

---

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

---

УДК 37.037  
ББК 75.11

*Анатолій Цьось, Валентина Романюк, Олександр Бичук*

### ТРАДИЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

*Оздоровчо-рекреаційна діяльність населення в Україні була складовою частиною календарної і родинної обрядовості. Серед засобів найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні бої, боротьба, плавання, пірнання. Вони забезпечували населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я і фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** *оздоровчо-рекреаційна діяльність, фізичне виховання, фізичні вправи, календарна обрядовість, родинна обрядовість.*

*The health and recreational activity among the inhabitants of Ukraine was the indispensable part of the seasonal and family ceremonies. The most wide-spread activities were folk games, fisticuffs, wrestling, swimming and diving. These exercises enabled recovery of physical and moral strengths, active rest, and maintained proper level of health and physical abilities.*

**Key words:** *health and recreational activity, physical training, physical exercises, seasonal ceremony, family ceremony*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного виконання протягом життя. Разом з тим, фізичне виховання передбачає передачу рухового досвіду від старшого покоління до молодшого. Зрозуміло, що чим він багатший і різноманітніший, тим ефективнішою повинна бути сучасна система фізичного виховання.

Вивчаючи історію будь-якого народу, практично неможливо залишити без уваги ігрову та спортивну діяльність людей, яка була невід'ємною частиною загальної культури. Наприклад, в античній Греції Олімпійські, Піфійські та Немейські ігри були священні. Вони стали справжніми національними святами і суттєво впливали на всю еллінську цивілізацію. Неможливо уявити життя японців або китайців без бойових мистецтв, у яких тісно поєднувалася філософія, мораль і фізична досконалість.

Досліджуючи різноманітні культури, можна констатувати, що кожний народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему психофізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури народу, рівня його розвитку.

У процесі популяризації народних ігор і видів спорту багато з них стають загальнонародними, чим сприяють зближенню культур. Наочний приклад – історія спорту.

Тільки за період після Другої Світової війни створено більше двох десятків міжнародних федерацій з ігор і видів спорту, які раніше були національними. Окремі з них увійшли в програму Олімпійських ігор. Крім того, національні традиції фізичного виховання є складовою частиною етнопедагогіки. Використання їх в сучасних умовах суттєво доповнить існуючі засоби і форми фізичного виховання дітей і молоді.

Аналіз археологічних, фольклорних, літературних та архівних матеріалів свідчить, що і на території сучасної України, починаючи з найдавніших часів, існувала достатньо розвинена система фізичного виховання. На жаль, цією проблемою

практично не займалися провідні педагоги, історики, культурологи, фахівці з фізичної культури. Більше того, існувала й тепер існує думка про меншу важливість таких досліджень або взагалі про їх недоцільність.

Не вступаючи в дискусію, необхідно зазначити, що в усі часи історичні знання були надійним фундаментом подальших відкриттів і необхідною умовою формування освіченої людини.

**Мета роботи** – систематизувати традиції оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні.

**Результати дослідження.** Ретроспективний аналіз джерел наукової літератури свідчить про певну етапність дослідження історичних аспектів фізичного виховання в Україні залежно від соціально-педагогічних обставин. Початковий етап вивчення традицій тілесного виховання пов'язується з етнографічними і фольклорними записами кінця XIX – початку XX століття В.Милорадович, П.Іванова, Н.Заглади, П.Чубинського та науково-методичними працями Т.Франка, П.Франка, Е.Жарського, І.Боберського. У цих роботах описані найбільш розповсюджені рухливі ігри та фізичні вправи українського народу, здійснена спроба їх наукового аналізу.

У 1930–1990 роках (другий етап) історичні проблеми фізичного виховання в Україні практично не досліджувалися. Із небагатьох наукових праць можна назвати лише ті, що висвітлювали окремі аспекти фізичного виховання слов'ян або запорозьких козаків.

Третій етап досліджень пов'язаний із здобуттям Української суверенності. За цей період значно збільшилася кількість досліджень історичних питань фізичної культури [1-7 та інші].

У цих та інших наукових працях виявлено, описано і проаналізовано найбільш розповсюджені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, наголошено на необхідності їх використання у дошкільних закладах, школі та вищих навчальних закладах.

Результати дослідження свідчать, що фізичне виховання на території України розвивалося на основі багатовікових народних традицій у двох взаємопов'язаних напрямках: військово-фізичний та оздоровчо-рекреаційний. Такий поділ дещо умовний, тому що часто одні й ті ж форми і засоби фізичного виховання були складовими обох напрямків.

Військово-фізична підготовка спрямовувалася на формування необхідних у військовій справі рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей.

Оздоровчо-рекреаційний напрямок найяскравіше виявлявся в народно-побутових формах фізичного виховання. До них належать народні ігри, кулачні бої, боротьба, плавання, пірнання тощо. Вони забезпечували населенню відновлення фізичних і моральних сил після тяжкої праці, активний відпочинок, належний стан здоров'я і фізичної підготовки.

Засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності лягли в основу календарної та родинної 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. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжні й дитячі ігри та розваги.

Весняні свята мають яскраво виражений позитивний емоційний фон і приурочувалися до пробудження природи та підготовки до проведення польових робіт. Весняні свята супроводжуються великою кількістю хороводів, танців, рухливих ігор

та забав. Літні свята підпорядковувалися охороні посівів від засухи, граду, бурі. В обрядах, поряд з радісними мотивами, пов'язаними з розквітом і буянням природи, у селян виявлялася тривога за долю майбутнього врожаю. Саме тому у змісті літніх свят багатосвоєрідних рухливих ігор і забав магічного спрямування. З настанням осені кількість календарних свят зменшується. Різноманітні осінні ігри та забави були пов'язані із збором врожаю та його забезпечення на майбутні роки. Зимовий цикл характеризується великою кількістю свят. Основний їхній мотив – підготовка до весняних робіт. У змісті зимових свят спостерігається велика кількість різноманітних ігор, одноборств, забав у приміщеннях, на вулицях і льоду.

Таким чином, протягом річного циклу календарних свят наші предки виконували різноманітні рухливі ігри та забави. Ігрова діяльність відділяла людей від повсякденного життя, створюючи атмосферу піднесеності, радості і добра. Характерною особливістю ігор є комічний елемент, що надав їм особливого змісту. Ігрові дії супроводжувалися підвищенням фізичних і душевних сил людей, приносили радість і відпочинок.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого, своїм змістом мали впливати на оточуючий світ і людину.

Виконання фізичних вправ також мало магічну основу. Біг, як правило, ставив за мету підвищити родючість землі. Стрибки та підстрибування сприяли буйному і високому росту льону, конопель, жита. Плавання і купання викликали дощ, зміцнювали здоров'я, очищували людину від усього злого.

Виховання здорової дитини проводилося відповідно до вимог родинної обрядовості. Традиційно виховання здорової дитини в Україні починалося з періоду вагітності жінки. Сформувалася система різноманітних заборон і пересторог, які чітко регламентували поведінку вагітної жінки. Всю 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 сильних 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. Провідну роль в цьому відіграють купання немовлят, натирання цілющими травами, масаж, коливання, годування материнським молоком.

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, пісням-казочкам, що супроводжувалися елементарними рухами. Широко представлені в народній педагогіці “пальчикові” ігри, ігри для розвитку окремих частин тіла. Вказані ігри забезпечували прискорений розвиток рук, зап'ясть, долонь, пальців (“Ручки”, “Сова”, “Сорока-ворона”, “Хані”), розвиток м'язів ніг і тулуба, зміцнення скелетної структури (“Дибки-дибки”, “Іде-іде, пан”, “Куй-куй, ковалі”), розвиток м'язів шиї і координації рухів (“Печу-печу хлібчик”, “Чолом чокать”, “Турі”).

### **Висновок.**

Отже, оздоровчо-рекреаційна діяльність населення в Україні була складовою частиною календарної і родинної обрядовості, які забезпечували населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я.

1. Вацеба О.М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – кінець 30-х років XX ст.): Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Київський інститут фізичної культури. – К., 1994. – 23 с.
2. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.
3. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Український держ. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 1997. – 16 с.
4. Гречанюк О.О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (6 ст. до н.е. – 4 ст. н.е.): Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки – Луцьк, 2000. – 16 с.
5. Деделюк Н.А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культ. – Львів, 2004. – 20 с.
6. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
7. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки АПН України. – К., 1996. – 48 с.

УДК 61:371.732  
ББК 75.08+74.58

*Анатолій Магльований, Ольга Кунинець,  
Любомир Стрельбицький, Олександр Новицький*

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

*В науковій статті висвітлюються проблеми запровадження Болонської конвенції, її вплив на освітній процес у фізичному вихованні та напрямки їх вирішення за допомогою сучасних форм і методів організації занять фізичним вихованням за напрямком курс за вибором у Львівському медичному університеті. Доведено, що найбільш ефективними формами занять для підвищення рівня фізичної підготовки та функціонального стану студентів є заняття в навчально-тренувальних групах та у групах спортивної спеціалізації з видів спорту.*

**Ключові слова:** Болонська конвенція, фізичне виховання, форми занять.

*The scientific article are the problems of introduction of Bolon convention are shown in the work, its influence on an educational process in physical education and directions of their decision by modern forms and methods of organization of employments physical education in a kind course on a choice in the Lvov medical university. It is proved that the most effective forms of employments is teaching of students in study-training groups in the select type of sport which has deciding value in the increasing of physical preparedness.*

**Key words:** Bolon convention, physical education, forms of employments.

**Постановка проблеми.** Включення України у процес побудови єдиного європейського освітнього простору з єдиними критеріями і стандартами освіти (Болонський процес) супроводжувався відповідною законодавчою базою. Наказом МОЗ України від 31.12.2004 р. № 685 затверджено Програму експериментального запровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичних) навчальних закладах у 2004-2010 рр. Основні програмні напрями розвитку вищої медичної освіти: виконання умов Болонської декларації; запровадження нових державних стандартів освіти; управління якістю підготовки фахівців; підготовка лікарів загальної практики – сімейних лікарів і т.ін. Вихідні позиції учасників процесу в контексті Болонської декларації формулюються