

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет**

Кафедра методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ
ТРАДИЦІЙНИХ НАРОДНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
МОЛОДІ**

Навчально-методичний посібник

Слов'янськ-Дніпро – 2023

УДК 373.3.091.39:398.1

Рецензенти:

Федь І.А. - доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Григоренко Г.В. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Теоретичні та методичні основи застосування традиційних народних ігор у фізичному вихованні молоді: навчально-методичний посібник / уклад.: С. М. Віцько. Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2023. – 113 с.

У посібнику подано матеріал, що вивчається за програмою університетського курсу «Національні традиції ігрової культури у фізичному вихованні молоді». Зазначений матеріал рекомендовано для навчальної та самостійної роботи студентів спеціальностей: фізичне виховання, олімпійський та професійний спорт, фізична реабілітація тощо з метою розвитку професійних навичок, необхідних для проведення занять з фізичного виховання із застосуванням народних ігор та забав.

Для педагогів-організаторів центрів «Спорт для всіх», учителів та викладачів фізичного виховання, студентів ВНЗ фізкультурного профілю. Матеріали посібника можуть бути використані в процесі самостійних занять дітей та батьків для забезпечення здорового дозвілля.

Друкується за рішенням Вченої
ради Державного вищого
навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 9 від 29.06.2023 р.)

© ДДПУ, 2023

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ I Витоки та розвиток традиційної народної фізичної культури в Україні.....	4
1.1. Витоки та розвиток традиційної народної фізичної культури.....	4
1.2. Народна педагогіка про фізичний розвиток та фізичне виховання.....	11
РОЗДІЛ II Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.....	17
2.1. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури.....	17
2.2. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.....	26
РОЗДІЛ III Українські національні засоби фізичного виховання. Народні традиції та засоби фізичного виховання молоді Київської Русі та Запорізької Січі.....	35
3.1. Українські національні засоби фізичного виховання.....	35
3.2. Народні традиції та засоби фізичного виховання молоді Київської Русі та Запорізької Січі.....	47
РОЗДІЛ IV Народна ігрова фізична культура (джерела формування, зміст та структура). Народні ігри та забави у фізичному вихованні сучасної молоді.....	72
4.1. Народна ігрова фізична культура (джерела формування, зміст та структура).....	72
4.2. Народні ігри та забави у фізичному вихованні сучасної молоді.....	76
РОЗДІЛ V Методика проведення військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та зміст і напрямки діяльності української організації «Пласт».....	80
5.1. Методика проведення військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)...	80
5.2. Зміст і напрямки діяльності української організації «Пласт».....	92
Список використаних джерел.....	111

Вступ.

Активізація демократичних процесів, звільнення від тоталітарних впливів в усіх сферах суспільного життя спонукає нас до самоусвідомлення й об'єктивного осмислення національної історії, пізнання й осягнення глибини української культури, в тому числі і фізичної культури.

Фізична культура – фундаментальна складова національної культури. Висока ідея квітучої, сильної, здорової, незалежної України вимагає адекватної реалізації в стилі чи способі життя. Цей спосіб і формується нині – сучасний і водночас заснований на традиціях. Роль народних традицій особлива й визначна: саме народна рухова культура дозволяє безпосередньо прилучитися до глибоких, сакральних пластів національної культури. Це відкритий шлях самопізнання, тобто самовдосконалення. Це етнічна філософія, народна етика гуманізму в дії, що породжує нові переживання та відчуття, відновлює втрачені зв'язки з рідною землею, мовою, культурою. Це безперечний, найдійовіший інструмент зміцнення духовності й здоров'я молодого покоління.

Упродовж багатьох століть український народ безупинно творив своє, тільки йому властиве духовне середовище, наповнюючи його своєрідними обрядами, ритуалами, іграми. Фактично формувався внутрішній світ українців, осягався весь навколишній простір, закладалися світові засади.

Народна фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від особливостей суспільного розвитку кожного народу. В той же час народна фізична культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими чужинецькими запозиченнями. Паралельно з головним своїм завданням – вдосконаленням тіла людини, народна фізична культура суттєво впливає і на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоуявних складових особистості.

РОЗДІЛ I Витоки та розвиток традиційної народної фізичної культури в Україні.

1.1. Витоки та розвиток традиційної народної фізичної культури

Культура кожного народу є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервним процесом розвитку. Як стверджує чимало дослідників української етнокультури (В. Балушок, Г. Ващенко, В. Кузь, С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк, В. Мосіяшенко, Є. Приступа, В. Пілат, О. Слімаковський, М. Лук'янченко, М. Стельмахович, В. Струманський, В. Сухомлинський, А. Цьось та ін.), важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів і до сьогодення є система народного фізичного виховання, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів, форм і природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Дослідники Є. Приступа, В. Слімаковський, М. Лук'янченко доводять, що дитина має перебувати під постійним виховним впливом матеріальної і духовної культури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття її природних здібностей, розвитку талантів, виявлення етнопедagogічних особливостей. Тому система освіти і процес фізичного виховання, зокрема, мусять бути саме національними.

Етнонаціональні традиції фізичного виховання дітей змалку і дотримання здорового способу життя дорослими виражені насамперед у скарбниці народної педагогіки. Її витоки сягають періоду до Київської Русі, Київської Русі, і, за твердженням В. Мосіяшенко, «в українській народній педагогіці починаючи з XV ст. ідеал довершеної людини репрезентується образом українського козака, потім — січового стрільця, потім — самовідданого борця за самостійну Українську державу». Дослідники В. Слімаковський, В. Струманський наголошують на змісті народно-педагогічних надбань виховних засобів, які стимулювали позитивне ставлення дітей до фізичного виховання. Задля цього народ творив поезію пестування (пестушки, потішки, ігри рухливі, ігри малорухливі, ігри-хороводи), що були найпростішими формами активної

фізичної діяльності дітей . Початковий період фізичного виховання передбачав ігри, танці та хороводи («А ми просо сіяли», «Льон», «Мак» та ін.). Їх магічний характер спонукав дітей до імітації виробничих процесів шляхом багатократного вправлення в основних рухах. Нині ж дослідники аналогічно наділяють гру винятковим виховним потенціалом, адже вона входить у життя дитини з раннього віку. Завдяки грі діти перевтілюються в її персонажів і стають носіями притаманних їм рис характеру. Психолого-педагогічна роль гри зумовлена позитивними емоціями, які стимулюють зміцнення дитячого організму. В. Сухомлинський з цього приводу писав, що ігрові змагання вчать дітей організованості, дисципліни, винахідництва, досягнення поставлених цілей; діти загартовуються, підвищують життєдіяльність, тренуються стрибати, бігати, метати в ціль. У грі закладені невичерпні потенційні можливості для всебічного виховання. Тож українська народна мудрість породила чимало різноманітних спортивних ігор, що містять народно-педагогічний досвід фізичного виховання українців та спрямовані на фізичний розвиток дітей («Піжмурки», «Довга лоза», «Квач», «Котик та мишка», «Тягти бука» та ін.).

Сучасний дослідник етнопедагогіки В. Струманський цілком слушно зазначає з цього приводу, що «зادля глибшого з'ясування механіки виховного впливу народних традицій, звичаїв та обрядів на зміст рухливих вправ доцільно вдатися до зіставлення основних комплексів дійств обрядового і фізкультурного циклів». Цілком імовірно, що традиції народної педагогіки найбільшого розквіту зазнали на Запорозькій Січі. Народні традиції, обряди і звичаї змалку підкоряли своєму впливу дії та поведінку дітей, ініціювали активні вправи. Згодом у господарській та побутовій діяльності їх виконання було свідченням фізичної досконалості і сили. За результатами досліджень Є. Приступи, домінуючою організаційною формою фізичного виховання у стародавніх слов'ян були ігрища. Вони склалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ змагально-виховного характеру. На ігрищах показували вміння стріляти з лука, кидати камені в ціль і на дальність, верхову їзду тощо.

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Як відомо, наші предки до VII століття жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до феодального (княжого) ладу. В цей період і надалі в нашій країні збереглись позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період (військової демократії) були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі IX—X століть навколо Київської землі утворилося державне об'єднання — Київська Русь. Тут ще з часів військової демократії збереглись звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до праці та виконання військових обов'язків. В Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали «постриги». Цей ритуал князь Ігор здійснив у трьохрічному віці, а в сім — був на навчанні у Новгороді-Сіверському;

- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду); починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзди верхи;

- в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають «військові хитрощі»;

- в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч

постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Так, наприклад, Володимир Мономах в 13 років вже ходив на лови. Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем. Первинними ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід, де відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалася на батька, чоловіків — членів родини (старших братів тощо), старійшин роду. Так передавалися родинні традиції від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків. Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувались ініціаційні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Для формування повноцінного народного ополчення серед населення існувало так зване наставництво — приватні вчителі, спочатку в князівсько-боярському середовищі, а згодом і серед інших верств населення.

Найважливішим вмінням воїнів було володіння різними видами зброї. Як засвідчує І. Крип'якевич, «... молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити налови, веслувати, боротися рукопаш... це було тоді і спортом, і підготовкою до війни». Тому в середньовічній Русі створювались товариства стрільців з лука і фехтувальні школи, що існували в Києві та Новгороді.

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів: а) найбільш знатні, досвідчені воїни — верхівка княжої влади; б) молоді вояки, «отроки»; в) власне воїни хоробрі, що аж до половини XI століття були головною військовою силою.

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі

спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування («гра у війну», гра у «боротьбу ролів» і ін.). Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї — спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої навкулачки, фехтування тощо).

У IX—XIX століттях військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання-«потіхи», полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі (IX—XIV ст.) існувала ефективна система військово-фізичної підготовки. Безперервні війни з сусідами та внутрішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за існування. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. В ньому переважало досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо.

У дружині князя налічувалось 300—400 дружинників, а чотирьохтисячне військо було потужною армією. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно розбудовувались з часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, крім культового, носили ще й оборонний характер.

Як відомо, в Київській Русі сформувалась своєрідна система військово-фізичної підготовки населення, що включала такі форми:

фізичне виховання в родині (сім'ї);

військово-фізичне виховання в побуті;

військово-фізичне виховання у княжому війську;

військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви,

монастирі, школи...).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

- а) народні рухливі ігри та забави;
- б) народні танці;
- в) національні види боротьби;
- г) фізичні вправи змагального характеру (дужання, ристалища);
- д) полювання;
- є) військові походи.

Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство. Однодеревні довбані човни були поширені на Дніпрі вже у X столітті. Веслярство застосовувалось і для рибальства, і для військових справ. Як описує І. Крип'якевич, князь Святослав у болгарському поході сам веслував через Дунай. Князі Олег та Ігор «ходили на греків... на конях і кораблях...». І все ж найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю.

В Київській Русі поширеною була гра в копаний м'яч — один із прообразів сучасного футболу, а серед дорослих в шані була так звана гра з биком або, краще сказати, двобій людини з роз'яреною твариною. Історія зберегла факт про киянина Кирила Кожум'яку, котрий вирвав у бика шкіру, захоплену долонею.

Як відомо, ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби (дужання), серед них «на ремнях», «навхрест», «спас» тощо. Народна боротьба пройшла декілька етапів розвитку, вдосконалювались технічні прийоми, а також неписаними правилами заборонялось все, що було шкідливим для здоров'я борця: «нечиста гра», «не

бий лежачого» тощо. Першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навкулачки була відмова від ударів. Саме з цього моменту починається історія боротьби. Борцівське змагання стає відмінним від двобою навкулачки, у ньому застосовують лише кидки, а больові прийоми заборонені. Обмежується розмір майданчика для двобою, забороняються певні прийоми тощо. Визначними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки.

Порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські повідомлення свідчать про обізнаність наших предків в Олімпійських іграх. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до античної фізичної культури, в тому числі Олімпійських ігор. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо).

Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства - побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Фізичне загартування молоді займало особливе місце у Запорізькій Січі. Ведучи свій родовід від прашчурів-богатирів антів, козаки прагнули розвивати в собі богатырську силу і дух, у чому досягай вражаючих успіхів. В умовах незгасаючих воєн, боротьба за збереження власного етносу, виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах, у змаганнях із стихійними силами природи гартувалися дух і тіло козаків. Суворий час вимагав і суворої, нерідко залізної дисципліни у процесі бойової підготовки молоді, формування в неї готовності захищати рідну землю. Відтак складалася спеціальна система фізичного і психічного загартування підлітків і юнаків.

Ще в епоху Київської Русі дітей з семи років навчали стріляти з лука, володіти списом і арканом, їздити верхи, а з дванадцяти років — мистецтву ведення бою.

У січових козацьких школах перехід з одного класу в інший супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, іншими різноманітними фізичними вправами. Важливе місце відводилося також навчанню учнів плавати, веслувати, керувати човном, переховуватись від ворога під водою тощо. Все це підносило дух учнів, підвищувало віру у свої сили і можливості, оптимізм.

Як і завзяте козацтво, молодь на свята народного календаря, у процесі народних ігор змагалася у силі, спритності і прудкості, винахідливості, точності попадання в ціль тощо. Традиційними були різноманітні змагання на конях.

Отже, козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло і душу. Підлітки і юнаки охоче брали приклад з дорослих, які однаковою мірою піклувалися про своє інтелектуальне, моральне, духовне і фізичне удосконалення.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених незвичайною фізичною силою, — богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Никитича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андибера, Котигорошка. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю. Усі вони завжди на перше місце ставлять громадські справи, борються зі злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизує. Цікаво, що в українському народному епосі богатирями були не тільки чоловіки, а й жінки, народною уявою. Наприклад, створено такі прекрасні образи жінок-богатирок, як Настасія Микулична — дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна — дружина богатиря Дуная, Маруся — козацька дочка. Це переконливо свідчить про однаковий підхід народної педагогіки до фізичного виховання юнаків і дівчат.

1.2. Народна педагогіка про фізичний розвиток та фізичне виховання

Народна фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. Залежно від особливостей суспільного розвитку кожного народу вона змінюється на кожному історичному етапі. Фізична ж культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими запозиченнями. Паралельно з головним своїм завданням – вдосконаленням тіла людини народна фізична культура суттєво впливає на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості.

Підвищення ефективності фізичного виховання молодого покоління тісно переплітається з проблемами впровадження в практику традицій народної фізичної культури, які мають виховну, розвивальну, культурну цінність. Українська народна система фізичного виховання синтезувала всі надбання впродовж історичного шляху розвитку цілісної української культури загалом. Для системи народного фізичного виховання як специфічно організованої змагальної діяльності та цілеспрямованої підготовки до неї загальнокультурні національні традиції виступали основою. Доступність, емоційна насиченість та ефективність народного тіловиховання дає можливість для широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів. До найперспективніших напрямів упровадження елементів народного фізичного виховання в практику сучасної школи належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи, позакласна і позашкільна робота, молодіжне спортивне дозвілля.

У діяльності трудової людини завжди постає немало проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Отже, формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та праць видатних українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, стійкість і спритність у народі

високо цінують. Тому ці риси батьки прагнули виховати у дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів. Кожен знає, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку ("Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє"), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини ("У здоровому тілі — здоровий дух"), її працездатність ("Щоб працювати, треба силу мати").

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, тому що він створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опановувати трудові дії. Високопродуктивною праця здебільшого буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому при створенні нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж ("Личко дівку віддає"). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним становищем нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю кремезних зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влились нові робочі руки; та й гарантій більше, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється

тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються про те, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими ("Веселий сміх — здоров'я"). А народна мудрість закликає: "Бережи одержу знову, а здоров'я змолоду", бо "Горе стихає, а здоров'я зникає".

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається ("Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається"). Коли дитя швидко росте й міцніє, то батьки відзначають: "Росте, як каченя на воді", "Росте, як на дріжджах". Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків — ходунків. Велике значення має і правильне харчування. Український фольклор опоетизував цілющі властивості материнського молока.

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купають. В Україні поширився звичай класти в першу купіль квіти і трави, висловлюючи маляті добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чорнобривець (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки — ромашку (щоб рум'яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб'язна була) тощо.

Одне з доброзичливих народних побажань так і звучить: "Будь здоровий, як вода". Ще й досі в деяких сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під зливний теплий літній дощ з надією, що діти після цього краще ростуть.

Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки. Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей³.

Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів.

Рухливі і спортивні ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати й пірнати повинні вміти всі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як "свинка" та ін. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді чи верхи на коні, веслування. Діти охоче вчаться стріляти з лука, стрибати через різні природні перепони — струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, запускати до хмар паперового змія.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Адже протягом всієї історії людства фізична культура посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною національної культури.

Як підкреслював відомий вчений В. Елашвілі, «...немає у світі народу, в якого б не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання...». Підтвердження цьому є наявність у світі великої кількості народних фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у цього народу, але й адаптувалась і розвивається на світовій арені практики фізичного виховання.

РОЗДІЛ II Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.

2.1. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури.

Засобами фізичного виховання в теорії фізичного виховання є рухова активність людини. Причому засоби фізичного виховання, як правило, розділяють на основні і допоміжні. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, народні ігри та забави, військові та побутові дії, які виконуються за відповідною програмою. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

В публічному електронному словнику української мови слово “засіб” означає:

1. Прийом, якась спеціальна дія, що дає можливість здійснити щонебудь, досягти чогось; спосіб.
2. Те, що служить знаряддям у якій-небудь дії, справі.
3. Гроші, матеріальні цінності, достатки.

В одному з найдавніших словників української мови за редакцією Б. Грінченка слово “засіб” означає – “Средства матеріальныя, силы”.

Отже, згідно визначень, саме поняття “засіб” означає дії, які ведуть до визначеного результату.

Розглядаючи визначення поняття національних засобів фізичного виховання слід проаналізувати, що саме входить до поняття “національний”

Згідно визначення в публічному електронному словнику української мови поняття “національний” означає:

1. Стосовно до нації, національності, пов’язаний з їх суспільно-політичною діяльністю.
2. Властивий певній нації, національності; який відображає їх характер, особливості

Отже виходячи з аналізу даних понять можна зробити визначення поняття “національні засоби фізичного виховання”.

Національні засоби фізичного виховання – дії, які ведуть до реалізації мети та завдань фізичного виховання, властиві певній нації, національності і відображає характер і особливості фізичного виховання нації, національності.

Згідно цього можна зробити визначення поняття “українські національні засоби фізичного виховання”.

Українськими національними засобами фізичного виховання є дії, що ведуть до здійснення мети і завдань фізичного виховання, які властиві українському народу, мають українське історичне коріння, відповідають характеру і особливостям фізичного виховання українського народу.

Поряд зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини народні фізичні вправи суттєво впливають і на її духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень.

Частина засобів народної фізичної культури 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 окремий етнос і які відрізняють її від інших народів. Будучи невід'ємною частиною життєдіяльності етносу, засоби народної фізичної культури 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. Народні ігри сприяють збереженню спадковості поколінь, прив'язаності їх до національних традицій, що є однією з основ єдності народу, як окремого етнічного суспільства. Саме в цьому і проявляється етнокультурне значення засобів народної фізичної культури.

Важливе педагогічне значення засобів народної фізичної культури

дослідники також пов'язують з їх суттєвим впливом на внутрішні почуття і волю виконавців, на виховання активності, настирливості, цілеспрямованості, рішучості, сміливості, самостійності, дисциплінованості, взаємоповаги, взаємодопомоги та інших моральних принципів.

До того ж, засоби народного тіловиховання здавна були важливим елементом народних свят, що без спортивних ігор і розваг, без змагань з того чи іншого виду спорту не можна уявити собі жодного суспільного і жодного сімейного свята. Переплітаючись з іншими елементами святкової обрядовості, танці, ігри та забави з пісенним і музичним супроводом впливають на почуття людини, естетичне та моральне виховання молоді.

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості. До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. Характерною особливістю календарних ігор є комічний елемент, що значно підвищував емоційний фон святкувань. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини після фізичних і психонервових навантажень. З часом календарні свята втратили своємагічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжній дитячі ігри та розваги.

Традиційна родинна обрядовість включала систему засобів і форм збереження здоров'я матері і дитини. Сформувалася сукупність різноманітних заборон і пересторог, які чітко регламентували поведінку вагітної жінки.

Усю сукупність пересторог і заборон умовно можна класифікувати на тригрупи:

- психологічні (які оберігають вагітну жінку від стресових ситуацій);
- морально-етичні (пов'язувалися з нормами поведінки жінки);
- оздоровчо-гігієнічні (правила харчування, гігієну та рухову активність жінки).

Зміцнення здоров'я новонароджених забезпечувалося шляхом виконання різноманітних родинних обрядів.

Важливе значення для стимулювання росту і розвитку дитячого організму надавалося пестушкам, якими супроводжувалися перші рухи дитини, потічкам – елементарним словесно-руховим іграм дитини з пальцями, руками, ногами; забавлянкам – маленьким віршикам, піснями, що супроводжувалися елементарними рухами. Широко представлені в народній педагогіці ігри для розвитку окремих частин тіла.

У ХІХ ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

«Сокіл» – тіловиховне (рухового профілю) товариство, яке відіграло значну роль у національному відродженні слов'янських народів. По радянській окупації всі «Сокіл» ліквідовано як реакційні буржуазно-націоналістичні товариства.

«Пласт» – скаутська організація України, мета якої сприяти, як і всебічному патріотичному вихованню, так і самовихованню української молоді на підставі християнської моралі – виховувати українську молодь, і на свідомих, відповідальних та повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільнот, і на провідників українського суспільства.

«Січ» – спортивно-протипожежно-фізкультурна організація, поширена в 1900 – 1930 роках в Галичині, а також на Буковині, Закарпатті та в еміграції.

Підсумовуючи вищесказане, важко не погодитися, що застосування засобів народної фізичної культури в повсякденному житті і під час народних святкувань будуть сприяти в наш час не лише масовому охопленню ними молоді, покращенню її фізичної підготовки, але й виробленню в неї правильних поглядів на суть і значення фізичної культури як чинника формування всебічно розвиненої особистості.

Народна фізична культура, як і вся культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від особливостей суспільного розвитку кожного народу. В той же час

народна фізична культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими чужинецькими запозиченнями. Паралельно з головним своїм завданням – вдосконаленням тіла людини, народна фізична культура суттєво впливає і на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоуявних складових особистості.

Однак, сукупність народних фізичних вправ, рухливих ігор, розваг, забав та інших засобів народної фізичної культури, може бути науково досліджена або ефективно використана лише за умови логічно і послідовно побудованої сукупності з розподілом її на конкретні групи та підгрупи за певними ознаками. Отже, всю сукупність засобів народної фізичної культури необхідно систематизувати, розробивши певні критерії її класифікації.

Значення класифікації визначається у першу чергу тим, які ознаки закладені в її основу, а також, в якій мірі визначені класифікаційні ознаки є адекватними і суттєвими з наукової та практичної точок зору.

Таким чином, загальновизначальним положенням в теорії класифікації є те, що класифікація має ґрунтуватись на визначенні та встановленні якоїсь ознаки. Визначення основної ознаки, як правило, є результатом довготривалої попередньої роботи. На думку В. Я. Проппа, ознаки, за якими здійснюється класифікація, мають відповідати наступним вимогам:

1. Визначена ознака має відображати в собі суттєві сторони явища, або процесу.
2. Визначена ознака повинна бути постійною, а не мінливою.
3. Ознака, закладена в основу класифікації, повинна бути сформульована ясно і виключати можливість різноманітного тлумачення.

Коли віднайдені головні ознаки, можна здійснювати класифікацію за декількома можливими варіантами: класифікація здійснюється за наявністю або відсутністю однієї і тієї ж ознаки; за різновидами однієї ознаки; за взаємовиключними ознаками тощо.

З метою адекватного фізичного виховання в народній фізичній культурі

використовуються різноманітні засоби, до складу яких входять і ті, що застосовуються в етнопедагогіці. Особливу групу складають специфічні засоби народної фізичної культури, а саме народні ігри, розваги, забави інші фізичні вправи, деякі фактори зовнішнього середовища і гігієнічні фактори. Їх в теорії та методиці фізичного виховання загальноприйнято визначати як засоби фізичного виховання, головним з яких є фізична вправа.

Фізичні вправи з цієї точки зору розглядаються як рухові дії людини, які виконуються так, як це необхідно для вирішення завдань фізичного виховання. Л. П. Матвеев визначає фізичну вправу, як такий різновид рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань з фізичного виховання і здійснюються згідно його закономірностей.

Однак не всі рухи і рухові дії можуть бути віднесені до фізичних вправ. Найважливішою ознакою фізичних вправ є відповідність їх форми та змісту сутності фізичного виховання, і його закономірностям. Отже, однією з визначальних ознак фізичних вправ є їх педагогічна спрямованість на вдосконалення тілесних складових особистості людини. Тобто, продуктом діяльності в результаті засвоєння (виконання, оволодіння тощо) фізичних вправ виступають головним чином фізичні якості людини, а також набуті нею знання, вміння і рухові навички. Наступною важливою системоутворюючою ознакою фізичних вправ виступає рухова (фізична) активність людини, яка орієнтована у відповідності із закономірностями фізичного виховання. В. К. Бальсевич, В. О. Запорожанов під фізичною активністю розуміють діяльність індивіда, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення і підтримання високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості людини.

Таким чином, до засобів народної фізичної культури, згідно загальноприйнятих у сучасній теорії фізичної культури концепцій, необхідно віднести специфічні рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання людини, оздоровчі фактори зовнішнього середовища і гігієнічні фактори. Тобто засобами народної фізичної культури є ті структурно-змістовні

утворення, які спрямовані на оволодіння і в результаті яких вдосконалюються тілесні складові особистості людини. Іншою визначальною особливістю перерахованих засобів народної фізичної культури виступає фізична активність, яка здійснюється згідно закономірностей фізичного виховання.

Спроби класифікації засобів народної фізичної культури, як уже зазначалося були здійснені багатьма дослідниками. Аналіз дослідницьких праць свідчить про те, що за основу їх впорядкування і системного згрупування було взято різноманітні критерії та ознаки. Однак у більшості випадків, за основу класифікації засобів народної фізичної культури брались чисто формальні ознаки, або малосуттєві критерії. Системи одних класифікацій розглядають засоби народної фізичної культури з точки зору їхнього місця і ролі в житті народу, а інші з точки зору їх використання в навчально-виховному процесі.

Аналіз матеріалів власних досліджень та узагальнення теоретичних концепцій класифікації засобів фізичної культури, дозволяє виділити наступні специфічні групи засобів народної фізичної культури: фізичні вправи, природні оздоровчі фактори середовища і гігієнічні фактори.

Слід зазначити, що найважливішу групу засобів народної фізичної культури складають фізичні вправи. Класифікувати фізичні вправи, на думку Л.П.Матвеева, означає логічно подати їх як певну впорядковану сукупність з подальшим їх розподілом на підгрупи згідно певних ознак.

О. О. Гужаловський, наводить інші концептуальні підходи до класифікації всього різноманіття фізичних вправ, де він виділяє їх класифікацію за ознаками анатомічного впливу на організм людини, класифікацію за ознаками переважаючої спрямованості на виховання окремих рухових якостей, класифікацію за ознаками інтенсифікації навантаження тощо.

У зв'язку з відсутністю загальної класифікації всі можливі концептуальні підходи до упорядкування і систематизації засобів народної фізичної культури не заперечують, а лише доповнюють один одного, допомагаючи у своїй сукупності орієнтуватися в реальному різноманітті явищ, їх властивостей і відношень, адекватно реалізувати діяльність, спрямовану на її використання.

Як стверджують фахівці, серед українців найпоширенішими засобами народної фізичної культури були ігри, забави та розваги. Однак, в сучасній науковій літературі чіткого визначення цих понять, які б показали їх суть і особливості, знайти не вдалося. В "Словнику української мови" поняття "гра" пояснюється як дія за значенням "гратися", яка у свою чергу означає – проводити час, забавляючись, розважаючись. Отже з пояснень словника випливає, що такі поняття як "гра", "забава", "розвага" можна вважати синонімами.

Аналіз тлумачень в словниках і досвіду фахівців у сфері фізичного виховання наводить на думку, що поняття "гра", "розвага", "забава" слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з цих понять. На нашу думку:

- гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, яка спрямована на досягнення перемоги;

- забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, яка спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності;

- розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний. Слід зазначити що всього відомо понад 600 українських народних ігор, розваг і забав, які записані в Україні в різні часи.

Українські народні ігри, забави та розваги настільки різноманітні, що важко в одній класифікації показати всі особливості кожної з них. Тому і не дивно, що різні дослідники класифікують і систематизують їх за різними ознаками. Так, одні автори систематизують ігри, розваги та забави за використанням в них певного оснащення (з предметами і без них) і за періодом їх проведення (весняні, літні, осінні). Г. Воробей – за віковим поділом (молодші школяри, підлітки, старші школяри), А. Цьось – за спрямованістю їх впливу на розвиток фізичних якостей. Однак, такий підхід до систематизації даних засобів

народної фізичної культури є однобоким і не може повністю охарактеризувати кожного з них.

Як уже зазначалося все багатство українського ігрового фольклору доцільно розподілити на три розділи за ознаками наявності, або відсутності змагальної діяльності і сюжету.

Рухові забави в своїй сукупності відображають історичні, соціальні, сімейно-побутові стосунки, а також мотиви, зв'язані з народними віруваннями та традиціями. За ознаками сюжетного характеру вони поділяються на три підгрупи:

1) драматичні забави - представляють закінчені ігрові дійства з традиційними діалогами та ігровими ролями, визначеним перебігом подій у забаві;

2) хореогенні забави, переважаючий зміст яких складають танці і танцювальні дії з пісенним супроводом – хороводи "Кострубонька", "Кривий танець", "Вербова дощечка";

3) імітаційні забави відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин ("Ворона", "Перепілонька"), природні явища ("Метелиця", "Дош", "Шум").

Аналіз праць етнографів та фольклористів дозволяє стверджувати, що українська народна фізична культура крім ігор, забав та розваг включає в себе різноманітні фізичні вправи, різновиди боротьби, танці, способи загартовування, вимоги гігієни, які проводилися як під час свят, так і в будні.

Отже, розглядаючи боротьбу, як засіб фізичної культури українського народу можна визначити, що боротьба – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, яка пов'язана із силовою протидією і спрямована на досягнення перемоги. Крім того, боротьбу можна розглядати як вид бойового мистецтва, як військово-прикладну діяльність. Усі ці змагання з боротьби можуть проводитися і як поодинокі, і як групові.

Класифікувати народні танці з точки зору народної фізичної культури, очевидно, доцільно за їх ритмічною структурою. Таким чином, танець – це

специфічна рухова діяльність з чітко вираженою ритмічною структурою і музичним супроводом за встановленим порядком дій, яка спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності.

До засобів народної фізичної культури слід причислити і різноманітні способи загартування. Загартування – це використання сил природи та штучно створених умов з метою підвищення резистентності організму. В житті українського народу загартування займало чільне місце. Дія сонця, води та повітря на організм людини надзвичайно цінувалася, а магичні обрядодії з цими силами природи виступали як своєрідні процедури, або ритуали загартування.

Своє місце серед засобів народної фізичної культури посідають і гігієнічні чинники, перш за все, такі як: режим дня, режим праці та відпочинку, режим та норми харчування, особиста гігієна та інше. І хоча їх не можна розглядати як своєрідний вид рухової активності, але не враховувати їх вплив на формування особистості, зміцнення її здоров'я було б неправильно.

Таким чином, хоча оздоровчі фактори зовнішнього середовища і гігієнічні фактори не є найважливішими специфічними засобами української народної фізичної культури, їхнє велике значення для формування здоров'я людини, загартування та підвищення працездатності є незаперечним.

Саме тому, поряд з головним засобом народної фізичної культури – фізичними вправами, в класифікації відводиться місце і для оздоровчих факторів зовнішнього середовища та гігієнічних факторів.

Таким чином, запропоновані теоретико-методичні основи класифікації засобів української народної фізичної культури за умови відсутності загально визнаної класифікації, ґрунтуються на визначенні багаторівневої структури класифікаційних критеріїв-ознак. Це дає змогу відобразити в класифікації, розробленій на підставі вищенаведених положень, практично всі існуючі засоби народної фізичної культури, як педагогічного явища.

2.2. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.

Українська педагогічна думка епохи Відродження відображалася у

статутах братських шкіл, у навчальних, полемістичних та історичних творах І. Вишенського, І. Борецького, П. Беринди, Є. Славинецького, С. Полоцького та інших.

Одним із перших видатних представників культурно-освітнього руху в Західній Україні був Олександр Васильович Духнович (1803 – 1865).

Олександр Духнович – україно-руський письменник, педагог, поет, культурний діяч.

Проповідуючи принцип природо відповідності, педагог наголошував на необхідності рівнобічного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Неодмінною умовою виховання дітей і підготовки дітей до праці, на думку О. В. Духновича, є фізичне виховання. Розроблена ним система фізичних вправ включає:

- природні вправи (біг, стрибки, купання, лазіння),
- спільні ігри (для розвитку тіла та розумових здібностей),
- трудові ігри (збирання ягід, грибів тощо), спеціальні фізичні вправи.

Видатним українським педагогом, реформатором шкільної освіти, основоположником наукової педагогіки й народної школи є Костянтин Дмитрович Ушинський (1824 – 1870).

Костянтин Ушинський – видатний освітній діяч, педагог, один із засновників педагогічної науки та народної школи.

У працях із теорії та історії педагогіки, підручниках для початкової школи «Дитячий світ», «Рідне слово», фундаментальній праці «Людина як предмет виховання» обґрунтовано педагогічну систему, яка вилинула на подальший розвиток педагогічної думки в країнах світу.

К.Д. Ушинського можна вважати засновником української педагогічної теорії фізичного виховання, в якій розкрито медико-біологічні й психолого педагогічні засади фізичного виховання дітей. Тлумачення термінів «виховання», «фізичне виховання» К. Д. Ушинський подає вже в перших главах «Педагогічної антропології». Педагог зазначав, що в педагогіці

є «розділ фізичного виховання, правила якого для позитивного сприйняття точності й достовірності, мають базуватися на глибокому знанні анатомії, фізіології, патології», а також медицина, гігієна, психологія.

У великій кількості своїх творів К. Д. Ушинський розкриває біологічні та психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності, розглядає організм як функціональну систему. Наприклад, «Про організм взагалі», «Потреба відпочинку і сну», «Мускули», «Мускульне чуття», «Нервова втома і нервове подразнення», «Воля як влада душі над тілом», «Схильність до лінощів», «Відбивні або рефлексивні рухи», «Фізична теорія тілесних рухів», «Фізіологічне пояснення довільності рухів» тощо. Надзвичайно вагомим та красномовним є твердження автора щодо фізіологічного закону розвитку дитячого організму: «змінюючи діяльність дитини, ви встигнете примусити її зробити більше і без втоми, ніж надаючи її діяльності одного й того ж напрямку» зазначав: «...Примусьте дитину йти – вона стомиться дуже швидко, стрибати – також, стояти – також, сидіти – вона також стомиться, але вона змішує всі ці діяльності різних органів і пустує цілий день, не стомлюючись». Вчений переконує, що, «...засвоївши цей фізіологічний закон, ми легко зрозуміємо, чому так згубно діє на дитину будь-яка надто тривала і постійна діяльність одному напрямі».

К. Д. Ушинський вивчав зарубіжний досвід фізичного виховання школярів та професійну підготовку вчителів до фізичного виховання, зокрема шкіл Швейцарії, Німеччини, Франції, Бельгії, Італії.

У системі фізичного виховання вчений наголошує на необхідності взаємозв'язку фізичної і розумової діяльності. К. Д. Ушинський поділив гімнастику на розумову та фізичну. Гімнастика розуму – це формальний розвиток пам'яті та мислення. Щоб така гімнастика не завдавала шкоди, потрібно свідомо засвоювати матеріал. Фізична гімнастика на його думку, – це вправи для м'язів та зміцнення нервової системи.

Видатний педагог подає цікаві думки про важливість дитячих ігор у фізичному та моральному розвитку вихованців:

- уважно стежите за іграми дитини, вона тут виявляє свій духовний світ;

- ігри провіщають майбутнє дитини, для неї гра – дійсність, дійсність, значно цікавіша, ніж та, що її оточує;

- у грі дитина живе, і сліди цього життя є глибшими, ніж сліди справжнього життя;

- у ранньому віці гра має більше значення в розвитку дитини, ніж навчання;

- дитині, яка звикла командувати або підкорятися у грі, нелегко відучитися від цього і в справжньому житті.

У «Програмі педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів» Ушинський подає, зокрема, такі теми «Вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, раціонального способу життя дітей», «Пилив розумової і фізичної роботи на нервову систему», «Необхідність реального відпочинку в нервовій діяльності», «Сон, його фізіологічне значення, тривалість залежно від віку».

Гігієнічні чинники, що їх визначив К. Д. Ушинський, охоплюють раціональне забезпечення режиму праці, харчування, відпочинку, сну. Цими нормами регламентується режим дня школяра, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня працездатності, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей учнів.

К. Д. Ушинський наголошував на важливості підготовки кваліфікованих кадрів. У навчальній програмі з педагогіки було визначено систему загальних і спеціальних знань для вчителя фізичного виховання:

I. Загальні теоретичні основи фізичного виховання:

- ✓ загальні поняття про фізичне виховання;
- ✓ необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі;
- ✓ особливості харчування;
- ✓ діяльність м'язової та нервової систем;
- ✓ дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення;

II. Про м'язову діяльність:

- ✓ значення м'язової системи в організмі;
- ✓ будова м'язів і їхня діяльність;
- ✓ вплив мускульної діяльності на розвиток людини;
- ✓ співвідношення цієї діяльності та харчування;
- ✓ шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів;
- ✓ рухи як джерело м'язових відчуттів, значення цих відчуттів у розвитку людини.

III. Про нервову систему:

- ✓ будова і діяльність нервової системи;
- ✓ значення нервової системи для ростових і м'язових процесів;
- ✓ вплив засобів фізичного виховання (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему;
- ✓ вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему.

Отже, К. Д. Ушинський розглядав фізичне виховання як важливий освітній гігієнічний засіб впливу на школярів під керівництвом спеціально підготовлених вчителів.

Значний внесок у розвиток теорії і практики фізичного виховання зробив Михайло Іванович Демков (1859 – 1939).

Михайло Демков – видатний український педагог та просвітитель.

Працюючи над «Курсом педагогіки», М. І. Демков розумів необхідність викладання для майбутніх учителів основ фізичного виховання, що мало сприяти збереженню та зміцненню здоров'я дітей. Педагог наголошував, що «успішне навчання, духовний, моральний розвиток і вдосконалення можливі лише за умови фізичного здоров'я, а тому положення «здоровий дух у здоровому тілі» залишається обов'язковим для сучасної педагогіки». Збереження здоров'я є запорукою гармонійного розвитку організму дитини, педагог указує на те, що адміністрація школи має забезпечувати умови для занять фізичними вправами, гімнастикою, іграми; розумно й цілеспрямовано розподіляти та використовувати час на перерви, екскурсії, прогулянки, подорожі.

В основу системи фізичного виховання він поклав власну вікову періодизацію розвитку дитини:

- від народження до семи років – початкове фізичне виховання (у цей час першочерговим завданням є розвиток тілесних сил),

- від семи до 14 років – фізичне виховання «періоду отрочтва», коли особлива увага має приділятися фізичному і духовному вихованню,

- від 14 років період – розвитку й збереження тілесних та духовних сил людини.

Однією з найважливіших проблем здоров'я молоді М. І. Демков уважав формування постави. Вчений підкреслює, що «правильне вертикальне положення тіла має найкращі умови для розвитку органів і систем організму». Відповідальність за збереження правильної постави педагог покладає на школу та сім'ю. Для цього вчений рекомендує дотримуватися основного правила під час виконання фізичних вправ – «Що зроблено однією рукою чи ногою, повинно бути повторено іншою». Педагог указує що організм дитини не стабільний у функціонуванні, не має стійкості до навантажень порівняно з дорослою людиною, проте спроможний добре сприймати нове, незнайоме, легко засвоювати вміння і навички, що потрібно враховувати у процесі фізичного виховання.

Як і К. Д. Ушинський, М. І. Демков наголошує на недоцільність використання для гімнастики лише перерв, а на вагомому місці прогулянок та екскурсій у здоровому способі життя школярів, наголошуючи, що вони не лише дають змогу перебувати на свіжому повітрі та виконувати фізичні вправи, а й дають можливість педагогу вивчити характер дитини, вирішувати навчальні, оздоровчі, виховні завдання. Для вдалої прогулянки чи екскурсії потрібна відповідна підготовленість вчителя. М. І. Демков підкреслює, що досвідчений педагог має завчасно планувати й пильно визначити освітні, виховні та розвивальні завдання прогулянки чи екскурсії. При такій умові ці заходи ефективніші й розв'язують конкретні завдання, а не лише дають змогу дітям подихати свіжим повітрям.

М. І. Демков рекомендує застосовувати такі засоби фізичного виховання, як рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастику, загартування, прогулянки та екскурсії. Обґрунтовуючи необхідність застосування рухливих ігор та інших засобів виховання тіла, освітянин відштовхується від специфіки навчання дітей після п'яти років, коли розумова діяльність вимагає сидіння на заняттях, що потрібно компенсувати їй руховою діяльністю. Найкращим засобом для цього є рухливі ігри (біг, різноманітні рухи тулуба, рук, що сприяє розвитку рухових та морально-вольових якостей, розвивають м'язи, збільшують їх силу, поживляють кровообіг, запобігаючи застою, поліпшують травлення й апетит, вентиляцію легень), особливо на свіжому повітрі.

Когорту видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загальновиховного напрямку і тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К.Ушинський, О.Духнович, А.Волошин, Х.Алчевська, С.Русова, І.Огієнко, І.Стешенко, І.Тимківський, І.Ставровський, а також великий князь — Володимир Мономах та багато інших) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести Івана Боберського, Степана Гайдучка, Тараса Франка, Петра Франка, Едварда Жарського, Олександра Тисовського.

У теплу пору року дітей у селі привчають ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримав видатний український педагог В.Сухомлинський. У своїй відомій книжці "Серце віддаю дітям" він розповідає про те, як сільські діти-шестилітки прийшли першого дня до школи: "Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не божися ні спеки, ні холоду".

Тому, ведучи своїх учнів до шкода "під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі", Василь Олександрович запропонував: "Скинь(»)о ось тут черевики й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. — Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черешках. — А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще".

Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І.Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання. Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання і підтверджені історичним досвідом інших народів, Г.Ващенко виклав у книзі "Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру". Вона вийшла в Мюнхені у 1956 році. Вивчивши і глибоко проаналізувавши системи фізичного виховання персів, греків і римлян він аналізує шведську і німецьку системи фізичного виховання та розкриває зміст системи фізичного виховання визначає завдання гігієнічного (валеологічного) виховання, значення руханки, гри і спорту взагалі.

Перейшовши до проблем тіловиховання в Україні, Г.Ващенко обґрунтовує значення діяльності професора І. Боберського, якого називає "піонером в розбудові української системи тіловиховання".

Після такого ґрунтовного аналізу досвіду минулого, що стосується фізичного виховання, вчений формує засади творення української системи тіловиховання. До них належать такі:

1. Тіловиховання — це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним.

2. Завдання тіловиховання — не тільки в тому, щоб зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а й сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню наполегливості, вмінню керувати своїм тілом як знаряддям духу.

3. Керівники тіловиховання української молоді повинні знати завдання, які поставила перед народом історія: створення незалежної соборної України, розбудова її господарства, розвиток духовної культури. Виконання цих завдань вимагає певних якостей духу і тіла.

4. Керівникам тіловиховання необхідно ознайомитися з його історією у різних народів, бо вона повчальна з погляду і позитивного, і негативного.

5. Створена система фізичного виховання не може залишатися незмінною протягом багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Крім того, слід брати до уваги невпинний розвиток наук, що пов'язані з питаннями тіловиховання. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за досягненнями науковців і вміло використовувати це у практиці.

6. У тіловихованні, як і в інших галузях виховання, останнє треба поєднувати із самовихованням. Це означає: а) вихованець сам розуміє потребу і сенс фізичного виховання; б) розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним; в) не тільки ретельно і з бажанням виконує накази керівників під час походів і занять фізичними вправами, а й за певною системою сам займається тіловихованням.

7. Інакше тіловиховання, вважає Г.Ващенко, може обернутися на муштру, а вона, як відомо, не дає добрих наслідків у вихованні молоді. Аспекти фізичного виховання, які висвітлені у педагогічній спадщині Г.Ващенка актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку людини-патріота. Творчі доробки наших педагогів допомагають розв'язати завдання, які сформулював Г.Ващенко: "розбудова господарства, духовної культури України і виховання людини, яка міцна духом і тілом, але такої, щоб у неї дух панував над тілом". У цьому головний сенс тіловиховання.

РОЗДІЛ III Українські національні засоби фізичного виховання. Народні традиції та засоби фізичного виховання молоді Київської Русі та Запорізької Січі.

3.1. Українські національні засоби фізичного виховання.

Зважаючи на те, що засобами фізичного виховання є рухова активність, можна зробити визначення, що українськими національними засобами фізичного виховання – є рухальна активність, властива українському народу, його традиціям і яка відображає характер і особливості українського національного фізичного виховання.

Згідно цього українськими національними засобами фізичного виховання, або засобами фізичного виховання українського народу є традиційні фізичні вправи системи, які склалися в історичному існуванні української нації, українські народні ігри та забави, традиційні українські військові дії та побутові вправи, традиційні методи загартування стихіями природи, традиційна українська культура гігієни тіла тощо.

Система українських національних засобів фізичного виховання є достатньо обширною, яка постійно змінюється протягом певних історичних процесів. Деякі засоби зникають у зв'язку з історичною неактуальністю, деякі з'являються у зв'язку з тим що сама система фізичного виховання постійно удосконалюється, наповнюючись новими засобами, як традиційними для України, так і запозиченими, але які пройшли адаптацію до національної системи фізичного виховання.

Отже національні засоби фізичного виховання можуть бути основними і допоміжними, а також їх можна розділити на традиційні і запозичені у інших народів, але адаптованих до специфіки української національної системи фізичного виховання. Прикладом традиційності національних засобів фізичного виховання можуть бути народні ігри та забави, українські народні танці. Прикладом запозичених національних засобів фізичного виховання можуть бути ігри запозичені у інших народів, але які протягом часу стали вже народними. Таким засобом , наприклад, є дворовий або вуличний футбол – вид гри,

створений англійцями, але який адаптований до реалій національних особливостей фізичного виховання в Україні. Прикладом того, як запозичена гра стала національним засобом фізичного виховання в інших народів може бути бразильський пляжний футбол, чи бразильське джиу-джитсу. Види фізичного виховання, які створені не в Бразилії, але стали по суті національними видами спорту в даній державі і користуються всенародним інтересом і популярністю.

Основними українськими національними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які традиційно властиві рухальній активності українців. Прикладом цього можуть бути українські народні танці, види традиційної української боротьби: навхрест, на поясах, штовхач тощо. Український народ в своїй культурі зберіг чимало народних танців.

Танець — один із найдавніших видів народної творчості, що виявляється в ритмічних рухах під музику чи спів. Існує наукова думка, що перші танці виникли як прояв емоційних вражень від навколишнього світу. Танцювальні рухи розвивалися також і внаслідок імітації рухів тварин, птахів, а пізніше — жестів, що відображали певні трудові процеси (наприклад, деякі хороводи).

Найдавнішими слідами танцювального мистецтва в Україні можна вважати малюнки трипільської доби, де зображені фігури людей, які одну руку кладуть на талію, а другу заводять за голову. Такі рухи зустрічаються і в сучасних танцях. Зображення танцюристів і музикантів є на фресках Софійського собору в Києві (XI ст.). На думку деяких дослідників, срібні фігурки чоловічків з Мартинівського скарбу (IV ст.) передають один із танцювальних рухів: напівпирисядку з розставленими широко ногами і покладеними на стегна руками. Зараження танців знаходимо і в багатьох мініатюрах зі стародавніх літописів. Писемні повідомлення про давні танці дають нам літописці, які називають їх "скакание и топтание". "гульба и плясание", "хребтом вихляние". "плясание и плескание". Літописці - християни називають такі танці "бісівськими", або "поганськими". Це дає певні підстави вважати, що первісні танці були тісно пов'язані з прадавнім богослужінням.

Серед дослідників українського народного танцю в XX ст. можна назвати

Василя Верховинця, Андрія Гуменюка, Андрія Нагачевського (Канада), Романа Гарасимчука, Анатолія Богорода, Вадима Купленика та ін. Класифікації українських танців, запропоновані дослідниками, ще не можуть вважатися досконалыми. Першу класифікацію запропонував В. Верховинець, поділивши всі українські танці на масові, парні й сольні. Музикознавці класифікують їх за характером музичного супроводу: гопакі, козачки, польки, мазурки, кадрили тощо. Між хореографами побутує класифікація і за назвами танців: "Рибка", "Коваль", "Швець", "Горлиця". А. Гуменюк у книжці "Українські народні танці" поділяє їх на хороводи, сюжетні й побутові.

У сучасній теорії українського народного танцю виділяються три основні жанри: хороводи, побутові та сюжетні танці. У побутових танцях зображаються історичні риси народу: волелюбність, героїзм, завзяття, винахідливість, дотепність тощо. Одним із структурних підрозділів побутових танців українців є так звані військові танці. Військові танці виконуються без зброї, і зі зброєю (шаблі, списи, бойові топірці тощо) в руках. Орнаментальний малюнок танців створюється на основі відшліфованих віками танцювальних рухів. В основі танцювальних рухів лежить той чи інший момент трудового процесу або імітація якоїсь дії чи уявлення людини.

Проте народний танець, як засіб фізичного виховання не набув в науці широкого дослідження. Це пояснюється тим, що офіційно танець завжди розглядався в якості танцювальної культури народу, а не в якості фізичної культури. Проте оскільки танець – є рух під музику, то його розгляд в якості засобу фізичного виховання, і більш детально в якості національного фізичного виховання є сенс.

Достатньо глибокі історичні корені, як національний засіб фізичного виховання мають *національні види боротьби*. Майже у кожного народу світу прослідковується традиція боротьби. Причому в народній традиції боротьба є одним з видів єдиноборств за спрощеними правилами, хоча в деяких випадках може привести і до ускладнення їх.

Дослідник єдиноборств світу, у тому числі українських і слов'янських, О.

Мандзяк свідчить, що в українців, як і в інших численних народів світу, були поширені різноманітні види єдиноборств за спрощеними правилами, а також доволі цікаві та оригінальні дитячі ігрові борюкання. Загалом вони являють собою звичайні полегшені та спрощені єдиноборства, дужання, виключають важкі й травмонебезпечні технічні і тактичні дії, водночас доповнені яким – небудь ігровим, а деколи й ритуально-обрядовим змістом.

Український народ зберіг досить велику кількість видів народної боротьби: боротьба навхрест, боротьба на поясах, штовхач, на ручку, боротьба ногами, боротьба лежачи тощо. Багато сучасних тренерів з видів спортивної боротьби використовують ті чи інші види народної боротьби в своїх методиках навчально-тренувального процесу, багато національних видів боротьби стали основою для створення в 30-х роках ХХ ст. в СРСР нового виду спортивного єдиноборства – боротьби самбо.

Одним із основних національних засобів фізичного виховання були і *інші види єдиноборств*: кулачні бої, палочні бої, різні види змагань з предметами. Кулачні бої несуть в собі історичне коріння ще з часів давньої Русі. З історичних джерел відомо, що не тільки воїни володіли мистецтвом кулачного бою, але і простолюдини, і давньоруські волхви. Візантійський історик Лев Диакон (VI ст.) у своїй праці “Хроніки” згадує: “Ті з волхвів, які живуть у лісах, а не у містах, владіють руками своїми і ногами з таким успіхом, що можуть самотужки протистояти голими кінцівками мачам і списам десятків озброєних аплітів (візантійських піхотинців)”. Кулачні бої зберігалися в українському народі, як традиція і ритуал протягом усієї історії, не дивлячись на соціально-політичні зміни устрою суспільства, державних розпадів і новоутворень. Так кулачні бої зберігалися і в часи Київської Русі, в часи існування козацької держави – Запорозької Січі, в часи існування України у складі Російської імперії. Дійшла традиція кулачних боїв і до наших часів.

В “Очерках истории Запорожья (Александровска до 1921 года)” говориться: “Затем в зимние праздники общим развлечением были кулачки. Бывало, входят чиновники, купцы, мещане, поселяне – занимают улицу во всю

длину города и кулачатся на славу... Если прибьют кого, - суда не было: на то кулачки. Заигрывали (начинали) всегда мальчишки, а за ними поднимали кулаки батьки, - и пошла лава на лаву”.

Як видно з описання кулачних боїв цей вид фізичного виховання народу знімав соціальну нерівність у суспільстві – в кулачних боях приймали участь мало не всі соціальні верстви населення, мав достатньо широкий віковий спектр учасників, в кулачних боях існували свої закони, своє “звичаєве право”, яке сприймалось в суспільстві було навіть вище загально прийнятих законів.

До наших часів збереглася традиція кулачного бою і вона відроджується на сучасному етапі. Вже традиційно на великі народні свята проводяться бої лава на лаву. Особливого розвитку цей вид національної фізичного виховання набув в Запорізькій області завдяки діяльності всеукраїнської громадської організації “Всеукраїнська федерація “Спас”.

Одним з основних українських національних засобів фізичного виховання є *українські народні ігри та забави*. Видатний український педагог К.Ушинський розглядав рухливу народну гру як «вікно», через яке можна показати дітям той чи інший бік життя народу. Він чудово усвідомлював його виховуючи силу. Адже з покоління в покоління завдяки народній творчості передавались морально-етичні норми поведінки. Педагог пропонував використання скарбів народної творчості для навчання дітей, оскільки він вважав, що навчання має бути виховуючим.

Історія походження ігор, як засобу фізичного виховання налічує мабуть скільки часу, скільки соціально існує людство. Українські вчені А. Цьось і Е. Навроцький, розглядаючи тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді та бронзи, зазначають, що вже у ті часи ігри були поширені в трудовому, фізичному і військовому вихованні: “У фізичному вихованні дітей провідну роль відігравали різноманітні рухливі ігри і забави. Більшість із них проводилися на вулицях, майданчиках, у лісі, біля озер і річок. Водночас, окремі з них відбувалися на дерев’яних токах, які мостили з дубових дощок, щільно притискаючи одна до одної. За формою тік був круглий. Ігри

були досить суворі. Н. Денісюк подає зміст ігор “Коло бито”. За умовою діти розташовувалися на току. Інші сідали зі спеціальними киями навколо току і били навскоси по його поверхні. Учасники гри повинні були бігати доти, доки кий не зіб’ють їх. Діти досить сильно потерпали від тих кийів. Тому, щоб уникнути ударів, вони мушили швидко бігати, високо підстрибувати на одній і двох ногах, швидко котитися чи крутитися”.

На нашу думку такий опис стародавньої гри для дітей є досить сумнівним, що торкається жорстокості проведення ігор для дітей в стародавній період. Оскільки традиція ігор може змінювати форму тієї чи іншої гри, але не змінює сутності. В українській традиції не існує жодної жорстокої, чи травмонебезпечної гри для дітей, а тому можна передбачити, що протягом часу пройшла певна еволюція ігор в бік зменшення травматизму і небезпечності, або автори дослідження просто суб’єктивно уявили собі жорстокість стародавнього періоду і описали дану жорстокість дитячої гри на основі власних уявлень. Не викликає суперечок лише той факт, що традиція ігор в українській національній фізичній культурі має глибоке історичне коріння і дійшла до наших часів, зберігши чільне місце серед українських національних засобів фізичного виховання.

Важливими національними засобами фізичного виховання є *військові вправи та побутові дії, які специфічні для українського народу*. Дані засоби змінювалися протягом історії, оскільки суспільство розвивалося технологічно, поряд з цим розвивалася і військова справа і побутові дії. Військово-фізична підготовка, як засіб фізичного виховання відомий на території сучасної України ще з часів існування трипільців, пізніше скіфів, скелотів (біля 4000 р. до н.е.). Дослідник історії української військово-фізичної підготовки Я.Тимчак вважає, що “ВФП (військово-фізична підготовка) давніх українців була суттєво збагачена традиціями попередніх епох. “Духовна культура дохристиянської Русі, філософською основою якої був язичницький світогляд, відзначалася стійким традиціоналізмом. Складові компоненти цієї культури ґрунтувалися на стійкій основі глибоких історичних традицій, що значною

мірою цементували тодішнє суспільство та державне життя”. Скіфо-Сарматський період історії України залишив вагому культурну спадщину, зокрема і військову, елементи якої знаходимо ще у період Давньоруської держави. Наприклад, і так званий “звіриний стиль” скіфського мистецтва, і окремі зразки озброєння воїнів. Цю спадковість традицій можемо пояснити тим, що занепад скіфських союзів племен, а згодом і сарматів збігається в часі з розвитком слов’янства. Фактично, певний час частина слов’янських племен межувала або входила у ранньодержавне утворення - Велика Скіфія. Як зазначають історики: “Скіфію оточували численні народи, етнічно не споріднені з нею. В лісостеповій і поліській зонах, за Геродотом, жили скоти, неври, меланхлени, андрофаги, гелони, будини та ін.”. “Як і раніше, лісостепове межиріччя Дніпра і Дністра заселяли численні племена, генетично пов’язані з населенням чорноліської доби. За мовою це були праслов’яни”. З розвитком суспільства постала необхідність у глибшому розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. У 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 підростаючого покоління суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. А тому, обґрунтованим видається поділ фізичної культури на професійну і непрофесійну або народну, якого дотримуються чимало дослідників.

Представники різних народів різняться між собою світобаченням, світоуявленням, психічним складом (ментальністю), проживанням в різних кліматичних та рельєфних умовах, а також, способами виробничої діяльності і мовою спілкування. На основі саме цих чинників спільноту людей виділяють в окремий етнос, окремий народ, саме ці чинники впливають на формування

своєрідної національної культури і фізичної, зокрема.

Отже, до народної фізичної культури (НФК) належать 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.

Як зазначає В. І. Елашвілі, до НФК є всі підстави зарахувати специфічні засоби і методи впливу на організм людини, які виникли на початкових етапах розвитку національних культур і які протягом своєї історії вдосконалювалися народами.

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.

Відомий угорський історик Л. Кун, зазначає, що беззаперечно існують етнічні чи національні особливості фізичної культури тієї чи іншої країни. Навіть в рамках всезагального синтезу різко виділяється вплив специфічних етнічних особливостей окремих націй на характерні риси тієї чи іншої системи фізичного вдосконалення людей.

Жодна система фізичного виховання, як частина фізичної культури народу, не виникає із нічого чи шляхом простого запозичення. Нові системи створюються, використовуючи у тій чи іншій мірі спадок минулого. Однак, слід зауважити, що новостворені або запозичені фізичні вправи лише тоді отримають широке розповсюдження (на відміну від примусового насадження) серед народу, коли їх впровадження враховуватиме етнічнокультурні особливості народу.

Отже, до НФК слід причислити не лише самобутні види рухової активності, що історично виникли, удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління, але й поширені серед народу новостворені та

запозичені фізичні вправи, що розвивають і збагачують його культуру.

НФК, функціонуючи в соціальній психіці і громадському побуті виконує певне соціальне замовлення і формує той тип індивідуума, який необхідний нації для її успішної життєдіяльності.

Поряд зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини народні фізичні вправи суттєво впливають і на її духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень.

Частина засобів народної фізичної культури 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 окремий етнос і які відрізняють її від інших народів. Будучи невід'ємною частиною життєдіяльності етносу, засоби народної фізичної культури 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. Народні ігри сприяють збереженню спадковості поколінь, прив'язаності їх до національних традицій, що є однією з основ єдності народу, як окремого етнічного суспільства. Саме в цьому і проявляється етнокультурне значення засобів народної фізичної культури.

Важливе педагогічне значення засобів народної фізичної культури дослідники також пов'язують з їх суттєвим впливом на внутрішні почуття і волю виконавців, на виховання активності, настирливості, цілеспрямованості, рішучості, сміливості, самостійності, дисциплінованості, взаємоповаги, взаємодопомоги та інших моральних принципів.

До того ж, засоби народного тіловиховання здавна були важливим елементом народних свят, що без спортивних ігор і розваг, без змагань з того чи іншого виду спорту не можна уявити собі жодного суспільного і жодного

сімейного свята. Переплітаючись з іншими елементами святкової обрядовості, танці, ігри та забави з пісенним і музичним супроводом впливають на почуття людини, естетичне та моральне виховання молоді.

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості. До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. Характерною особливістю календарних ігор є комічний елемент, що значно підвищував емоційний фон святкувань. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини після фізичних і психонервових навантажень. З часом календарні свята втратили своємагічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжні й дитячі ігри та розваги.

Традиційна родинна обрядовість включала систему засобів і форм збереження здоров'я матері і дитини. Сформувалася сукупність різноманітних заборон і пересторог, які чітко регламентували поведінку вагітної жінки.

Усю сукупність пересторог і заборон умовно можна класифікувати на три групи:

- психологічні (які оберігають вагітну жінку від стресових ситуацій);
- морально-етичні (пов'язувалися з нормами поведінки жінки);
- оздоровчо-гігієнічні (правила харчування, гігієну та рухову активність жінки).

Зміцнення здоров'я новонароджених забезпечувалося шляхом виконання різноманітних родинних обрядів.

Важливе значення для стимулювання росту і розвитку дитячого організму надавалося пестушкам, якими супроводжувалися перші рухи дитини, потічкам – елементарним словесно-руховим іграм дитини з пальцями, руками, ногами; забавлянкам – маленьким віршикам, піснями, що

супроводжувалися елементарними рухами. Широко представлені в народній педагогіці ігри для розвитку окремих частин тіла.

Численні свідчення науковців доводять цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, надійність і перевіреність часом методів, прийомів, засобів впливу на особистість. Тому особливо актуальним в наш час стало відродження педагогічного досвіду попередніх поколінь, традицій, звичаїв, в основі яких закладена головна мета виховання українського народу у плані формування та розвитку фізично загартованих, сильних, стійких представників української нації. Аналізуючи погляди українського народу до фізичного виховання підростаючого покоління, ми чітко можемо окреслити основні принципи, на яких базувалося фізичне виховання, а саме: його важливість, безцінність - “Здоров’я найбільше багатство”, “Здоров’я – дар високий: понад багатство і вроду”, “Здоров’я людини – багатство країни”, плинність, вікову обмеженість - “Бережи одягу знову, а здоров’я – змолоду”, “Здоров’я виходить пудами, а входить золотником”, “При здоров’ї пам’ятай о безголов’ї”, зв’язок з працею - “Праця – то здоров’я, лінивість – то хвороба”, зв’язок із природними потребами - “Веселий сміх – здоров’я”, “Спиться – здоровиться”, “Кому не сон, тому і не здоров’я”, “Хто лазню знає, той хвороб не має” тощо. Такий підхід до оцінки здоров’я був запорукою не тільки матеріального добробуту українського народу, а й сприяв забезпеченню гарного самопочуття, доброго настрою, підтримував позитивні соціальні стосунки з оточуючими. Саме таке розуміння поняття “здоров’я” дає визначення сучасна Всесвітня організація охорони здоров’я: здоров’я – стан цілковитого духовного, фізичного та соціального благополуччя людини. Невичерпним джерелом фізичного виховання молодого покоління українців ставали фізичні вправи, спрямовані на загартування тіла й духу (варто пригадати козацьку систему фізичного виховання), народні ігри, традиції народної кулінарії, доцільність та природність одягу українців, народна медицина тощо.

Як свідчить практика, важливими механізмами формування

повноцінного фізичного здоров'я є: – санітарно-гігієнічні умови; – засоби загартування; – доцільний режим активної діяльності та відпочинку; – раціональне харчування; – оптимальний рівень рухової активності. До традиційних засобів фізичного виховання українців можна віднести й невичерпні можливості народного фольклору. Саме твори усної народної творчості супроводжують людину від самого народження і впродовж усього життя. Метою використання цих творів є не тільки розважальна функція, яка, до речі, виконує важливу роль у плані щодо впливу на оптимістичний настрій дитини, сприяння створенню емоційного комфорту, а також ефективно стимулює нервову систему, розвиває вестибулярний апарат, загартовує організм, формує навички нескладних фізичних вправ, розвиває фізіологічні здібності дитини.

Особливе місце в українських традиційних підходах до зміцнення і збереження здоров'я належить фізичному загартуванню. До основних видів фізичного загартування можна віднести обливання водою, купання в річках, озерах, ходьбу босоніж, сухе та вологе обтирання ніг, використання цілющих можливостей сонця, повітря, лікарських рослин тощо. Так, наприклад, у багатьох регіонах України побутувало ритуальне дійство під назвою “топтати ряст”. Основною метою цього звичаю була профілактика застудних захворювань, внутрішня активізація можливостей функціонування організму, сприяння виробленню позитивних емоцій у людини тощо. Навесні, коли з'являлися перші весняні квіти (ряст, проліски, первоцвіт), люди збиралися і вирушали до кущиків ранньоцвіту, роззувшись, босоніж топтали їх, декламуючи: Топчу, топчу ряст, ряст, Бог здоров'я дасть, дасть, Іще буду топтати, Щоб на той рік діждати!. Подібні дійства, які були пов'язані з вірою в цілющі властивості рослин, води, землі, виконувалися і у весняний період, на день святого Юрія (“Юрієва роса”), літній – Троїцькі свята (Зелені свята, Купальські свята). Надзвичайно велике значення звичаям загартування водою, сонцем можна простежити на прикладі українського козацтва. Як стверджує А. Кашенко, що “всі запорожці вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж

умивалися холодною джерельною або річковою водою”, і “купалися запорожці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму”. Серед обов’язкових фізичних умінь козаків (володіти рушницею, шаблею, списом, триматися на конях та ін.) виняткове значення належало вправності плавати, керувати човном, переховуватися під водою. Враховуючи природне місце розташування українського козацтва (дніпровські пороги), а також постійні військові дії, цілком правомірним є спостереження, що “без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час”. Тому „були створені спеціальні фізичні і психофізичні вправи, що становили систему, спрямовану на самопізнання і саморозвиток козаків, їхнє тілесне, психофізичне і моральне вдосконалення”. Тому в Запорізькій Січі виняткове значення приділяли фізичному загартуванню, формували культ виховання фізично досконалого воїна.

3.2. Народні традиції та засоби фізичного виховання молоді Київської Русі та Запорізької Січі.

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Як відомо, наші предки до VII століття жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до феодального (княжого) ладу. В цей період і надалі в нашій країні збереглись позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період (військової демократії) були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі IX—X століть навколо Київської землі утворилося державне

об'єднання — Київська Русь. Тут ще з часів військової демократії збереглися звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до праці та виконання військових обов'язків. В Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали «постриги». Цей ритуал князь Ігор здійснив у трьохрічному віці, а в сім — був на навчанні у Новгороді-Сіверському;

- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду); починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзди верхи;

- в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають «військові хитрощі»;

- в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Так, наприклад, Володимир Мономах в 13 років вже ходив на лови. Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем. Первинними ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід, де відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалася на батька, чоловіків — членів родини (старших братів тощо), старійшин роду. Так передавалися родинні традиції від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків. Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувались ініціаційні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Для формування повноцінного народного ополчення серед населення існувало так зване наставництво — приватні вчителі, спочатку в князівсько- боярському середовищі, а згодом і серед інших верств населення.

Найважливішим вмінням воїнів було володіння різними видами зброї. Як засвідчує І. Крип'якевич, «... молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити налови, веслувати, боротися рукопаш... це було тоді і спортом, і підготовкою до війни». Тому в середньовічній Русі створювались товариства стрільців з лука і фехтувальні школи, що існували в Києві та Новгороді.

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів: а) найбільш знатні, досвідчені воїни — верхівка княжої влади; б) молоді вояки, «отроки»; в) власне воїни хоробрі, що аж до половини XI століття були головною військовою силою.

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування («гра у війну», гра у «боротьбу ролів» і ін.). Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї — спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої на кулачки, фехтування тощо).

У IX—XIX століттях військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання-«потіхи», полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі (IX—XIV ст.) існувала ефективна система військово-фізичної підготовки. Безперервні війни з сусідами та внутрішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за

існування. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. В ньому переважало досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо.

У дружині князя налічувалось 300—400 дружинників, а чотирьохтисячне військо було потужною армією. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно розбудовувались з часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, крім культового, носили ще й оборонний характер.

Як відомо, в Київській Русі сформувалась своєрідна система військово-фізичної підготовки населення, що включала такі форми:

фізичне виховання в родині (сім'ї);
військово-фізичне виховання в побуті;
військово-фізичне виховання у княжому війську;
військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви, монастирі, школи...).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

- а) народні рухливі ігри та забави;
- б) народні танці;
- в) національні види боротьби;
- г) фізичні вправи змагального характеру (дужання, ристалища);
- д) полювання;
- є) військові походи.

Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство. Однодеревні довбані човни були поширені на Дніпрі вже у X столітті.

Веслярство застосовувалось і для рибальства, і для військових справ. Як описує І. Крип'якевич, князь Святослав у болгарському поході сам веслував через Дунай. Князі Олег та Ігор «ходили на греків... на конях і кораблях...». І все ж найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю.

В Київській Русі поширеною була гра в копаний м'яч — один із прообразів сучасного футболу, а серед дорослих в шані була так звана гра з биком або, краще сказати, двобій людини з роз'яреною твариною. Історія зберегла факт про киянина Кирила Кожум'яку, котрий вирвав у бика шкіру, захоплену долонею.

Як відомо, ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби (дужання), серед них «на ремнях», «навхрест», «спас» тощо. Народна боротьба пройшла декілька етапів розвитку, вдосконалювались технічні прийоми, а також неписаними правилами заборонялось все, що було шкідливим для здоров'я борця: «нечиста гра», «не бий лежачого» тощо. Першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навкулачки була відмова від ударів. Саме з цього моменту починається історія боротьби. Борцівське змагання стає відмінним від двобою навкулачки, у ньому застосовують лише кидки, а больові прийоми заборонені. Обмежується розмір майданчика для двобою, забороняються певні прийоми тощо. Визначними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки.

Порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські повідомлення свідчать про обізнаність наших предків в Олімпійських іграх. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до

античної фізичної культури, в тому числі Олімпійських ігор. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо).

Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства - побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Фізична культура в період Козаччини

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення — козацтво.

З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови спричинились до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів, які, за свідченням очевидця того славного періоду української історії француза Боплана, «... в більшості своїй... міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу, вільні, невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям».

Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Але відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважало феодальні армії Європи. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєрідною тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю.

Переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни, що не мали військового досвіду. Для ефективного поповнення воїнства

необхідний був процес постійного військово-фізичного виховання всього народу. Тому слід спочатку зупинитись на особливостях фізичної культури усіх верств українського населення. Адже складна військова ситуація вимагала поширення військово-фізичної підготовки народу і, як відмітив М. Грушевський, все населення України «... було із неустанній її вправі».

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та ін. сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у ньому процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Специфічною була роль батька, він цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував в них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинах існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитяжця (лицаря), захисника рідної землі.

Культ героїчної особистості козака-запорожця спричинився до загального (майже 100-відсоткового) залучення дітей і молоділо народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості.

У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші.

Другий ступінь козацького виховання був родинно-шкільним. Діти козаків навчались у козацьких, братських та інших типах шкіл. В період

козаччини школи створюватись в кожному населеному пункті одночасно з його заснуванням. При кожній церкві існували козацькі школи. Всього у 740 - 746 рр. в межах вільностей Запорізької Січі було 866 шкіл, що свідчить про дуже високий освітній і культурний рівень козацтва. В школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри. Дослідники, які вивчали дитячі та юнацькі ігри тих часів, ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили гак звані свята переходу учня з одного класу до наступного.

Особливе місце в освітній діяльності періоду козаччини посідала січова школа, яка існувала при церкві святої Покрови (берегині козаків) на території Запорізької Січі. Складалась із двох відділів:

а) для юнаків, що готувались на паламарів і дяконів - завжди там було 30 учнів;

б) для дітей-сиріт або хрещеників козацької старшини тощо - 50 учнів. їх вчили грамоті, співу, військовому ремеслу. Молодики мали свою управу отамана, кухаря, користувались деякими привілеями. Як описує С. Сірополко, там вчили «...Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватись, з рушниці гострозоро стріляти і списом добре колоти».

Школа існувала під безпосереднім проводом козацької старшини, керівником був один з її ченців. В ній поруч з вправами по володінню вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для вдосконалення техніки верхової їзди, володіння холодною зброєю, правити човном (чайка, дуб...), швидко плавати тощо. Фізична підготовка стосувалась і молодиків церковного спрямування. Відомі випадки декілька разової зміни ряс на козацьку зброю, а іноді священики ставали на чолі козацьких загонів.

В січовій школі органічно поєднувались елементи фізичного гарту з

військовим навчанням. Значна увага приділялась загальноосвітній стороні підготовки майбутніх лицарів, навчання тут було семирічним, безкоштовним. Час перебування молодиків у січовій школі залежав від їх здібностей до військової та духовної науки. Наприклад, Іван Васюта, кандидат у священики, перебував там 18 років.

Січові, старшинські і козацькі школи, стоячи на глибокій національній основі, були своєрідним військово-освітнянським навчально-виховним закладом, де реалізувалась прогресивна ідея гармонійного розвитку особистості. У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Русі, Польщі, Поділля їздять туди, щоби навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. В.Антонович зазначив, що «Запорозжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною».

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Так, М.І.Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербишівського куреня Запорізької Січі». Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим та політичним діячам того часу: київському генерал-губернатору Глібову, графу Паніну, князю Проворовському, графу Остерману. Навіть фаворит Катерини II Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один із його куренів.

В козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб утримувати свій фізичний стан, порядок в куренях та «вмножувати військові виступи».

Значно поважалась фізична досконалість козака. Часто за прояв фізичних якостей його називали почесним прізвищем, наприклад Іван Підкова, який міг підряд зігнути 5 підков. Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складала віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку складала компоненти:

а) початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей;

б) традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо);

в) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що часто поєднувались з піснями або музикою.

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось:

а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, на коні тощо);

б) вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи;

в) володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо).

Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва - «Гопака».

Бойовий гопак являє собою стрибкову систему віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби.

Цей висновок підтверджує І. Лебедев, який, розглядаючи структуру рухів сучасного українського танцю, знаходить у ньому елементи двобою, які за своєю складністю перевищують арсенал східних систем вдосконалення людини

На думку Є.Н.Пристапи і В.С.Палата, у гопаку є два головних компоненти: основи фізичної і психічної підготовки козаків до особистого захисту і враження супротивника. На практиці вони реалізувалися в гармонійному поєднанні з моральним, військовим і патріотичним вихованням. Прикладний характер гопака полягає в оволодінні засобами і методами ведення двобою. Арсенал техніки цього мистецтва включав: стійки, пересування, приземлення, способи враження супротивника, прийоми захисту тощо. Стійки у боротьбі “гопак” розділялися на дві групи. До першої відносилися стійки, які виконувалися козаками перед початком двобою — це було вітання з партнером. До цієї групи відносилося також положення “тризуб”. Воно приймалося під час різних ритуальних обрядів, зокрема, при виконанні молитви або під час медитації. До другої групи входили бойові стійки гопака. Тут багато виразних поз, здебільшого відрізняються вони положенням рук і ніг. Наприклад, при стійці “свічка” ступні ніг розташовані разом, руки опущені вниз, плечі випрямлені; при стійці “шерега” носки ніг розставлені в сторони. Ці стійки використовувалися переважно перед початком виконання вправ або двобоєм.

У наступальних бойових стійках руки борців підняті до рівня підборіддя, а проекція центру є несиметричною. Центр ваги значно зміщений і залежно від того, на яку ногу зміщена вага тіла, вперед чи назад, вони поділяються на наступальні “вой”, “щит” та захисні “мур”, “вежа”. До цих видів належить також симетрична стійка “вершник”, з опорою на одній нозі — “журавель” і стійка “ведмідь” — з піднятими догори руками і зігнутими в колінах ногами. Як бачимо, переважна їх більшість тою чи іншою мірою моделювала особливості руху і поз птахів, окремих видів діяльності людей. Це є характерною ознакою того, що боротьба “гопак” вдосконалювалася впродовж багатьох століть на підставі спостережень за живою природою. Підтвердженням цього були різноманітні специфічні позиції, у які ставав козак після дій супротивника, і виконання власних. Це, зокрема, “павук”, “жабка”, “собачка”, які є зручними для наступних ударів ногами.

Головними засобами пересування під час двобою у “гопаку”, були бойові

кроки, біг, стрибки, повзунці.

Серед кроків виділялися: основний крок, “тропотянка”, м’який крок, галоп, ковзний крок, крок аркана, задній крок, крок “прибій”, схресний крок, крок “чесанка”, крок “дубони”, “стукалочка” та ін. Аналіз назв підкреслює їх тактично-бойову спрямованість. Так, крок “чесанка” відволікав увагу супротивника специфічними рухами ніг. Крок “дубони” відволікав увагу супротивника від основних намірів. З бойових бігів виділялися: “доріжка”, “вихилясанка”, “дрібущка”, біг з підстрибуванням, галоп. У переважній більшості біги відігравали таку ж тактично-бойову роль, як і кроки. Важливими у техніці бойового “гопака” були способи враження супротивника. Вони поділялися на удари частинами тіла (руками, тулубом, ногами) і предметами (палицею, бунчуком, списом, шаблею).

У свою чергу удари одною або двома руками, виходячи з напрямку їх дій, поділялися на удари долонею, передпліччям, ліктем, плечем, які виконувалися прямо, збоку, знизу і зверху. Вони спрямовувалися в голову, тулуб і ноги супротивника. Багатий технічний арсенал мали способи ураження супротивника частинами долоні. Це, зокрема, “крижень”, “ляпас”, “злич”, “сікач”, “чикоцьник”, “гупан”, “тумак”, “зап’ясток”, “дріль”, “штик” тощо. Ці та інші способи давали змогу максимально використовувати довжину рук, ударні площини долоні і не підпускати до себе супротивника занадто близько.

Найбагатшою частиною бойового “гопака” були способи ураження ногами. Становлячи основи цього бойового мистецтва, ці способи диференціювалися в залежності від частини ноги, якою козак завдавав удару. Удари наносились ступнею, гомілкою, коліном, стегном однієї або двох ніг. Ці прийоми здійснювалися на місці або у стрибку в повітрі. Сюди належали: “повзунці” — способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла; “копняки” і “тинки” — способи враження середньої і верхньої частин тіла ударами ніг у стрибку в повітрі. Сюди входять: “розніжка” — удар у стрибку обома ногами в боки, “щупак” — удар у стрибку двома ногами вперед, “пістоль” — удар однією ногою у стрибку вбік, “чорт” — удар у стрибку з поворотом тіла

на 360 градусів, “коза” — удар у стрибку в оберті та ін.

Складовою органічною частиною техніки бойового “гопака” були способи захисту від ударів противника. У запорозьких козаків навчання техніки бойового мистецтва було поставлено так, то кожна наступально-атакуюча дія противника мала свою альтернативу, тобто ефективний захист. Виходячи з цього, при вивченні будь-якої атакуючої дії одночасно акцентувалася увага на основах техніки захисту від атакуючої дії. Ця техніка включала в себе способи ухилення від ударів, способи затуляння та відбивання їх. Способи ухилення від ударів у свою чергу, поділялися на відходи, відскоки, присідання.

Як бачимо, бойове мистецтво запорозьких козаків у “гопаку” мало досить чітку систему дій, основу яких становила ;відмінна фізична, технічна і психічна підготовка. Важливими критеріями ефективності цих прийомів вважалися їх швидкісно – силові характеристики, виконання і їхня біомеханічна раціональність. Це тією чи іншою мірою запозичено з живої природи, життя і діяльності людей.

Важливу роль у військово-фізичному вихованні відігравали бойові танці. Зокрема, військові танці виконувалися без зброї, із зброєю (шаблі, списи, бойові топірці тощо) в руках. Аналіз рухів, які становлять основу бойових танців, дає підставу говорити, що вони були засобом не тільки мистецького відображення героїки українського народу а й своєрідною цілеспрямованою системою фізичної підготовки. Провідне місце серед бойових танців українців справедливо відводиться гопаку. У запальному і пристрасному, завихреному і відчайдушному, із складними фізичними, навіть карколомними прийомами в гопаку і сьогодні помітна його першооснова — бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження своїх духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій та торжество перемоги. Психофізичний та історико-етнографічний “зріз” гопака переконує в тому, що всі збережені на сьогодні елементи — складні акробатичні вправи, багато ударів ногами і руками були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами.

Про високий рівень фізичної і технічної підготовленості козаків сучасний

дослідник І. К. Шрамко в інтерв'ю відзначав: Танцювали козаки свій сакральський військовий танок “Козак”, в якому видно й сьогодні рухи воїна в битві із таким же воїном-професіоналом.

Вчили чотирнадцяти. “па” віртуозного танцю так, як сьогодні вчать акробатів, — за допомогою спеціальних ременів-лонжів. Такі важкі були “фігури”, які виконували часом на столі, посеред напоїв і страв, не зрушивши жодної чарчини, тарілки, карафки. Ось такі окомір, вестибулярний апарат, фізична сила справжніх козаків.

На Запорозжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них — “гойдок”, “спас”, “на ремнях”, “навхрест”, “напалицях” тощо.

Боротьба “гойдок” була призначена в основному для розвідників пластунів. За цією системою боєць “приклеювався” до суперника, повторював усі його рухи, а в разі помилки (через розгубленість, необачність, страх, відчай) нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Арсенал прийомів цього виду єдиноборства дозволяв козакові битися вночі з кількома своїми противниками .

Найменш відома сьогодні система козацької боротьби “спас”. Вона мала не атакуючий, а суто оборонний характер. Для неї характерне багаторазове, скрупульозне відпрацювання блокування дій супротивника. Тренування козаків для оволодіння технікою і тактикою цих видів боротьби будувалося в тісному зв'язку з високоморальними принципами, що забезпечувало всебічний розвиток особистості.

Життя запорозьких козаків відрізнялося своєрідним аскетизмом, який був збагачений власним досвідом, а не запозиченим. Окремі козаки, вільні під шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що багато їхніх сучасників були переконані в тому, що в них “вселялись” якісь надприродні сили, тобто козаки володіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами вважалася вершиною козацьких бойових мистецтв (вона ще відома під назвою “господар ночі”). У народній пам'яті цей вид боротьби овіяний нев'янучою славою, ореолом легендарності.

Козаки-характерники володіли уміннями, дещо схожими з тими, які в наш час демонструють екстрасенси.

Характерники часто впливали на психіку противника, старались налякати його, поширити інформацію про свою силу і непереможність, про те, що їх не бере ні вогонь, ні вода, 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 верст навколо себе, замовляти себе від ворожої зброї, руками ловити кулі.

Характерники вміли навіювати на ворогів “ману”, щоб їм ввижалося зовсім не те, що справді робилося, зачаровувати їх, вивідувати в них військові таємниці.

Серед запорожців були і справжні богатири. “Вони товсті, металеві смуги, як снопи в полі, навколо шиї ляхів скручували. Дуже тугі луки, над якими в Польщі декілька чоловік даремно силились, натягували, граючись”.

Окремі козаки спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту, коли “тіло грає” (в такому разі больові удари противника не відчувалися). Такі козаки миттєво концентрували внутрішню енергію в ту частину своєї тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні і східним системам боротьби, наприклад, мистецтву тибетських ченців катеда і “школі залізної сорочки” в кунг-фу та карате.

Козаки, які постійно займалися вдосконаленням свого фізичного і психофізичного стану, оволодівали специфічними дихальними вправами, подібно до йогів. Д.І.Яворницький писав: “У них у Січі серед інших богатирів жив Васюринський козарлюга: то був такий силач, що коли він причащався, то 4 чоловіки підтримували священика, щоб він не впав від одного духа богатиря тому, що як тільки він дихне, як від того подиху людина палала з ніг. А коли руйнували Січ, то там був такий силач, котрий одним подихом міг убити людину”.

Проте необхідно зазначити, що запорожці були людьми глибоко релігійними. Гармонійне поєднання цих двох культур, тобто високої моралі і

фізичної досконалості, традиційне для українців ще з київських часів, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу.

Таке явище дослідники спостерігають у китайських цигунів, японських кіко, секрет сили яких — у роботі з внутрішньою енергією через дихальні вправи.

Сучасна наука визнає наведені факти, проте переконливе їх пояснення і обґрунтування належить майбутньому.

Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ разом з ефективною системою загартування, легко переносили спрагу, голод, холод, і виховали той тип козаків, які були надійними захисниками всього українського народу.

Освітнянським здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини. Це особливо помітно в структурі січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.

Як і в попередні епохи, хтось у суспільстві намагався науково обґрунтувати доцільність фізичного виховання, в часи козаччини це зробив відомий вчений педагог першої половини XVII століття в Україні Єпіфаній Славинецький. Йому належить значне місце серед передових діячів тогочасної освіти. Він виступав прихильником реального навчання, відстоював ідеї педагогічного гуманізму і світського навчання дітей. В його книзі «Гражданство обычаев детских», що вміщала запитання і відповіді, поруч з порадами, як вести себе дитині в школі, вдома, у гостях, багато уваги приділено іграм та фізичним вправам. В одному із запитань йшлося «Що прикрашає гравання?». У відповіді вказувалось: «... постійність, чесна веселість, рухливість», тобто грати правдиво, а не обманом чи з хитрощами, щоб у грі перемогти. В цій же книзі названі вправи (рухові дії), рекомендовані дітям. Це ігри з м'ячем, городки, біг, стрибки і підскоки на одній або двох ногах. Під час гри діти повинні бути стриманими, уважно ставитись до слабших. Славинецький розглядав фізичні вправи та ігри як засоби виховання і зміцнення здоров'я. Як педагог він ділив ігри і вправи на

доцільні або недоцільні для виховання. До доцільних відніс ті, що розвивають силу, спритність, кмітливість та інші корисні якості і навички. Недоцільними він вважав ігри в карти, кості, також такі, що формують брехню, користь, порожній гонор, лукавство та інші вади.

Особливе занепокоєння нині викликає відсутність у більшості юнацтва усвідомлення себе як частини народу, співвідношення своєї діяльності з інтересами нації. Зарадити справі може створення такої системи освіти, яка виховувала б національне свідомих громадян України.

Наукові дослідження переконливо доводять, що дитина повинна перебувати під постійним виховним впливом матеріальної і духовної культури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів, виявлення етнопедагогічних особливостей. Тому система освіти загалом і процес фізичного виховання зокрема мусять бути саме національними.

З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження в практику елементів народної фізичної культури, які мають виховну, розвиваючу, культурну цінність.

Народна фізична культура включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися як наслідок непрофесійної діяльності з метою фізичного, психічного та фізіологічного впливу на розвиток людини, адекватного пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи. В цьому плані слід вказати на педагогічну значущість народних ігор, основні компоненти яких (зміст, форма, методичні особливості) роблять їх одним із ефективних засобів, що можуть застосовуватися у всіх ланках системи фізичного виховання.

Не стали винятком в цьому аспекті й українські народні ігри, які, виникнувши тисячоліття тому, зберігають і органічно збагачують українську культуру.

Тисячоліття культуротворчого процесу в Україні виробили розвинену систему вірувань, яка ґрунтувалася на астральному культі, подібному до культів

прадавніх цивілізацій. Багатогранності язичницького світосприймання відповідало багатство форм культових і ритуальних дій. Моління про врожай, різні заклиральні дії, звернення до сил природи, до духів добра та зла супроводжувалися різноманітними ритуальними діями з іграми, забавами, хороводами: "Сходилися на ігрища, на танки і на всякі бісівські пісні.... Ігрища втолочені, і людей велика сила, що починають пхати один одного".

Річний язичницький цикл святкувань складався із сезонних аграрних обрядів. Стикаючись із силами природи, кліматичними умовами, від яких залежав урожай, а від того й добробут кожного, люди за довгі століття виробили цілу систему свят, обрядів, звичаїв, пов'язаних із кожною порою року. Після прийняття християнства в Україні-Русі, тисячолітнє язичництво, будучи досконалою системою вірувань та знань про світ, дуже повільно відступало під натиском православного духовенства. Церква вперто боролася з "поганством", однак так і не змогла викорінити вікові традиції. "Еще же мнози от неразумия простая чадь... во гредех ѿ селех творят еллинские беснование, различныѣ игры ѿ плясания в навечерии праздник Рождества Христова ѿ против праздника Иоанна Предтечи в ноци ѿ в праздник весь день".

Християнство змушене було пристосовуватися, асимілювати язичницькі культури та обряди, вбираючи в себе їх елементи. Усі найбільші народні свята, які споконвіку відзначалися в Україні, увійшли до церковного календаря, що органічно поєднав християнські та язичницькі звичаї наших предків.

Зимовий цикл святкувань

Починався від свята Введення у храм Пресвятої Богородиці (21 листопада). За церковним календарем це свято припадає на Пилигавський піст, який тягнеться аж до Різдвяних свят. Під час посту церква забороняє розваги. Однак в дохристиянські часи цей період був багатим на різні свята, відгомін яких дійшов і до наших днів. Давні обрядодії найповніше збереглися у святкуваннях Катерини та Андрія.

День великомучениці Катерини в давнину був дівочим святом, пов'язаним з кликанням долі. Доля в народних віруваннях уявлялася як "небесна нитка", що

падає на землю з народженням дитини. Паралель цього вірування можна провести до сучасної дитячої гри "Голочка-ниточка". В цей день на вечорницях проводили гри-гадання, деякі з яких відбилися в дитячих іграх "птиці" та "чіт чи лишка".

День св. Андрія Первозванного припадає на 13 грудня. В переддень Андрія ввечері молодь збиралася "на калиту". Дівчата випікали великий корж, прив'язували його до сволока, а хлопці мали "проїхати на коцюбі" та, підстрибнувши вгору, відкусити шмат калити. Присутні намагалися розсмішити "коцюбника". Якщо він розсміявся чи не зумів посмакувати калитою, то невдачу обмазували сажею. Гра проходить під сміх та жарти хлопців і дівчат.

З оригінальними діями пов'язані також грудневі свята Сави, Миколи, Ганни, Спиридона.

Кульмінаційні моменти зимового циклу народних свят в Україні становлять дні, на які припадають Різдво, Новий рік, Водохреща. У язичницькі часи цей період був дванадцятиденним святковим комплексом, під час якого проводилися заклинання на всі дванадцять місяців майбутнього року: "Одной из характернейших черт – является ряжение, одевание тулупов шерстью вверх, ношение звериных масок и шумные карнавальные пляски в домах и на улицах. Рядятся в медведя, коня, быка, козу, гуся, журавля, во время сборищ поют самые разнообразные песни из всего годового репертуара". В зимових ігрищах зустрічаються елементи майже всіх обрядів, які повинні виконуватися в році. В деяких випадках археологічні матеріали дають підставу говорити про окремі стійкі обряди, які з часом перетворилися на веселі ігри сільської молоді, — ходіння з колядою (вертепом) у Різдво, водіння "кози", "коня", "ведмедя" у новорічну ніч на Василя тощо.

Весняний цикл святкувань

Початком другого значного циклу святкувань були веснянки, які пов'язані із зустріччю весни та з першим етапом весняно-польових робіт. Весняний цикл святкувань виділявся найбільшим багатством обрядових дій та звичаїв, їла віддзеркалювали культ сонця та сил природи. З прийняттям на Русі християнства

язичницькі обряди поклоніння весні поступово переходять у традиції Великодніх свят. Вагому частку в обрядово-звичаєвому ритуалі Великодня займають "веснянки" або "гаївки" — широкий цикл ритуальних пісень-хороводів, переважно дівочих. Володимир Гнатюк, який видав найповніше зібрання гаївок, писав: "Термін "веснянки" обіймає широкий цикл пісень, "гаївка" — вузький. Веснянку співають в російській Україні цілу весну, гаївку в Галичині — лише на Великдень". Співаючи веснянок, дівчата беруться за руки і творять коло, півколо або ключ і рухаються під ритм пісні. Переважна більшість веснянок і гаївок — це драматизована гра з розподілом ролей та формою діалогу (два хори).

Великодні свята — це час найцікавіших і найрізноманітніших ігор і забав дорослих, молоді та дітей. Репертуар традиційних великодніх ігор поділявся на дитячі, парубочі, дівочі, змішані та загальні. Парубочі ігри здебільшого носили характер змагання у спритності, прудкості та силі. Це такі ігри, як "Довга лоза", "Війна", "У короля", "У дзвона", "У журавля", "Коромисло", "Дзвіниця", "Стовп", "Чий батько дужчий", "Бити дупака", "Піп", "Чорт", "Харлай", "Шила бити", "Кашу варити", "Кулачні бої", "Боротьба грудьми" та ін. Натомість у дівочих іграх випробовувалися художні здібності учасниць — вміння танцювати, співати, перевтілюватися в певний образ. Це такі ігри та веснянки, як "Мак", "Жельман", "Кострубонька", "Кривий танець", "Вербова дощечка", "Подоляночка", "А ми просо сіяли", "Вже весна воскресла", "Весно наша", "Воротар", "Заїнько", "Ой, ленку, мій, ленку", "Голубка", "Царівна", "Царенко" та ін. Недарма Великодні ігрища вважалися в Народі справжніми ярмарками наречених. Веснянки співали до Зелених свят.

З веснянками та Великоднями пов'язаний і культ яйця, як джерела життя. Малюнки на яйцях-писанках Давньої Русі, знайдених археологами, відображали прадавні язичницькі міфи, які виникли за кілька тисячоліть до прийняття християнства на Русі. Можливо, саме з цим пов'язані великодні дитячі ігри з крашанками та писанками. Ними грали в такі ігри, як "Товкання-цокання", "Котка", "Кидка", "Схованки", "Загадкові міньки". Крім того, хлопчики грали у такі ігри, як "У короля", "У дзвона", "Довгої лози", "Просо", "Поїзд", "Свинка",

"Чародій", "У відьми", "Гойдалки на гілках". Малі дівчата здебільшого копіювали веснянки-гаївки від старших, але мали й свої ігри — такі, як "Ластівка", "Мак", "Мовчанка", "Вишня", "Мачуха", "Журавель", "Котик і мишка", "Грушка", "Перепілочка", "Третій зайвий" та ін.

Ще одним весняним святом, яке завершує весняний цикл, є свято Святого Юрія (24 квітня). Це свято йде поряд з іншим — Красною Гірки або Красною Делі, яке колись святкувалося на честь богині весни та кохання — Лади (Делі, Лялі). Обрядодії, ігри та забави, які супроводжували ці свята, показують, що в цей час весна переходить у літо. З цього дня дівчата і дівчатка починають грати в ігри, що імітують цей період (перехід). До них належать "Горю дуба", "Горю — горю пень", "Ляля".

Літній цикл свят

Літній цикл свят так само був дуже широкий і пов'язувався з силами природи й сонця. Першою великою урочистістю літа були Зелені свята, які виникли ще в добу родового побуту, тисячоліття тому. Взагалі літній період у Давній Русі був кульмінацією народних святкувань. Всі види мистецтва проявлялися в них повною мірою: музика, співи, танці, ігри, театралізовані дійства. "Ето празднество сопровождалось гарами, плясками, лакомством... особенно кулачным боем".

Для Зелених свят одним з найхарактерніших обрядів був "водити тополю". Цей обряд С. Килимник описав так:

"По обіді збиралися дівчата десь у садку чи за селом на полі, а коли ліс близьенько — у лісі. Спочатку співали, водили хороводи, гадали. Під час гри та хороводів вирізняли ту дівчину, що найкраще відзначилась в іграх. Її обступали дівчата й піднімали вгору з вигуком: "Тополя! Тополя!" У цей час збігались хлопці, які близько чатували цього моменту, підхоплювали на руки обрану дівчину і деякий час носили, а дівчата намагалися відняти й поставити її на ноги. Врешті дівчата "перемагають" хлопців і ставлять "тополю" на ноги. Далі увінчують "тополю" стрічками, намистом, уквітчують лісовими квітами, зав'язують очі і з гучними піснями ведуть в село. Якщо на дорозі зійшлися дві

"тополі", то між ними відбувається "бійка" — одна з одної намагається зірвати зелені прикраси. Гурт, у якого "роздягли тополю", припиняє "водити тополю".

Літній період святкувань завершувався днем Купали, який в християнському календарі відомий під назвою Різдво Івана Хрестителя. Це свято відбувалося в час літнього сонцестояння, коли сонце приходило до зеніту — найвище піднімалося над землею, давало найбільше тепла й світла, виявляло свою чудодійну силу для рослинного й тваринного світу та для людини. Найбільш ранній опис Івана Купала в Україні дає Густинський літопис: "...с вечера собираются простая чадь обоего пола й соплетают венцы из ядомого зелья, или корения, й препоясавшиися былием возгнетают огонь, инде же поставляют зеленую ветвь, емшеса на руць около обрацаются окрест огня, поюще своя пьсни, преплетающе Купалом, потом через оный огонь прескакут, оному бьсу жертву себя приносяще".

Із втратою аграрно-магічного значення купальських ігрищ їх обрядова функція поступово замінюється естетичною та розважальною. Святковий обряд, приурочений до дня літнього сонцестояння з часом перетворився на масові розваги молоді. З давніх-давен в Україні молодь виходить із села з радісними співами, розкладає вогнище на горі або десь у лісі поблизу річки, танцює навколо того вогнища й стрибає через нього. Стрибки через вогонь окремі автори тлумачать як акт очищення. С. Килимник гак описує цю обрядодію: "Спочатку стрибають через вогонь хлопці по старшині один за одним. Що вище скочить хлопець, то кращий буде на його полі врожай; що спритніше скочить — здоровіший буде..., упаде під час стрибка — щось трапиться йому нещасливого впродовж року; розгорне вогонь під час стрибка — розгорнеться якийсь нелад і т. д. Коли перестрибали всі хлопці, тоді починають стрибати попарно хлопець з дівчиною. Перестрибнувши вдало, вогонь не зачепили, не спіткнулися — поберуться і щасливо житимуть". Стрибки через вогонь символізували очищення вогнем від усякої нечистої сили. В деяких місцевостях вогонь розпалювали біля води так, щоб після стрибка через нього потрапляли у воду. Це символізувало подвійне очищення — очищення вогнем і водою.

Діти у ці дні також бавляться в "Купайла". Виглядало це так: "... Проти Івана Купала рвуть жмут високої трави, міцно її зв'язують, обвивають пучком трави з квітами, а зверху застромляють кропиву, колючки, будяк — це і є "купайло". Діти нагрібають навколо нього купу землі, так щоб він стояв, а потім перестрибують через цього "купайла". Хто побоїться перестрибнути, того "вартовий" жалить кропивою по ногах".

Останніми святами літнього циклу є свято Іллі. Деякі дослідники вважають, що Ілля увібрав усю аграрну магію поганського Бога грому і блискавок — Перуна. Це свято припадає на час жнив і не відзначається особливими святкуваннями.

Осінній цикл

Осінній цикл пов'язаний з возовицею, пасовицею, збиранням врожаю садовини та городини, посівом озимини. У цей час багато роботи в господарстві і мало часу, відводилося на дозвілля та забави. До того ж осіння сонячна фаза (рівнодення) відносно слабо відображена в язичницькому фольклорі. Це зумовлює незначну насиченість осінніх релігійно-обрядових свят іграми й забавами.

Таким чином, у давнину народні ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та річним циклом народних святкувань. У подальшому їх становленні суттєву роль відігравали різноманітні природні умови та історичні особливості розвитку того чи іншого регіону України. У степовій частині України переважно були поширені рухливі ігри з "широким полем ігрової діяльності", а саме: метання палиці та м'яча, біг навздогін тощо. В гірських районах Галичини більше поширення отримали ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками, метанням предметів в ціль ("забивання сокирки", "перетяжка" та ін.).

Самобутність української культури й побуту проявляється в тому, що до нашого часу збереглися традиційна образність та музикальність народних ігор. У давні часи слово і мелодія завжди звучали в контексті якоїсь обрядової дії і мали певну практичну спрямованість. Через те усна творчість була складовою народного світогляду, невід'ємною від вірувань, звичаїв, обрядів. Прихід

християнства не перешкодив її розвитку •— з'являються нові мотиви, образи, сюжети, побутові елементи. І нині побутують ігри, що супроводжуються піснями, приповідками, лічилками та іншими елементами усної народної творчості ("Золоті, ворота", "Подояночка", "Дзвіночок"). Переважна більшість "абеткових істин дитинства", як образно називають цю форму дозвілля, народжувалась серед простого народу, а отже, виконувала функції людського співжиття: виховання в юному віці елементів працелюбності, засвоєння родовідних духовних цінностей, пізнання побуту та культури, фізичного гарту.

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний — усього відомо понад 600 українських народних ігор, які записані в Україні в різні часи. Більше того, усе це вважалося пережитком, а натомість в систему освіти було включено те, що робило дитину відірваною від свого народу, своєї історії та культури.

За час відродження погляди державних установ на систему освіти змінилися. Відбулися зміни і в сфері фізичного виховання. У методичних розробках, випущених останнім часом, певне місце відводиться українським народним іграм. До того ж з друку вийшли численні збірки народних ігор, які можна застосовувати у фізичному вихованні дітей.

Неадекватне використання українських народних ігор у фізичному вихованні зумовлюється негативною тенденцією попередніх десятиліть, суть якої полягала в розриві в розвитку наукової теорії дошкільного, родинно-шкільного виховання й етнопедагогіки. Українські народні ігри практично не вивчалися, за винятком праць педагогів і етнографів кінця ХІХ — першої половини ХХ ст. (М. Маркевич, 1860; П. Чубинський, 1877; С. Ісаєвич 1887; П. Іванов, 1890; Е. Покровський, 1894), зусиллями яких описано досить багато народних ігор, поширених в різних регіонах України. Щоправда, психолого-педагогічний, а тим більше дидактичний аналіз ігор у працях названих авторів, як правило, відсутній. Автори здебільшого обмежуються описом констатуючого характеру, відображаючи особливості народних ігор у різноваріантних назвах і сюжетних описах.

Проблему впровадження українських народних ігор у практику фізичного виховання необхідно вирішувати на рівні психолого-педагогічної систематизації ігор, вивчення їх впливу на організм дітей, наукового обґрунтування методик їх використання в навчально-виховному процесі

РОЗДІЛ IV Народна ігрова фізична культура (джерела формування, зміст та структура). Народні ігри та забави у фізичному вихованні сучасної молоді.

4.1. Народна ігрова фізична культура (джерела формування, зміст та структура).

Народні традиції та звичаї завжди були духовною основою життя українців. Вони формувалися протягом багатьох століть і є складовою частиною не лише історії нашого народу, а й сьогодення. Значною мірою народні традиції та звичаї визначають витоки української нації, ті риси духовного і матеріального життя, якими ми вирізняємося з-поміж інших народів. Нині народні традиції та звичаї стали одним із головних чинників відродження українського народу, його національної свідомості та людської гідності. І кожен з нас є спадкоємцем цього великого скарбу, продовжувачем традицій народної культури.

Необхідно визначитися – в чому вони полягають, де їхні витоки? Як вони формувалися та змінювалися у різні часи на теренах нашої країни? Нація (від лат. *patio* – плем'я, народ) – історична спільність людей, що складається в ході формування спільності їх території, економічних зв'язків, літературної мови, особливостей культури і характеру, які складають її ознаки. Нація – це стійка людська спільнота, сформована на підставі спільної історичної долі, культури, мови, території та економічного життя. Вона виявляється в усвідомленні належності до цієї спільноти та у відчутті власної своєрідності в стосунках з представниками інших спільнот.

Традиція – досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки тощо, що склалися історично і передаються з покоління в покоління; звичайна, прийнята норма, стиль поведінки, усталені погляди, переконання; узвичаєння, узвичаєність, неписаний закон. Традиція (від лат. *Traditio* – переказ, звичай) – це елементи культури, що передаються від покоління до покоління і зберігаються протягом тривалого часу. Традиції тією чи іншою мірою і в тих чи інших формах присутні в будьякому суспільстві і практично в усіх сферах

культури. Традицію можуть утілювати певні суспільні інституції, норми поведінки, цінності, ідеї, звичаї, обряди тощо. Традиція – передача досвіду, звичаїв, культурних надбань із покоління в покоління. Традиція – неодмінний закон спадкоємності, без якої не може бути подальшого розвитку. Традиція – поняття, що визначає різноманітні форми впливу минулого на сучасне і майбутнє. Virізняють, зокрема, соціокультурні форми традиції – звичай, стереотип, ритуал, обряд, які притаманні суспільним стосункам від часів виникнення суспільства. Фізичне виховання це – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і пов’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов’язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Фізичне виховання це – вид виховання, специфіка якого полягає у навчанні руховим діям та вихованні (управління розвитком) фізичних якостей людини.

Фізичне виховання ділиться на: • фізичну освіту (процес формування у людини рухових умінь та навичок, а також передачі спеціальних фізкультурних знань):

- формування спортивних рухових умінь та навичок;
- формування життєво важливих рухових умінь та навичок;
- передача спеціальних фізкультурних знань;
- виховання фізичних якостей (цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень): силові здібності; швидкісні здібності; витривалість; координаційні здібності; гнучкість.

Фізичне виховання – компонент усебічного гармонійного розвитку особистості. Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів,

спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Система фізичного виховання – це сукупність ідеологічних і науковометодичних основ фізичного виховання. Система фізичного виховання спрямована на розвиток фізичних і духовних якостей людини, на підготовку її до певної діяльності в конкретних соціально-економічних умовах. Фізичне виховання є цілеспрямована, чітко організована і планомірно здійснювана система фізкультурної та спортивної діяльності дітей.

Поширення традицій фізичного виховання українського козацтва є ефективним і актуальним у сучасному вихованні дітей та молоді. На жаль, в останній час спортивно-оздоровчі секції більше уваги приділяють східним системам фізичного загартування (карате, кунг-фу, айкі-до, у-шу та ін.). В той же час, унікальність козацької системи виховання залишається остаточно не дослідженою, неповністю реалізованою у розвитку національних видів спорту. Враховуючи вищесказане, ми можемо стверджувати, що український народ приділяв значну увагу зміцненню і збереженню здоров'я, сприяв запобіганню хвороб шляхом використання природних можливостей організму, навколишнього середовища. У аспекті відродження традицій української народної фізичної культури, їх трансформації в умови сьогодення особливого значення набувають такі форми спортивно-виховної роботи як “Козацькі забави”, “Свята козацької слави”, про що ми писали вище. Не менш важливе місце в адекватному відродженні традицій української народної фізичної культури посідають релігійні свята, важливим чинником яких є не лише народні рухливі ігри, забави та розваги, а й цілий комплекс обрядовості, який спирається на духовне начало кожного. Відтак культурно-спортивні заходи в змісті свят, які використовуються в сучасному побуті, є поліфункціональними з урахуванням особливостей їх використання. Однією з найважливіших функцій такого виду виховної роботи є збереження, відтворення і подальша трансформація національних традицій в царині фізичного виховання й

культури рухової активності у щоденному побуті українців. Характерною ознакою народних засобів фізичної культури, які збереглися і побутують в сучасних умовах здебільшого виступає своєрідна трансформація таких засобів. Вона відбувається в напрямі відчутного послаблення давнього магічного значення з подальшою актуалізацією і розвитку сутності рекреаційного, змагального та ігрового елементів. Вплив засобів народної фізичної культури спрямовується вже не стільки на середовище, скільки на безпосередній природний розвиток дитини з метою різностороннього вдосконалення її духовних і тілесних сфер, задоволення життєво важливих потреб у фізичній активності, в рекреації, в змагальній діяльності тощо. Особливістю культурно-спортивних заходів є те, що вони органічно пов'язані з історією народу завдяки безперервній зміні численних поколінь, кожне з яких робить свій внесок у культурну спадщину. Таким чином, українські народні традиції здорового способу життя (валеологічні традиції) є теоретичним і практичним досвідом, системою ідеалів, прагнень, знань, установок, правил поведінки та принципів, сукупністю поглядів і звичок українців, що склалися історично й перманентно передаються, закріплюючи й відтворюючи в нових поколіннях типи мислення і поведінки задля збереження та зміцнення здоров'я. Важливим засобом конкретизації валеологічних традицій, а також способом їх передачі є усна народна творчість, де зафіксовано виховний ідеал здорової особистості українців, закумульовано їх соціальний досвід щодо умов і способів збереження і зміцнення здоров'я людини, окреслено певний алгоритм формування її здорового способу життя. Народні традиції здорового способу життя закріплювалися і передавалися наступним поколінням також у різноманітних звичаях, обрядах, святах, органічно вплетених у повсякденно-побутову життєдіяльність сім'ї, родини, громади й цілісну структуру народного календаря. Важливими засобами виховання здорового способу життя були рухливі ігри, забави, розваги, танці, що є систематичними елементами народних валеологічних традицій.

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в

народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості. До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. Характерною особливістю календарних ігор є комічний елемент, що значно підвищував емоційний фон святкувань. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини після фізичних і психонервових навантажень. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжні й дитячі ігри та розваги.

Традиційна родинна обрядовість включала систему засобів і форм збереження здоров'я матері і дитини. Сформувалася сукупність різноманітних заборон і пересторог, які чітко регламентували поведінку вагітної жінки. Усю сукупність пересторог і заборон умовно можна класифікувати на три групи: психологічні; морально-етичні; оздоровчо-гігієнічні. До психологічних заборон належать ті, які оберігають вагітну жінку від стресових ситуацій. Морально-етичні заборони пов'язувалися з нормами поведінки жінки. Оздоровчо-гігієнічні перестороги включали правила харчування, гігієну та рухову активність жінки. Зміцнення здоров'я новонароджених забезпечувалося шляхом виконання різноманітних родинних обрядів.

Важливе значення для стимулювання росту і розвитку дитячого організму надавалося пестушкам, якими супроводжувалися перші рухи дитини, потішкам – елементарним словесно-руховим іграм дитини з пальцями, руками, ногами; забавлянкам – маленьким віршикам, піснями, що супроводжувалися елементарними рухами. Широко представлені в народній педагогіці ігри для розвитку окремих частин тіла.

4.2. Народні ігри та забави у фізичному вихованні сучасної молоді.

У XIX ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

«Сокіл» — тіловиховне (рухового профілю) товариство, яке відіграло

значну роль у національному відродженні слов'янських народів. Перший «Сокіл» постав 1862 у Празі (засновник Мирослав Тирш), з метою поширення не тільки фізкультури (на зразок нім. «турнферайнів»), але й пробудження національної свідомості чеського народу у 1930-их роках чеський «Сокіл» нараховував 600 000 чол.). За прикладом чехів інші слов'янські народи перебрали сокольську ідею, засновуючи свої національні сокольські організації; 1907 вони об'єдналися у Всеслов'янський сокольський союз, який відбував масові сокольські здвиги з участю «Сокіл» слов'янських народів. По радянській окупації всі «Сокіл» ліквідовано як реакційні буржуазно-націоналістичні товариства; те саме в сателітних державах і в Югославії (деякі з них діють у діаспорі). «Пласт» - скаутська організація України, мета якої: сприяти, як і всебічному патріотичному вихованню, так і самовихованню української молоді на підставі християнської моралі - виховувати українську молодь, і на свідомих, відповідальних та повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільнот, і на провідників українського суспільства.

По радянській окупації всі «Сокіл» ліквідовано як реакційні буржуазно-націоналістичні товариства.

«Пласт» – скаутська організація України, мета якої сприяти, як і всебічному патріотичному вихованню, так і самовихованню української молоді на підставі християнської моралі – виховувати українську молодь, і на свідомих, відповідальних та повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільнот, і на провідників українського суспільства.

«Січ» – спортивно-протипожежно-фізкультурна організація, поширена в 1900 – 1930 роках в Галичині, а також на Буковині, Закарпатті та в еміграції.

Підсумовуючи вищесказане, важко не погодитися, що застосування засобів народної фізичної культури в повсякденному житті і під час народних святкувань будуть сприяти в наш час не лише масовому охопленню ними молоді, покращенню її фізичної підготовки, але й виробленню в неї правильних поглядів на суть і значення фізичної культури як чинника формування всебічно

розвиненої особистості.

Проблему впровадження українських народних ігор у практику фізичного виховання необхідно вирішувати на рівні психолого-педагогічної систематизації ігор, вивчення їх впливу на організм дітей, наукового обґрунтування методик їх використання в навчально-виховному процесі. Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичне підготовленості дітей. Якщо в сюжетних іграх головну увагу гравці спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто спричинюється до ігноруванні чіткості при виконанні рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, пролізти в обруч та ін.). Тому ці вправи здебільшого використовують для вдосконалення певних рухів. Дозування їх у ігрових вправах, на відміну від сюжетних ігор, здійснюють ретельніше.

Народні рухливі ігри належать до універсального засобу всебічного виховання молоді. В них яскраво відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про сміливість, чесність, винахідливість людини. В цих іграх має місце шанобливе ставлення до національної культури, вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів: любові та поваги до рідної землі, відданості Батьківщині.

Таким чином, народні рухливі ігри які широко застосовуються в різних організаційних формах фізичної культури дітей різного віку і методично грамотно проводяться, швидко стають надбанням повсякденного їхнього побуту, що дуже важливо для вдосконалення системи фізичного виховання. Аналіз шкільних програм, навчальних посібників та практики фізичного виховання у школах показує, що національні рухливі ігри використовуються епізодично, без достатнього наукового обґрунтування їх впливу на фізичний стан дітей.

Характерною ознакою засобів фізичного виховання, які збереглися і побутують в наш час, є в першу чергу їх своєрідна трансформація, яка відбувається у напрямі послаблення їх давнього магічного значення і більш

суттєвого розвитку загального та ігрового елементів. Широке використання українських народних рухливих ігор рекомендоване як в урочних формах фізичного виховання, так і під час проведення фізкультхвилинок і фізкультурних пауз.

Елементи народного тіловиховання потрібно включати в програму днів здоров'я та спортивних свят: лазіння по стовпу, перетягування каната, пірнання, стрільба з лука, метання каміння, битва на палицях та ін. Під час проведення годин здоров'я доцільно організовувати змагання, поєдинки між класами, окремими учнями, педагогами.

Елементи української народної фізичної культури посідають важливе місце і в організації позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Велике оздоровче, виховне та освітнє значення мають туристичні походи та екскурсії, під час проведення яких школярі ознайомлюються з історією, архітектурою, культурою народу.

Серед знань про традиції фізичного виховання українців найсуттєвішими для молодого покоління різновидами є: засоби і форми, сутність народного фізичного виховання в літературних пам'ятках; шляхи використання традицій фізичного виховання в сучасних умовах. Після проведення спортивно-масового заходу з використанням традиційних фізичних вправ у школярів значно підвищується інтерес до фізичного виховання, історії фізичної культури. Необхідно також підвищувати рівень знань майбутніх учителів фізичної культури про традиції українського народного фізичного виховання та психолого-педагогічної теорії про систему тіловиховання й шляхи її використання у сучасних умовах.

РОЗДІЛ V Методика проведення військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та зміст і напрямки діяльності української організації «Пласт»

5.1. Методика проведення військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)

Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») (далі – Гра) є системною формою роботи з національно-патріотичного виховання дітей і молоді, важливим засобом громадянської освіти та формування національно-патріотичної свідомості молодого покоління.

Організація Гри у закладах освіти, громадських об'єднаннях і молодіжних центрах здійснюється на основі Положення про зазначену Гру, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 17 жовтня 2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» шляхом створення та розвитку національно-патріотичних осередків самовиховання дітей та молоді у тісній співпраці з громадськістю.

Основою організації Гри є добровільне об'єднання учасників у рої, а роїв – у курені, в яких забезпечується реалізація принципу дитячого та учнівського самоврядування. Діяльність з організації Гри у закладах освіти є однією з форм позашкільної (позакласної) гурткової роботи.

Виховні цінності та виховний метод Гри
Головні обов'язки і Обітниця учасника Гри:

- 1) бути вірним Богові та Україні;
- 2) робити добре діло (служіння ближньому);
- 3) дотримуватись у житті кодексу лицарської честі (закону джур).

Ключові риси кодексу лицарської честі: мудрість, шляхетність, відвага, які деталізуються наступним чином:

1. підготовлений і безкорисливий – повсякчасно готовий виконати свій обов'язок служіння Богові, Україні, ближньому;
2. чесний – виражає правдивість, прямоту характеру, відвертість;
3. дисциплінований – організований, незмінно дотримується

правил поведінки, підпорядкований і вірний козацькому Звичаяю, Конституції та Законам України;

4. активний і підприємливий – працює і бореться всіма силами, проявляє творчу ініціативу, використовує всі можливості на благо України;

5. відважний – безстрашно протистоїть усім перешкодам і небезпекам;

6. витривалий – міцний, стійкий, здатний витримувати велике фізичне,

7. емоційне, інтелектуальне та моральне напруження; врівноважений – стриманий, вміє володіти собою, відзначається витримкою, завжди однаково спокійний, гордий і усміхнений;

8. точний – суворо дотримується встановленого порядку, акуратний і пунктуальний;

9. здоровий – веде здоровий спосіб життя, міцний тілом і духом, у міру можливостей практикує та поширює руханку і спорт;

10. обережний – завжди дбає про безпеку (козацьку таємницю, безпеку занять та інше).

Виховний метод Гри базується на 8 принципах, подібних до принципів пластової (скаутської) методики:

- закон джур і Обітниця (Law and promise);
- навчання через дію (Learning by doing);
- самовиховання (Personal progression);
- символічна основа (Symbolic framework);
- ройова система (Team system);
- життя в природі і у злагоді з природою (Nature);
- підтримка дорослих (Adult support);
- участь в житті громади (Community involvement).

Виховний метод Гри втілюється через:

- проходження учасником Гри самоосвітнього просвітницького курсу самовиховання в малих групах – роях згідно із системою ступенів здобуття нових компетентностей шляхом реалізації плану особистісного розвитку для кожної вікової групи, який передбачає допомогу кожному учаснику

Гри в його усвідомленій та активній участі у власному розвитку;

- складання проб (іспитів, тестів), розроблених Українським державним центром національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді (далі - УДЦНПВ) за погодженням з Головним штабом Гри для визначення ступеню оволодіння якостями;

- впровадження реального учнівського самоврядування, взаємодію роїв у рамках куреня під керівництвом ради роєвих та опікою виховника, з ухваленням рішень і особистою участю в організації їх якісного виконання та відповідальністю за результати, самооцінкою своєї діяльності в первинному осередку;

- участь у підсумкових наметових таборуваннях, які проводяться щороку на чотирьох рівнях (на рівні первинних осередків – куренів (у закладах освіти), на районному (міському, об'єднаної територіальної громади), обласному та всеукраїнському рівні);

- участь у національних та місцевих змаганнях і заходах національно-патріотичного, військово-патріотичного або громадянського спрямування, які проводять заклади освіти, громадські об'єднання, інші організації, установи; масових заходах у рамках Гри (збори, злети, фестивалі, семінари, акції, експедиції, конкурси тощо).

Робота штабів з організації Гри

Для розвитку Гри та забезпечення участі в ній членів громадських об'єднань головами відповідних місцевих державних адміністрацій, органів місцевого самоврядування, головами об'єднаних територіальних громад створюються обласні, районні, міські (об'єднаних територіальних громад) штаби Гри відповідно до рекомендацій Головного штабу.

Штаби Гри діють у відповідності до Положення про Гру та регламенту, затвердженого Головним штабом Гри.

Головним завданням штабів є сприяння створенню та діяльності куренів впродовж навчального року включно з підготовкою та проведенням курінних наметових таборів.

Виховна опіка куреня та інструкторська ланка

Виховну опіку над кожним куренем Гри здійснює виховник. Це педагогічний працівник або волонтер, який:

- є учасником Гри;
- отримав відповідний сертифікат про проходження вишколу за спеціальною програмою підготовки виховників;
- виявив бажання займатися гуртковою виховною роботою з молоддю і практичною діяльністю зі створення постійно діючого осередку Гри – куреня.

Підготовка виховників здійснюється сертифікованими тренерами на вишкільних курсах, які проводяться установами, що мають право на послуги з навчання і пройшли реєстрацію в УДЦНПВу справі підготовки виховників Гри.

Підготовка виховника, за підсумками якої видається сертифікат

сертифікат, включає:

- теоретичний курс виховника;
- практичну роботу з куренем (тривалість – 6-12 місяців);
- проведення курінного наметового табору.

Вимоги до кандидата на виховника:

- особисто є прикладом у дотриманні кодексу лицарської честі;
- користується авторитетом у юнацтва і громади;
- володіє основами знань з вікової психології підлітків;
- веде здоровий спосіб життя;
- морально і фізично загартований;
- комунікабельний;
- креативний;
- відповідальний;
- володіє знаннями з сучасних науково-інформаційних технологій.

Обов'язки виховника:

- проводити систематичний вишкіл ройових та інших учасників Гри;
- дбати за дотримання куrenom Положення та інших нормативних документів гри «Джура»;
- взаємодіяти з батьками, сприяти самокоординації батьківського комітету куреня;
- забезпечувати зв'язок куреня з Головним штабом або уповноваженим штабом відповідного рівня;
- бути прикладом для наслідування та хорошим наставником.

На допомогу виховнику, за вибором учасників Гри, може призначатися опікун куреня – відома заслужена особа, представник громадського об'єднання, який надав відповідну письмову згоду Головному штабу або уповноваженому обласному штабу.

З метою набуття спеціальних компетентностей учасниками Гри (стрільба, надання домедичної допомоги, туристсько-спортивні вмiлостi тощо) до роботи з роями, за рішенням та під контролем і відповідальністю виховника, може залучатися інструкторська ланка з числа батьків, вчителів-предметників, зацікавлених і компетентних громадських активістів. Ланка інструкторів може бути спільна для кількох куренів.

Створення та реєстрація куреня - базової організаційної одиниці Гри

Діяльність куреня спрямовується на індивідуальний розвиток особи шляхом самовиховання учасника Гри і його успішну самореалізацію в команді через участь у колективних діях.

Для започаткування нового куреня рекомендується створити рій молодих козаків із юнацтва 15-16 років (9-10 клас), який має досягти певного рівня підготовки. Після цього рій розгортається у повноцінний курінь, де вишколені молоді козаки/козачки обіймають посади у Раді ройових (провід куреня), а також стають ройовими і заступниками ройових у 3-4 новосформованих роях джур віком 11-14 років та 1-2 роях новаків (козачат) віком 6-10 років.

У подальшому відбуваються вибори ройових та їх заступників з числа джур, які досягли певного рівня підготовки. У разі, якщо на момент прийняття рішення про створення куреня, на базі закладу освіти чи громадської організації вже діють різновікові рої, за рішенням виховника, розгортання куреня може відбуватися в інший спосіб, за умови що в курені буде створено 2-4 рої та рада ройових.

Обов'язковою умовою участі у Грі є письмове зголошення учасника яке підтверджується письмовим дозволом батька або матері чи опікуна дитини(додаток2). Оригінал зголошення зберігає виховник куреня.

Започаткування нового куреня може відбуватись у формі створення пластового гуртка або сумівського рою із подальшим розгортанням його в курінь.

Після створення куреня УДЦНПВ проводить реєстрацію куреня відповідно до Порядку реєстрації куренів Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»), затвердженого Головним штабом Гри.

Самовиховання у куренях (система проб та вмілостей)

Виховний метод Гри передбачає набуття громадянських компетентностей учасником Гри у трьох вікових групах: молоді козаки – це найстарша організаційно-виховна вікова група в системі Гри, джури – середня (основна), новаки (козачата) – початкова. Допускається включення учасника у Гру на будь-якому з рівнів.

Молоді козаки (старше юнацтво) - це найстарша організаційно-виховна вікова група в системі Гри, джури (молодше юнацтво) - середня (основна), а козачата (новацтво) - початкова.

На рівні молодих козаків і джур учасник гри може бути в одному з статусів: прихильника/прихильниці

Після успішного проходження першої проби виховник рою молодих козаків (лише в роях, які готуються до розгортання куреня) оголошує, що прихильник/прихильниця відповідає вимогам і заслуговує на те, щоб скласти

Обітницю (присягу) та стати учасником/учасницею. У подальшому відповідність джур і молодих козаків вимогам проб визначає рада ройових.

Учасник, який склав Обітницю, має право носити на лівому рукаві нашивку із символікою гри (на передпліччі).

Проби і вмілості (компетентності) для джур та молодих козаків

На початковому етапі створення куренів Гри прихильник/прихильницяв молоді козаки/козачки складають проби, визначені для джур.

Перша проба рівня джур на ступінь «учасника/учасниці» (додаток3) – обов'язкова підстава для подальшого складання Обітниці. Після складання проби у роях молодих козаків – виховник, а у куренях – рада ройових, проводить урочисте запряження, під час якого відбувається проголошення Обітниці.

Друга проба рівня молодих козаків на ступінь «учасника/учасниці» – є пробою для вікової групи молодих козаків і спрямована на розгортання і активну діяльність рою молодих козаків у межах куреня та всього куреня. Зарахування цієї проби здійснює виховник, який може делегувати цю функцію також раді ройових (за умови, що в раді ройових є достатня кількість тих, які попередньо успішно здали цю пробу). Після проходження програми другої проби, учасники отримують право носити над правою кишенею свого польового однострою нашивку з написом: «Мужність. Шляхетність. Відвага».

Після проходження базової проби для джур учасники/учасниці гри у віковій груп джур мають право, а у віковій групі молодих козаків – обов'язок – працювати за спеціалізованою програмою здобуття вмілостей (компетентностей), вимоги яких окремо затверджуються Головним штабом Гри. Наприклад, у спеціалізації «Джура-Оборонець» можуть бути вмілості:

«Зброярство», «Маскування» тощо.

Вмілості - це тематичні і профорієнтаційні мікропроби у певній спеціалізації, які дають можливість молодим козакам/чкам і джурам, що склали щонайменше першу пробу учасника гри, розвивати свої

компетентності відповідно до власних зацікавлень.

Відзнаку спеціалізованої вмілості учасники гри–молоді козаки і джури–отримують після виконання всіх вимог, передбачених для здобуття відповідних вмілостей. Відзнака являє собою нашивку круглої форми (діаметр – 3 см) синєтло із червоним обідком і символічним зображенням вмілості.

Відзнаки вмілостей кріпляться на правий рукав польового однострою.

Джури та молоді козаки/козачки, які виконали програму першої проби, можуть здобувати пластові вмілості на заходах, вишколах і у таборах НСОУ-Пласт та розвиватись в межах пластових спеціалізацій. Також можуть здобувати вмілості на заходах, вишколах і у таборах СУМ в Україні та розвиватись в межах сумівських спеціалізацій.

Основні компетентності учасників гри:

- 1) виховний ідеал Гри та самовиховання (кодекс лицарської честі, діяльність урою та куреня тощо);
- 2) українознавство (історія, культура, традиції, мистецтво тощо);
- 3) самозарадність та рятівництво (власна безпека, надання першої домедичної допомоги тощо);
- 4) навички життя у природі (орієнтування, топографія, таборування, смуга перешкод тощо);
- 5) фізична та військово-спортивна підготовка (фізична культура, впоряд, стрільба, боротьба, самооборона, силові змагання, багатоборство тощо);
- 6) інші (кожен курінь може розробити додаткові компетентності).

Діяльність куреня впродовж навчального року

Основні види діяльності

Вишколи ройових та їх заступників – основний стимул постійного якісного зростання юнацтва у відповідних роях (виховний процес виховник організовує через ройових і їх заступників, а не веде безпосередньо).

Рада ройових – основна форма самоврядування куреня (всі ключові

рішення щодо куреня приймає ця рада, зокрема про визнання складених проб, про участь/неучасть куреня у різноманітних заходах, про надання відзначень чи пересторог членам куреня, про створення нових роїв чи реорганізацію наявних тощо; роль виховника на раді роєвих - спостерігати, щоб діяльність велась у виховних рамках, а також дбати про безпеку учасників гри) .

Ройовий змаг – здійснюється силами Ради роєвих, стимулює здорову конкуренцію та якісне зростання роїв куреня. Може бути як між роями одного куреня, так і на рівні роїв з різних куренів одного населеного пункту або певногорегіону через координацію між куренями.

Щотижневі сходи куреня – відбуваються під опікою виховника (в межах сходин куреня відбуваються і окремі сходи кожного рою). Мета сходин – підготовка до проб, мандрівок, змагань, таборувальних тощо.

Мандрівки – щомісячно в ближчій околиці, під час канікул упродовж навчального року – з ночівлею (на природі, в потязі тощо).

Змагання – участь у змаганнях певного рівня (серед закладів освіти, районних, міських, об'єднаних територіальних громад, обласних, Всеукраїнських).

Таборування – наметовий табір під час літніх канікул (свій або участь в одному з таборів Гри).

Кожен рій веде свою Книгу звітяг (щоденник), яка складається з двох частин: «Спадок» та «Здобуток». У «Спадок» збираються (в тому числі усні та архівні) свідчення про боротьбу за державну незалежність України в районі (місті, селі), а в «Здобутки» вписуються свої перемоги, досягнення, імена козачат, джур, молодих козаків куреня тощо.

Кожен курінь веде свою сторінку (блог) в мережі Інтернет та викладає світлини та відеоматеріали, пов'язані з його діяльністю.

Підсумком діяльності куреня (рою) протягом навчального року є наметове таборування, які організовує рада роєвих. Наметове таборування може проводитись як участь у таборі військово-патріотичного або національно-патріотичного спрямування, організованому однією чи кількома громадськими

організаціями.

Однострій

Однострій є одним з обов'язкових виховних елементів Гри.

Розрізняють святковий, польовий і спортивний однострій. Перед кожною збіркою визначається, який саме однострій буде використовуватись.

Форма №1. Святковий однострій використовують в приміщеннях і на відкритті чи закритті заходів, у громаді. Однострій складається із вишиванки із вишивкою свого регіону (не обов'язково однакою у всіх в рою, але бажано), для дівчат – спідниця (можуть бути українські національні спідниці) або штани, для хлопців – штани однієї барви (можуть бути українські національні штани- шаровари). Пояси однакою, взуття подібне. Головний убір – одноколірна шапка мазепинка (і для дівчат, і для хлопців) або дівочий віночок для дівчат і козацька шапка для хлопців.

Форма № 2. Польовий однострій (для дівчат і хлопців) – камуфляжні штани і куртка, польова мазепинка, прийнята у Збройних силах України. Обов'язкова вимога – штани, куртка і мазепинка однакою кольору і принту (виняток може становити лише одноколірна шапка мазепинка, яка прийнята куренем як основна для святкового і польового однострою). Взуття – військові або туристські (трекінгові) черевики чорного, коричневого, зеленого кольорів, без яскравих кольорових вставок.

Форма № 3. Спортивний однострій – футболка із символікою гри, однакою одноколірні штани для всього куреня. Головний убір або відсутній, або одноколірна мазепинка, прийнята куренем як основна для святкового і польового однострою. Взуття спортивне, довільне.

Відзнаки куреня та рою

Назва. Кожен рій обирає собі назву за тематикою історичної героїки борців за незалежність України (наприклад, «Святославичі», «Січовики», «Гайдамаки»,

«Козацькі бджоли» тощо). Назву рою затверджує рада ройових куреня.

Мета: створення збірною образу, який би сприймали члени рою як частинку

себе, і цеб мотивувало їх спільно наслідувати свій ідеал, співдіяти у досягненні перемоги.

Кожен курінь гри «Джура» обирає собі назву за іменем покровителя (патрона) – історичної постаті місцевого або загальнонаціонального значення, яка відзначилася вагомим внеском у боротьбу за державність України в період від часів княжої доби до Революції Гідності та під час захисту України від збройної агресії Російської Федерації в антитерористичній операції, операції Об'єднаних сил в Донецькій та Луганській областях.

Особливо дієві та успішні курені - за рішенням Головного штабу - можуть отримати у своїх назвах додатково порядковий номер (число) куреня у реєстрі куренів Гри (наприклад, «Курінь число 3015 імені Михайла Сороки»), який веде Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. Такі курені отримують право на пошиття власного прапора, відповідно до вимог затверджених Головним штабом, а в разі тимчасового припинення діяльності за куренем зберігається ім'я відповідного патрона (аж до моменту відновлення куреня у тому ж населеному пункті).

Знамено куреня – це полотняний квадрат зі стороною 75 см, що складається з двох чи трьох барв (малинова, жовтогаряча, чорна, синя, червона тощо). На сторонах знамена може розміщуватися емблема Гри (висотою до 25 см), назва куреня, портрет патрона куреня, емблема куреня тощо. Розміри букв по висоті – до 10 см. Знамено носить прикріпленим до дравка, довжина якого має бути у співвідношенні до сторони прапора не більше як 3:1, та діаметром 3 см.

Знамено рою - це прапорець у формі рівнобедреного трикутника (основа 25 см, висота 30 см), при чому рівні боки мають заокруглену форму. Колір знамена рою - одна з барв Куреня. З обох кінців основи пришиваються шнурочки (8 см довжини), щоб прапорець можна було прикріпити до держака. У вершині трикутника є нашитий із правої сторони знамена рівнобедрений трикутник, що складається з усіх основних барв куреня (висота 8 см).

Посередині прапорця, по правій стороні нашита відзначка (емблема) рою. У верхній частині з правої сторони подане число гуртка в курені та число куреня (якщо курінь має таке число); рій без куреня в цьому місці має букву «С» (самостійний). Лівий бік прапорця залишається вільним (без ніяких нашивок). Ройове знамено носить прикріпленням до дравка, довжина якого має бути у співвідношенні до висоти прапора не менше як 3:1, та діаметром 3 см. Під час курінних таборів ройові прапорці можна завішувати на щоглі нижче курінного знамена.

До моменту розгортання в курінь, знамена створених до 2020 року роїв використовуються роєм під час усіх заходів. Після розгортання рою в курінь, і створення знамен відповідно до даних Рекомендацій перше знамено рою передається до музею.

Барви куреня – будь-які два чи три кольори. Основна барва для всіх учасників гри «Джура» – малинова. Її можна використовувати як одну з барв куреня, але не як основну, а додаткову.

Відзначка (емблема) рою – схематичне, символічне зображення назви рою. Розмір – Ø 5 см. Можна використовувати на правому рукаві однострою, на висоті середини між ліктем та краєм рукава на плечі.

Гасло (клич) – відображає лицарсько-воїнську, козацьку традицію, світогляд, ідеали. Можна використовувати народні приказки чи прислів'я, латинські вислови тощо. Мета – гасло має ідейно об'єднувати всіх учасників куреня/рою, спрямовувати їх на позитивну поведінку.

Особливості участі у Грі роїв (куренів), створених на базі молодіжних центрів і громадських об'єднань (за згодою)

Для досягнення мети Гри участь у ній за бажанням можуть брати громадські об'єднання і молодіжні центри шляхом створення та розвитку в себе національно-патріотичних осередків самовиховання дітей та молоді – куренів Гри. Курені громадських організацій в рамках своєї участі у Грі керуються Стратегією національно-патріотичного виховання дітей та молоді, затвердженої Указом Президента України від 18 травня 2019 року № 286/2019,

Положенням про Гру і нормативними документами з організації Гри, розробленими УДЦНПВ, з урахуванням особливостей виховних програм, діючих в громадських організаціях.

Виховники пластових і сумівських куренів звільняються від обов'язкового проходження вишколу виховників гри, за умови представлення відповідно посвідки про проходження чи сертифікату про зарахування пластового/сумівського вишколу виховників. Зацікавлені виховники у створенні пластових/сумівських куренів проходять відповідний вишкіл виховників.

У пластових куренях замість кодексу лицарської честі використовується пластовий закон, укладений у 1912 році основоположником Пласту Олександром Тисовським. У сумівських куренях - закон старшого юнацтва СУМ.

У пластових куренях письмовий дозвіл батьків оформляється відповідно до вимог НСОУ - Пласт, у сумівських - відповідно до вимог СУМ в Україні.

У пластових куренях джури складають відповідні пластові проби із іменуванням-обітницею включно, а після успішної здачі другої проби на ступінь "учасника/ці" - складають пластову присягу. У сумівських куренях - проби старшого юнацтва СУМ та Обітницю старшого юнацтва.

У пластових куренях використовується пластовий однострій, а в сумівських – сумівський. В куренях, що створені на базі інших громадських організацій, молодіжних центрів використовується однострій, символіка і назовництво відповідно до Положення та цих Методичних рекомендацій.

5.2. Зміст і напрямки діяльності української організації «Пласт»

Метою Скаутського Руху є "сприяння розвитку молоді в досягненні її фізичного, розумового, соціального і духовного потенціалу як особистості, як відповідального громадянина і як члена місцевої, національної і міжнародної спільноти. Слово "Рух" означає серію організованих дій, спрямованих на

досягнення мети.

Таким чином, Рух передбачає як мету, досягнення якої намічено, так і певний тип організації для її досягнення.

Скаутський Рух базується на трьох принципах, визначених як "Обов'язок перед Богом", "Обов'язок перед іншими" і "Обов'язок перед собою". Перший принцип стосується співвідношення особи з духовними цінностями життя, другий - співвідношення між особою і суспільством, і третій - зобов'язань щодо самого себе.

"Обов'язок перед Богом" - це "сприйняття духовних принципів, відданість релігії, яка їх виражає, і визначення обов'язків, які з цього випливають." Весь виховний підхід скаутингу полягає в тому, щоб допомогти молодій людині піднятися над матеріальним світом і включитися у пошук духовних вартостей життя.

Метою Скаутського Руху є "сприяння розвитку молоді в досягненні її фізичного, розумового, соціального і духовного потенціалу як особистості, як відповідального громадянина і як члена місцевої, національної і міжнародної спільноти. Слово "Рух" означає серію організованих дій, спрямованих на досягнення мети.

Таким чином, Рух передбачає як мету, досягнення якої намічено, так і певний тип організації для її досягнення.

Скаутський Рух базується на трьох принципах, визначених як "Обов'язок перед Богом", "Обов'язок перед іншими" і "Обов'язок перед собою". Перший принцип стосується співвідношення особи з духовними цінностями життя, другий - співвідношення між особою і суспільством, і третій - зобов'язань щодо самого себе.

"Обов'язок перед Богом" - це "сприйняття духовних принципів, відданість релігії, яка їх виражає, і визначення обов'язків, які з цього випливають." Весь виховний підхід скаутингу полягає в тому, щоб допомогти молодій людині піднятися над матеріальним світом і включитися у пошук духовних вартостей життя.

Скаутинг є фундаментальною основою Пласту. Незважаючи на різноманітність форм, яких набув скаутинг за роки свого існування, пристосовуючись до особливостей кожного окремого суспільства і країни, його фундаментальні основи є тими спільними ознаками, що об'єднують скаутські організації всього світу.

У Фундаментальних основах Скаутський Рух визначається як "добровільний неполітичний виховний рух для молоді, відкритий для всіх, незалежно щодо їх походження, раси чи віровизначення.

Метою Скаутського Руху є "сприяння розвитку молоді в досягненні її фізичного, розумового, соціального і духовного потенціалу як особистості, як відповідального громадянина і як члена місцевої, національної і міжнародної спільноти. Слово "Рух" означає серію організованих дій, спрямованих на досягнення мети.

Таким чином, Рух передбачає як мету, досягнення якої намічено, так і певний тип організації для її досягнення.

Скаутський Рух базується на трьох принципах, визначених як "Обов'язок перед Богом", "Обов'язок перед іншими" і "Обов'язок перед собою". Перший принцип стосується співвідношення особи з духовними цінностями життя, другий - співвідношення між особою і суспільством, і третій - зобов'язань щодо самого себе.

"Обов'язок перед Богом" - це "сприйняття духовних принципів, відданість релігії, яка їх виражає, і визначення обов'язків, які з цього випливають." Весь виховний підхід скаутингу полягає в тому, щоб допомогти молодій людині піднятися над матеріальним світом і включитися у пошук духовних вартостей життя. "Обов'язок перед іншими" - це "любов до Батьківщини в гармонії з підтримкою місцевого, національного і міжнародного миру, порозуміння і співпраці, а також участь у розвитку суспільства з визнанням і повагою до гідності співвітчизників і цілісності природного світу."

"Обов'язок перед собою" - це "відповідальність за розвиток самого себе." Скаутський метод є "системою поступової самоосвіти через:

- Присягу і Закон;
- навчання через діяльність;
- участь у малих групах (наприклад, гуртках) під проводом дорослих;
- поступові і стимулюючі програми різноманітної діяльності, побудовані на інтересах учасників, включно з іграми, корисними навичками і суспільнокорисною працею, все це - переважно на повітрі, в контакті з природою."

Отже, скаутський метод складається з низки взаємозалежних елементів, що творять єдине, неподільне ціле. Ось чому слово "метод" вживається в однині, а не в множині. Оскільки кожен із складників її може розглядатися як самостійний метод (і, фактично, так і розглядається іншими дитячо-юнацькими організаціями), про скаутський метод можна говорити тільки тоді, коли всі ці елементи об'єднані у цілісній виховній системі, побудованій на ідеї поступового самовиховання.

Пласт, створений як унікальна виховна система, і яка має своїм завданням виховувати молодь на добрих громадян і щасливих людей, навчити жити в демократичному суспільстві, дотримуючись загальнолюдських та християнських принципів вірності Богові і Батьківщині, допомоги іншим тощо. Перш за все він сприяє формуванню особистості, дає нагоду розвивати таланти, пізнавати себе.

Український Пласт був створений як національний варіант англійського скаутінгу, що на той час швидко поширювався у світі. При цьому було використано досвід світового скаутінгу та національні традиції українського народу.

Для виникнення та становлення Пласту на різних українських теренах велике значення мала традиція та наявність потенційних спроможностей національної самоорганізації українців, а вони, головним чином, зумовлювалися багатовіковим історичним досвідом.

Сучасний розвиток Українського Пласту

Мета Пласту

Мета Пласту - сприяти всебічному, патріотичному вихованню та

самовихованню української молоді на засадах християнської моралі; спираючись на ідейні засади Пласту, виховувати молодь на свідомих, відповідальних і повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільноти, провідників суспільства.

Щоб досягнути цю мету, Пласт розвиває духовні, розумові, соціальні і фізичні прикмети своїх членів; плекає серед молоді традиції її предків і передання та розуміння її історії, культури та національних традицій.

Самовиховання - це процес постійної праці над собою. Пластуни і пластунки остаточно відповідають за свій всебічний розвиток та вироблення свого характеру. Це поняття включає добровільне складання присяги дотримуватися пластових обов'язків. Праця в групі є невід'ємною частиною самовиховання і включає вміння спільно діяти, організовувати заняття, взаємно дбати один про одного. У цьому процесі юнацтву допомагають виховники, відіграючи роль менторів та скеровуючи самостійну дію молоді в корисний напрям.

Всебічність - всесторонній розвиток: фізичний, інтелектуальний, суспільний, емоційний та духовний. Особливу увагу надається виробленню провідницьких якостей та вмінь. Пласт допомагає розвинути повноцінну особистість, котра вміє корисно діяти самостійно та в групі. Пластуни ставлять собі високі вимоги у здійсненні пластових ідеалів і у розвитку своїх здібностей. Вони постійно працюють над удосконаленням свого характеру, стараються здобути глибші знання. Ставлять перед собою вимоги, котрі їх постійно заохочують до подальшого розвитку, праці над собою. Кожен вимірює свої успіхи не лише мірилом інших, а також власним, кожен змагається зі собою, щоб наблизитися до міри своїх здібностей або природного обдарування (до свого потенціалу).

Патріотичність. Пластуни і пластунки стараються рости і ставати щораз кращими не лише заради власного успіху і щастя, але також заради добра суспільства, народу, держави. Українські пластуни плекають любов до української спільноти і готові працювати для її добра.

Пласт розвиває корисних громадян, які совісно виконують громадянські обов'язки, та вчить своїх членів брати ініціативу в удосконаленні спільноти й ставати провідниками в суспільстві й державі.

Добровільність - це найважливіша основа успіху. Добровільний вступ до Пласту, добровільне складання Пластової присяги, добровільне зобов'язання дотримуватись Пластового Закону - це може зобов'язати юнака до праці над собою, до змагання стати кращим, стати дійсним пластуном. Юнаки, старші особи тоді свідомо перебирають на себе особисту відповідальність за самовиховання, за свою поставу, поведінку, набування знань і вмілостей, за своє здоров'я тощо.

Як досягається мета Пласту? Через життя в Пласті. Не через приналежність до організації, не через вислуховування на сходинах засад пластового світогляду чи вивчення пластових технічних вмілостей. Але через життя згідно з пластовим світоглядом, практикуванні його у щоденному житті, вдома і на сходинах, в церкві і у школі, в праці і в науці, в грі і в забаві.

Основою пластування, основою життя в Пласті є гра. Гра, яку молодь грає у своєму гурті під проводом провідників, згідно з точно окресленими правилами. Гра, а не забава. Гра, яка має всі елементи життя в організованому суспільстві. Пластова гра - передусім гра в суспільну організацію з прицілом виробити у молоді снагу до творення спільнот, навчити їх форм організації та методів гурткової праці, прищепити молоді гурткову дисципліну, активність та охоту присвятитися для добра спільноти.

Виховна система

Пластова виховна система складається з трьох елементів:

Ідейні основи Пласту. Це - високогуманна ідея, закріплена в пластовій присязі, та виховний ідеал, який окреслений пластовим законом.

Пластова метода. Надзвичайно доцільна і всестороння, випробувана довгими роками пластова метода самовиховання.

Виховні засоби. Засоби - це зміст пластової діяльності.

В реалізації пластової виховної системи є одна основна вимога: всі елеме-

нти цієї системи повинні бути одночасно застосовувані. Два перші елементи є незмінними, бо їх неможливо модифікувати відповідно до бажань чи поглядів виховника. Третій елемент, засоби, можуть змінюватись відповідно до потреб. Можна застосовувати одні чи інші типи занять відповідно до зацікавлень молоді, при умові, що все повинно бути збалансовано згідно із загальними напрямними діяльності в Пласті.

Інколи говорять, що метою Пласту є виховувати, бо це виховна організація. Насправді мета, до якої прямуємо, це добрий громадянин. Виховання - це засіб, який веде до мети. Це швидше завдання на час пластування, ніж ціль. Це так, як у школі: там вчать, але ціллю є не навчання, а знання, до якого веде навчання. Виховувати у пластовій методичній системі означає створити відповідне середовище і відповідні засоби для цілеспрямованого самовиховання.

Самовиховання - це процес постійної праці над собою. Пластуни і пластунки остаточно відповідають за свій всебічний розвиток та вироблення свого характеру. Це поняття включає добровільне складання присяги дотримуватися пластових обов'язків.

Праця в групі є невід'ємною частиною самовиховання і включає вміння спільно діяти, організовувати заняття, взаємно дбати один про одного. У цьому процесі юнацтву допомагають виховники і відіграють роль менторів, скеровують самостійну дію молоді в корисний напрям.

Все у Пласті виховує: дещо - безпосередньо, інше - опосередковано. Пластові організаційні форми - гурток, курінь, кіш, станиця - це прототипи громадських організаційних форм. Його старшина, тобто позиції у пластовій ієрархії - це зразок громадської провідницької системи. Відповідно, обіймаючи ці посади, пластуни вчаться провідництву та громадській активності.

Найпершою підставою для самовиховання є добровільність членства у Пласті. Коли юнак хоче бути добрим пластуном, досягнути вищий ступінь, він повинен жити згідно трьох головних обов'язків. Отже, він повинен вихованти у собі пластові прикмети і здобути знання. І до цього його ніхто не заганяє, йому

лише допомагають порадою і прикладом старші та досвідченіші друзі. Пласт вчить юнаків відповідати самим за свою долю, брати відповідальність та ініціативу у свої руки, тобто мати довіру да самого себе.

Пластова самовиховна метода полягає у добровільності членства та поступовій програмі занять і здійснюється в:

а) гуртковій системі, що допускає молодь — хлопців і дівчат — до бажаного ними членства в гурті, який, спершу ведений старшим провідником-виховником, з часом набуває щораз більшої самоуправи:

б) ряді ступеневих проб та накладанні на молодь щораз більшої відповідальності за себе і інших так, щоб вона набувала знання, впевненості в собі, здібності співпрацювати з іншими та вмінності провідництва;

в) спрямуванні молоді до таких занять і змагань, головним чином серед природи, які розвивають у неї спостережливість, слухняність і самозарадність, виховують повагу до інших, організують її у службі для національного та загального добра, вчать умілостей, корисних для неї самої.

Три головні обов'язки пластуна

Пластова ідея: вірність високогуманним і загальнолюдським ідеалам - Богові, Батьківщині, своєму родові, своїм близьким, всім людям. Ця ідея закріплена в Пластовій Присязі. Присяга - це добровільна, звичайно прилюдна і урочиста заява, якою хтось зобов'язується безумовно та невідклично виконати якесь діло, жити або з усіх сил намагатися виконувати точно визначені умови, а також не зробити якогось злого діла, хоч би які труднощі чи небезпеки довелося б поборювати.

Присягаюсь своєю честю, що робитиму все, що в моїй силі, щоб

- бути вірним Богові й Україні,

- помагати іншим,

- жити за Пластовим законом і слухатись пластового проводу.

У цій Присязі містяться всі зобов'язання, зібрані у трьох точках - Трьох Головних Обов'язках пластуна, - що, як три дороговкази, мають стояти пластунам у пам'яті, просвічувати пластовий шлях у щоденному житті.

Лише після складання пластової присяги пластун має право на однострої герб Пласту - трилисту лілею, та складати пальці правої руки у символ пластового привітання "СКОБ".

1. Вірність в Бога вимагає від нас не лише віри в Бога, але й ведення примірною морального особистого життя. Вірність Богові пластуни виявляють ділами, поводячись згідно з моральними правилами та проявляючи любов до ближнього. Вони відчують обов'язок дбати про других чи то в родині, в школі, гуртку; шанують все створене Богом: визнають гідність людини, дбають про добро інших створінь, піклуються про природу. Вони розвивають відчуття краси і дотримуються естетичних норм в своїй поведінці, мові, вигляді. Пластуни нікого не принижують.

Кожний пластун (пластунка) шанує Бога згідно зі своїм віровизнанням і одночасно шанує право кожного на своє віровизнання.

Бути вірними Україні означає вважати себе частиною української громади, патріотом держави.

Вірність Україні символізована у пластовому гербі, де пластова лілея нерозлучно переплетена з українським тризубом. Україна - ціла українська спільнота, поселена на прадідівській землі та поза її межами; це, зокрема, культура, мова, церква та інші матеріальні та духовні надбання, здобуті продовж століть існування українського народу. Для юнаків та юначок це значить, що вони:

- вивчають і використовують українську мову;
- вивчають літературу, історію, географію і культуру українського народу, українську спадщину;
- знають українську національну символіку та гімн;
- плекають українські звичаї, знають і дбають про українське суспільство.

2. Обов'язок допомагати іншим окреслює відношення пластуна до свого оточення, до людей і до природи. Це означає не лише виконувати громадські обов'язки, але і творити добрі вчинки з власної ініціативи. Добре діло має бути

зразком гуманного характеру пластуна, його індивідуальних здібностей і тому повинно приносити задоволення. Пластовий обов'язок закликає не лише любити ближнього, а й допомагати йому. Пластун повинен бути корисним членом спільноти, у якій живе. Практичне застосування цього обов'язку є у ідеї щоденного доброго діла, про що символічно пригадує вузлик на плас-тових відзнаках. Необов'язково, щоб це було велике діло, але треба, щоб воно виходило з доброї волі пластуна, щоб принесло комусь чи чомусь, людині, тварині чи рослині якусь користь і щоб для цього пластун приніс якусь жер-тву: час, зусилля чи річ.

3. Пластун повинен жити за Пластовим законом. Обов'язок жити за пластовим законом - обов'язок супроти нас самих. Ми маємо не лише знати пла-стовий закон, але повинні свідомо прагнути до ідеалу, який окреслений у ньому. Дійзнайтесь про пластовий закон звідси.

Обов'язок слухатись пластового проводу показує, яке значення надає Пласт громадській дисципліні. Складаючи присягу з власної волі, юнак визнає силу законності, що панує у його громаді. Граючи у пластову гру, ми звикаємо до полслуху законові та провідникові, до гри за правилами. І це визнання юнаки понесуть у життя, у свою державну спільноту.

Членство, права та обов'язки пластунів

Членами Станиці є усі дійсні члени Пласту, зареєстровані в керівних органах Станиці згідно з відповідними Правильниками.

Дійсними членами Пласту можуть бути громадяни України, громадяни інших держав та особи без громадянства віком від 18 до 28 років, які проживають в Україні на законних підставах і визнають цей Статут. Членство в Пласті індивідуальне.

Старші особи становлять не більше третини дійсних членів організації. У виборних органах Пласту кількість старших осіб не перевищує третини їх складу.

В члени Пласту приймають на підставі заяви, поданої до місцевого осередку Пласту згідно з відповідними Правильниками.

Дійсні члени віком 18-30 років творять Улад Старших Пластунів та Пластунок (УСП), віком понад 30 років — Улад Пластунів Сеніорів та Сеніорок (УПС). Дійсні члени мають активне та пасивне виборче право на виборах до органів Пласту. Вимоги до членів обох Уладів з'ясовані у відповідних Правильниках.

Діти віком 6-18 років стають дійсними членами Пласту після досягнення ними 18-річного віку. Вимоги до дітей регламентуються відповідними Правильниками.

Приятелі — особи старші 18 років, які визнають користь пластової ідеї, пластового виховання, допомагають Пласту, але не беруть безпосередньої участі у виховній роботі. Титул Приятеля надає керівний орган Станиці. Приятелі мають право дорадчого голосу на Крайовому Пластовому З'їзді та Загальних Зборах Станиці.

Титул почесного члена Пласту надається особам, які здійснюють вагомий внесок у розвиток Пласту. Почесні члени мають право дорадчого голосу на Крайовому Пластовому З'їзді і Загальних Зборах Станиці. Почесні члени звільнені від сплати членських внесків.

Члени Пласту зобов'язані:

а) дотримуватись чинного законодавства, положень Статуту, Правильників та інших рішень керівних органів Пласту;

б) вчасно сплачувати внески.

Члени Пласту мають право:

а) брати участь у всіх заходах Пласту, що відповідають їх віку, потребам та можливостям;

б) добровільно вийти з організації за власним письмовим проханням;

в) в місячний термін апелювати до пластових Рад відповідного рівня;

г) вносити пропозиції та запити до органів Пласту у всіх справах, що стосуються діяльності Пласту;

г) обирати та бути обраними до керівних органів Пласту місцевого, територіального чи крайового рівнів.

Втрата членства настає у випадку:

а) виступлення — подання керівному органу Станиці письмової заяви про вихід з числа членів Пласту;

б) викреслення — призупинення членства шляхом прийняття відповідної ухвали керівним органом Станиці;

в) виключення — шляхом прийняття відповідної ухвали керівним органом Станиці у випадку ведення діяльності, яка суперечить Статуту, Правильникам, іншим ухвалам керівних органів Пласту, порушенні чинного законодавства України, запламуванні доброго імені Пласту або довготривалого невиконання зобов'язань перед Пластом, в тому числі несплата членських внесків протягом 4 місяців.

Про викреслення та виключення керівний орган Станиці зобов'язаний протягом місяця повідомити викресленого(виключеного) усно та письмово з вказанням причини.

Виключений не може знову стати членом Пласту.

Пластовий закон

Три головні обов'язки пластуна, зокрема, зобов'язують пластунів дотримуватись пластового закону.

Пластовий закон - це не заборони, а позитивні вказівки, дороговказ пластуна. Закон вимагає від нас активності, щоб ми розвивались та вдосконалювали свій характер. Він торкається внутрішнього життя пластуна. Точки пластового закону повинні бути "провідними лініями" поведінки у життєвій грі. Юнак чи юначка, вступаючи до організації, вирішують зробити цю поведінку частиною свого щоденного життя. У пластовому законі з'ясовані прикмети пластуна, які є переданням давніх лицарських законів, а тепер уже тривалими основами культурного світу, узгоджені з християнською етикою та ідеалами:

- Пластун словний.
Один раз даного слова дотримується, незважаючи на перепони.
- Пластун сумлінний.

Кожне діло, за яке добровільно взявся, виконує по змозі якнайліпше.

- Пластун точний.

Дотримується визначених меж початку чи кінця якогось заняття або виконання дорученого завдання.

- Пластун ощадний.

Без потреби і користі не витрачає ні грошей, ні часу, ні енергії. Якщо щось залишається, зберігає на той час, коли буде потрібно.

- Пластун справедливий.

Він без вагання признає і віддає кожному все, що тому належить. У кожному змаганні дотримується засад "чесної гри".

- Пластун ввічливий.

Допомагає у добрій справі, якщо є потреба, уступає, кому слід, першість і гарно поводить з усіма. Його увічливість не повинна робити враження принизливості, бо це суперечить лицарським законам.

- Пластун братерський і доброзичливий.

Почуває себе братом усіх пластунів, а також інших людей. Він не дошкуляє нікому, не кривдить живих істот. Працює у відповідності до своїх сил для добра, скріплення і розвитку власного народу, без сліпої ненависті до загалу членів іншої національної спільноти.

- Пластун зрівноважений.

Не діє ніколи під впливом хвилильних настроїв (гніву, розпачу тощо).

- Пластун корисний.

Займається тим, що приносить чесну і справжню користь собі самому та іншим. Також цінити і шанує працю інших людей. Він визнає значення праці у такій послідовності: праця для розвитку всього людства; праця для власного народу, праця для себе самого.

- Пластун слухняний пластовій старшині.

Слухається пластової старшини згідно з обов'язуючими правилами. Після сумлінного виконання наказу, він може висловити критичну думку щодо

доцільності цього наказу. Не виконує наказу, який є незгідний з пластовим законом.

- Пластун пильний.

Ніколи не пропускає нагоди навчитися чи довідатися чогось корисного для розвитку свого духу, своєї працездатності. Спостерігає за довколишнім світом і помічає усі дрібні деталі та зміни, що відбуваються у ньому.

- Пластун дбає про своє здоров'я.

Шанує і плекає здоров'я як цінність і передумову своєї працездатності. Не робить нічого, що могло б підірвати його сили або спинити розвиток організму. Він підприємливий, енергійний і вірить у свої власні сили.

- Пластун любить красу і дбає про неї.

Намагається допомагати красі оточення своїм виглядом, одягом, вчинками, мовою, визнаючи правила доброї поведінки, гарної мови і поширює це зна-ння власним добрим прикладом.

- Пластун завжди доброї гадки.

Не розгублюється і не падає у розпач навіть у найважчих умовах. Завжди спокійний, схильний до веселощів, а у небезпеці – відважний.

Пластова програма

Перебуваючи в новацтві та юнацтві, пластуни та пластунки проходять ряд етапів. Завершення кожного етапу свідчить про те, що пластун здійснив ще один крок на шляху до самовдосконалення, і таким чином може приступати до осягнення наступного етапу. Після завершення етапу пластунові чи пластунці присвоється відповідний пластовий ступінь, який відображається відзнакою ступеня на пластовому однострої.

Вимоги кожного етапу є пристосовані до конкретного віку та передбачають виконання певних завдань чи освоєння певних знань, необхідних пластунові у його посвященні пластуванні. Перелік цих завдань є чітко окреслений та викладений у вимогах проби.

Пластові проби - це означена кількість завдань, що їх пластун чи пластунка має виконати. В означеному часі юнак має потвердити в умовах

реального життя зусиллям і працею, пережиттям і знанням, що він повністю засвоїв встановлений для нього виховний матеріал та вільно диспонує прикметами та вмilostями, котрі відповідають виховній програмі його віку.

В Уладі Пластового Новацтва є три проби:

На ступiнь новака/новачки - жовтодзюба;

На ступiнь новака/новачки - юного орляти;

На ступiнь новака/новачки - орляти.



Коли новак складає першу пробу, тоді складає новацьку обіцянку і отримує новацьку відзнаку, яку носить на береті, над лівою кишенею сорочки.

За час перебування в юнацтві пластуни здають такі спроби та здобувають такі ступені:

Ступiнь пластуна-прихильника. Присвоюється через пiвроку перебування в пластовому гуртку після того, як пластун освоїв III Головні обов'язки пластуна, пластовий закон та ще ряд базових знань. Свідчить про те, що юнак виказав та підтвердив бажання стати пластуном. Пластуни-прихильники ще не вважаються членами Пласту, а всього лиш кандидатами на членство.



"Скобине крило" - перша проба УПЮ (у віці 12,5-14,5 років) - ступiнь пластуна-учасника. Пластун-учасник - це особа, що в повній мірі відповіла вимогам першої пластової проби: засвоїла пластову ідею та практикує

бездоганну пластову поставу, орієнтується в організації Пласту, взяла активну участь у пластових заняттях, навчилась життю в природі, вміє дати собі раду у повсякденному житті, займається своїм тіловихованням та здо-була щонайменше 3 пластові вмілості, що відповідають даному етапу.

Після здачі першої проби юнаки складають пластову присягу, і таким чином стають дійсними членами організації.



"Скобиний лет" - друга проба УПЮ (14-16 років) - ступінь пластуна-розвідувача.

Своїми вимогами друга проба загалом нагадує першу пробу, проте вона вимагає від пластуна значно глибших теоретичних знань та проявлення поведінки провідника. Ступінь розвідувача засвідчує, що пластун досконало володіє ідейними засадами Пласту, неодноразово взяв участь в організації різноманітних пластових акцій, вміє самостійно давати собі раду як в повсякденному житті, так і в природі.

Пластун-розвідувач - це особа, що в повній мірі знайома із засадами пластування та може розпочинати самостійно готувати та реалізовувати проекти з тим, щоб підготувати себе до виконання в майбутньому функцій провідника.



"Скобиний хват" - третя проба УПЮ (16-18 років) - ступінь пластуна-скоба (пластунки-вірлиці).

Ця проба не містить жодних конкретних вимог, які слід виконати. Натомість пластун має зреалізувати 9 тематичних проєктів, результатом котрих буде позитивний ефект для Пласту чи суспільства.

Третя проба - засіб реалізації мети Пласту з підготовки свідомих, відповідальних і повновартісних громадян, провідників суспільства.



Крім згаданих проб в УПЮ існує почесний ступінь гетьманського пластуна скоба (гетьманської пластунки вірлиці). Ступінь гетьманського пластуна-скоба не здобувається юнаком чи юначкою, а може бути наданий за ініціативою виховника. Цей ступінь надається за винятково взірцеву працю та поставу. Передумовами для отримання цього ступеня є:

Щонайменше 6 місяців бездоганного пластування після здобуття ступеня скоба (вірлиці)

Займав(ла) провідні посади в Пласті

Виказав(ла) провідницький хист

Здобув(ла) щонайменше 20 відзначок пластових вмілостей

Своїм особистим і громадським життям, пластовою поставою та характером дасть підставу пластовому проводу для переконання, що як гетьманський пластун-скоб (гетьманська пластунка-вірлиця) принесе честь і добру славу українському Пласту, житиме строго за пластовим законом і працюватиме для добра Пласту й українського народу.

Під час тижневих сходин, збірок, прогулянок та мандрівок гуртка і в дальшому під час занять цілого куреня юнак ознайомлюється методично і

програмово з установленим для нього виховним матеріалом, переживає його в праці і в житті і так виробляє, оформлює і закріплює в себе певні прикмети характеру.

Пластові виховники - зв'язковий і впорядник - допомігши юнакові створити відповідні умови для самовиховної праці, стежать за його самовиховною діяльністю і стверджують окремі фази у його розвитку. Це ствердження відбувається так, що пластові виховники дають юнакові у час здачі проби виконати різні доручення, завдання, щоб на основі способу їх виконання встановити, в якій мірі юнак засвоїв самовиховний матеріал.

Технічно відбуття пластової проби реалізується у формі гри, вправ чи пластових змагань у гурті інших юнаків, які відбувають ту саму фазу перевірки.

Пласт, створений як унікальна виховна система, і яка має своїм завданням виховувати молодь на добрих громадян і щасливих людей, навчити жити в демократичному суспільстві, дотримуючись загальнолюдських та християнських принципів вірності Богові і Батьківщині, допомоги іншим тощо. Перш за все він сприяє формуванню особистості, дає нагоду розвивати таланти, пізнавати себе.

Український Пласт був створений як національний варіант англійського скаутінгу, що на той час швидко поширювався у світі. При цьому було використано досвід світового скаутінгу та національні традиції українського народу.

Для забезпечення виховної програми в Пласті щороку відбуваються організації, понад 60 оздоровчих таборів, організуються краєзнавчі мандрівки, проводяться щотижневі заняття з дітьми на різноманітну тематику. Існують десятки методичних розробок, які оформляються у відповідні поради та правильники. Технічна база дозволяє видавати друковані органи такі як: журнали, буклети та інші виховні матеріали. Діяльність Пласту, як громадської організації спрямована на всебічний розвиток особистості, задоволення духовних, фізичних та інших потреб, розв'язання екологічних і соціальних проблем та побудови громадянського суспільства. У цьому

напрямку Пласт проводить активну міжнародну та громадську діяльність, співпрацює з державними установами та молодіжними організаціями України. Представники Пласту входять до Національної Ради з питань молодіжної політики при Президентові України. Завдяки технічній допомозі Українсько-Канадського Бюро Партнерства в рамках проекту «Партнери в громадянському суспільстві» Пласт організував Інформаційно-Методичний Центр, завданням якого є реалізація комплексних програм діяльності організації, покращення її аспектів діяльності.

Інколи говорять, що метою Пласту є виховувати, бо це виховна організація. Насправді мета, до якої прямує Пласт, це - добрий громадянин. Виховання - це засіб, який веде до мети. Це швидше завдання на час пластування, ніж ціль. Це так, як у школі: там вчать, але ціллю є не навчання, а знання, до якого веде навчання. Виховувати у пластовій методичній системі означає створити відповідне середовище і відповідні засоби для цілеспрямованого самовиховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, Є. Болях, О. Ю. Бубела, Л. В. Волоков, Л. В. Волкова. – Л. : 2005. – 296 с.
2. Аналітична оцінка стану здоров'я населення старших вікових груп / Г. Я. Пархоменко, Г. В. Курчатова, О. І. Авраменко, В. В. Бідний // Україна. Здоров'я нації. – 2011. – № 3 (19). – С. 13–17.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
4. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
5. Ващенко Г.Г. Виховний ідеал : підручник для педагогів, виховників, молоді і батьків. Т. 1. 3-є вид. Полтава : Полтавський вісник. 1994. 191 с.
6. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Отчет о шестьдесят второй сессии Европейского регионального комитета ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, 406 Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2012. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
7. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
8. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: Монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
9. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
10. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось

А.В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.

11. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф...канд. пед. наук / Левків Володимир Іванович. – Луцьк, 1998. – 17 с.

12. Лянной Ю.М. Народні ігри як засіб фізичної реабілітації учнів у загальноосвітній школі / Ю. М. Лянной, А.О. Кравченко // Фізичне виховання в школі. – 1999. —№ 2. — С. 23 – 25.

13. Міжгалузева комплексна програма “Здоров’я нації” на 2002–2011 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua>.

14. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – Київ : Версо-04, 2010. – 60 с.

15. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. ISBN 978-617-7336-04-3.

16. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; сост. В. К. Кларин, А. Н. Джуринский. – М. : Педагогика, 1987. – 412 с.

17. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Євген Приступа. – Львів :УСА, 1995. – 254 с.

18. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф... д-ра пед. наук: спец.

13.00.01 – теорія та історія педагогіки / Приступа Євген Никодимович. –

Київ, 1996. – 48 с. Приступа Є. Н. Здоров’я населення України: проблеми і

перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини.

Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ.

конф. – Київ, 2014. –С. 129–131.

19.

20. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя –

здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

21. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : 2004. – 16 с.

22. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. – Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

23. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – XXI століття): порівняльний аналіз [Текст] : монографія / Є. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с. С. 33 – 38.

24. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання, 2008. – 391 с. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики : словник. – Житомир : 2014. – 416 с.

25. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги / [авт. упоряд. : Скляренко В. М. та ін.]. – Харків : Фоліо, 2013. – 318 с.

26. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Дмитро Донцов. – [Електронний режим] / Режим доступу : <http://ukrlife.org/main/afor/doncov.html>.

27. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Роман Коваль. – [Електронний режим] / Режим доступу : http://ukrlife.org/main/afor/koval_r.html.

28. Філь С. М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / ФільС. М., Худолій О. М., Малка Г. О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

29. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я

нації». – К. , 1998. – 44 с.

30. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник

/ Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.

31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.