

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-55>

УДК 796.011

Онопрієнко О.М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Онопрієнко О.В.

Черкаський державний технологічний університет

## КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Анотація.** Мета статті класифікувати засоби народної фізичної культури за різними ознаками. У статті визначено, які види рухової активності слід відносити до ЗНФК, проаналізовано особливості їх становлення і розвитку в межах різних етносів, запропоновані різноманітні підходи до класифікації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного характеру. Встановлено необхідність докладнішого вивчення потребують особливості функціонування ЗНФК серед українського народу, а також підходи до узагальнення і систематизації народних фізичних вправ для їх ефективного застосування у роботі зі студентською молоддю.

**Ключові слова:** фізичні вправи, класифікація, народна фізична культура, дослідження, визначення, студентська молодь, науковці, ознаки, етнос.

Onopriienko Olha

Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytsky

Onopriienko Oleksandr

Cherkasy State Technological University

## CLASSIFICATION OF FOLK MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

**Summary.** Physical culture is an important part of national culture – the whole set of achievements in the creation and rational use of special tools, methods and natural conditions for the purposeful physical improvement of man. The purpose of the article is to classify the means of folk physical culture on various grounds. Objectives of the article: classification and systematization of folk physical exercises of historical, theoretical and methodological nature, to determine which types of motor activity should be attributed to the means of folk physical culture; to analyze the peculiarities of their formation and development within different ethnic groups; to explore the main directions of folk physical culture. The article determines what types of motor activity should be attributed to MFPC, analyzes the features of their formation and development within different ethnic groups, offers various approaches to the classification of folk physical exercises of historical, theoretical and methodological nature. The need for more detailed study of the peculiarities of the functioning of means of folk physical culture among the Ukrainian people, as well as approaches to the generalization and systematization of folk physical exercises for their effective use in working with student youth. In studying means of folk physical culture, scientists have classified them on various grounds. All classifications can be divided into historical, theoretical and methodological depending on the purpose for which they were built. In some historical classifications, the authors tried to link means of folk physical culture with different spheres of life of a nation, and in others – with the age of the performers. In theoretical classifications, the authors mainly tried to list the entire palette of basic types of movement, scientifically described in the modern theory of physical education and sports, emphasizing the variants of motor skills (skills) characteristic of traditional physical education of each ethnic group. Some methodological classifications can be successfully used to solve the main problems of physical education of schoolchildren, and others – for their proper organization in PE classes.

**Keywords:** physical exercises, classification, folk physical culture, research, definition, student youth, scientists, signs, ethnicity.

**Постановка проблеми.** У відповідності до державних документів на сьогоднішній день важливо впроваджувати засоби народної фізичної культури у навчально-виховному процесі молоді різних освітніх закладів, в тому числі й ВНЗ.

Звичайно ж, головне завдання ЗНФК на всіх історичних етапах розвитку суспільства полягало в застосуванні їх для розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь людини, необхідних їй для існування в певних кліматичних умовах та для досягнення успіхів у різних сферах діяльності.

Тому, на сьогоднішній день, докладнішого вивчення потребують особливості функціонування ЗНФК серед українського народу, а також підходи до узагальнення і систематизації народних фізичних вправ для їх ефективного застосування у роботі зі студентською молоддю.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вітчизняні і зарубіжні науковці (Покровський Е.А., Приступа Є.Н., Ягодин В.В., Х. Анаркулов, М. Дибіров, Б. Мотукеев, Левків В.І.) зазначають, що досить важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів до сьогодення є народна фізична культу-

ра. Фізична культура складає важливу частину національної культури – всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини [3; 5; 8; 9; 10; 11; 13].

Даючи визначення НФК у своїх наукових працях, автори розглядають її на прикладах суспільств різного рівня розвитку, а також, під різним кутом зору. А тому висновки різних досліджень часом суперечливі і не дають цілісної характеристики народної фізичної культури як складової загальнонаціональної культури та етнопедagogіки.

**Мета** – класифікувати засоби народної фізичної культури за різними ознаками.

**Формулювання цілей статті:** розглянути класифікації та систематизації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного характеру, визначити, які види рухової активності слід відносити до ЗНФК; проаналізувати особливості їх становлення і розвитку в межах різних етносів; дослідити основні напрямки ЗНФК.

З розвитком суспільства постала необхідність у глибшому розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь [5]. В зв'язку з цим, створювалися виховні інституції, переважно військово-фізичного спрямування. В залежності від умов та спрямованості цих формувань в них культивувалися та розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином, фізичне виховання набуло професійного характеру.

В той же час, на фізичний розвиток молоді суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. Функціонуючи в різних сферах життєдіяльності народу, ці специфічні види рухової активності застосовувалися лише з метою внутрішнього впливу на організм людини без створення матеріальних благ.

Отже, до ЗНФК слід причислити всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

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

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз низки наукових праць, в яких розглядалися ЗНФК засвідчують, що вчені результати своїх досліджень намагалися неодмінно класифікувати. В історії фізичної культури відомо багато різноманітних концептуальних підходів до класифікації засобів фізичної культури. В той же час, в залежності від спрямованості досліджень в основу цих класифікацій були покладені різні критерії та ознаки.

Загалом можна виділити три основні напрямки досліджень ЗНФК. Перший напрямок передбачає дослідження ЗНФК з метою виявлення

походження і становлення кожного з них та їх місце в життєдіяльності того чи іншого етносу.

Так, В. Ягодін [13], взявши за основу своєї класифікації генезис вправ НФК та їх соціальну значимість, виділив вправи, пов'язані з працею, з військовою підготовкою, з обрядом, з мистецтвом і з розвагами. Кожен з класів ділиться ще на кілька підкласів (від 2 до 4).

Т. Абсаямов [1] за походженням ділить фізичні вправи на такі, що виникли на основі рухів людини (біг, стрибки), трудових дій і військових дій.

Х. Анаркулов [3] одні народні фізичні вправи киргизів пов'язує з трудовою діяльністю, а інші – з побутовою. В свою чергу, М. Дибіров [5] дагестанські народні фізичні вправи пов'язує з трудовою, побутовою і військовою діяльністю.

Оскільки в перелічених класифікаціях ЗНФК до уваги бралися особливості життєіснування, що пов'язані із звичаями і традиціями того чи іншого народу, то їх умовно можна назвати історичними.

До другого напрямку слід причислити дослідження ЗНФК, в яких науковці аналізують їх з точки зору сучасної теорії фізичного виховання і спорту [3; 5; 6]. В основному це класифікації, критеріями для побудови яких виступають особливості рухової діяльності. В них розглядаються основні види рухів (ходіння, біг, стрибок, метання, лазіння, піднімання вантажів та інші) та їх різновиди, що є традиційними для певної місцевості. Між собою такі класифікації різняться переліком самотутніх фізичних вправ того чи іншого народу.

Класифікації ЗНФК другого напрямку дослідження умовно можна назвати теоретичними.

Третій напрямок складають класифікації ЗНФК, які дають рекомендації щодо застосування цих вправ у шкільній практиці фізичного виховання.

Так, Б. Мотукеев [9] пропонує класифікацію киргизьких національних засобів фізичного виховання за їх інтенсивністю і тривалістю на організм школярів (з низькою руховою активністю і короткочасною дією, з низькою руховою активністю і довготривалою дією, з середньою руховою активністю і короткочасною дією, з середньою руховою активністю і довготривалою дією, з високою руховою активністю і короткочасною дією, з високою руховою активністю і довготривалою дією).

С.-А. Аслаханов [4], в свою чергу, подає 4 лінійні класифікації чечено-інгушських народних фізичних вправ: 1) за відповідністю до типу уроку: як підвідні і підготовчі – на уроках навчання, як основні – на уроках удосконалення; 2) за переважаючим впливом на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності); 3) за переважаючим впливом на формування рухових навичок і вмінь; 4) за відповідністю до місця проведення на уроці (в підготовчій, основній і заключній частинах).

Класифікації ЗНФК третього напрямку дослідження через їх практичне значення можна умовно назвати методичними.

Таким чином, наведені класифікації ЗНФК можна умовно поділити на історичні, теоретичні і методичні в залежності від того, з якою метою вони були побудовані. Якщо проаналізувати класифікації, причислені нами до історичних, то можна побачити, що в одних з них автори намагалися пов'язати ЗНФК з різними сферами жит-

тедіяльності того чи іншого народу [2; 3; 5; 13], а в інших – з віком виконавців [6]. В класифікаціях, причислених нами до теоретичних, автори, в основному, намагалися перерахувати всю палітру основних видів руху, науково описаних у сучасній теорії фізичного виховання і спорту, наголошуючи на варіантах рухових вмінь (навичок), характерних для традиційного фізичного виховання кожного етносу.

Щодо класифікацій, причислених нами до методичних, то одні з них можна успішно використовувати для вирішення основних завдань фізичного виховання школярів [4; 9], а інші – для правильної їх організації на уроці ФК.

Серед етнографів спробу класифікації та систематизації ЗНФК зробив професор С. Килимник. Він подає дві класифікації. В одній з них фізичні вправи класифіковані за часовим періодом проведення і за статеві-віковим поділом, що дає підстави причислити її до історичних класифікацій. В іншій – робиться спроба перерахувати види рухових дій. Однак, в запропонованому вченим вигляді класифікація не може характеризувати засоби української народної фізичної культури з точки зору теорії фізичного виховання. А тому важко говорити про неї як про ґрунтовну класифікацію теоретичного характеру [7].

Значна увага дослідників була звернена на українські народні ігри та забави. Однак, результати досліджень найчастіше завершувалися переліком та описом цих фізичних вправ. В кількох інших збірках ігри та забави були згруповані за різними ознаками.

Класифікація українських народних ігор була розроблена Є. Приступою [10]. В ній усі ігри поділені на сюжетні та з правилами. З сюжетними іграми проведено кілька класифікацій: 1) за сюжетністю (драматичні, хореогенні, імітаційні та імпровізаційні); 2) за сезонними ознаками; 3) за переважаючими руховими діями; 4) за статеві-віковими ознаками. В свою чергу, ігри з правилами також класифіковані за різними ознаками: 1) за наявністю предметів (з предметами і без предметів); 2) за сезонними ознаками; 3) за складом учасників (командні та індивідуальні); 4) за наявністю словесного, пісенного і музичного супроводу; 5) за статеві-віковими ознаками; 6) за розвитком фізичних якостей. Крім того, ігри з предметами поділені на ігри з метанням предметів в ціль, ігри з ловінням і відбиванням куль і м'ячів та ігри з маніпуляцією предметів, а ігри без предметів класифіковані за переважаючими руховими діями (бігом, стрибком, ловінням, елементами протиборства).

Ґрунтовну класифікацію ЗУНФК запропонував В.І. Левків [8]. Всі ЗУНФК за наявністю і відсутністю рухової діяльності розподілені на фізичні вправи, види загартування (оздоровчі фактори зовнішнього середовища) та гігієнічні фактори.

Проаналізувавши зміст народних фізичних вправ, автор наголошує на різниці між грою, забавою, розвагою, протиборством. На його думку, гра – це змагально-сюжетна діяльність, яка регламентована правилами, що обумовлюють імпровізацію рухових дій; забава – це сюжетно-змагальна діяльність, яка здійснюється через обумовлені рухові дії; розвага – це змагальна діяльність, яка здійснюється через необумовлені

ну імпровізацію рухових дій; а протиборство – це змагальна діяльність, яка регламентована правилами, що обумовлюють імпровізацію рухових дій.

Тому фізичні вправи за своєю спрямованістю поділені на змагальні (гра, протиборство, змагання) і незмагальні (забава, розвага, танець). Змагальні вправи за характером реагування на зовнішні умови – на стандартні (змагання) і варіативні (гра, протиборство). В свою чергу, варіативні фізичні вправи за сюжетністю (наявністю і відсутністю) – на сюжетні (гра) і несюжетні (протиборство). Незмагальні фізичні вправи за характером проведення поділені на стандартні (забава, танець) і варіативні (розвага). Стандартні фізичні вправи за ритмічністю (наявністю і відсутністю) – на ритмічні (танець) і неритмічні (забава). Крім того проведено класифікацію окремих видів чи груп ЗУНФК з метою розкрити їх специфічність і спрямованість впливу на організм людини.

Таким чином, науковцями чітко визначено, які види рухової активності слід відносити до ЗНФК, проаналізовано особливості їх становлення і розвитку в межах різних етносів, запропоновані різноманітні підходи до класифікації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного характеру. В той же час, докладніше вивчення потребують особливості функціонування ЗНФК серед українського народу, а також підходи до узагальнення і систематизації народних фізичних вправ для їх ефективного застосування у роботі зі студентською молоддю.

Частина ЗНФК дійшла до наших днів, пройшовши тисячоліття історії. Переважно це ігри, забави, танці. Дослідники вбачають в цих засобах тіловиховання залишки давніх вірувань, обрядів і ритуалів, а разом з тим, ті світобачення та світоуявлення наших пращурів, які об'єднали певну спільноту людей в окремих етносах і які відрізняють її від інших народів. Будучи невід'ємною частиною життєдіяльності етносу, ЗНФК увібрали в себе різні моменти його розвитку. Так, в значній кількості рухових ігор відображені звичаї і традиції народу, елементи трудової діяльності, побуту та військової справи. Через ігри та забави дитина починає вивчати історію рідного народу.

**Висновки.** Досліджуючи ЗНФК, науковці класифікували їх за різними ознаками. Всі класифікації можна умовно поділити на історичні, теоретичні і методичні в залежності від того, з якою метою вони були побудовані. В одних історичних класифікаціях автори намагалися пов'язати ЗНФК з різними сферами життєдіяльності того чи іншого народу, а в інших – з віком виконавців. В теоретичних класифікаціях автори, в основному, намагалися перерахувати всю палітру основних видів руху, науково описаних у сучасній теорії фізичного виховання і спорту, наголошуючи на варіантах рухових вмінь (навичок), характерних для традиційного фізичного виховання кожного етносу. Одні методичні класифікації можна успішно використовувати для вирішення основних завдань фізичного виховання школярів, а інші – для правильної їх організації на заняттях ФВ.

**Перспективи подальшого розвитку** дослідження у цьому напрямку є актуальною, а її результати збагатять як теорію, так і практику фізичного виховання.

**Список літератури:**

1. Абсальямов Т.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. Москва : Знание, 1967. 32 с.
2. Агаев Г.Г. Исследование опыта применения азербайджанских народных подвижных игр в школах Азербайджана : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Баку, 1969. 17 с.
3. Анаркулов Х.В. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1993. 38 с.
4. Аслаханов С.-А.М. Национальные физические упражнения и игры в уроках физической культуры в школах Чечено-Ингушской АССР : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1990. 24 с.
5. Дибиров М.А. Дагестанская народная физическая культура : Опыт ист-этногр. исслед. Махачкала : Дагестанское кн. изд-во, 1975. 112 с.
6. Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность. Тбилиси : Мецниереба, 1973. 307 с.
7. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: [У 3 кн., 6 т.]. Кн. I, т.1: (Зимовий цикл); т. 2: (Весняний цикл). Факс. вид. Київ : АТ "Обереги", 1994. 400 с.
8. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. : 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 24 с.
9. Мотукеев Б.Д. Эффективное использование национальных средств физического воспитания в практике физкультурного движения. Тезы Всесоюзной научной конференции "Проблемы истории физической культуры и спорта". Москва, 1986. С. 85–86.
10. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. Львів : УСА, 1995. 254 с.
11. Покровский Е.А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России. Москва : Тип. Карцева, 1884. 384с.
12. Теорія та історія світової і вітчизняної культури : підруч. для студ. негуманіт. ф-тів вузів / Н.Я. Горбач, С.Д. Гелей, З.П. Росінська [та ін.]. Львів : Каміньяр, 1992. 165 с.
13. Ягодин В.В. Народная физическая культура – один из основных источников современной физической культуры: Теория и практика физической культуры. 1987. № 6. С. 16–17.

**References:**

1. Absalyamov, T.Sh. (1967). National sports in the RSFSR. Moscow: Knowledge. (in Russian)
2. Agaev, G.G. (1969). Research of experience of application of the Azerbaijani national mobile games in schools of the Azerbaijan: author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.04. Baku. (in Russian)
3. Anarkulov, H.V. (1993). Kyrgyz folk mobile games, physical exercises and modernity: author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.04. Moscow. (in Russian)
4. Aslahanov, S.-A.M. (1990). National physical exercises and games in physical education lessons in schools of the Chechen-Ingush ASSR: author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.04. Moscow. (in Russian)
5. Dibirov, M.A. (1975). Dagestan folk physical culture: The experience of the East-ethnogr. research. Makhachkala: Dagestan book. ed. (in Russian)
6. Elashvili, V.I. (1973). Traditions of Georgian folk physical culture and modernity. Tbilisi: Metzniereba. (in Russian)
7. Kylymnyk, S. (1994). Ukrainian year in folk customs in historical light: [In 3 books, 6 vols.]. Book And, v. 1: (Winter cycle); v. 2: (Spring cycle). Fax. view. Kyiv: JSC "Amulets". (in Ukrainian)
8. Levkiv, V.I. (1998). The use of means of Ukrainian folk physical culture in the physical education of children of primary school age: author's ref. dis. ... cand. phys. output: 24.00.02 / Volyn State University named after Lesya Ukrainka. Lutsk. (in Ukrainian)
9. Motukeev, B.D. (1986). Effective use of national means of physical education in the practice of physical culture. Abstracts of the All-Union Scientific Conference "Problems of the History of Physical Culture and Sports". Moscow. (in Russian)
10. Prystupa, Ye.N. (1995). Folk physical culture of Ukrainians. Lviv: USA. (in Ukrainian)
11. Horbach, N.Ia., Helei, S.D., Rosinska, Z.P. ta in. (1992). Theory and history of world and domestic culture: textbook. for students. inhumanity. faculties of universities. Lviv: Kamenyar. (in Ukrainian)
12. Yahodyn, V.V. (1987). Folk physical culture is one of the main sources of modern physical culture: Theory and practice of physical culture. (in Russian)