

УДК 796.011.1:392(=161.2)

## ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ У НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Данилко В.М.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

У статті на основі аналізу літературних джерел та передового практичного досвіду вивчаються основні напрями формування соціального, фізичного та духовного здоров'я підростаючого покоління України засобами національної фізичної культури. Акцентовано увагу на тому, що у процесі історичного розвитку було визначено найефективніші засоби, форми та методи всебічного гармонійного розвитку особистості на основі українських народних традицій. Зазначено, що фізичне виховання як невід'ємна частина виховання молоді є повноцінним, коли воно ґрунтується на засадах народної фізичної культури.

**Ключові слова:** народні традиції, народна фізична культура, фізичне здоров'я, методи всебічного розвитку, національне виховання.

**Постановка проблеми.** У сучасній Україні відбуваються активні процеси реформування освітньої соціокультурної сфери, у тому числі галузі фізичного виховання: спостерігається підвищений інтерес до історичного минулого, до культурно-педагогічної спадщини українського народу. Вивчаючи історико-педагогічну літературу, ми усвідомлюємо, що пріоритетом усієї багатовікової діяльності наших пращурів було цілеспрямоване й систематичне виховання підростаючого покоління на культурно-історичних традиціях рідного народу [2; 3; 5; 9].

У «Національній доктрині розвитку освіти в Україні в XXI столітті» визнано актуальною проблему забезпечення національного характеру освіти та виховання молоді, що ґрунтується на культурно-історичних цінностях українського народу, його традиціях і духовності, на основі педагогічної спадщини видатних українських мислителів і педагогів [4].

Успішний хід реформ неможливий, якщо система формування і розвитку молоді буде позбавлена духовно-моральних основ, особливо любові до своєї Вітчизни. Основними стратегічними завданнями реформування освіти України є відродження і розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, у формуванні освіченої творчої особистості, що потребує пошуку нових шляхів розвитку, вдосконалення змісту з урахуванням історико-методологічних надбань, впровадження нової концепції, сучасних технологій побудови навчально-виховного процесу. Саме тому вивчення особливостей національних традицій фізичного виховання та можливостей їх використання в освітньому просторі учнівської молоді є важливим і актуальним завданням сучасної науки та освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, загальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх верств населення. Широке розповсюдження серед молоді набули народні рухливі ігри, різновиди народної боротьби, бої на вкулачки тощо, що сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню завдяки цьому міцного покоління захисників Батьківщини.

Значну роль у цьому процесі відігравали вікові традиції, звичаї, обряди [1]. У роки незалежності збільшилась кількість наукових пошуків, спрямованих на вивчення соціокультурних цінностей українського народу, що було предметом досліджень О.М. Вацеби (1994), Н.А. Деделюк (2004), Є.Н. Приступи (1996), Ю.Д. Руденка (2003), М.В. Тимчика (2013), А.В. Цюся (1994, 2000, 2005).

В основі сучасної козацької педагогіки лежить цілісна система тіловиховання (фізичного виховання) доби козацтва в Україні. Як зазначає вчений-педагог Ю. Руденко, «пізнання вчителями, вихователями, батьками ідейно-морального потенціалу козацької духовності, розкриття самотніх шляхів її розвитку мають багато в чому вирішальне значення у досягненні мети – формуванні в наш час вільної і здорової особистості з державотворчими якостями» [9, с. 328].

Таким чином, ми маємо знайти молоді з українськими звичаями та обрядами, щоб вони не лише вправлялися, але й мали змогу відчувати себе частиною українського народу.

**Мета дослідження** – аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел національних традицій фізичного виховання у період Козаччини.

**Виклад основного матеріалу.** Виховання – це насамперед засвоєння кожною особистістю духовності, культури рідного народу, його національного духу, способу життя [2]. Правильно організований освітній процес фізичного виховання формує повноцінну ціннісну особистість та індивідуальність, яка високо цінує свою громадську, національну й особисту гідність. Завдяки національному вихованню повною мірою реалізуються природні задатки, формується національний склад мислення, психіки, національний характер і світогляд молодої людини [12].

Отже, йдеться про потребу систематичного й цілеспрямованого національного виховання особистості, формування у неї національної свідомості та самосвідомого на культурно-історичному досвіді рідного народу, його традиціях, звичаях і обрядах, багатовіковій виховній традиції і духовності.

Науковці підкреслюють, що сила величї та могутність козацтва було настільки впливовими та суспільно значущими, що кожен українець завжди прагнув стати справжнім лицарем, коза-

ком і весь свій вільний час присвячував своєму фізичному гарту. Слава запорозького війська була такою великою, що багато істориків порівнювали козаків із найсильнішими та наймужнішими народами світу [7]. Українська молодь постійно мріяла практично опанувати козацькі військово-спортивні види діяльності: козацька боротьба та інші види бойових мистецтв, верхова їзда, стрільба з лука, володіння списом, шаблею, зброєю, плавання, керування човном, подолання природних перешкод тощо [8]. Козаки створили спеціальні фізичні та психофізичні вправи, що становили ефективну систему, спрямовану на самопізнання і саморозвиток особистості, її духовне, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення.

У своїх дослідженнях лицарської духовності Ю.Д. Руденко змістовно розкриває сутність українського козацтва. Вона поєднала в собі і в подальшому розвинула найвищі цінності української душі, характеру, світогляду, правосвідомості, моралі народу. Дослідник підкреслює, що «козацька духовність розкриває людину як активного діяча історії рідного народу, господаря своєї землі, охоронця і примножувача національних і духовних багатств, творця власної державності» [9, с. 328]. Характеризуючи свідомість українця, козацька духовність має свою самобутню систему цінностей. Їй притаманна цілісність і гармонійність, віра, надія і любов до всього батьківського і материнського, свого родоводу, повага до загальнолюдських здобутків, єдність істини, добра і краси. Складовими і невід'ємними компонентами козацької духовності є зневага, ненависть до ворогів, презирство до усього, що гальмує розвиток рідного народу, обмежує його можливості та перспективи, прагнення та вміння подолати перешкоди, які стоять на шляху до утвердження свободи особистості та рівноправності представників усіх національностей в незалежній Україні.

Основу стійкості козацької духовності становило те, що козаки-лицарі завжди свято берегли віру своїх батьків і дідів у щасливе майбутнє українського народу та самовіддано продовжували національно-патріотичні традиції державотворення [9]. За своїм характером і змістом лицарсько-козацька духовність була багатокомпонентною розмаїтою і глибокою. Структуру її визначали: 1) козацька філософія, 2) козацький світогляд, 3) козацький характер, 4) лицарська мораль, 5) козацька етика, 6) козацька правосвідомість, 7) українська козацька ідеологія, 8) мудрість, 9) шляхетність, 10) мужність, 11) наступальність і войовничість у відстоюванні всенародної правди, 12) лицарський стоїцизм, 13) справедливість, 14) батьківська теплота і турбота про розвиток дітей, 15) створення гідних умов для вияву і розвитку природних задатків здібностей і таланту кожної людини. Ідеали лицарсько-патріотичного виховання молоді на традиційно українського козацтва сформульовані у кодексах лицарської честі та лицарської звитяги [9, с. 189–190]. Цільовим орієнтиром їх є національний героїзм, подвижництво. У державотворчій діяльності, постійна готовність до захисту гідності та честі своєї родини, свого рідного краю та незалежної України. Тому, відродження визначених лицарсько-патріотичних якостей і козацьких традицій, за нашим переконанням, і має

стати метою сучасного патріотичного виховання підрастаючого покоління [8].

Варто відзначити, що нині у багатьох українських школах щорічно проводиться спортивно-розважальне свято «Козацькі забави», зокрема на свято Покрови Пресвятої Богородиці, яке ще відзначається як День українського козацтва. Учні мають змогу перевірити на собі козацький дух, силу, мужність та витривалість у різноманітних спортивних змаганнях козацького спрямування «Козацькі ковалі», «Силачі», «Стрільба з лука», «Метання булави та колоди», «Спритна козачка», «Козачі бої», «Запорожець на Січі» тощо.

Військово-патріотичні змагання «Сокіл» («Джура») також стали традиційними змаганнями між школами міста, району тощо. Вони мають на меті національно-патріотичне та духовне виховання учнівської молоді на ідеях козацького лицарства та козацьких традицій. Під час цієї гри школяри змагаються у таких конкурсах, як «Впоряд», «Смуга перешкод», «Теренова гра», «Стрільба з пневматичної зброї», у силових змаганнях «Штовхання гирі», «Перетягування линви», а також перевіряють свої знання з історії України, вчать надавати першу медичну допомогу. Ці змагання виховують сильну, свідому, сміливу та інтелектуально розвинену людину, яка буде цією захищати Україну.

Суттєвий вплив на фізичний розвиток козацької молоді у процесі її підготовки до військової діяльності здійснювало обов'язкове дотримання розпорядку дня, що було основою формування міцної військової дисципліни серед козацтва [13].

Дотримання розпорядку дня було законом для січових шкіл. Діти до сходу сонця купалися в річці, снідали, йшли на молитву до січової церкви, потім займалися навчанням та бойовою підготовкою. Після обіду співали пісні, думи, слухали розповіді старших, проводили змагання та ігри, вивчали особливості підготовки дорослих козаків до виконання обов'язків щодо охорони на Січі. Перед вечерею учні йшли на молитву до церкви. Після вечері хто грав на скрипці, кобзі, хто танцював, хто співав козацьких пісень. Сигналом до проведення всіх січових заходів був дзвін у церквах. Розпорядок дня та суворі козацька дисципліна формували у хлопчиків і юнаків важливі вольові якості: дисциплінованість, відповідальність, ретельність, цілеспрямованість тощо. Формуванню їх сприяла також атмосфера злагоди між козаками, поваги один до одного, патріотичні почуття, і одночасно, взаємна вимогливість. У школах відбувався курс фізичного військового виховання.

С. Сірополко писав, що «молодиків у школі і поза школою вчили Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти та списом добре колоти» [10, с. 664]. Важливе місце відводилося також формуванню учнів умінь плавати, веслувати, тобто керувати човном. Після шкільних занять старші учні займалися військовою справою. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу тощо [10]. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань та вмінь, які потрібні були козакові-воїнові, вона розвива-

ла у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі якості, необхідні у сповненому небезпечному козацькому житті.

Важливу увагу українське козацтво завжди приділяло вивченню молоддю основ військово-бойових мистецтв, яке отримало в подальшому яскраво виражений національний колорит у рухових діях танку «Гопак». В. Пилату в своїх дослідженнях удалося розкрити секрети козацьких бойових прийомів і відродити національну систему козацької підготовки «Бойовий гопак» у створеній ним Центральній школі. Досвід її роботи висвітлюється на авторському сайті мережі Internet та динамічно набуває поширення у численних осередках у регіонах України [6]. У сучасному вигляді гопак втілює в собі численні специфічні прийоми, реалізація яких включає гнучкість всіх частин тіла й блискавичну реакцію. У запальному й пристрасному, завихреному і відчайдушному, із складними фізичними, навіть карколомними прийомами в гопаку і сьогодні помітна історична першооснова – бойовитість духу, віра у власні сили, надія на себе, свою спритність, винахідливість і силу, порив до життя, наступальний і оборонний характер рухів, дій, торжество перемоги [6; 7]. Він визначає систему психофізичної підготовки козаків як найміцнішу у світі.

На практиці вони реалізувалися в гармонійному поєднанні з моральним, військовим і патріотичним вихованням. На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби, серед них – гойдок, спас, на ремнях, навхрест, на палицях тощо. Життя запорізьких козаків відрізнялося своєрідним атлетизмом, який був збагаченим власним досвідом. Окремі козаки метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізіологічний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що багато сучасників були переконані в тому, що, ніби в них «вселилися якісь надприродні сили» [13]. Вони часто впливали на моральну сторону противника, старалися налякати його, поширити інформацію про свою силу і непереможність, проте, що їх не бере ні вогонь, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної. Вороги нерідко вірили, що козаки могли відкрити без ключів замки, брати голими руками розпечені ядра, бачити на декілька верств навколо себе, замовляти себе від ворожої зброї, руками ловити кулі [8].

Фізичне й психофізичне загартування козаків сприяло тому, що в них завжди панував здоровий дух у здоровому тілі. Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, удосконалювали тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах козацьких та народних змаганнях, у поєдинках. Важливе місце відводились вмінню плавати в різноманітних умовах, веслува-

ти, добре маскуватись. За різними свідченнями: Той, хто хотів стати козаком, мусив проплисти всі пороги Дніпра, пройти семирічну підготовку, здійснити один морський похід. Справжнім козаком ставав той, хто виявив себе у військовому поході, довів свою військову зрілість, здатність долати негаразди січового життя. Щовесни влаштовувалися змагання по веслуванню поперек бурхливого Дніпра. Перемагав той, хто фінішував напроти старту. Частими були пірнання, інколи за люлькою, цінувалось вміння підняти її зубами. Відмінну підготовленість демонстрували козаки під час морський підходів, проходили 15 км моря за годину. На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості [5]. У добу Козаччини (XVI–XVIII століття) існувала система засобів військово-фізичної підготовки молоді та дорослих, яка включала: ігри військового спрямування, військові танці (гопак, козак, метелиця та інші), фізичні вправи з предметами (переважно різновиди холодної та вогнепальної зброї), фізичні вправи із застосуванням засобів пересування (човен, кінь), змагальні фізичні вправи (бої навкулачки, різновиди боротьби – гойдок, спас та протиборства, фехтування та інші). Суттєвим компонентом підготовки козаків було загартування із застосуванням чинників довкілля (сонце, повітря, вода). Серед найрозповсюдженіших змагальних форм у військово-прикладній підготовці були: народні змагання, козацькі змагання та поєдинки – «герці», полювання, військові походи. Таким чином, високий рівень народної фізичної культури, як компонент цієї культури, сприяв вихованню здорового міцного покоління [5].

Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що на Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер [5].

**Висновки.** Освіта і виховання є найважливішими компонентами культури, яка в усьому світі розвивається національним шляхом. Фізичне виховання як важлива складова народної культури поглиблюється і збагачується новим змістом, формами та методами впливу. Національна система фізичного виховання включає у себе ті компоненти, які відповідають культурно-історичним здобуткам нації, перспективам її розвитку, матеріальним і духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю, взаємозалежністю і взаємозв'язком усіх складових. Доступність, емоційна насиченість та ефективність фізичного виховання різних історичних періодів дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасному освітньому процесі підростаючого покоління та у молодіжному дозвіллі.

## Список літератури:

1. Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху / О.М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
2. Деделюк М.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання у Київській Русі / М.А. Деделюк, А.В. Цьось. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
3. Завадський В.І. Козацькі забави / В.І. Завадський, А.В. Цьось, О.І. Бичук, Л.І. Пономаренко. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
5. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посібник / Н.Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. – 288 с.

6. Пилат В.С. Бойовий гопак / В.С. Пилат. – Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.
7. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
8. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Є.Н. Приступа. – К., 1996. – 48 с.
9. Руденко Ю.Д. Основи сучасного українського виховання. – К.: Видавництво ім. Олени Теліги, 2003. – 328 с.
10. Сірополко С. Історія освіти в Україні / С. Сірополко. – Львів: Світ, 2001. – 664 с.
11. Тимчик М.В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / М.В. Тимчик; Інститут проблем виховання на ПН України. – К., 2013. – 222 с.
12. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ століття: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Цьось. – Харків, 2005. – 40 с.
13. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: 3 томи. – К.: Наукова думка, 1990. – Т. 1. – 237 с.; Т. 2. – 235 с.

**Данилко В. Н.**

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

## **ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЯХ УКРАИНСКОГО НАРОДА**

### **Аннотация**

В статье на основе анализа литературных источников и передового практического опыта изучаются основные направления формирования социального, физического и духовного здоровья подрастающего поколения Украины посредством национальной физической культуры. Акцентируется внимание на том, что в процессе исторического развития были определены самые эффективные средства, формы и методы всестороннего гармонического развития личности, основанные на украинских народных традициях. Отмечено, что физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания молодежи считается полноценным, когда оно основывается на принципах народной физической культуры.

**Ключевые слова:** народные традиции, народная физическая культура, физическое здоровье, методы всестороннего развития, национальное воспитание.

**Danylko V.M.**

SHEI «Pereiaslav-Khmelnyskiy Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

## **FORMING THE PHYSICAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE IN NATIONAL TRADITIONS OF THE UKRAINIAN PEOPLE**

### **Summary**

The main trends of forming the social, physical and spiritual health of the Ukrainian young people by means of national physical training are studied in the article on the basis of analysis of literary sources and advanced practical experience. The attention focuses on the most effective means, forms and methods of person's all-round harmonious development which were based on the Ukrainian national traditions in the process of historical time. The article shows that physical training as an integral part of youth education considers valuable when it is formed on the principles of people's physical education.

**Keywords:** people's traditions, people's physical training, physical health, methods of all-round development, national education.