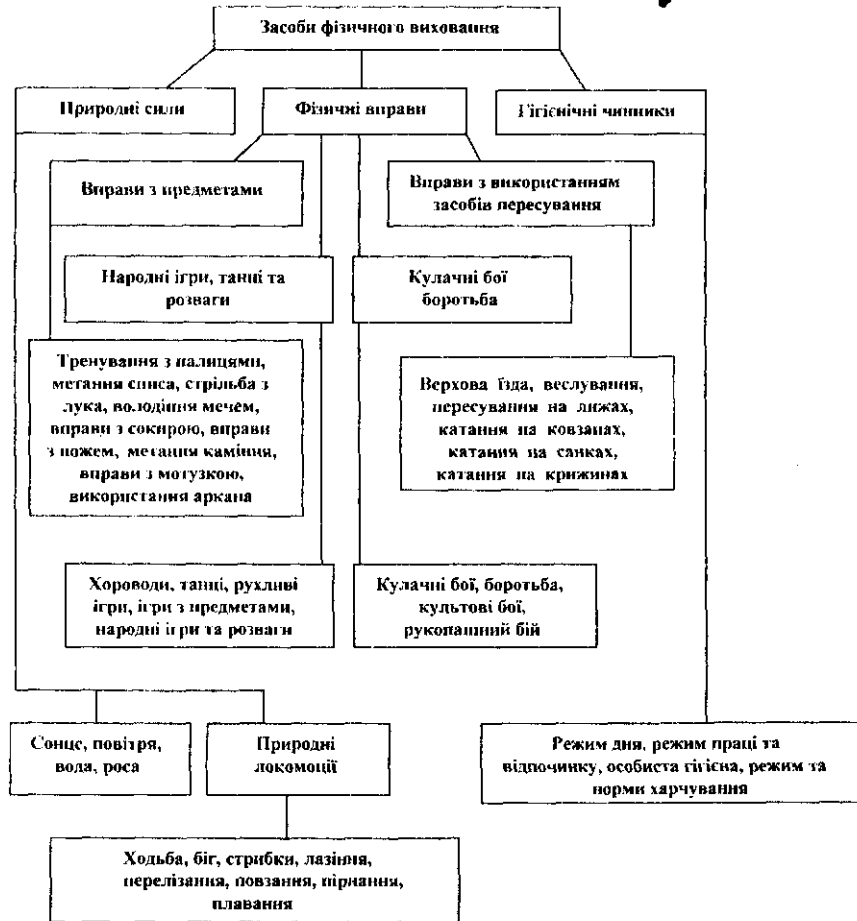


Рис. 1. Засоби фізичного виховання у Київській Русі

В.Старков (1997) вважає, що технічний арсенал давньоруських єдиноборств був досить значним, складався з десятків прийомів, а навички кулачного бою і боротьби виховувалися з дитячих років.

Боротьба у Київській Русі була розповсюджена практично в усіх сферах життя людей. Посидки були звичайним явищем під час свят, на ярмарках, урочистих подіях. Боротьба часто використовувалася як засіб вирішення суперечок та спірних питань між людьми і сприймалася як справедливий суд. Серед давньоруських професій існували бійці судових

поєдинків – “полівники”, а сам поєдинок – суд – мав назву “поле”.

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи з використанням предметів, насамперед різноманітної зброї (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити тощо), а також предметів, які могли бути використані як зброя (каміння, палиці, мотузки, аркани). До цієї групи засобів фізичного виховання варто зарахувати фізичні вправи з використанням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо). Значне місце серед таких вправ посідала верхова їзда. Загалом верхова їзда, кінні ристалища-перегони були розповсюдженими і в середовищі княжчої дружини, і серед широких верств населення. Вони були основним елементом військово-фізичної підготовки молоді, що відображено в дисертаційній роботі Я.Тимчака (1998).

Не менш важливими засобами фізичного виховання молоді та воїнів залишалися природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і у зрілому віці, зокрема у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів. Серед різновидів природних локомоцій для фізичної підготовки використовувався біг на 20-25 верст. Крім того, розповсюдженими були швидкісне лазіння по деревах, перенесення на собі одного чи двох товаришів. Використовувалися також стрибки у довжину та висоту з жердиною. Поширеним на Русі було плавання і пірнання, особливо серед населення, що жило на берегах природних водойм. Плавання було важливою складовою фізичної підготовки молоді й дорослого населення. Використовувалися стрибки та пірнання у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією.

У період Київської Русі існували чітко сформовані засоби загартування організму, які застосовувалися з раннього віку і впродовж усього життя були невід’ємною запорукою збереження і зміцнення здоров’я кожної людини.

Реалізація завдань фізичного виховання у Київській Русі відбувалася у процесі святково-ігрової діяльності та спеціально організованої практики. Під час занять діти і молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями і навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової і військової діяльності. Для Київської Русі характерна велика кількість форм фізичного виховання, що не лише забезпечували збільшення рухової активності населення, а й спрямовували вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що дозволяв цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання.

У дисертаційній роботі Я.Тимчака (1998) подано класифікацію

форм організації військово-фізичної підготовки в IX – XIV ст., у якій виокремлено народно-побутову та професійну форми виховання. Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних та фольклорних матеріалів дозволив нам доповнити подану класифікацію:

- народно-побутові форми (фізичне виховання в родині, племні, громадській організації, “лісових школах”, парубочих і дівочих громадах);
- форми військово-фізичної підготовки (військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри);
- освітні форми фізичного виховання (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування);
- змагальні форми фізичного виховання (“руські ігрища”, “народні змагання” (рис. 2).

Народно-побутові форми фізичного виховання пов’язані з повсякденним життям народу. Для дітей виготовляли різноманітні іграшки, здебільшого з глини (датовані X-XIII ст.), до яких належать кулясті брязкальця з конічними виступами та фігурки вершників, виявлені у Дорогиничі, фрагменти полив’яних орнаментованих писанок з Белза, Береста і Червена. У Володимирі-Волинському знайдено пошкоджену фігурку коня, на якій видно зброю і нижню частину вершника. Аналогічні іграшки відомі з розкопок у Києві. Широкого розповсюдження набули дитячі рухливі ігри, які умовно поділялися за порами року, статтю та віком.

Традиційною формою самоорганізації молоді були парубочі і дівочі громади. Прийняття в парубочтво супроводжувалося випробуванням фізичної підготовленості кандидатів. М.Грушевський писав, що “церемонія вступу нового члена до парубочої громади подекуди і досі зветься “коронуванням”, імітуючи “висажання на коня”, піднесення на князівство, на ватажківство...”

Життя і побут молоді постійно супроводжувалися виконанням фізичних вправ і доведенням своєї сили, спритності, витривалості та сміливості.

Велика кількість фізичних вправ та ігор супроводжувала релігійно-культурні свята. Вони були пов’язані з уявленням людини про навколишній світ, про взаємозв’язки між його частинами, про місце людини у цьому світі. Складовою частиною свят були рухливі ігри, змагання, одноборства. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, трансформувалися в молодіжні і дитячі ігри та забави.

Для військово-фізичної підготовки воїнів використовувалися спеціальні військові ігри, тренування, поединки. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа і ножа.

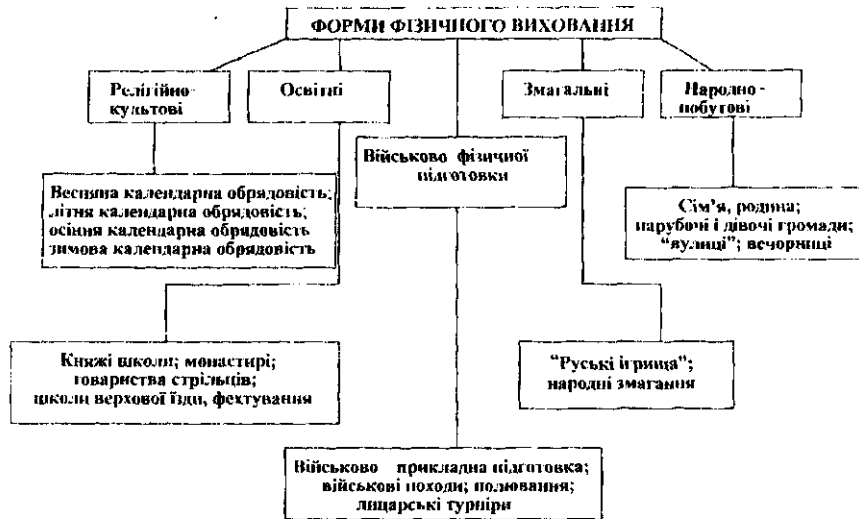


Рис. 2. Форми фізичного виховання у Київській Русі

Військово-фізичне виховання у Київській Русі мало не замкнений і не обмежений характер. На його розвиток впливали культурні надбання сусідніх народів. Зокрема відомо, що в Русі проводилися своєрідні лицарські турніри - "руські ігрища", де воїни набували вправності та відваги.

У період Київської Русі на достатньо високому рівні функціонувала школа наставництва. Роль наставників виконували матері, пестуни і дидакалі - шановані досвідчені люди, яким громада доручала важливу справу: доглядати дітей, турбуватися про їхній фізичний розвиток, допомагати їм засвоювати знання і навички, необхідні для праці і захисту Батьківщини.

У четвертому розділі "Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі загальноосвітньої школи" подано використання традицій фізичного виховання у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи учнів. До найперспективніших шляхів упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітні школи належать уроки фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

На уроках фізичного виховання в школі необхідно використовувати теоретичні відомості про ставлення населення Київської Русі до здоров'я і фізичної підготовленості, виконувати народні рухливі ігри. З цією метою розроблено систему кросвордів спортивно-історичної тематики для використання у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи та самостійної роботи дітей, що, на

напгу думку, сприятиме всебічному розвитку особистості.

Для поліпшення ефективності позаурочної роботи з фізичного виховання доцільно впроваджувати традиційні засоби фізичного виховання у фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласну та позашкільну роботу. З цією метою необхідно залучати учнів до участі у спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових занять фізичними вправами, відродження масових фізкультурно-художніх та спортивно-художніх свят, днів здоров'я, які ґрунтуються на традиціях тіловиховання Київської Русі.

Автентичність засобів і форм фізичного виховання часів Київської Русі, що застосовувалися в освітньому процесі загальноосвітніх шкіл, підтверджується дослідженнями В.Г.Балушка (1998), С.Килимника (1994), Б.А.Рибаківа (1987), І.І.Срезневського (1848).

З метою відродження національного досвіду тіловиховання, фізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості розроблено проект художньо-спортивного заходу "Княжі ігри", який має бути з погляду освітнього, виховного та оздоровчого значень рекомендований для використання у позакласній та позашкільній роботі освітніх закладів.

Ефективність експериментальної методики використання традицій фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітніх школах було перевірено шляхом педагогічного експерименту з учнівською молоддю м. Луцька. Сутність експерименту полягала у підвищенні обізнаності школярів в історії фізичного виховання у зазначений період.

Результати формуючого експерименту свідчать, що школярі показують достовірно вищі спеціальні знання після експерименту. Загалом якість знань зросла на 0,77 бала. Педагогічні спостереження показують, що після проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, і зокрема "Княжих ігор", у молоді значно підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо необхідності здорового способу життя.

У п'ятому розділі "Аналіз і узагальнення результатів дослідження" викладено три групи результатів: ті, що підтверджують результати попередніх досліджень (I група), ті, що доповнюють наявні сучасні знання (II група), і абсолютно нові результати (III група).

У дослідженні підтверджено дані про напрямки впровадження традицій фізичного виховання у сучасних умовах, що розроблені у наукових працях Я.Болнара (2002), Г.Воробей (1996), О.Гречанюк (2000), С.Мудрика (1999).

Науковими дослідженнями (З.Болтарович, 1993; В.Верховинець, 1968; А.Цьось, 2000) встановлено значення і місце національних ігор у

календарній обрядовості українців. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового та змагального характеру. Наші дослідження підтверджують ці результати. Також результати дослідницької роботи підтверджують відомості щодо засобів фізичного виховання часів Київської Русі, які описані в наукових дослідженнях Є.Н.Приступи (1995), В.А.Старкова (1991), Я.В.Тимчака (1998).

До другої групи отриманих результатів належать відомості про форми фізичного виховання Київської Русі та світоглядні аспекти тіловиховання.

Новими є відомості щодо змісту фізичного виховання та здорового способу життя в літературних пам'ятках IX – XIV століть, закономірностей функціонування фізичного виховання у Київській Русі.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні наукові дослідження присвячені різним аспектам національних традицій фізичного виховання. Зокрема, досліджено педагогічні аспекти народної фізичної культури, особливості військово-фізичної підготовки та спортивно-гімнастичного руху в Україні, становлення фізичного виховання в календарній обрядовості українців. Ґрунтовно вивчено методичні та організаційні умови впровадження українських народних ігор у сучасних умовах. Водночас систематизованих досліджень традицій фізичного виховання Київської Русі не проводилося.

2. Національний ідеал тілесної і духовної досконалості, система побутових та святкових обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв і ритуалів щодо тіловиховання визначали світоглядні основи фізичного виховання Київської Русі (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетативна, спонукальна, релаксаційна). У свідомості давньоруського населення здоров'я і фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю та захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості і фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах, зокрема у билинах, веснянках та колядках.

3. Прийняття християнства вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі і на фізичне виховання. З одного боку, у церковній та світській літературі XI - XII ст. засуджували народні ігрища та розваги, які сприяли покращенню фізичного стану людей, з іншого – християнство пристосовувалося до язичницьких обрядів. Це яскраво простежується на прикладі пристосування календарних християнських свят до язичницьких, часткового засвоєння християнством язичницької обрядовості з набором фізичних виразів, ігор та боротьби.

4. У IX – XIV ст. у Київській Русі було створено значну кількість літературних праць. Вони мали релігійний зміст і мету утвердити православну віру. Великого значення у них надавали питанням здорового способу життя, що забезпечувало підготовку молоді до трудової і військової діяльності. “Поучення” Володимира Мономаха подає універсальну систему здорового способу життя, що включає: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Водночас в інших працях пронагувалося верховенство душі над тілом, негативне ставлення до народних ігор та забав.

5. Засоби фізичного виховання у Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. Фізичні вправи поділяються на підгрупи залежно від специфіки рухової активності: народні ігри, танці та розваги (хороводи, танці, рухливі ігри, розваги, ігри з предметами), кулачні бої і боротьба (кулачні бої, боротьба, культові бої, рукопашний бій), вправи з предметами (палицями, зброєю, арканом, стрільба з лука), вправи з використанням засобів пересування (верхова їзда, веслування, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, крижинах), природні локомоції (хольба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання).

6. Форми фізичного виховання у Київській Русі були зумовлені світоглядом, звичаями та способом життя населення. Результати дослідження дозволили визначити такі форми: народно-побутові (сім'я, родина, парубочі і дівочі громади, “вулиці”, вечорниці), релігійно-культові (весняна, літня, осіння, зимова календарна обрядовість), освітні (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, фехтування), змагальні (“руські ігрища”, народні змагання), військово-фізична підготовка (військово-прикладна практика, військові походи, полювання, лицарські турніри).

7. На підставі аналізу наукової літератури, давньоруських літописів, етнографічних записів, археологічних знахідок, фольклорних матеріалів та результатів власного дослідження визначено основні закономірності функціонування фізичного виховання у Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання.

8. Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання у Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів. До найперспективніших напрямків

упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітню школу належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

9. Результати формуючого експерименту свідчать, що рівень знань школярів з історії фізичного виховання Київської Русі до початку експерименту був низьким (2,09-2,59 бала). Після експерименту рівень знань підвищився і становив 3,05-3,68 бала ($P < 0,001$). Найкраще учні знають засоби, форми фізичного виховання у Київській Русі та шляхи їх використання у сучасних умовах. Менш обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання в літературних пам'ятках. Після проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, зокрема "Княжих ігор", у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо необхідності здорового способу життя.

Подальшого дослідження потребують питання розвитку тіловиховання внаслідок іншоетнічних впливів, взаємозв'язку фізичного виховання з розвитком культури, військової справи, моральним, естетичним, трудовим та патріотичним вихованням.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. - Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. - 192 с.
2. Деделюк Н.А. Використання традицій фізичного виховання населення Київської Русі у сучасних формах роботи з учнівською молоддю // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. - Л., 2003. - Т. 1. - С. 166-170.
3. Деделюк Н.А. Стратегія фізичного виховання дітей та молоді у Київській Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 6. - Л., 2002. - Т. 1. - С. 26-28.
4. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 5. - Л., 2001. - Т. 1. - С. 58-61.
5. Деделюк І.А. Форми фізичного виховання у Київській Русі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2002. - № 2-3. - С. 120-123.
6. Деделюк Н.А. Військово-фізична підготовка дітей і молоді в Київській Русі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова. - Х., 2000. - № 23. - С. 6-12.

7. Деделюк Н.А. Місце і значення ігор в Київській Русі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 41-43.

8. Деделюк Н.А. Засоби та форми реалізації військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2001. – № 12. – С. 20-24.

9. Деделюк Н.А. Засоби та форми загартування в епоху Київської Русі // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів в Україні: Матеріали II Всеукр. студент. наук. конф. – Суми, 2002. – С. 36-40.

10. Деделюк Н.А. Розвиток боротьби в Київській Русі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – К.; Вінниця, 2001. – С. 82-86.

11. Деделюк Н.А. Ставлення до здоров'я і фізичної підготовленості давньоруського населення // Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді: Зб. наук. пр. Луганськ, 2000. С. 78-79.

12. Деделюк Н.А. Народна фізична культура в Київській Русі // Тези першої наук.-практ. конф. професорсько-викладацького складу і студентів Луцького представництва відкритого міжнар. ун-ту розвитку людини "Україна". Луцьк, 2001. – С. 25-26.

АНОТАЦІЇ

Деделюк Н.А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі. Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2004.

Об'єкт дослідження – традиції національної фізичної культури.

Предмет дослідження – традиції фізичного виховання Київської Русі та шляхи їх використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи.

Наукова новизна – вперше комплексно досліджено теоретико-методичні основи, світоглядні аспекти та закономірності фізичного виховання в Київській Русі.

У роботі обґрунтовано світоглядні аспекти тіловиховання, розкрито сутність здорового способу життя в письмових пам'ятках IX – XIV століть, подано засоби (народні ігри, танці, розваги, кулачні бої, боротьба, вправи з предметами, вправи з використанням засобів пересування, природні локомотії) та форми (народно- побутові, релігійно-культурні, освітні, військово-фізичні, змагальні) фізичного виховання у Київській

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

1417/1

Русі. Розроблено шляхи використання традицій фізичного виховання в освітньому процесі загальноосвітньої школи, зокрема на уроках фізичної культури, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня, у позакласній роботі та молодіжному дозвіллі. Результати дослідження впроваджено у практику роботи загальноосвітніх шкіл та вищих закладів освіти.

Ключові слова: традиції фізичного виховання, Київська Русь, здоров'я, засоби, форми, загальноосвітня школа.

Деделюк Н.А. Традиции физического воспитания Киевской Руси и их использование в общеобразовательной школе. – Рукопись

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2004.

Объект исследования – традиции национальной физической культуры.

Предмет исследования – традиции физического воспитания Киевской Руси и пути их использования в образовательном процессе общеобразовательной школы.

Научная новизна – впервые комплексно исследованы теоретико-методические основы, мировоззренческие аспекты и закономерности физического воспитания в Киевской Руси.

В работе обоснованы мировоззренческие аспекты физического воспитания, раскрыт смысл здорового образа жизни в письменных памятниках IX – XIV веков, поданы средства (народные игры, танцы, развлечения, кулачные бои, борьба, упражнения с предметами, упражнения с использованием средств передвижения, природные локомоции) и формы (народно-бытовые, религиозно-культурные, просветительские, военно-физические, соревновательные) физического воспитания в Киевской Руси. Разработаны пути использования традиций физического воспитания в образовательном процессе общеобразовательной школы, непосредственно на уроках физической культуры, во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, во внеклассной работе и досуге молодежи. Результаты исследования внедрены в работу общеобразовательных школ и высших учебных заведений.

Ключевые слова: традиции физического воспитания, Киевская Русь, здоровье, средства, формы, общеобразовательная школа.

Dedelyuk N.A. Traditions of physical education in Kyiv Rus and there using in secondary comprehensive schools.

Dissertation for getting the scientific degree of the candidate of sciences on physical education and sport in specialization 24.00.02 -- Physical culture, physical education of various groups of people. -- Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv, 2004.

The dissertation is dedicated to the study of physical education in Kyiv Rus. The results of the study proved that the ideal of the national physical and moral perfection, the system of customs, beliefs, traditions and ceremonies of the development of physical abilities formed social and philosophical background of physical education in Kyiv Rus.

In the conscience of people of the ancient Rus, health and physical life had a great importance, because they helped to organize full value life, highly productive labor and the protection of the knight, who possesses high moral qualities and physical perfection is often found in folkloric materials, such as bylines, vesnyankas and kolyadkas.

The adoption of the Christianity changed a lot all the spheres of Rus life and physical education as well. On the one hand, in the church literature of XI-XII century some people's games and entertainments were criticized, but on the other side Christianity was forced to accept some of the pagan traditions. That can be serve as an example of the links between Christian and pagan holidays, and remnant of some pagan customs, that included physical games and wrestling.

In IX-XIV century in Kyiv Rus were published a lot of literal sources. They had religious content and their aim was to strengthen the orthodox religion, to show people the ideal of strong, energetic, talented person. Much attention in these works was payed to the healthy lifestyle, that could help youth's preparation to work and military activities.

The Teaching of Volodymir Monomach shows the universal system of the healthy way of life, which includes: productive work activity, physical health, moving activity, rational meals, personal hygienic. But at the same time, other printed materials proclaimed that soul is more important than body and showed their negative attitude towards people's games and entertainment.

In bylines and folkloric materials the hero was usually energetic, talented and physically perfect person. There existed the athletic ideal of the bogatyr with unnatural physical and moral abilities. This ideal, that combined physical and moral perfection, was and still is an example worth following by children and youth.

The way of physical education in Kyiv Rus can be separated in three basic groups: physical exercises, natural power, hygienic factors. Physical exercises can be divided into subgroups, according to the moving activity: people's games, dances, entertainment (round dances, dances, games with things), fist wrestling and fighting exercises with things (sticks, armory, archery), exercises on riding (riding, skiing, skating, sledging, boating), natural

movements (walking, running, jumping, overlying, crowing, diving, swimming).

Forms of physical education in Kyiv Rus were connected with the outlook, customs and way of people's life. The results of the study showed the following: family form (family, relatives, boys' and girls' parties) religious form (spring, summer, autumn and winter ceremonies), educational (schools, monasteries unites of archery, riding or fencing schools), computational ("rus games", people's competitions), military-physical preparation (military-applied practice, hunting, knights' tournaments).

In this work you could see the vivid example of using physical traditions in Kyiv Rus which have a great influence on development of physical culture in modern schools.

The main idea of dissertation consists in creating new books of "Traditions of physical education in Kyiv Rus". All results of this experiment could be used in new educational programmes and books of pedagogical physical problems with students which specialize in physical training.

Easy, effective and emotional way of physical education in Kyiv Rus is a good experience to follow in modern forms of physical and sport activities of our youth. The most promising directions of the usage of the traditions of physical education of Kyiv Rus now are: lessons of physical culture at school, physical activities during the working day, outdoors and out school work, youth recreation. The results of the study are used in practice at schools and higher educational establishments.

Key words: traditions physical education, sport, Kyiv Rus, health, means, forms, schools.