

підготовки, яка, очевидно, здійснювалася у місцевих гімназіях. Неодноразові перемоги північнопричорноморських громадян у одних із найвідоміших у давньогрецькому світі агонях свідчать про високий рівень розвитку атлетики на північному березі Чорного моря в античний період.

1. Гайдукевич В.Ф. Боспорское царство. – Москва–Ленинград: Изд-во АН СССР, 1949. – 624 с.
2. Галанина Л.К. Панафинеийская амфора – награда атлету в Афинах. – Ленинград: Изд-во Государственного Эрмитажа, 1962. – 22 с.
3. Колесникова Л.Г. Спорт в античном Херсонесе. – Ленинград; Москва: Советский художник, 1964. – 26 с.
4. Костюшко-Валюжинич К.К. Извлечение из отчёта о раскопках в Херсонесе Таврическом в 1899 году // ИАК. – 1901. – Вып. 1. – С.1–55.
5. Пиотровский А.И. Панафинеийская амфора Елизаветинского кургана // ИРАИМК. –1924. – Т. III. – С. 81-105.
6. Семёнов-Зусер С.А. Физическая культура и зрелища в древне-греческих колониях северного Причерноморья. – Харьков, 1940. – 44 с.
7. The Eternal Olympics: The Art and History of Sport / Edited by N.Yalouris. – New York, 1979. – 303 p.

УДК 796.03'091)  
ББК 75.8

Надія Довгань

## ЗАСОБИ І ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ

*У даній статті подані відомості про засоби і форми фізичного виховання у Київській Русі, які відображують систему побутових та святкових обрядів, звичаїв, уявлень щодо тіловиховання, особливостей військово-фізичної підготовки з набором фізичних вправ, ігор та боротьби.*

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

*In this article there is the given information about facilities and forms of physical education in Kiev Russia, which represent the system of domestic and festive ceremonies, consuetude's, presentations in relation to body of education, features of military-physical preparation with the set of physical exercises, games and fight.*

**Key words:** *physical education, facilities, forms, development, health, Kiev Russi.*

**Постановка проблеми.** Розгляд основних передумов та витоків формування фізичної культури та спорту на теренах України в часи Київської Русі є досить цікавою темою з точки зору розгляду української самобутності в розвитку фізичного виховання, особливо молоді та юнацтва. Звернення уваги на дану тематику є актуальною, адже саме в ті часи відбувалося зародження основних напрямків фізичної діяльності.

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 та якості.

**Мета роботи** – дати характеристику форм і засобів фізичного виховання у Київській Русі.

**Результати дослідження.** Як загальновідомо, наші предки до VI ст. 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 збереглися позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка та трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період були так звані

ведмежі двобої та культові змагання з биком. До їхньої програми входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів [2, с.217].

На межі IX – X ст. навколо Київської землі утворилося державне об'єднання – Київська Русь. Тут ще за часів військової демократії збереглися звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до працездатності та виконання військових обов'язків. В роботі Скрипіна А.К. на основі фольклорних даних прокласифіковано окремі різновиди давньоруських вправ побутового, змагального та військово-прикладного спрямування, а також військово-фізична підготовка в Україні IX – X VIII століть. Автор порівнює системи військово-фізичної підготовки воїнів періоду Київської Русі та доби козаччини. І хоча ці дослідження лише епізодично висвітлюють сутність фізичного виховання в Київській Русі. Проте, на основі викладеного матеріалу, можна зробити узагальнення щодо ігрової культури слов'ян, як базової при фізичному вихованні молоді на Київській Русі [9, с.21].

На початку IX ст. в Київській Русі зароджується професійна військова організація “Дружина князя”, що складалася з трьох розділів:

1. Найбільш знатні, досвідчені воїни – верхівка княжої влади;
2. Молоді вояки, “отроки”;

3. Власне воїни хоробрі, що аж до середини XI ст. були головною військовою силою.

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливим у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування (“гра у війну”, гра у “боротьбу родів” тощо), військові танці, фізичні вправи з предметами, а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьби, біг, лазіння, боротьба, бої навулачки, фехтування тощо.

У IX – X ст. військово-прикладна підготовка реалізовувалася в таких формах, як “Руські ігрища”, лицарські турніри, змагання – “потіхи”, полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі існувала ефективна система військово-фізичної підготовки.

В дружині князя налічувалося 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 [11, с.204].

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

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

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

- народні рухливі ігри та засоби;

- народні танці;
- національні види боротьби;
- фізичні вправи змагального характеру;
- полювання;
- військові походи.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство. Одно деревні довбані човни були поширені на Дніпрі вже у X ст. Теслярство застосовувалось і для рибальства, і для військових справ. Як описує І.Крип'якевич, князь Святослав у болгарському поході сам веслував через Дунай. Князі Олег і Ігор “ходили на греків...на конях і кораблях...” [8, с.169].

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. Молодь змагалася у плаванні, стрільбі з лука, в “кінних ристалищах”, метанні списа, і, як засвідчував М.Пономарьов, “...стрільці-лучники були дуже майстерними, ...навчання починалося з дитячих років, одночасно з навчанням їздити верхи”. Улюбленою грою-забавою молоді було стріляння з лука на відстань або в ціль [3, с.498].

Історичні дослідження, археологічні, фольклорні та етнографічні дані спонукають, в першу чергу, до вивчення системи ігор населення Київської Русі. Існує декілька визначень ігрової діяльності: “гра”, “грання”, “ігрище”, “іграшка”. Треба відзначити, що поняття “ігрище” мало значно ширше значення, ніж сучасне поняття “гра”. Люди вірили в магічну силу дій, ритуалів, в силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров'я, сприятливу погоду. Стародавні ігрища склалися з рухливих ігор, хороводів, різноманітних танців і стрибків (“плясаніє і скаканіє”).

Народні ігри та фізичні вправи відображали, насамперед, виробничу діяльність людей (полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд. До них належать ігри зі співом і примовками, ігри з предметами, ігри без предметів. Про велику поширеність у Київській Русі ігор з предметами свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце посідають шкіряні м'ячі різних розмірів та ваги, кістки для ігор у “Паці”, ковзани, фішки для гри у шашки [6, с.121].

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 Кожем'яку, котрий вирвав у бика шкіру, захоплени долоною.

Ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби, серед них “на ременях”, “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. Борівське змагання стає відмінним від двобою навкулачки, в 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. Розмежування боротьби і бою навкулачки відбувалось поступово, еволюційно і завершилось її відходом від прикладного

військово-фізичного засобу. Елементи бойових прийомів боротьби досягли свого чергового піднесення і в часи Запорізької Січі [11, с.192].

Дедалі зростає виховна роль масових народних ігрищ та фізичних вправ, які формували у молоді спритність, витривалість, силу, кмітливість, сприяли підготовці воїнів народного ополчення.

Важливу роль у фізичній підготовці відігравав судовий поєдинок “Поле” як спосіб вирішення побутових або громадських конфліктів змагання у силі і витривалості. Переважали тут народна боротьба і двобій навкулачки. Багато уваги приділяли володінню важким списом із залізним вістрям. З ним воїн йшов на ворога пішки або на коні і намагався колоти, вдарити або пробити, а коротким, легким списом – кидати здалеку.

Полюбляли наші предки “Лови” (полювання), де не раз доводилось йти зі списом на ведмедя або наздоганяти й ловити диких коней. Вмілі молоді силачі звеличались і шанувались за це на народних ігрищах [4, с.58-59].

У період Київської Русі на достатньо високому рівні функціонувала школа наставництва. Роль наставників виконували матері, пестуни і дидаскали – шановні досвідчені люди, яким громада доручала важливу справу: доглядаючи дітей, турбуватися про їхній фізичний розвиток, допомагати їх засвоювати знання і навички, необхідні для праці і захисту Батьківщини [1, с.36-37].

Реалізація завдань фізичного виховання у Київській Русі відбувалася у процесі святково-ігрової діяльності та спеціально організованої практики. Під час занять діти і молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями і навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової і військової діяльності. Для Київської Русі характерна велика кількість форм фізичного виховання, що не лише забезпечували збільшення рухової активності населення, а й спрямовували вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, який дозволяв цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання.

## Висновки.

1. Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання в Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини в сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів. До найперспективніших напрямків упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітню школу належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

2. Якщо слідкувати за науковими дослідженнями сучасної України (В.А.Старкова (1991), Я.В.Тимчака (1998), А.Цьось (2000)), то можна відмітити значне місце національних ігор у календарній обрядовості українців. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового та змагального характеру. Наші дослідження підтверджують ці результати.

3. Новими є відомості щодо змісту фізичного виховання та здорового способу життя в літературних пам'ятках IX – XIV століть, закономірностей функціонування фізичного виховання в Київській Русі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення взаємозв'язку фізичного виховання з розвитком культури, військової справи, моральним, естетичним, трудовим та патріотичним вихованням, а також іноетнічних впливів на тіловиховання в Київській Русі.

1. Вдовичин І.Я. Засоби та форми загартування в епоху Київської Русі // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів в Україні: Матеріали IV Всеукр. наук. конф. – Суми, 2004. – С.36-40.
2. Гречанюк О.О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е. – IV ст. н.е. – Львів, 2000. – 217 с.
3. Грушевський С. Історія України К., 1998. – 498 с.
4. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип.5. – Л., 2001. – Т.1. – С.58-61.
5. Деделюк Н.А. Форми фізичного виховання у Київській Русі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2-3. – С.120-123.
6. Кардашенко В.М. Гігієна дітей та підлітків: Підручник. – М.: Медицина. – 1980. – С.17-38.
7. Кип'якевич І. Історія української культури. – К., 2002. – 169 с.
9. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. – №12. – С.20-24.
10. Головин В.А. Физическое воспитание. – М., 1988. – 349с.
11. Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.). – Л., 1998. – 204 с.