

# ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Попович О.

Львівський національний аграрний університет

**Анотація.** Розглянуто історичні передумови та чинники, що безпосередньо впливали на формування та розвиток національної системи фізичного виховання в Україні. Зазначено, що фізична культура українців як складова загальної культури формувалася під впливом багатьох факторів: географічних, етнічних, соціальних, геополітичних.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичний розвиток, фізична підготовленість, система фізичного виховання, обряди, ритуали, вправи, слов'яни, козаки.

**Аннотация.** Попович А. Исторические аспекты становления национальной системы физического воспитания населения Украины. Рассмотрены исторические предпосылки и факторы, которые влияли на формирование и развитие национальной системы физического воспитания в Украине. Указано, что физическая культура украинцев как составная общей культуры формировалась под влиянием многих факторов: географических, этнических, социальных, геополитических.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое развитие, физическая подготовленность, система физического воспитания, обряды, ритуалы, упражнения, славяне, казаки.

**Abstract.** Popovych O. Historical aspects of becoming of national system of physical education of population of Ukraine. Historical pre-conditions and factors that influenced on forming and development of the

---

© Попович О., 2012



*national system of physical education in Ukraine are considered in the article. It is indicated in research, that physical culture of Ukrainians as component general culture formed under influence of many factors: geographical, ethnic, social, geopolitical.*

**Key words:** *physical culture, physical development, physical preparedness, system of physical education, ceremonies, rituals, exercises, slavs, cossacks.*

**Вступ.** Важливою складовою високого рівня культури суспільства є фізична культура. Вивчення історії фізичної культури збагачує кругозір, сприяє формуванню світогляду, допомагає засвоїти теорію фізичного виховання й усвідомити практику фізичної культури.

Зважаючи на те, що, окрім виконання оздоровчих та освітніх завдань, фізичне виховання вирішує і загально-педагогічні завдання – формування морально-вольових якостей, виховання патріотизму і шанобливого ставлення до Батьківщини, природним і актуальним є необхідність більш детального і глибокого історичного аналізу національного тіловиховання.

Вивчаючи питання про розвиток національної системи фізичного виховання в Україні, доцільно відмітити, що Київська Русь, як велике державне об'єднання східних слов'ян, виникло не з історичного небуття і формувалося протягом не одного сторіччя. Така хода і майбутній розквіт держави були підготовлені усією сукупністю попереднього розвитку матеріальної та духовної культури майбутніх українців [7]. Тому розвиток і становлення системи національного фізичного виховання ми спробуємо розглянути у контексті етноісторичного та етнокультурного процесу становлення українського народу загалом.

З метою поглиблення знань з історії розвитку та становлення національної системи фізичного виховання були проведені теоретичні дослідження і визначено, що фізична культура українців як складова культури загальної формувалася під впливом багатьох факторів – географічних, етнічних, соціальних, геополітичних та інших. Проте для більш глибокого розуміння особливостей та специфіки фізичної культури наших предків у досліджувані періоди слід, на нашу думку, розглянути ті історичні передумови та чинники, що безпосередньо впливали на її формування та розвиток.

Актуальність роботи полягає у визначенні дієвості впливу етнічних особливостей народної фізичної культури – звичаїв, традицій, обрядів, ритуалів, які, поєднуючись з відповідними елементами (засобами) фізичного виховання, створюють цілісну систему культури у її специфічній сфері, а саме цілеспрямований вплив на фізичний, психічний та моральний розвиток людини.

**Завданням дослідження** є аналіз витоків виховання українців як об'єктивного фактору фізичного виховання та розгляд чинників, які зумовили його становлення. У ході виконання роботи були використані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та етнографічної літератури; метод логічних висновків.

Українське національне фізичне виховання і культура, розвиваючись на національних традиціях протягом століть змінювали свої структурні компоненти функції, адаптуючись до конкретних історичних умов. Тому актуальним на сьогодні є дослідження становлення і розвитку педагогічних аспектів етнопедагогіч-

них засобів, де, окрім методів та форм використання, суттєву роль посідає система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини [6].

Характер фізичного виховання давніх українців був суттєво зумовлений геополітичним положенням України. Розміщення у центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність території з давніх-давен приваблювали інші народи і спричиняли безперервність навал кочівників на племена праукраїнців [2; 5].

**Результати дослідження.** Логічним було би починати розгляд особливостей виховання праукраїнців зі стародавніх часів. Найновіші археологічні дослідження показують, що територія сучасної України була центром розселення індоєвропейської спільноти, яка розповсюджувала свою культуру на всі боки від місця осілости. На протязі багатьох десятиків тисячоліть населення України ніколи різко не змінювалося, починаючи від мізинців, людей військових сокир, трипільців, арійців, венеців, кельтів, скитів, сарматів, аланів, етрусків, гунів, антів, русів – аж до українців. Народ в основі своїй залишався той самий, змінювалися тільки назви. Мізинські узори, зроблені на мамонтовій кістці багато тисяч років тому, майже не відрізняються від сучасних гуцульських чи полтавських. Розкопки стоянок і поховань на Поділлі, Волині, у Криму, на Кубані, довкола Києва, над Дніпром, Дністром, у Карпатах, у гирлі Дунаю – розповідають про минуле.

У 1974 році під час розкопок у Закарпатті поблизу селища Королеве на горі Сар виявлено, що на теренах України півтора мільйона років тому вже був первіснообщинний лад, племена якого займалися мисливством і освоєнням під житла-сховища кам'яних або земляних печер – на випадок негоди чи від хижаків. Людина тоді, у ті далекі часи, борючись за своє існування змушена була захищатися саморуч від диких тварин чи недругів. Боротьба людини із людиною постійно вдосконалювалася. Кожне плем'я чи община накопичували свій арсенал ефективних прийомів ведення бою, які забезпечували їм збереження своєї самобутності. Тогочасна боротьба за життя йшла на смерть, тому кожен невдалий чи необдуманий рух був рівнозначний смерті або довічному приниженню у полоні. Так суто природнім методом відбору відшліфовувалася і накопичувалася найкраща бойова техніка, завдяки якій воїни племені могли захищати свій рід і забезпечувати його подальший розвиток [6].

Наприкінці IX ст. на території Східної Європи утворюється могутня слов'янська держава – Київська Русь, одна з наймогутніших держав в економічному, військовому і культурному відношенні. Фізичне виховання в Київській Русі розвивалося і ґрунтувалося на основі багатотисячолітніх народних традицій, адаптуючись до окремих іноземних запозичень у двох взаємопов'язаних напрямках: військово-фізичний та

Таблиця 1

**Обряди та ритуали у сфері військово-фізичної підготовки (IX–XIV ст.)**

Назва	Вік, років
Обряд «народження»	–
«Постриги»	3–4
Ініціації: «Посвята у воїни»	
– молодь знатного походження	12–13
– молодь «простого» люду	17–18
«Тризна»	–

оздоровчо-рекреаційний.

Військово-фізична підготовка в Київській Русі спрямовувалася на формування необхідних у військовій справі рухових умінь та навичок. До основних форм військово-фізичної підготовки належали, власне, військово-фізична підготовка у збройних формуваннях, змагання, полювання, лицарські турніри, військові походи. Засоби військово-фізичної підготовки включали: володіння всіма видами зброї, верхову їзду, боротьбу, плавання, веслування, ходьбу на лижах, швидкісне лазіння по деревах, перелізання з дерева на дерево, ігри з биком.

Оздоровчо-рекреаційний напрямок найяскравіше виявляється в народно-побутових формах фізичного виховання. Серед засобів фізичного виховання найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні бої, боротьба, плавання, пірнання. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я і фізичної підготовленості.

Літописи, народний епос згадують різноманітні види фізичних вправ, що були споконвіку відомі мужнім волелюбним слов'янам [1; 4; 9]. Весь життєвий устрій слов'ян був наскрізь перейнятий фізичними вправами та іграми. Будь-яка подія в житті слов'ян відзначалася жертвою богам, спортивними іграми і змаганнями. Ігри присвячувалися Матері-Землі, богу сонця – Ярилі, богу війни і зброї – Перуну. Масові ігри відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братаній», після судів (незалежно від результатів). Протягом багатьох сторіч слов'янам доводилося вести важкі оборонні війни проти кочових народів. У процесі праці, військової справи і самотніх форм фізичного виховання формувалася фізичний і духовний образ слов'ян. Батьки передавали дітям військово-прикладні навички, такі як уміння добре їздити верхи, стріляти з лука, метати списи, плавати. Важливе місце займало полювання, яке використовували як підготовку до військової служби. Воно загартовувало молодь, привчало переносити холод, спеку і негоду, сприяло вихованню вольових і фізичних якостей. Такі якості були потрібні дорослому населенню, з якого у випадку війни формувалися військові загони. Велике значення мали сила, загартованість, спритність, досконале володіння зброєю, бійцівські якості, кінні виїзди, вміння ловити диких коней.

До наших днів збереглося чимало свідчень іноземних мандрівників та літописців, які високо оцінюють фізичну майстерність наших предків [3; 5]. Вищезазначене засвідчує, що:

- в Україні функціонувала ефективна система фізичного виховання дітей, молоді й дорослих;
- увесь життєвий устрій слов'ян був пов'язаний із системою фізичного виховання;
- постійна військова загроза змушувала виховувати підрастаюче покоління у військовому дусі змалку [2; 7], про що яскраво засвідчує система обрядів і ритуалів Київської Русі (табл. 1).

Військова профорієнтація закладалася дитині з перших днів її життя, під час обрядових дійств, присвячених її народженню. Як бачимо з цього обряду давньоруська сім'я (група) у маленькому немовляті хотіла бачити перш за все майбутнього воїна – захисника і здобувача. Цей звичай мав назву обряд «народження».

Одним з відомих ритуалів були «постриги» – перша в житті дитини посадка на коня, що відбувалася, як правило, у три-чотирирічному віці. З 7 років «отрока» починали навчати грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, володінню списом і арканом. З 12 років юнака навчали «військовим хитроцям». У 17–18 річному віці проводилися ініціації – посвята юнаків у воїни. Їм слід було пройти певні випробування, після яких вони вважалися воїнами. Заключним у цій системі був обряд «тризни» – вшанування загиблого воїна або померлого родича. Під час здійснення цього обряду проводилися різні ігри й забави, співи, танці та дужання (боротьба) на честь загиблого.

Отже, історичні відомості засвідчують, що в Київській Русі сформувалася своєрідна система фізичного виховання (рис. 1), яка відбувалась завдяки існуванню:

- фізичного виховання в сім'ї, у побуті;
  - військово-фізичного вишколу (ВФВ) у княжому війську;
  - військово-фізичного виховання у навчальних закладах (при церквах, монастирях).
- Найбільш поширеними засобами фізичного виховання дітей та підлітків, а також дорослих були:
- народні рухливі ігри, розваги;
  - народні танці;
  - національні види боротьби;
  - фізичні вправи змагального характеру;
  - військові походи;
  - полювання.

Наступним значним історичним періодом розвитку національної системи фізичного виховання був період, пов'язаний із становленням війська Запорізького. Запорізька Січ була визначною школою військової відваги, мужності, витривалості та сили. У науковій літературі XVII і особливо XVIII ст. її порівнювали з ушлякованими містами держав античності та лицарськими орденами середньовіччя. Виховання фізично та морально досконалих козаків, у великій мірі, забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді у січових школах і «школах джур»; систематичне виконання фізичних вправ у вільний час; військово-фізична підготовка козаків; загартовування організму.

Основа фізичного виховання запорізьких козаків становили верхова їзда, біг, плавання, пірнання, боротьба, кулачні бої, а також різноманітні ігри, змагання і танці. Військово-фізична підготовка козаків забезпе-



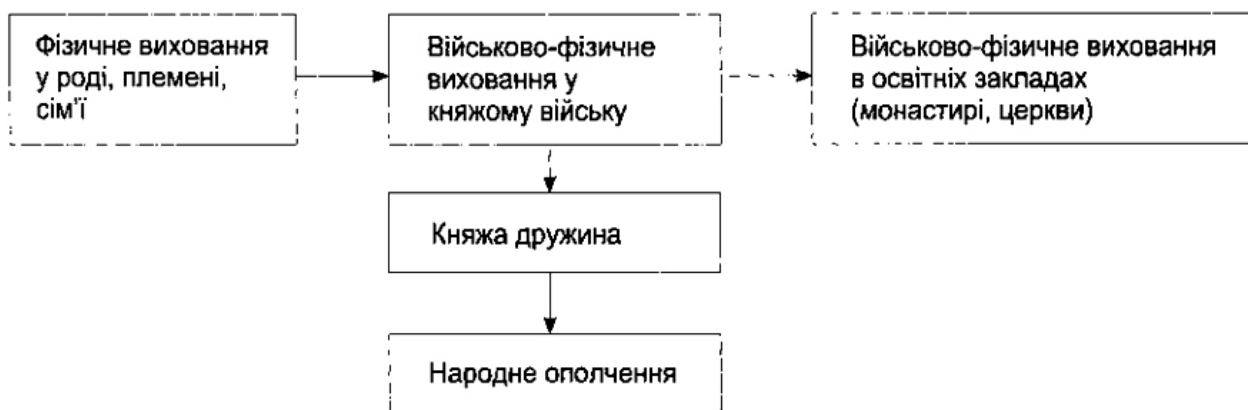


Рис. 1. Система фізичного виховання в добу Київської Русі

чувалася постійними тренуваннями в стрільбі із лука і рушниці, фехтуванні, володінні списом, веслуванні.

У Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це обумовлюється такими положеннями:

- запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;
- свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ;
- одним з основних критеріїв переходу молодика до «істинного» запорожця була його добра фізична підготовленість;
- посилене фізичне виховання дітей у січових школах і школах джур;
- велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

Поєднання культу фізичної досконалості та високої моралі і духовності створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу. Козаки ввійшли в історію як мужні рішучі, відважні та сильні люди, які не раз наводили панічний жах на своїх супротивників. Підготовка до війська займала окреме місце і не кожен претендент мав змогу бути записаним до козаків. Основною вимогою була їх добра фізична підготовленість [9].

Подальше становлення фізичного виховання було пов'язано з Українськими січовими стрільцями. Початком самого руху (1911 рік) була ідея удосконалення військового вишколу молоді з метою відтворення Українських Збройних Сил. Фізичне виховання займало окреме місце в підготовці молоді й мало яскраво виражений військово-прикладний характер, тобто безпосередньо було спрямовано на підготовку до майбутньої війни [8].

Особливий період розвитку системи фізичного виховання припадає на час діяльності Української Повстанської Армії (УПА). Так, у 1942 році в тяжких умовах, коли йшла Друга світова війна на Галичині, Волині та в лісах Полісся утворюються самооборонні відділи та табори. В них проводився регулярний процес набуття військового вишколу. Основною метою навчання була підготовка молодого поповнення для бойових дій.

У роки Великої Вітчизняної війни увага українських фізкультурних організацій була спрямована на надання допомоги фронту, проведення масової військово-фізичної підготовки населення. Особливу увагу приділялося вивченню елементів рукопашного бою.

Особливості військових дій на фронтах Великої Вітчизняної війни, масове використання техніки, стрімкий розвиток бойових операцій і проведення їх в будь-яку пору доби і року вимагали від усього особового складу Збройних Сил не тільки високих моральних і волевих якостей, але і великої фізичної витривалості.

Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковано фізичне виховання [1]. Отже, вивчаючи досвід і традиції формування національної системи фізичного виховання протягом багатотисячолітньої історії, ми намагались простежити логіку модернізації цього процесу.

#### Висновки:

1. Національна система фізичного виховання українців як складова культури загальної формувалась під впливом багатьох факторів, зокрема, географічних, етнічних, соціальних та інших, а також суттєво зумовлювалась геополітичним положенням України – розміщенням у центрі Європи, помірним кліматом, родючим ґрунтом.

2. Система фізичного виховання – структура динамічна. Процес її становлення та характерні особливості існування взаємозалежні і пов'язані з економічними, політичними та соціальними особливостями розвитку держави.

3. Система фізичного виховання носила яскраво виражений військовий характер і була основою могутності наших предків. Цей значний фактор відіграв важливу роль не тільки для праукраїнців – протягом кількох століть військова могутність Русі була тим щитом, об який розбивалися численні орди кочових племен, половців. Саме слов'янський народ врятував Візантію від половецької навали.

4. На сучасному етапі, унаслідок тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь в Україні склалася певна народна система навчання і виховання, в якій провідне місце належить фізичному вихованню.

Отже, для глибшого усвідомлення і розуміння особливостей та специфіки фізичної підготовки наших предків необхідно спиратися на ті історичні передумови та чинники, що безпосередньо впливали на її формування та розвиток. Проте для удосконалення національної системи фізичного виховання доцільно не лише накопичувати, а й зберігати та розповсюджувати набутий історичний досвід.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

### **Література:**

1. Винничук О. *Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури* / О. Винничук. – Тернопіль : АС-ТОН, 2001. – 404 с.
2. Воропай О. Г. *Звичаї нашого народу : [Етнографічний нарис]* / О. Г. Воропай. – К. : Оберіг, 1993. – 590 с.
3. Залізняка А. *Нариси стародавньої історії України*. – К., 1994. – 256 с.
4. Деделюк Н. А. *Традиції фізичного виховання в Київській Русі : [Монографія]* / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
5. Кун І. *Всеобщая история физической культуры и спорта* / І. Кун. – М. : Радуга, 1982.
6. Пілат В. *Бойовий гопак* / В. Пілат. – Львів : Галицька січ, 1994, – 286 с.
7. Приступа Є. Н. *Народна ФК українців* / Є. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995.
8. Чеховська Л. *Історичні аспекти розвитку фізичної культури: навчальний посібник* / Л. Чеховська. – Львів : ЛВІ, 2005. – 145 с.
9. Яворницький Д. І. *Історія Запорізьких козаків* / Д. І. Яворницький. – К. : Наукова думка, 1990. – С. 14–25.