

**І. В. Сірик** – магістр інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**Н. А. Деделюк** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки

## Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі

*Роботу виконано на кафедрі теорії і методики фізичного виховання ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті визначено основні закономірності функціонування фізичного виховання в 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; обґрунтовано доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасному освітньому процесі.

У роботі обґрунтовано світоглядно-філософські аспекти тіловиховання, розкрито сутність здорового способу життя в письмових пам'ятках IX–XIV ст., подано засоби та форми фізичного виховання. Обумовлено шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах і, зокрема, на уроках фізичної культури, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня, у позакласній роботі та молодіжному дозвіллі.

У результаті дослідження виявлено зростання інтересу учнівської та студентської молоді до традицій фізичного виховання населення Київської Русі.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, Київська Русь, здоров'я, засоби, форми, традиції.

**Сирьк И. В., Деделюк Н. А. Целесообразность использования элементов системы физического воспитания Киевской Руси в современной украинской школе.** В статье раскрыто содержание физического воспитания в Киевской Руси: связи физического воспитания с мировоззрением, образом жизни и местом обитания; взаимопроникновение межнациональных элементов физического воспитания; взаимосвязи игровой деятельности и военно-физической подготовки; переход к организованным формам физического воспитания; обоснована целесообразность использования элементов системы физического воспитания Киевской Руси в современном образовательном процессе.

В работе обоснованы мировоззренческо-философские аспекты теловоспитания, раскрыта сущность здорового образа жизни в письменных источниках IX–XIV вв., поданы способы и формы физического воспитания населения.

Результатами исследований зафиксировано возростание интереса среди учеников и студентов к использованию элементов традиций физического воспитания эпохи Киевской Руси в учебно-воспитательном процессе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, Киевская Русь, здоровье, способы, формы, традиции.

**Siryk I. B., Dedlyuk N. A. The Importance of the Kyiv Rus Physical Training System's Elements Usage in the Modern Ukrainian School.** The article outlines the basic principles of physical training functioning in Kiev Rus: physical training connection with the philosophy, lifestyle and residential population; the interpenetration of physical training ethnic elements; relationship between festively-game activities and military physical training; a gradual transition to organized forms of physical education; reasonable expediency of the Kiev Rus physical education elements usage in the modern educational process.

The work proved outlook and philosophical aspects of a healthy lifestyle, the essence of a healthy lifestyle in written monuments IX–XIV centuries, contains tools and forms of physical education. The ways of the Kiev Rus physical education traditions implementation in modern terms are defined, and in particular on the lessons of physical training, during sports and recreational activities, extracurricular youth work and leisure.

The survey revealed pupils and students growing interest to the traditional physical education in Kiev Rus.

**Key words:** physical training, sport, Kiev Rus, health facilities, forms and traditions.

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Соціально-економічні, політичні та духовні перетворення в суспільстві зумовлюють парадигму освіти, яка б сприяла сталому розвитку держави, допомагала осмислити феномен людини, роль і функції українського народу у світовому соціумі, загальнолюдській культурі. Реформування освіти має відбуватися з урахуванням впливів різноманітних факторів на основі системності, інтегрованості, взаємозв'язках. Саме такий підхід уможливить перетворення освіти в глобальний чинник розвитку й прогресу. Українознавчі цінності відіграють роль об'єднуючого, консолідуючого фактора, тому що спрямовані на становлення громадянськості, формують державне мислення [1].

Народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Лише в роки здобуття Україною незалежності традиції фізичного виховання в нашій країні стали предметом досліджень педагогіки, філософії, історії, філології. Окремі аспекти фізичної підготовки в Київській Русі висвітлювали в дисертаційних дослідженнях Є. Н. Приступа (1996), В. А. Старков (1997), О. М. Вацеба (1997), Г. В. Воробей (1997), І. С. Кліш (2000), Я. В. Тимчак (1998), Н. А. Деделюк (2003). Ігрову культуру слов'ян широко висвітлено в докторській дисертації А. В. Цюся (2006).

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, доведена необхідність їх використання в школі й дошкільних закладах.

Зважаючи на історичні корені українського народу, особливо актуальним є дослідження фізичного виховання в Київській Русі. Київська Русь, яка існувала протягом IX–XIV ст., була могутньою державою з високорозвиненим виробництвом, освітою, медициною. Фізичне виховання – невід'ємна частина способу життя населення й військової справи. Отже, актуальність дослідження зумовлена протиріччям, яке виникло між необхідністю використовувати традиції тіловиховання в сучасних умовах та недостатнім науковим обґрунтуванням фактичного стану фізичного виховання певного історичного періоду, зокрема Київської Русі.

Відповідно до проблеми, об'єкта, предмета й мети дослідження визначено такі **завдання**:

- визначити основні 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;
- обґрунтувати доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в умовах сучасного освітнього процесу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз наукових джерел свідчить, що перші уривчасті відомості про елементи фізичного виховання на території України з найдавніших часів трапляються в писемних джерелах давнини, наприклад у літописах візантійських і західноєвропейських письменників та мандрівників.

Умови й спосіб життя населення Київської Русі обумовлювали високі вимоги до стану здоров'я та фізичної підготовленості. Національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду українців було асоціювання ідеалу здоров'я з рослинами, тваринами, природною стихією. Цікавим є те, що термін «здоров'я» дуже рано з'явився в писемних джерелах, що свідчить про його велику поширеність. Наприклад, руські князичі надсилали половецькому ханові Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі половецького хана зичили здоров'я князеві Святославу (1147 р.). Письмові побажання здоров'я на берестяних грамотах збереглися на півночі Київської Русі; на південних землях вони не збереглися, очевидно, через несприятливі умови перебування берести в ґрунті [6].

У словнику давньоруської мови подано великий перелік слів, що характеризували фізичну підготовленість людини. Досить ґрунтовний їх аналіз здійснив В. Старков (1997). Результати його досліджень показали, що широко подано такі якості людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи людини й таким чином описати її рухову активність.

У свідомості давньоруського населення здоров'я та фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, що забезпечувало повноцінне життя, високопродуктивну працю й захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості та фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах і, зокрема, у билинах, веснянках і колядках.

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 світоглядно-філософські функції (родинно-побутову, профілактичну, подружню, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, стимулюючу, релаксаційну) [7].

Письменники епохи Середньовіччя в монументально-історичному стилі відображають у літописах реальні події, реальних людей, реальне ставлення до них. Саме літописи були своєрідною літературною антологією у відображенні реальних подій в історії розвитку суспільства. Так, «Повість минулих літ», складена на початку XII ст., підсумовує певною мірою 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 поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. В. Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання в дітей та молоді міцного здоров'я (здорового способу життя) і їх підготовку до трудової й військової діяльності. Ця система включала продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну [5].

Про взаємозв'язок здоров'я та праці вказано і в інших письмових творах. Наприклад, у «Пролозі» XIII ст. зазначено, що «от труда здравие, а от страды спасение» [3].

Великого значення В. Мономах надавав руховій активності дітей та молоді, що є запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я. Взагалі в Київській Русі було створено досить ефективну систему фізичного вишколу. Головне для підвищення фізичних можливостей людини, на думку В. Мономаха, – це систематичні тренування у верховій їзді та полюванні, а також загартування. Військово-прикладні вміння й навички були життєво необхідними, оскільки зумовлювалися об'єктивними вимогами життя людей: «оружья не знімайте із себе в дорозі, не розглядівши [все] через лінощі, бо знагла людина погибає». Усі справи воїни виконували і вдень, і вночі, на сонці й у холод [5].

На основі зазначених вище прикладів можна зробити висновок: не можливо виховати в юнаків відвагу, мужність і сміливість, якщо не поставити їх у такі умови, у яких вони могли б виявляти ці якості. У слов'ян мужність цінувалася найвище та була головним показником зрілості й вихованості людини.

Про дотримання особистої гігієни й раціонального харчування в «Поученні...» говориться: «Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню»; «лжі бережися, і п'янства, і блуду»; зокрема, щодо режиму дня: «хай не застане вас сонце на постелі» і далі: «спанья в полудне назначено естъ Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди». Очевидно, як справедливо зауважує Є. Приступа, «вже в той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження та відпочинку». Потрібно зазначити, що в давньоруській літературі досить часто вказується, що зайві наїдки, напої, надмірний сон шкодять людині [5].

У стародавніх літописах насамперед підкреслено фізичні здібності князів: «Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем»; «И бе Феодор телом крепок зелено»; «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» [4].

У поминальних пам'ятках про князів обов'язково зазначали їхню фізичну підготовленість: «Се убо благоверный Борис... крепок телом»; «Був же він (Володимир Глібович) князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими добродетелями був сповнений. За ним же Русь багато потужила»; «Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имел на бранех» [4].

У «Слові о полку Ігоревім» описано славу князів, їхню майстерність, фізичну й розумову велич. Від війська Романа та Мстислава здригалася земля й багато країн – Литва, Ятвяги, Деремела, Хинова та «половці списи свої зламали і голови свої схилили під ті мечі булатні». Князя Святослава Київського прославляють німці й венеціанці, греки та морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й усього руського народу.

У записках відомого дослідника-мореплавця Ібн-Фалдана «О русах» знаходимо: «...Я видел русов, когда они прибыли по своим торговым делам и расположились на реке Атиль. Я не видел людей с более совершенным телом, чем они. Они подобны пальмам, румяны, красны. Они не носят ни курток, ни кафтанов, но носит какой-либо муж из их числа кису (плащ), которой он покрывает один свой бок, причём одна из рук выходит из неё. У каждого имеется секира, меч, нож, и он никогда не расстаётся с тем, о чём упомянули. Мечи их плоские, с бороздками» [3].

Висвітлені в літературних працях факти свідчать, що в Київську Русь надходили відомості про побут, звичаї, культуру, виховання, у тому числі й фізичне, військово підготовку населення інших держав, про наукові та філософські погляди Гомера, Арістотеля і Платона. Це дає підставу стверджувати те, що висвітлена в літературі інформація не тільки сприймалася, а й знаходила своє відображення в прогресивному еволюційному процесі населення Київської Русі як держави, що розвивалася й міцніла.

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Розглядаючи українську народну фізичну культуру як багатофункціональну галузь суспільної діяльності, за основу класифікації засобів народної фізичної культури слід узяти саме багаторівневість, а як голов-

ний критерій такої класифікації – специфічну рухову активність, спрямовану на розв'язання завдань фізичного виховання [6].

Засоби фізичного виховання в Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. Фізичні вправи поділялися на підгрупи залежно від ознак специфіки рухової активності: народні ігри, танці та розваги (хороводи, танці, рухливі ігри, розваги, ігри з предметами), кулачні бої й 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 локомотії (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелітання, повзання, пірнання, плавання) [2].

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася в процесі спеціально організованої практики. Під час занять діти й молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями та навичками, що забезпечували їхню підготовку до трудової й військової діяльності. Для Київської Русі характерна велика кількість форм фізичного виховання. Це забезпечувало не лише збільшення рухової активності населення, а й спрямувальний їх вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що давав змогу цілеспрямовано розв'язувати певні завдання фізичного виховання.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних і фольклорних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Київській Русі існували такі форми фізичного виховання: народно-побутові форми (фізичне виховання в родині, племені, громадській організації (лісових школах), парубочих і дівочих громадах); форми військово-фізичної підготовки (військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри); освітні (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування); змагальні («руські ігрища», «народні змагання»).

Народно-побутові форми фізичного виховання пов'язані з повсякденним життям народу, а саме: сімейні (народини, хрестини, постриги, весілля, похорон та інші), господарські (новосілля, храмовий день, свято свічки та інші), професійні (День пастухів, день початку дігтярського сезону та інші).

До основних форм належить фізичне виховання в сім'ї, родині, племені, на «вулицях», вечорницях, парубочих і дівочих громадах [2].

Дослідження доводить, що в період Київської Русі функціонувала самобутня система фізичного виховання населення із глибоко національним за сутністю змістом, характером та історичним покликанням.

Сучасна освіта й виховання учнівської й студентської молоді є найважливішими компонентами культури, яка в усьому світі розвивається національними шляхами. Виховання – це насамперед засвоєння кожною особистістю духовності, культури рідного народу, його національного духу, способу життя. Відтворюючи себе з покоління в покоління (фізично та духовно), кожен етнос піклується про виховання дітей, продовження ними історично-культурної спадщини.

Доступність елементів народної фізичної культури епохи Середньовіччя вирізняється високою емоційністю й колоритом, що сприяє їх застосуванню в сучасному освітньому процесі. Для відродження національного досвіду тіловиховання, психофізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості розроблено Проект художньо-спортивної акції «Княжі ігри», який є ефективним із погляду освітнього, виховного та оздоровчого значень і рекомендований освітнім закладам Волинської області для позакласної та позашкільної роботи. Уперше розроблено систему кросвордів спортивно-історичної тематики для їх використання в навчально-виховному процесі загальноосвітніх закладів та для самостійної роботи дітей і молоді, що сприяє гармонійному розвитку особистості й дає широкі можливості для розширення знань про історичне минуле, поглибленню інтересу до впровадження традицій українського народу в процес формування національної свідомості.

У результаті дослідження виявлено зростання інтересу учнівської та студентської молоді до традицій фізичного виховання населення Київської Русі.

Ефективність експериментальної методики використання традицій фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітніх школах перевіряли через педагогічний експеримент з учнівською молоддю м. Луцька, суть чого полягала в підвищенні обізнаності школярів в історії фізичного виховання в зазначений період.

Результати 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 із використанням традиційних фізичних вправ і, зокрема, «Княжих ігор» у молоді значно підвищився інтерес до фізичного виховання й спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо ведення здорового способу життя.

Результати 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 й становив 3,05–3,68 бала ( $P < 0,001$ ). Найкраще учні знають засоби, форми фізичного виховання в Київській Русі та способи їх використання в сучасних умовах. Менш обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання в літературних пам'ятках. Після проведення спортивно-масових заходів із використанням традиційних фізичних вправ, зокрема «Княжих ігор», у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання й спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування національної свідомості, активізації здорового способу життя.

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

Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання в Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини в сучасних формах фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи школярів і молоді, до яких належать уроки фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна й позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

Сукупність матеріальних і духовних цінностей визначає традиції фізичної культури, які постають складовою частиною національної культури, тому подальшого дослідження потребують питання розвитку тіловиховання внаслідок іноетнічних впливів, взаємозв'язку фізичного виховання з розвитком культури, військової справи, моральним, естетичним, трудовим і патріотичним вихованням.

#### *Список використаної літератури*

1. Деделюк Н. А. Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам'ятках IX–XIV століть [Текст] / Н. А. Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. Т. 1 / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 32–36.
2. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Н. А. Деделюк. – Львів, 2004. – 20 с.
3. Ипатьевская летопись [Текст] // ПСРП. – М. : [б. и.], 1962. – Т. 2. – С. 744.
4. Літопис руський [Текст] / пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич. – К. : Дніпро, 1990. – 591 с.
5. Мономах В. Поучения [Текст] / В. Мономах // Літопис Руський. – К. : Дніпро, 1989. – С. 461–462.
6. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Є. Н. Приступа ; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 1996. – 48 с.
7. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 42 с.

Адреса для листування:  
43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
14.05.2012 р.