***✍ Практичне заняття № 6.***

**Проведення ігор за народним календарем**

1. *Проведення ігор за народним календарем*
2. *Роль і місце ігор у різні періоди розвитку людини*
3. *Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків*
4. *Розвиток народних ігор за часів існування Київської Русі*
5. *Народні рухливі ігри на Запорізькій Січі*
6. *Проведення ігор за народним календарем*

📚 Протягом багатьох століть український народ безупинно творив самобутнє, тільки йому притаманне духовне середовище, наповнюючи його своєрідними обрядами, ритуалами, іграми. Фактично формувався внутрішній світ українців, осягався весь навколишній простір, закладалися освітні засади. 🗁 Відомий знавець традиційно-культурної спадщини українського народу Олекса Воропай розглядав народні звичаї як унікальне явище, наділяючи їх неповторною народознавчою силою. Він констатував: «3вичаї народу – це ті прикмети, за якими розпізнають народ не тільки в сучасному, а і в його історичному минулому... Звичаї, а також мова – це ті найміцніші елементи, що об'єднують окремих людей в один народ, в одну націю. Звичаї, як і мова, виробляються протягом усього життя і розвитку кожного народу».

🖉 Гра – форма культурної діяльності людини на первинному етапі. Реальність і гра утворили сплав багатообразних форм соціальної структури буття, традицій, звичаїв, обрядів, допомагаючи дитині пристосовуватися до життя, а згодом відобразити його й перетворити. Саме явище образності – гра уяви, фантазії. Мова, пісня, танець, ритуал, обряд, міф, культ несуть печатку гри-дозвілля, відображають хід думок, винахідливість, творчі починання.

Сучасна наука досить переконливо доводить первородство гри майже у всіх сферах діяльності людини. Так, колективна праця людей підтримувалася ігровим зачином, трудовими піснями, хороводами. Полювання й рибальство супроводжувалися ігровими драматичними діями. Різноманітні атрибути ігор проникали у військове середовище: татуювання, страхітливі амулети, барабанний бій. Ігровою драматургія стала складовою частиною весільного обряду.

Без ігор і забав не обходилося жодне свято. Так, на Новий рік проводиться розігрування подарунків з-під ялинки; на Івана Купала – пошук квітучої папороті, хороводи біля багаття, купання й обливання водою; на Різдво Христове – ворожіння, вуличні ігри та забави. Зберігаючи у своїй пам’яті народні свята та ігри ми тим самим зберігаємо культурні надбання наших предків, збагачуємося духовно, скорочуємо емоційну дистанцію між минулим і сучасним.

🖉 Національні рухливі ігри – це важливий виховний засіб, створений народом, який розширює уявлення про навколишній світ, розвиває морально-вольові та фізичні якості, є рушійною силою естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей, залучає до вивчення історії народу, його традицій, звичаїв, обрядів, вірувань, що є запорукою виховання національної самосвідомості.

Народні ігри мають багатовікову історію, вони передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традицій. Збиралися хлопчики й дівчатка ввечері на сільській вулиці або за околицею, водили хороводи, співали пісень, без утоми бігали, грали в різноманітні ігри, змагалися у спритності.

Взимку розваги набували дещо іншого характеру: влаштовувалися ігри в сніжки, катання з гopи, катання на конях вулицями села з піснями й танцями. У кожній народній грі відчувається любов людини до веселощів, молодецтва.

Особливо популярними й найбільш улюбленими були такі ігри, як пальники, гилка, піжмурки, городки, ігри з м'ячем.

🗝 Народні ігри надзвичайно цінні з педагогічної точки зору. Вони розвивають розумові здібності, сприяють формуванню характеру, волі, загартовують фізично, підвищують настрій, пробуджують інтерес до народної творчості. У змісті народної гри є всі доступні форми навчання. Саме у процесі гри діти засвоюють основи грамоти, вчаться рахувати, розрізняти кольори, виконувати повсякденні дії, набувають навичок самообслуговування та спілкування. Народні ігри – джерело пізнання загальнолюдських цінностей, національних звичаїв і традицій.

Надзвичайна живучість звичаїв та обрядів криється у їх органічності, природності, важливості й необхідності людям у всі часи. Звичаї, обряди, традиції певною мірою регламентують життя, додають йому ґрунтовності, стабільності, і водночас підносять людину над буденністю. Традиції, звичаї, обряди й свята - це ті неписані закони, якими керуються в найменших щоденних і найбільших всенаціональних справах. Святково-звичаєва спадщина – це ті найміцніші елементи, що об'єднують і цементують окремих людей в один народ, в одну націю. Щоправда, типових, офіційно прийнятих звичаїв, обрядів, свят не так уже й багато. Проте зберігаються та є достатньо поширеними, особливо в провінції, місцеві звичаї й обряди, пов'язані з національними, регіональними, природними особливостями окремих територій, культурою народної освіти, досвідом попередніх поколінь. І кожен ритуал як елемент обрядових дій, як форма символічної поведінки та вираження культурних відносин і навіть як метод виховання включає в себе ігрові компоненти. Основне значення ритуалу – віддзеркалення форм символічної поведінки, що історично склалися, віддзеркалення соціальних і культурних цінностей.

Староукраїнські традиції міцно ввійшли в наше життя, і тепер ми не уявляємо Великодня – без писанки, свята Івана Купала – без стрибків через багаття, Різдва – без куті, без колядок. А знамениті вечорниці, завдяки яким з'явився особливий тип смішних народних розповідей, байок, небилиць.

🗝 Народні ігри тісно пов’язані зі стародавніми обрядами й календарними святами. В основі диференціації ігор лежить річний землеробський цикл, який у дохристиянський період ґрунтувався на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Згодом християнство частково асимілювало язичницькі сезонні культи й обряди, вбираючи в себе їх елементи. Цей процес відбувався у чотири етапи:

* перший етап – примітивні ігрові дії, що виражалися у пристосуванні  
  цих дій до біологічних потреб;
* другий етап – з винайденням знарядь праці та їх удосконаленням ігри стають більш змістовними. Язичницькі святилища, ідольські храми та капища відігравали важливу роль у формуванні світогляду людей. Тут діти разом з дорослими брали участь у ритуальних та обрядових дійствах, які певним чином формували їхню свідомість. За допомогою відтворення у рухових діях землеробства, полювання, рибальства ігри були спрямовані на пізнання та освоєння дійсності і на те, щоб впливати на природу;
* третій етап – поява класового суспільства зумовила виникнення рухливих ігор із суперництвом (боротьба, кулачні та паличні бої, кінські перегони, ігри з елементами володіння холодною зброєю (спис, меч, лук тощо). Такі ігри були спрямовані на фізичне вдосконалення людини;
* четвертий етап – це розмежування рухливих ігор за змістом і характером на:

а) звичаєві, обрядові та святкові ігри;

б) ігри для підлітків;

в) спортивні ігри.

Ігри за народним календарем

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва свята** | **Дата** | **Народні ігри та фізичні вправи** |
| **Ігри весняного циклу**  Ой, весно, весно, днем красна | | |
| День Явдохи,  День Сорока святих, День Олексія (або «теплого Олекси») | 14 березня  30 березня | “Гляньте діточки”, „Хрещик”, “Журавель”, “Віночок”, “Іде, іде дід”, “Плетений шум”, “Мара”, “Кривий танець”, “Та це ж весна”, “Унадився журавель”, “Довга лоза”; закликання весни. |
| Благовіщення | 07 квітня | “А ми просо сіяли”, “Білозорчик-Білоданчик”, “Воробчик”, “Воротар”, “Жук-жучок”, “Зельман”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Мак”, “Мости”, “Навчу я, навчу”, “Подоляночка”, “Перепілонька”, “Царенко”, “Щітка”. |
| Великдень |  | “Великодній дзвін”, “Довга лоза”, “Наввипередки-навперегони”, “Просо”, “Стовп”, “Війна”, “Коструб”, “Король”, “Цурка”, “Чаклун”; різні види боротьби: боротьба на лопатки, боротьба без рук–грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи. |
| Проводи |  | “Білиця”, “Бирка”, “Бука тягнуть”, “Двірник і джура”, “Піжмурки”, “Заєць”, “Зв’язаний встане”, “Король і війт”, “Кота тягнуть”, “Кучі”, “Лопатки”, “Мила”, “Ніс”, “Позич мені стільчик”, “Сорока”, “Сало тягнути”, “Стільчик”. |
| День Луки | 05 травня | “Віночок”, “Горюдуб”, “Міст”, “Петрушка”, “Ріпка”, “Вовк”, “Залізний ключ”. |
| Вулиця |  | “Вінок”, “Вербова дощечка”, “Горошок”, “Зайчик”, “Огірочок”. |
| Переддень  Юрієвого дня (свято Красної Гірки) | 05 травня | “ Горюдуб ”, “ Мости ”, “Леля”. |
| День Юрія (Георгія) | 06 травня | Веснянки та гаївки, хороводи; загартування росою, верхова їзда, кидання грудок землі, метання. |
| На весняні свята грали в ігри, які були пов'язані з хліборобською працею та імітували оранку, сівбу, збирання врожаю (“Горошок”, “Огірочки”, “Гарбуз”, “Жнива”); з весільними обрядами (“Чорнушко-душко”, “Щітка”); з відновленням військової активності (“Зельман”, “Воротар”, “Мак”, “Просо”, “Горобець”). | | |
| **Ігри літнього циклу**  Прилетіло літечко на рожевих крилечках | | |
| Свято Шума | 1 червня | “Віночок”. |
| Трійця |  | “Куща водити”, “Горюдуб”, “Дуб”, “Похорон”, “Ярило”, “Проводи русалок”, “Тополя”. |
| Свято Івана Купала | 07 липня | “ Відьму водити ”, “Відьма”, “Панас”; купання, стрибки через вогонь, біг, очищення. |
| День Петра і Павла | 12 липня | “Бабак”, “Ворона”, “Дзвіночок”, “До цілі”, “Коромисло”, “Латка”, “Перепелиця”, “Смик”, “Трампижа”, “Цурка-палка”, “Чаклун”, “Кінь”, “Скраклі”, “Шуляк”, “Циганка”, “Щенята”, “Яструб”. |
| День Іллі | 02 серпня | “Веребей”, “В’язання бороди”, “Гречка”, “Жнива”, “Ой у полі жито”, “Передай іншому”. |
| Перший Спас (або Маковія) | 14 серпня | “Барвінок”, “Гуси”, “Король”, “Квач”, “Оса”, “Просо”, “Птахи”, “Сірий вовк”, “Грушка”, “Гуси”. |
| **Ігри осіннього циклу**  Осінній час сім погод придбав для нас | | |
| Успіння (Перша Пречиста) | 28 серпня | “Вуж”, “Гарбуз”, “Грибок”, “Дуб”, “Зайчик”, “Кози”, “Мисливці та зайці”, “Бобер”, “Яструб”. |
| Парубочі громади |  | “Верниголова”, “Вкрасти сало”, “Долоні”, “Піжмурки”, “Загинати сухого вовка”; боротьба без рук–грудьми, боротьба “навколішки”, боротьба лежачи. |
| Дівочі громади |  | “Любко”, “Поїхав Іван за Дунай по дівку”, “Чадо”, “Чернушко-душко”. |
| Покрова | 14 жовтня | “Буряк”, “Горошок”, “Запоріжець на Січі”, “Козак”, “Мак”, “Мур”, “Чорний лицар”, “Щітка”, “Гусари на коні”; кулачні бої; замовляння долі. |
| Вечорниці | з 14.10. до Великодня | “Долоні”, “Нічка”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”. |
| **Ігри зимового циклу**  Зима прийшла – свята з собою привела | | |
| Переддень Святої Великомучениці  Катерини | 06 грудня | “Балабушки”, “Піжмурки”; ігри-гадання, ворожіння на чоботях, заклинання долі, молодіжні розваги. |
| День Святої Великомучениці  Катерини | 07 грудня | “Піжмурки”, “Чарочка”, “Чіт чи лишка”; ігри-гадання, заклинання долі. |
| День Андрія Первозванного | 13 грудня | Калита, метання, парубочі пустощі. |
| День Варвари,  День Сави,  День Миколи | 17 грудня  18 грудня  19 грудня | “Громак”, “Узяття фортеці”, “Піжмурки”, “Колесо”; ігри-гадання, заклинання долі, парубочі пустощі. |
| Вечір напере-додні Різдва | 06 січня | Калита, ворожіння на чоботях. |
| Різдво | 07 січня | Гойдання на гойдалках, ковзання по льоду, катання на санчатах, крижинах і ковзанах; танці. |
| Вечір напере-  додні Нового року (старий стиль) | 13 січня | “Квочка”; очищення. |
| Новий рік (старий  стиль),  День Василя | 14 січня | “Булка”, “Громак-свиня”, “Коза”, “Меланка”, “Морозенко”; гра у сніжки боротьба на снігу, скачування великих снігових куль і пускання їх з гори. |
| Водохреща | 19 січня | Змагання вершників, катання на конях, кулачні бої. |
| Стрітення | 15 січня | “Буряк”, “Перетяжка”, “Тягти бука”, “Чий батько дужчий”. |
| Масляна |  | “Колодка”; катання з гори; ніжкові заговини. |
| На всі зимові свята проводили такі ігри-розваги: “Колесо”, “Громак”, “Узяття фортеці”, “Льодинки”, “Літає - не літає”. | | |

Зимово-весняні ігри.

Навесні за старих часів проходили найцікавіші свята, після довгої осінньо-зимової сплячки усе неначе прокидалося, наповнювалося життєвою енергією. Образ весни символізував Місяць. Вибирали струнку, високу, веселу дівчину, яка була одягнена в різнокольоровий одяг з вінком на голові.

Прихід весни зустрічали 🗝 веснянками – хоровими піснями, іграми й танцями. Веснянки були дівочими забавами, тому хлопці рідко брали в них участь. З часом магічні обряди втратили своє первісне значення, залишивши по собі самобутні дівочі (Подоляночка», «Ластівка», «Мак», «Перепілочка») та дитячі ігри («Довга лоза», «Дзвін», «Свинка», «Чародії»). Багато ігор носили колективний характер, об'єднуючи всіх («Горюдуб», «Кіт і мишка», «Вишня», «Журавель», «Піжмурки» та ін.).

🕮 На свято Миколи Чудотворця всі люди прагнули зробити добру справу, відвідати хворого, допомогти бідним. Це свято відзначалося двічі на рік: 19 грудня – «зимовий» та 22 травня – «весняний». Ставилися люди до нього з особливою пошаною, називаючи це свято «днями добродіяння». «Святий Микола не любить, коли на його свята байдикуєш», – так говорили в народі. Тож люди вдень радо допомагали самотнім і немічним.

Увечері всі збиралися вдома, і найстарший у сім'ї одягав білу сорочку, нібито перевтілюючись у Миколу. Він бавився з дітьми, розповідав казки, загадував загадки. Діти неодмінно одержували від «Миколи» подарунки. На весняного Миколу всі виходили на вулицю, влаштовували ігри та забави, водили хороводи, співали. Наприклад, у грі «Шукаю Миколу» дівчині зав'язували очі, а всі хлопці ставали в коло. Вважалося, що тому, кого вона вибере, Микола Чудотворець завжди прийде на допомогу.

Серед дитячих різдвяних обрядових дійств найбільш популярною була гра «Коза». На роль «кози» діти з-поміж себе вибирали найспритнішого хлопчика, який вміє розвеселити глядачів. Його одягали у довгий кожух, вивернутий вовною назовні, на голову накладали маску кози, чіпляли із вовни хвіст. «Козу» за ремінець водив «дід». Окрім вищеназваних, у цій виставі були ще такі персонажі, як «жид», «жидівка», «лікар», «циган» і «міхоноша». Колядники з «козою» підходили до кожної оселі, і один з них запитував господарів: «Чи пускаєте «козу» до хати?» Якщо господар запрошував ряджених, то вони показували виставу, якщо ні, то йшли до іншої господи.

Спів обрядової колядки супроводжувався відповідними сценічними діями. Так колядники обходили майже все село, піднімаючи односельцям настрій та звеселяючи їх.

Гра **«Коза»**

Колядники виконують обрядову пісню, а персонажі відтворюють зміст тексту у відповідних діях і рухах:

Го-го-го, козо, го-го-го, сірая, го-го-го, білая!

Ой розходися, розвеселися,

По всьому дому, по веселому.

Де коза ходить, там жито родить,

Де не буває, там вилягає.

Де коза ногою, там жито копою,

Де коза рогом, так жито стогом.

А в Михайлівці всі хлопці стрільці -

Встрелили козу в правеє вушко,

В правеє вушко, в саме сердечко!

Тут коза впала, нежива стала,

А міхоноша бере дудочку,

Надима козі

Та й у жилочку.

Надулась жила – коза ожила.

Та й пішла коза,

Та стрибаючи,

Своїх діточок та шукаючи.

Навесні пробуджується земля, оживає природа, а з нею приходять радісні надії та хліборобські клопоти. Тому в березні, першому весняному місяці, діти виходили на проталі горбки або вилазили на паркани чи дерева й закликали весну.

🕮 Свято зустрічі весни приурочувалося в українській традиції до початку льодоходу («коли щука хвостом розіб'є лід» або «коли пташка вівсянка заспіває пісню «Покинь сани, бери віз»»).

Це свято, як правило, супроводжувалося обрядовими піснями-закличками, хороводними співами з пантомімою, а також іграми, в яких звучали мотиви турботи про майбутній добробут, побажання, замовляння сприятливих природних умов і доброго врожаю.

У весняних іграх та хороводах неодмінно імітувалися рухи, характерні для трудової діяльності: засівання поля, збирання врожаю, обмолот тощо. Складовою частиною дитячого репертуару були веснянки, гаївки.

🖉 Гаївки – стародавня назва пісенних кругових танців-забав, які наші предки влаштовували у старих гаях біля дерев'яних ідолів і священних дерев. Вони були магічним заворожуванням-закликанням весни, відтворювали солярний знак – постійний і незмінний рух сонця.

«…Стали хусточки маяти, маяти.

Стала діброва палати, палати.

Стали дівчата гасити, гасити,

Цебрами воду носити, носити.

Скільки в цебрі водиці, водиці,

Стільки в дівчат правдиці, правдиці».

Із прийняттям християнства гаївки почали виконувати біля церкви, на Великдень, у Поминальний тиждень. Окрему групу становлять дитячі гаївки. Вони переважно базуються на ігрових елементах, хоча сюжети у них різні.

Гаївка **«Огірочки»**

Питається мати дочки:

– Де посієш огірочки?

Приспів:

Гей, в'ються, в'ються

Розвиваються.

Сіймо, мамцю, над водою,

Заскородим бороною.

Посіяли огірочки

Рівнесенько, в два рядочки.

Приспів:...........

Від морозів укривали,

Водицею поливали.

Приспів:...........

А вже весна вскресла

(Ідуть, взявшись за руки, великим колом).

А вже весна вскресла, вскресла,

Що ж ти нам принесла? (2 р.)

Приспів:...........

Гей, дівчата, весна вскресла,

Зілля зелененьке. (2р.)

Принесла вам росу, росу,

Як дівочу красу, красу. (2р.)

Приспів:...........

Гей, дівчата, весна вскресла,

Бо дівоча краса,

Як весняна роса. (2 р.)

А вже весна вскресла, вскресла,

Що ж ти нам принесла? (2 р.)

Приспів:...........

Принесла вам росу,

Парубоцьку красу. (2 р.)

Приспів:...........

Парубоцька краса,

Як весняна роса. (2 р.)

Важко переоцінити ту величезну роль, яку дитячі ігри та забави відіграють у виховному процесі, і в кожній із них є своє раціональне зерно. Окремі ігри являють собою цілі сюжетні дійства, своєрідні дитячі вистави просто неба, на лоні природи. Вони є не лише формою дозвілля, у них поєднуються спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, гнучкість і винахідливість, наполегливість і витривалість. Вони розвивають пам'ять, увагу, зосередженість, виховують почуття колективізму та взаємодопомоги.

☝ Дитячі ігри та забави є своєрідною школою, де засвоюються перші ази науки. І щоби діти не робили і де б не перебували – їх скрізь супроводжують забави: у дворі, на вулиці, у полі, під час праці та відпочинку тощо.

Гра **«Залізний ключ»**

Діти стають у коло, міцно взявшись за руки. Вибраний за допомогою лічилки «вовк» стає в центрі кола і намагається з розгону прорвати його. Доки «вовк» у колі, його запитують:

– Який ключ?

Він відповідає:

– Залізний!

Гра продовжується поти, поки «вовк» не розірве коло. Якщо ж розірве - виривається з нього і втікає. Усі гравці його наздоганяють. Хто спіймає «вовка», той стає на його місце, і гра продовжується.

Літньо-осінні ігри

🕮 Свято Шума відкриває початок літа. У гетитів літнє свято називалося Ата-Шум. Це, напевно, Старий Шум, який у річному коловороті протиставляється Новому Шуму (Наум), свято якого відзначають 1 грудня. Свято Наума пов’язане з мудрістю і початком навчального періоду в давнину. За численними легендами різних народів символом мудрості є Змій. Напередодні цього свята, 30 листопада, вшановують змієборця Андру (Індру). За легендою він своєю палицею мусив вбити Змія, який оновлюється (воскресає) 1 грудня. А вже 1 червня він стає зрілим або старим. Підтвердженням причетності Змія до свята Шума є своєрідний звук, який видає плазун у вигляді шипіння.

Також своїм листям шумить ліс, тому Шум був уособленням духа лісу. В давнину ліс називали Шумом, ще раніше – Шумлячим. Шум (Шумлячий) вважався богом лісу та лісового шуму. Шум – ліс зі своїми таємницями та принадами – іноді здавався людям страшним і небезпечним. Вони вірили, що особливо сердитий Шумлячий тоді, коли б’ються лісовики між собою. Через це він здіймає бурю і ламає віковічні дерева.

В українській гаївці співається: «А в нашого Шума зеленая шуба». Звичайно, що мова йде про зелений ліс, пишно вбраний в літню пору. Могутнє божество дівчата викликали веснянками-гаївками, що мають назву «Шум». Цими й іншими магічними піснями юнки пробуджували Шумлячого, аби він буйно розвивався в зелені, набирався весняно-літньої сили, приносив радість і відганяв усяке лихо. Ставши в коло, бралися дівчата за руки, поперемінно то опускали їх, то піднімали вгору – творячи щось подібне до колихання дерев. Коли опускали руки вниз, починали надзвичайно жваво танцювати. В цей час «налітали» парубки, кожен хапав свою юнку і пускався разом з нею у веселий танець.

☝ Дослідник А.В. Цьось наводить зміст гри **«Віночок»,** яка пов’язана зі вшануванням Шума:

Всі учасники гри стають в шеренгу і беруться за руки. Два крайні гравці з одного кінця підіймають угору руки, а два крайні із другого кінця проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої і всіх наступних пар. Таким чином пари начебто переплітаються у вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече лівого, праву – на руку правого сусіда, крайні учасники також переплітаються руками, і починається хоровод. Усі співають:

Ой нумо-нумо

В плетеного Шума!

Як наша мати

Буде розплітати?

Розплетися (заплетися), Шуме,

Розплетися (заплетися)!

Хрещатий барвінку,

Розстелися!

Коли приспів закінчиться, ведучий (крайній гравець, який проходив під руками всіх пар) починає з протилежного кінця відривати від ряду гравців одного за одним. Останнього підкидають угору, вигукуючи: «Горю, горю!» Так гра закінчується.

На Чорноморщині поширеною була гра **«Шум»** (аналогічна до «Віночка»). Дівчата завертали у коло і пробігали під «аркою» рук останніх двох учасниць, а ті, пропустивши всіх, самі під своїми ж руками поверталися так, що їхні руки складалися навхрест. Так само останні пари дівчат пробігали попід руками наступних пар і ставали одна навпроти одної у два ряди, утворюючи при цьому зі своїх рук щось на зразок плота. «Заплітаючи» такий пліт, дівчата співали:

Ой, нумо, нумо,

В зеленого Шума.

Огірки-жовтяки,

Женітеся, парубки,

Ой вам трясця – не дівка.

Трясця вам, а не нам,

Трясця нашим ворогам.

Ой, у того Шума зеленая шуба...

На сплетені руки ставили босоногу дитину років п’яти або шести, хлопця або дівчину – «аби шустре було, щоб шкереберть не полетіло». Дитя ходило по живому «плоту чи містку», а хор співав:

Шум ходить по діброві,

А Шумиха рибу ловить;

Що вловила, те й пропила,

Сукні дочці не купила.

Пожди, доню, до суботи,

Куплю сукню і чоботи.

Пожди, доню, понеділка,

Зів’ю вінок із барвінку.

Або ж мені сукню крайте,

Або ж мене заміж дайте.

У міру того як «шум» рухався вперед по руках учасниць хороводу, залишені позаду пари дівчат перебігали наперед і знову сплітали зі своїх рук «місток». Так він звичайно ступав доти, доки дівчата обходили церкву навколо.

🕮 Купальські пісні та ігри. Звичай проведення свята Івана Купала сягає корінням у доісторичну добу. Наші пращури в час літнього сонцестояння славили богиню води і вогню – Дану та бога земних плодів Купала. З прийняттям християнства ці звичаї та обряди злилися зі святкуванням 7 липня Різдва Іоанна Хрестителя.

На честь Іоанна Хрестителя в церквах співали величальних пісень, а в українських селах проводилися веселі забави, приурочені Купалу.

Напередодні свята на широкій галявині хлопці ставили дерево («гільце», Купалу – вербову гілку). Навколо нього дівчата водили хороводи, співали пісень, організовували ігри. Цього вечора вони пускали на воду вінки і дивилися, куди вони попливуть. Де вінок пристане, там живе суджений. Хлопці розкладали вогнище і стрибали через нього, щоб вогонь очистив їх від усякого зла. Вогонь не гасили, він сам мав дотліти.

Хоровод **«А ми рутоньку посієм...»**

А ми рутоньку посієм, посієм,

Зеленую руту, жовтий цвіт

Посієм!

А ми рутоньку пополем, пополем!

Пополем!

А ми рутоньку нарвемо, нарвемо!

Зеленую руту, жовтий цвіт

Нарвемо!

А ми рутоньку сплетемо, сплетемо!

Зеленую руту, жовтий цвіт

Сплетемо!

А ми дівочок вберемо, вберемо!

Зеленую руту, жовтий цвіт.

Вберемо.

Під час співу виконуються відповідні рухи.

Хоровод **«Коло Мариноньки ходили дівоньки»**

Коло Мариноньки ходили дівоньки,

Стороною дощик іде, стороною.

Що на морі хвиля, а в долині роса,

Стороною дощик іде, стороною.

Над нашою рожею червоною.

Ой на горі жито, а в долині просо,

Стороною дощик іде, ще й дрібнесенький.

Дуже популярними серед дітей є пісеньки-ігри про тваринний світ. Тематика цих пісень і коло персонажів дуже широкі й різноманітні. Це кізонька і цапок, горобчик з дружиною, півник, лелека, жабка, котик і багато інших створінь. Здебільшого вони живуть, діють і мислять, як люди.

Так, тварини косять, згрібають сіно, складають його в копиці, миють, прядуть, підмітають, носять воду тощо. Часто ці дії носять гумористичне забарвлення. Мотив працелюбства – це те, що надає найвищої морально-етичної цінності дитячому фольклору.

☝ Гра **«Квочка»**

У цю народну гру діти завжди любили гратися напровесні, щойно квочку з курчатами випускають на двір. У землю забивають кілочок, прив'язують до нього мотузку. Обирають «квочку», яка, взявшись за кінець мотузки, рухається по колу під приспів:

Ходить квочка коло кілочка,

Водить діток, дрібних квіток,

Діти-квіти «Квок!».

Після цих слів усі учасники гри розбігаються хто куди, а «квочка», квокчучи, ловить їх і збирає докупи.

Гра **«Сірий вовк»**.

За допомогою лічилки обирають «вовка»:

На камені,

На ломені

Вирвав травку,

Положив на лавку,

Хто видіон,

Той пішов вон.

Решта гравців – «вівці». Вони розбігаються, рвуть травичку, примовляючи: «Щиплю, щиплю травку сірому вовку на лопатку!». Кидають пучечки трави на «вовка» і втікають. А він їх наздоганяє. Кого спіймає, той стає «вовком».

Варто зазначити, що образ вовка дуже поширений у народних легендах, обрядах і ритуалах. Фольклористами доведено, що в архаїчному суспільстві процес становлення хлопчиків чоловіками у багатьох народів вважався важливою подією онтогенетичного розвитку особистості й соціалізації молоді чоловічої статі. Хлопці в цей період залучалися до особливих обрядів – молодіжних ініціацій. Реконструюючи ці обряди у слов'янських народів, 🗁 В.Г. Балушок відзначає, що вони починалися ритуальним відокремленням хлопців від громади і відправкою їх в особливий табір, розташований у лісі. Це місце прирівнювалося до потойбічного світу. Пройшовши в «потойбічному світі» різноманітні випробування, вони «відроджувалися» як люди, але вже в новій якості – не як діти, а як дорослі. Випробування символічно пов'язувалося зі смертю. Вмираючи в своїй старій іпостасі, юнак у процесі ініціації «перероджувався» на вовка (рідше пса або ведмедя) і ставав членом «вовчого» або «ведмежого» союзу.

За міфологією давніх слов'ян, вовк вшановувався як тотемний предок і родоначальник племені. З прийомом хлопців у члени «вовчого» (чи «ведмежого») союзу ініціація не закінчувалася, а починався її новий етап. Ставши воїнами («вовками», «псами», «ведмедями»), юнаки повинні були деякий час жити вдалині від поселень свого племені «звіриним» життям – воюючи та грабуючи. У таких грабіжницьких і військових наскоках вони доводили свою силу й мужність .

Нападаючи на противника, воїни – «вовки» чи «ведмеді» – справді уподібнювалися цим звірам, наслідуючи їх хижацьку поведінку. Допомагало перевтіленню й одягання звіриної шкури, яка обумовлювала відповідну поведінку воїнів-ініціантів.

Про людей-вовків (вовкулак) розповідається в багатьох міфологічних легендах. У східнослов'янських, а особливо українських легендах вони нападають на домашню худобу, причому не лише в полі, а й у селі, часто проникаючи в кошари, хліви й повітки. До завершальних ритуальних дій давньослов'янських ініціацій входило обрядове перетворення «вовка» чи «ведмедя» на людину.

Без сумніву, образи тварин у легендах, казках, ініціаціях та народних рухливих іграх споріднені, вони мають спільне коріння, і тому ігри опосередковано прилучають підростаюче покоління до стародавньої української культури. Щоправда, рухливі ігри не дійшли до нас у своєму первозданному вигляді, на відміну від предметів матеріальної культури, знайдених завдяки археологічним розвідкам. Вони функціонували безперервно, передавалися з покоління в покоління в живій ігровій практиці, ставали улюбленими іграми все нових і нових поколінь. З часом все, що ставало нецікавим, незрозумілим, забувалося, а найбільш вдале зберігалося в пам'яті. Удосконалення народних рухливих ігор відбувалося безперервно, завдяки чому утворився тісний зв’язок минулого із сучасністю. З огляду на це, рухливі народні ігри мають велике значення для національно-культурного виховання підростаючого покоління.

Життєдіяльність українських хлопців і дівчат була тісно пов’язана з веденням господарства. Хлопці влітку виконували польові роботи, а взимку опановували різні ремесла. Дівчата ж найчастіше господарювали, хоча влітку вони також час від часу працювали в полі, а взимку – прали, ткали, вишивали.

Незважаючи на велику зайнятість і напружений трудовий ритм життя, молодь щовечора знаходила час і на відпочинок, влаштовуючи так звані вулиці та вечорниці та використовуючи різноманітні засоби української народної фізичної культури.

Разом збиралися хлопці й дівчата окремих вулиці чи куточків села, які входили в парубочі та дівочі громади – своєрідні об’єднання неодружених хлопців і дівчат.

☝ Вулиця в українському селі була дуже своєрідною формою традиційного дозвілля молоді. Починалася вона від Великодніх свят і тривала ціле літо – аж до дня Семена Стовпника (14 вересня за новим стилем). До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалася робота в полі – тільки в неділю і святкові дні. Зібрання проходило в заздалегідь призначеному місці з музикою та танцями, а найбільше було пісень: співали по черзі то дівчата, то хлопці. Особливо поширеними на селі були народні танці – «Шумка», «Метелиця», «Козачок» та ін.

Окрім танців, водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділяли на кругові та ключові.

До кругових належали такі хороводи, під час яких одна із дівчат усередині утвореного кола зображувала у формі рухів все те, про що співали її подруги. Після закінчення пісні дівчина ставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать такі хороводи: «Перепілочка», «Подоляночка», «Король», «Нелюб», «Мак», «Зайчик» та ін.

Ключові хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. Прикладами таких хороводів є: «Кривий танець», «Плетениця», «Зелений шум», «Роман-зілля». А такий усім відомий хоровод, як «А ми просо сіяли», виконувався двома ключами. Темп руху залежав від темпу пісні, також він міг бути швидким або повільним. Коли хороводи водили ключем, то рухалися швидко – бігали з підскоком, а коли ставали в коло, то рухалися повільніше. Хлопці участі в хороводах не брали. Вони зазвичай тільки споглядали, слухали спів і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, кидалися до них і на мить переривали хоровод.

У той час як дівчата хороводили, серед хлопців проводилися такі ігри та забави, як «Король», «Дзвін», «Чехарда», «Тісна баба», «Піп», «Чорт», «Харлай», «Шило бити», «Кашу варити», «Стовп», «Гилка», «Панас» та багато інших, а також змагання з традиційно існуючими неписаними правилами: «Хто далі кине», «Хто швидше пробіжить або пропливе», «Перетягування линви» тощо.

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ, влаштовувалися різні види народної боротьби: поясна, навхрест, «навколішки», лежачи, грудьми, на палицях.

Отже, вулиця була дуже популярною і активною формою дозвілля. Хлопці та дівчата багато часу відводили на проведення різних фізичних вправ. Спільно вони виконували танці, а рухливі ігри та забави, зважаючи на їх різну спрямованість, – окремо.

Якщо дівчата, виводячи хороводи, випробували свої артистичні здібності – вміння танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки віддавали перевагу рухливим іграм, забавам, боротьбі та іншим змагальним вправам, у яких вони могли виявити швидкість, спритність і силу.

☝ Після 14 вересня вулицю змінювали вечорниці. Вони були своєрідним клубом української молоді. Вечорниці, досвітки та сходини відбувалися в хаті, яку молодь винаймала у вдови на цілу зиму. Під вечір сюди сходилися дівчата. Вони ткали, вишивали, готували вечерю. Згодом до хати по двоє-троє прибували хлопці.

Якщо громада вже була в зборі, дівчата припиняли роботу, подавали вечерю, а після неї влаштовувалися ігри, забави, танці. Якщо після забав дівчата залишалися в хаті, аби закінчити роботу і переночувати, то такі вечорниці називалися досвітками.

На сходинах дівчата не працювали, а протягом усього вечора розважалися, грали в різні ігри, танцювали: «… танцювали так, що губили каблуки, а дівчата від знемоги падали».

Взимку, зрозуміло, у молоді було значно більше часу для проведення рухливих ігор і забав. Як випаде сніг, то «воювали» сніжками. Коли мороз стягував кригою ставок, особливо популярною була зимова забава «Жорно» («Крутилка», «Фуркало») – своєрідна карусель.

Отже, у давні часи традиційними формами відпочинку та гуртування сільської молоді були вулиця, вечорниці, досвітки, сходини. Найкращі зразки музики, танців, пісень, які становлять все багатство народних засобів духовного і фізичного виховання молоді, створювалися саме завдяки цим дозвільним формам.

*Магічне значення весняних рухливих ігор*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва свята** | **Магічне значення** | **Назва гри** |
| Благовіщення,  Великдень | Філософський зміст:   * хвала сонцю; * відображення зміни пір року; * народження, розвиток, старість і смерть людини. | “Білозорчик-Білоданчик”, “Вінок”, “Коструб”, “Кривий танець”, “Подоляночка”. |
| Благовіщення,  Великдень | Вегетаційний зміст:   * передача оточуючій природі енергії, сили та радості; * позитивний вплив на ріст і розвиток рослин. | “Буряк”, “Гарбуз”, “Мак”, “Горошок”, “Огірочки”, “Просо”, “Ріпка”, “Льон”. |
| Благовіщення,  Великдень | Хвалебний зміст:   * хвала весні, птахам, весняним повеням; * любов до прирди і природних явищ. | “Воробчик”, “Перепілка”, “Чадо”. |
| Благовіщення,  Великдень | Лицарсько-дружинний зміст:   * захист свого роду; * почуття гідності, хоробрості та відваги; * наймання до князя на службу; * підготовка до військових походів. | “Барвінок”, “Воротар”, “Зельман”. |
| Благовіщення,  Великдень, Трійця | Родинно-побутовий зміст:   * відображення родинного життя; * взаємини між членами родини; * закликання добра, щастя, успіху та багатства. | “Діброва”, “Дід”, “Жили у бабусі…”, “Ой сусіди, сусідоньки”, “Здрастуй, сусіде”, “Куй-куй, ковалю…”, “Як було у баби…”, “Батько”, “Батько й діти”, “Горщички”, “Гладущики”, “Сімейка”. |
| Благовіщення,  Великдень, Трійця, Катерини, Андрія | Подружній та еротичний зміст:   * бажання дівчини або хлопця одружитися; * угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка; * зближення стосунків хлопців і дівчат. | “Вербова дощечка”, “Калита”, “Панас”, “Сусідка”, “Хустина”, “Царенко”. |
| Проводи,  Трійця | Вшанування пам'яті померлих:   * задобрити душі покійних родичів; * повеселити померлих; * підтримати родичів померлих. | “Білиця”, “Дзвін”, “Заєць”, “Коса”, “Куча”, “Лопатки”, “Стільчик”. |
| Трійця | Профілактичний зміст:   * викликати велику життєдайну силу природи; * сприяти росту й розвитку рослин; * захистити врожай від злих сил природи. | “Водіння куща”, “Завивання вінків”, “Ляля”, “Тополя”. |
| Великдень | Стимулюючий зміст:   * зародження нового життя; * пробудження природи від зимового сну. | “Битка”, “Котка”. |

☝ Ігри історичної та соціальної спрямованості є своєрідною формою відображення характеру тієї епохи, в яку вони створювалися. Яскравим підтвердженням цього є такі ігри, як «Король», «Воротар», «Пускайте нас», «Нема пана вдома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Колесо» та ін. У їхньому змісті присутні архаїзми: «пан», «король», «цар», «царівна» тощо.

Гра **«Сімейка»**

*Хід гри*: Діти утворюють коло. Одного учасника гри обирають на роль Омелька. Він одягає бриль. Інші гравці розподіляють між собою ролі та по черзі заходять у коло до Омелька. Усі разом промовляють такі слова:

У нашого Омелечка

Невеличка сімеєчка:

Тільки він та вона,

Та старий, та стара.

Та Іван, та Степан,

Та Василь, та Панас.

Та той хлопець, що в нас.

Та дві дівки косатих,

Та два парубки вусатих,

Та дві Христі в намисті,

Та дві ляльки в колисці.

Гра **«Льон»**

Усі гравці утворюють коло, в центрі нього стає ведучий. Він показує, присідаючи, що треба робити (демонструє різні рухи), щойно хор переспіває пісеньку. Гравці повинні швидко і точно повторювати рухи за ведучим.

Тому, хто не впорається із цим завданням або ж запізниться із його виконанням, учасники гри призначають якесь покарання.

Гра **«Дід»**

Учасники гри вибирають «діда», який іде до своєї «хати» – обкресленого чотирикутника. Діти стають півколом на відстані 10 кроків від «діда». Гру розпочинає «дід». Він виходить зі своєї «хати» й поволі наближається до гравців, які стоять на одному місці та дражнять його:

Іде, іде, дід, дід,  
Несе, несе міх, міх,  
Ось такий дідище,  
Ось такий старище,  
Ось такий окатий,  
Ось такий вусатий,  
Такий бородатий,  
Ось такий плечистий  
Тьху його нечистий!

Після слів «ось такий плечистий, тьху його нечистий» спльовують і розбігаються хто куди. Дід намагається кого-небудь заморити (торкнутися), а потім тікає до своєї «хати», де доторкатися до нього не можна. Якщо «заморожений» не встигне наздогнати діда і в свою чергу торкнутися його, то сам стає «дідом», а якщо встигне, то гра повторюється спочатку з тим самим «дідом».

🗝Національна специфіка рухливих ігор проявляється:

* у мові;
* у відтворенні психологічних особливостей українського народу, його світобачення, моральних норм;
* у відображенні історії, культури, традицій, релігійних вірувань, звичаїв, громадського та побутового життя нації;
* у тісному зв'язку з фольклором;
* у вираженні загальнолюдських ідей добра та справедливості, суспільних інтересів народу;
* у любові до природи та рідного краю.

Усе це разом є потужною рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного, фізичного виховання молодших школярів.

Враховуючи національну специфіку рухливих ігор, потрібно проводити їх відповідно до пори року, певного свята та пояснювати учням їх магічне значення для нації, яка з давніх-давен живе за народним календарем.

На кожному етапі розвитку суспільства українські народні рухливі ігри, передаючись із покоління в покоління, видозмінювалися, набуваючи нових рис. Вони розвивалися у відповідності зі способом життя людей і були відображенням особливостей народної психології, ідеології, виховання, духовності, рівня культури.

Самобутність української культури та побуту проявляється в тому, що до сьогодні збереглися традиційна образність і музикальність народних ігор. У давні часи слово і мелодія завжди звучали в контексті якоїсь обрядової дії і мали певну практичну спрямованість. В українській грі тісно переплелися традиції народного епосу, пісні, танцю.

*2. Роль і місце ігор у різні періоди розвитку людини*

📚 Згідно з еволюційним ученням рухливі ігри розглядаються як часткове філогенетичне питання в загальній картині біологічної еволюції – направлений історичний розвиток, живої природи, що включає зміни генетичного складу популяцій, формування адаптації, утворення й вимирання видів, перетворення біогеоценозів і біосфери загалом. Ці зміни проходять сотні мільйонів років із моменту виникнення життя, є продуктом і об’єктом еволюції, являють собою основу вивчення еволюції будь-якого масштабу, зокрема й походження рухливих ігор.

Ученими виявлено й досліджено величезну кількість пам’яток історії первісного суспільства та на основі вивченого матеріалу (саме з чого виготовлялися знаряддя праці) найдавнішу історію умовно поділяють на шість періодів, тобто віків: давній кам’яний вік (палеоліт) – 2,5 млн років тому; середній кам’яний вік (мезоліт) – 12 тис. років тому; новий кам’яний вік (неоліт) – 10 тис. років тому; мідно-кам’яний вік (енеоліт) – 5–8 тис. років тому; бронзовий вік – 4 тис. років тому; залізний вік – 1–3 тис. років тому.

*Австралопітеки.* Антропологічна наука доводить, що початки роду людиноподібних починаються з Африки з поетапним розселенням на Північний і Східний континенти. Перші людиноподібні використовували дуже примітивні знаряддя праці (палиця у вигляді довбні, каміння, кістки великих тварин), що слугували ударними знаряддями й отримала назву олдувейської культури. Природні інстинкти ігрової діяльності австралопітека протягом тривалого періоду поступово перетворювали камінь, кістку, палицю в знаряддя праці. Ігровий інстинкт та несвідоме спостереження за явищами природи, поведінкою тварин і собі подібних давали змогу мільйони років назад людиноподібним поступово вдосконалюватись у складних умовах життя. Часто ігровий інстинкт переростав у жорстокий поєдинок (інколи з фатальним кінцем), у якому визначався домінант над іншими.

За даними антропології, знахідок знарядь праці, місця проживання перших людей, можна сказати, що історія гри починається тоді, коли високорозвинуті людиноподібні навчилися виготовляти й застосовувати ці знаряддя праці. Це сприяло відокремленню від тваринного способу ведення життя, поступово набуваючи необхідного в складних природних умовах життєвого досвіду, передаючи його наступним поколінням.

Первісні люди були подібними до сучасних людей. Прямолінійна ходьба сприяла розвитку ігрової діяльності, зокрема для існування та виготовлення й застосування знарядь праці, що змушувало первісних людей мислити, спілкуватися за допомогою рухів, жестів, звукової мови, а також групуватися в колективи.

*Архантропи (пітекантроп, синантроп, гейдельберзька людина).* В архантропів уже фіксуються не тільки сталі типи знарядь, але й особливості кам’яної індустрії, які мають (доволі незначний) осмислений вплив на гру. Вивчення екологічного оточення показує, що розселення архантропів проходило на фоні різких кліматичних змін (прихід і відхід льодовика). У складних кліматичних умовах застосування різних знарядь праці, використання вогню та вдосконалення житла давало їм змогу довгий час жити на одному місці або вертатися до своїх попередніх місць після довгих переходів.

*Пітекантроп.* Ця істота була більш умілою, ніж Homo habilis і загалом вона мало чим відрізнялася від людини. У пітекантропів поступово розпочинається якісне оброблення знарядь, які впливають і на якість гри. У грі древня людина за допомогою спостережень та випробувань знаходила нові знаряддя, а знаряддя допомагали вдосконалювати гру, що було необхідною умовою для здобування їжі. Пітекантропи відрізнялися від австралопітеків не тільки зовнішнім видом і технологією обробки знарядь, але й способом ведення життя. Вони навчилися здобувати їжу гуртом і перші серед древніх людей почали на полюванні заганяти звірину у відповідні місця, де її вбивали. За допомогою полювання на великих тварин пітекантропи змогли не тільки покращити своє харчування, але й вирішити питання житла. Виганяючи та вбиваючи тварин, вони займали печери, які були більш зручнішими й безпечнішими. Безпечне житло вплинуло на ріст кількості населення, а кількість – на гру.

Головним досягненням пітекантропів був вогонь, який суттєво вплинув на гру. На той час вони вже володіли розумом. А однією із найголовніших властивостей розуму є ненаситна цікавість, жадоба до пізнання, до опробування, до експериментів над собою, предметами, природою. Смільчаки-пітекантропи, наближуючись до вогню, досліджували його властивість. Вони зауважили, що вогонь не тільки обпікає й наганяє страх на тварин, але дає тепло, обігріває та освітлює печери. Число мешканців печери постійно збільшувалось, і при цьому зростала небезпека внутрішніх конфліктів. І вони виникали. У пошуках кращих мисливських угідь вигнанці знаходили собі нові помешкання, тим самим (сотні тисяч років) переселяючись з Африки в Азію та Європу, розповсюджуючи ігрову культуру по континентах.

*Синантроп.* Судячи зі всього, синантропи були древніми людьми примітивної фізичної будови, які вміли робити грубі кам’яні знаряддя, полювати на тварин і користуватися вогнем. Вони жили колективами.

За даними палеодемографічних досліджень, первісні общини були невеликі. В общині синантропів нараховувалося 3–6 особин чоловічого роду, 6–10 – жіночого і 15–20 – дітей. У боротьбі за виживання головною була тісна згуртованість первісної общини.

Можна припустити, що не стихія природи, а саме приборкання вогню та вживання якіснішої їжі дало суттєвий поштовх новим цілеспрямованим руховим діям, які згодом перетворювалися в ритуал, а ритуал – у гру. Із запаленою гілкою в руці древні люди відганяли хижих тварин від своїх осель. При цьому вони підстрибували, бігали, вигукували, переслідували, наганяючи страх на непрошених. Наганяння страху на тварин поступово переростало в примітивне ритуальне дійство з доволі простими, але на той час необхідними рухами. Молоді пітекантропи копіювали старших, тим самим перетворювали ритуал страху на ігрове дійство.

У печерах синантропів виявлено численні останки їхньої культури. Ґрунтуючись на цьому (можна припустити), почали зароджуватися перші колективні дії в рухах. Очевидно, це були, хоча й досить примітивні, але ті необхідні колективні дійства, направлені для збереження роду.

*Гейдельберзька людина.* Хоча останки гейдельберзької людини фрагментарні, але це не значить, що вона не виробляла знаряддя й не використовувала вогню.

Гейдельберзька людина жила пізніше синантропа та займала великий проміжок часу – приблизно 150–200 тисяч років. Люди того часу часто поселялися на берегах річок, озер. Від нападу хижих тварин рятувалися розведенням багать навколо поселення. Харчувалися рослинами й значною мірою також тваринною їжею, наприклад підстерігали тварин біля водопою або заганяли невеликі стада парнокопитних у ловчі ями, які старанно прикривали зеленими гілками.

У міру зростання продуктивних сил та ускладнення виробничого життя ускладнюються й форми людських колективів. Антропологи припускають, що гейдельберзька людина почала розділяти працю між чоловіком і жінкою. Збиранням рослинної їжі займалися жінки, а полюванням – переважно чоловіки. Можна припустити, що з розподілом праці поступово почався і розподіл ігор – на ритуальні ігрові дійства й дитячі.

*Неандерталець.* Наступний етап еволюції ігор пов’язаний із древніми людьми – неандертальцями. Вони мали більш прогресивну будову тіла. Більш розвинуті верхні кінцівки свідчать про здібності посиленого силового захвату.

Культура неандертальців стає на порядок вища за попередню. З’являються та вдосконалюються нові елементи знарядь праці, порівняно з попередніми стадіями. Їх удосконалення дало можливість для подальшого розвитку ігор. Формується абстрактне мислення, зароджується суспільна свідомість, починає зароджуватися міфологія. Залежно від місця проживання общин ігри мали різний характер і містили в собі різні смислові й рухові значення. Це були ігри-ритуали, у яких відзначалося вдале полювання, збирання врожаю, добування вогню.

*Кроманьйонець* – людина сучасного виду, яка стала на вищий щабель у своєму фізичному й розумовому розвитку. А отже ігри та ритуальні ігри починали, хоча й несвідомо, набувати перших рис виховного характеру. Вони були на різній стадії свого розвитку. У племен, які займалися полюванням, ігри були пов’язані з витривалістю й силою. У тих, які займалися рибальством, необхідною умовою було вміння плавати й ігри переважно пов’язувалися з водою. У племен, які жили головним чином за рахунок збирання врожаю, ритуальні ігри містили в собі спокійні рухові дії. Під дією абстрактного мислення рухи в деякою мірою почали набувати вже початкової осмисленої дії. Інтенсивність способу життя, застосування знарядь праці, оточуюче середовище, кліматичні умови неоднаково впливали на фізичний розвиток кроманьйонців. А отже й ігри також розвивалися неоднаково.

Збагачувались ігри та мали подальший розвиток не тільки за рахунок об’єднання племен, а також і внаслідок зіткнення між племенами за свої території, на яких вели господарство й полювання. Соціалізація давньої людини давала певний поштовх до прогресивнішого (на своїй стадії розвитку) ведення життя.

Зберігаючи свою біологічну основу, людина протягом мільйонів років перетворювала рухливі ігри з інстинкту в соціальне явище. Гра в давні часи за своєю природою була наслідуванням (спостереження за поведінкою тварин, явищами природи) з елементами рухового досвіду. Зміни природи, людини, виробничої діяльності, суспільних відносин сприяли соціалізації гри, яка стала необхідним засобом виховання й загартування організму.

*3. Народні рухливі ігри як одна із форм фізичного виховання наших предків*

📚 У давніх українців було своє бачення явищ природи і місця людини в її лоні. Про це свідчать археологічні розкопки, фольклорний матеріал, міфи, які збереглися до наших часів. Важливою виховною частиною фізичної культури, безперечно є національні рухливі ігри, створені народом, що передаються із покоління в покоління і є відображенням його життя і побуту.

Особливості народних ігор, їх виховне значення обумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними й народними традиціями, структурою етнічних обрядів і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

На кожному етапі розвитку суспільства рухливі ігри використовувалися як важливий засіб виховання підростаючого покоління.

☝ У період родоплемінних відносин рухливі ігри займали особливе місце в житті людей. Гра, проявляючись через певну систему обрядів, відображала світоглядні, філософські погляди народу.

Природа була культом багатьох релігій, зокрема слов’янської. Усі головні її боги (Дажбог – сонце, Перун – грім, Стрибог – вітер) уособлювали явища і сили природи. Тісний зв’язок людини і природи - характерна риса слов’янських вірувань. Слов’яни віддавали особливу пошану водам, річкам, криницям, полям, лісам, звірам. Кожне урочище мало своїх богів, кожна околиця оповита повір’ями про русалок, водяників, лісовиків тощо. Підтвердженням цього є ряд рухливих ігор, в назвах яких знайшли своє відображення давня історія і традиції («Проводи русалок», «Відьма», «Мара», «Танець горбатого діда», «Дідух», «Леля» та ін.) Усе навкруги було освячено присутністю богів, і це тісно пов’язувало людину з рідною землею, прищеплювало патріотичні почуття.

Життя у нерозривній єдності з природою зумовило виникнення самобутніх і неповторних народних рухливих ігор. Вони приносили людині радість, сприяли гармонійному фізичному розвитку. Змагання, ігри, танці, музика й пісні допомагали людині минулого вижити. Ігри супроводжували наших предків усюди – під час родинних свят, трудових процесів, релігійних обрядів, військових походів, перемог тощо.

Дорослі залучали дітей з раннього віку до культових і ритуальних дійств (моління за добрий врожай, різноманітні закличні дії, звернення до сил природи, духів добра та зла), танців, хороводів, які частково або й повністю (залежно від події) складалися з рухливих ігор і забав з відображенням елементів землеробства, полювання, рибальства, весілля, народження дитини, військових подій тощо. За допомогою таких ігор діти набували необхідних життєвих умінь і навичок, максимально зближалися з природою.

Літописці оповідали про розваги й ігри між селами: «І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні…». Для проведення таких сходин слугували окремі витолочені майданчики, що називалися ігрищами: «Ігрища втолочені, й людей велика сила…». Ігри присвячувалися Землі-Матері, богу сонця Ярилові, богові війни Перуну.

🕮 Танці створювалися не як розвага, а як специфічна система ігрового тренування слов'янських воїнів, спрямована на формування необхідних бойових рухових навичок, витривалості та розвиток спритності й сили. У «Гопаку», «Тропаку», «Козачку», «Барині», матроському «Яблучку» та інших танцях збереглися залишкові елементи пішого бою і єдиноборства.

Наприклад, суть відомого російського танцю «Бариня» полягала не просто в тому, щоб станцювати з жінкою. За партнерку необхідно було поборотися з іншими танцюристами, причому не силоміць, не грубістю, а танцювальною майстерністю! Танцювали з жінкою, прагнучи не підпустити до неї суперника. Той у свою чергу намагався відбити танцюристку: відсторонити умілим рухом суперника і продовжити танок. Тому справжня «Бариня» – дуже своєрідний і складний танець, що потребує ретельного контролю за складними «бойовими» переходами. Неприпустимим вважалося не лише грубо торкнутися партнерки, а й навіть злякати її будь-яким небезпечним рухом. Виходить, не танець, а поєдинок – але не бій, а ціле мистецтво!

На Русі з давніх-давен проводилися змагання танцюристів. Танцювали як поодинці, так і в парі із суперником. Змагання найчастіше відбувалися на ярмарках. На танцюристів робили ставки, а переможці отримували призи: подарунки, гроші або вино.

Танцюристи постійно тренувалися, вигадували нові поєднання рухів, досі невідомі суперникам і глядачам. До змагань винаходи тримали під великим секретом. Це постійно розширювало і збагачувало техніку танцю.

Розрізняли парний і одиночний танець. У першому випадку один із танцюристів демонстрував який-небудь рух або в'язку, а суперник повинен був це з точністю повторити, потім показував свої. У другому – ті, що змагалися, поперемінно демонстрували свої рухи, не допускаючи повторення попередніх. Програвав той, у кого раніше закінчувався набір оригінальних танцювальних фігур і рухів.

☝ Один з варіантів бойового танцю «Скобар» (інша назва «Ламання веселого») передбачав безпосередній контакт із суперником під час виконання. Супроводжувався він ритмічним і простим награшем на гармошці. Бій-танець відбувався за домовленістю (наприклад, до першої крові чи до першого падіння). Бій міг зупинити і гармоніст (у давніші часи – гусляр), припинивши награш.

Перед початком «ламання» танцюрист струшував головою, наїжачуючи волосся. Ці дії в поєднанні з певними вигуками і притупуванням були елементами прадавньої народної магії. Здійснюючи їх, людина немовбито виходила за межі звичного побутового простору, проникала в інший пласт буття, де час протікав інакше, а органи чуття працювали по-іншому.

Розслаблене тіло скобаря реагувало не тільки на дії суперника, а навіть на подув вітерцю. Такий стан аналогічний трансу, в який вводили себе східні воїни. Окрім військових танців існували й мирні танці-ігри обрядового та просто розважального призначення. Найбільш «слов'янським» серед яких є хоровод (коло, корогод, танок). Хороводи присвячували порам року, святам, важливим подіям у житті народу.

☝ У давні часи народні ігри становили основу календарного року українців і групувалися у струнку й універсальну систему психофізичного виховання, завдяки якій людина вдосконалювала свої природні здатності і розвивала внутрішні ресурси. Жодне релігійне свято, жодна значима подія не обходилися без специфічних рухливих ігор і забав з елементами суперництва (найсильніший, найспритніший, найкмітливіший). Цей факт зафіксований і в Літописі руському: «Сходилися на ігрища різні племена». Все це є свідченням того, що фізичний розвиток людини в часи язичництва був на досить високому рівні. Наші предки відчували єднання з природою й набагато уважніше ставилися до свого здоров'я, ніж сучасні покоління.

Батьки відразу ж після народження дитини піклувалися про її здоров'я. У зв'язку з цим велике значення надавалося купанню, іграм, загартуванню, праці. Адже люди здавна підмітили, що чим більше дитина рухається, тим вона швидше і краще розвивається.

🗁 Будь-яка подія у житті слов'ян відзначалася жертвою богам і спортивними змаганнями. Так, І. Срезнєвський писав, що «за здійсненням обряду завжди йшло торжество, яке супроводжувалося іграми, танцями, мірянням силою».

Про надзвичайну силу людей ми дізнаємося також із легенд, переказів, народних казок і бачимо в них утвердження людини як мудрої, духовної, морально і фізично досконалої особистості, що було і залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь. При цьому жодне з них не могло обійтися без народної гри.

🕮 Масові ігри слов’ян відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братання», після судових засідань (незалежно від результату), на честь ушанування пам’яті загиблого воїна («тризна»). Молодь прагнула продемонструвати свої вміння у стрільбі з лука, метанні каменів у ціль і на відстань, у різноманітних іграх і забавах. Ігри давали учасникам можливість виявити силу, фізичне загартування, спритність, вправність, кмітливість, витривалість. У «Велесовій книзі» зазначається: «В той день мали також ігрища перед лицем старотців і силу юну показували. Юнаки бігали, співали, танцювали на їхню честь». Найбільш розповсюдженими також були «бої перебійців», «вдавані бої» та змагання на зразок первісних турнірів.

Популярними також були змагання силачів у підніманні каменів та інших тягарів, штовханні колоди; бої на колоді: коли два учасники сідали навпроти на високо закріпленій колоді і прагнули збити один одного на землю ударами мішків з тирсою або палицями, обмотаними ганчір'ям. Діти змагалися один з одним в бігу наввипередки. До масових належали такі розваги, як перетягування каната, гра в сніжки, катання на санках, біг на ходулях. Ці ігри добре відомі й зараз. З деякими варто ознайомитися ближче.

☝ Гра «***Узяття фортеці».*** На пагорбі зводилося укріплення з колод і гілок, а взимку – зі снігу («фортеця»). Захисниці – жінки й дівчата – знаходилися всередині «фортеці». Парубки й чоловіки, розділившись на «вершників» і «коней», починали напад. Їх завданням було зруйнувати укріплення і, пробившись крізь лаву захисниць, захопити прапор. При цьому необхідно було втриматися на «коні». Якщо «вершник» падав з «коня» або ж його стягували, то він вибував із гри. Завдання дівчат – перешкодити парубкам захопити прапор. Для цього вони використовували обмотані шкурами палиці, набиті соломою мішки, а взимку ще й сніжки. Гра продовжувалася доти, доки чоловіки не захоплять містечко або не відмовляться від свого наміру. Гравцеві, що зумів захопити прапор, надавалося право перецілувати всіх захисниць.

☝ Гра ***«Конячки».*** Гравці розділялися на два «війська», кожне з яких у свою чергу розбивалося на «вершників» і «коней». Вершниками зазвичай були дівчата, що спиналися на спини парубків. Завдання гравців – змусити іншу пару втратити рівновагу. Перемагала пара, якій довше за інших вдавалося встояти на ногах.

У народних іграх брали участь і професійні митці, які мали різні назви: «гудець» – музикант і співак; «плясець» – танцюрист; «півець» – співак. Були й окремі музиканти: свирець, або свирільник, сопільник, трубник. Загалом народних артистів називали ігрецями, або скоморохами. Вони мали велику популярність у народі: «Як плясці або гудці, або хто інший закличе на ігрище або на яке зборище ідольське, то всі туди біжать, радіючи». Свого часу скоморохи були професійними музикантами й акторами. Вони виступали при княжих дворах, на міських площах.

Окрім танців, у зміст розваг включалися ще й певні язичницькі ігри, на жаль, не описані церковними авторами, а лише згадувані ними в таких узагальнених назвах, як «ігри бісівські», «ігри ідольські», «ігри неподобні».

🕮 Найстаріші ігри, що були створені задовго до прийняття християнства, носили філософський характер. Віра в силу слова і рухів сприяла появі окремих ігор вегетаційного змісту, у яких за давнім анімістичним світоглядом простежується імітація оранки, сівби, боронування, а також достигання та збору врожаю («Мак», «Горошок», «Огірочок»). Вегетаційні ігри були своєрідними молитвами, які мали закликати швидке проростання та дозрівання певних рослин і багатий урожай.

У численних веснянках і колядках знайшли своє яскраве відображення організація парубочих громад, їхні військові походи, почуття гідності, хоробрості та відваги, любов до свого народу, здатність жертвувати собою заради його захисту. Найбільш розповсюдженими були також «бої перебійців», «удавані бої» й змагання на зразок первісних турнірів.

Велика кількість ігор мала мотиви кохання, залицяння або одруження, тобто подружній та еротичний зміст: «Царенко», «Любка», «Чернушка» та ін.

Невід’ємним компонентом святкових ігор було закликання добра, багатства та успіху в дім і родину. У змісті ігор передавалося ідеалізування величі, багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра в чудодійні властивості рухів і слова.

Належному фізичному розвитку й вихованню морально-вольових якостей сприяли різноманітні народні рухливі ігри, які позитивно впливали майже на всі системи та функції організму. Однією з найбільш популярних була гра в паці. ☝ ***Паці* –** нижні кістки баранячих або коров’ячих ніг **–** розставляли впоперек вулиці й влучними ударами намагалися зруйнувати їх шеренгу. Завдяки цій грі в дітей вже з раннього віку розвивалися точність, окомір і координація рухів. На велику розповсюдженість цієї гри вказують археологічні матеріали: під час розкопок відомого Чернігівського кургану «Гульбище» було знайдено не тільки велику кількість баранячих ніг, але і їхні бронзові копії. Подібні знахідки виявлено і в Яблунівському кургані поблизу Канева.

🕮 Навички метання розвивали спортивні ігри із використанням палиць, м’яча. В Україні були широко розповсюджені такі ігри, як «Шкереберть», «Вивертень», «Трампижа», «Матка» та ін. Розвитку сили сприяли ігри, що нагадували давньоруські перетягування: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» та ін. Виховання та розвиток швидкісних можливостей досягалися за допомогою ігор «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Квач», «Хованки», «Кут», які передбачали зміну напрямку руху та прояв швидкісних якостей.

В епоху язичництва ігри були невід'ємною складовою частиною життя людини. Вони сприяли гармонійному розвитку особистості. Головним фактором, який впливав на виховання і всебічний розвиток підростаючих поколінь була безпосередня участь дітей в житті дорослих: залучення з раннього віку до продуктивної праці, що пов'язано з низьким рівнем розвитку виробничих сил, участь в танцях, святах, деяких ритуалах, урочистостях, відпочинку.

*4. Розвиток народних ігор за часів існування Київської Русі*

📚 Традиційні засоби та форми оздоровлення людей через народну гру отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Поступово починає формуватися чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді, що забезпечувала міцне здоров'я і була не менш, а може навіть і більш прогресивною, ніж, наприклад, лицарські турніри на Заході. Пояснюється це історичними особливостями українського народу і зокрема відповідальністю батьків за виховання своїх дітей.

Відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів в Україні відбувалися своєрідні «руські ігрища». Перша згадка про такі форми фізичної підготовки відноситься до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарськими турнірами й іграми. Такі лицарські змагання відбувалися тоді в усіх князівствах Київської Русі. І це сприяло вдосконаленню фізичної майстерності, вихованню волі, зміцненню здоров'я.

Згодом подібні турніри набули поширення і в інших князівствах. Літопис розповідає, що в Галичині князь Василько, брат Данила, на подвір’ї змагався з угорським боярином: «граючи, видобув меча свого на слугу королевого, а той, граючи, схопив щита».

Дослідження давніх українських книжок і літописів (Літопис руський, який ділиться на три частини – «Повість минулих літ», Київський літопис, Галицько-Волинський літопис; «Повчання Володимира Мономаха»; «Слово о полку Ігоревім») дало можливість встановити, що фізичному вихованню в Київській Русі відводилася особлива роль.

Так, описуючи свої походи, Володимир Мономах повчає дітей: «Смерті бо, діти, не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеське робіте, як вам бог дасть. Бо коли я од війни, і од звіра, і од води, і з коня падаючи, не помер, то ніхто й із вас не зможе покалічитись і вбитися, допоки не буде се богом звелено». У цьому повчанні наголошується на тому, що діти з раннього дитинства повинні загартовуватися, розвиватися фізично, готуючи себе до суворого життя. «А коли добре щось умієте – то того учіться... Лінощі ж – усьому лихові мати: що людина вміє - те забуде, а чого ж не вміє – то того не вчиться».

🕮 У давнину людина перебувала у нерозривному зв’язку з природою. Людина є частиною природи, і це якнайкраще відчували наші предки. Тому і загартування дітей та підлітків відбувалося на її лоні. В народній системі виховання спілкування дітей з природою з метою їх оздоровлення і фізичного загартування здійснювалося відповідно до народного календаря або звичаєвих обрядів у церковних, монастирських і недільних школах. Важливим компонентом фізичного виховання була морально-психічна підготовка. Суворе, небезпечне життя древніх русичів обумовлювало необхідність виховання сильних характерів. При цьому сповідувалося доброчинство, а захист нещасних і знедолених вважався найбільш благородною справою.

☝ Слід відзначити, що в Київській Русі проводилися ігри, які за своїми правилами дуже нагадають сучасний хокей на льоду й на траві: відповідно до змісту гри за допомогою палиці необхідно було закотити кулю або м’яч в заздалегідь викопану лунку. Популярною також була гра з м’ячем на зразок сучасного футболу. Гравці розділялися на дві команди, що розташовувалися на певній відстані одна від одної. Позаду кожної команди проводили межу; команди намагалися ногами перекотити м’яч за межу суперника.

Популярність ігор з м’ячем у Київській Русі засвідчують і археологічні знахідки - шкіряні м’ячі різних розмірів і ваги.

Також були поширені ігри у шашки й шахи, що підтверджено історичними джерелами: «У Київській Русі ХІ–ХІІІ ст. шахи стали невід’ємною складовою частиною культури і набули самобутніх рис. Це знайшло відображення в своєрідній шаховій термінології, в майстерності різьбярів, у билинному фольклорі, поставивши шахи на високий п’єдестал народної культури».

Притаманні українським народним іграм особливості робили їх важливим засобом ефективного фізичного і духовного виховання на національних засадах. У народних іграх діти зростали, розвивалися, гартувалися та вдосконалювалися фізично, пізнавали навколишнє середовище, вивчали побут, культуру та звичаї свого народу.

*5. Народні рухливі ігри на Запорізькій Січі*

📚 Унаслідок боротьби українського народу проти турецько-татарських і польських загарбників, а також втеч селян і міської бідноти Галичини, Волині, Поділля, Полісся і Побережжя від посилення феодального, національного й релігійного гніту місцевої верхівки, польських і литовських магнатів виникло вільне озброєне населення – козацтво.

Першу згадку про козаків знайдено у «Хроніці» польського історика Мартина Бєльського (1489 р.).

Точний час появи козацтва як окремої групи населення важко встановити. У той час як Україна знемагала від татарських навал, енергійні, сміливі люди вирушали в степ, на «уходи» – полювати на дикого звіра, займатися рибальством, збиранням меду диких бджіл. Згодом ці люди об’єднувалися у ватаги, групи, що спільно полювали, а в разі потреби нападали на татар, відбиваючи в них «ясир» і худобу. На зиму вони поверталися до своїх осель.

Осередком козаччини стало Запоріжжя, де численні острови між рукавами гарантували безпеку, захист і давали можливість укріпитися. Козаки перебували тут не тільки влітку, частина з них залишалася й на зиму, живучи в землянках і зимівниках. Їх почали називати низовими або запорізькими козаками.

🗝 На Запоріжжі були також побудовані козацькі укріплення – січі (від «сікти», «рубати»). Звідси пішла назва «січові козаки», або «січовики». Запорожці будували засіки, фортеці з дерев.

З перших років свого існування Запорізька Січ майже безперервно вела збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови сприяли формуванню у козаків однієї з найефективніших на той час систем військово-фізичної підготовки.

Запорізька Січ, захищаючи Україну від іноземного поневолення, була тісно пов'язана з нелегкою долею рідного народу. Спосіб життя, традиції, культура українців стали тим міцним підґрунтям, фундаментом, на основі якого виникло й розвинулося козацтво.

Переважну більшість запорозького воїнства становили прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів необхідна була серйозна військово-фізична підготовка. Крім того, безперервні набіги поневолювачів на Україну вимагали практично від кожного певної обізнаності з військовим ремеслом. Тому через складну політичну ситуацію військово-фізичною підготовкою було охоплено майже все населення України.

🕮 Ведучи безперервні війни, Запорізька Січ потребувала постійного поповнення своїх лав. Тому на Січі були вироблені певні критерії відбору до козацької спільноти. 🗁 Як підкреслює у своїй праці Д.І. Яворницький: «кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII століття), сповідувати православну віру і пройти певне навчання». За свідченнями ж багатьох інших істориків, справжнім козаком ставав лише той, хто пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Це дозволяє зробити висновок про те, що чітких критеріїв відбору молодих козаків не було.

☝ Щодо особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то в козацькому війську не існувало систематичної муштри. І це є додатковим свідченням волелюбності запорожців. Проте для утримання порядку в куренях великого значення надавалося фізичній досконалості. Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз ставав вирішальним чинником, який брався до уваги при виборі козацької старшини. Також важливим завданням було формування в козаків уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час на рухливі ігри й забави. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії (наступ на ворога, оборона), влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу.

Козацька служба вимагала високого рівня духовності й загартованості, витривалості до голоду і спеки, дощу і снігу, до відсутності їжі й питної води, що зумовлювало організацію єдиноборств у поєднанні з високим рівнем моральності, лицарської честі.

Розвиток фізичного виховання, як і будь-якої сфери людської діяльності, залежить від низки факторів, зокрема від соціально-економічних і політичних умов, географічного положення країни. Враховуючи названі елементи, можна припустити, що в Україні фізичне виховання розвивалося в декількох взаємопов’язаних напрямках, які обумовлювалися потребами людей. По-перше, це військова підготовка молоді, адже без фізично розвинених воїнів, які досконало володіють зброєю, виживання нації було неможливим. Другий напрямок розвитку фізичної культури мав оздоровче, рекреаційне спрямування. Тяжка щоденна праця чергувалася із забавами, розвагами, святами.

☝ Як засвідчують літописи, за часів козацтва існували різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верств населення. Молодіжні ігри й забави, тісно пов’язані з календарними обрядами, в основному носили жартівливий, розважальний характер. «Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря у ході ігор змагалася в силі, спритності, винахідливості, точності. Традиційними були перегони на конях».

☝ У той час дуже великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, кулачних боїв сприяло розвитку таких необхідних якостей, як кмітливість, наполегливість, організованість, сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Поставлена мета досягалася через різноманітні рухи, ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Значну роль відігравали прадавні традиції, серед яких варто відзначити відповідальність батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Специфічною була роль батька. Він цілеспрямовано займався гартуванням своїх дітей: формував у них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. У козацьких родинах існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

🕮 Самобутність українських ігор полягає в тому, що значна частина їх супроводжується піснями, примовками та приказками. Ігри вчать дитину володіти словом; додержуватися етичних норм поведінки; пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Природні умови, історичні й економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на зміст народних ігор. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, переважно поширені ігри з елементами метання, бігу. В гірських районах популярні ігри на рівновагу та перетягування.

Та попри деякі відмінності українські дитячі ігри мають багато спільного, що обумовлено споконвічними хліборобськими традиціями. Це засвідчують і відповідні назви ігор: «Просо», «Гречка», «Огірочки» та ін. У них широко імітуються трудові процеси: оранка, сівба, збирання врожаю. Велику групу становлять ігри, в яких відображається поведінка птахів і звірів («Зайчик», «Коза», «Ворона» та ін.) У змісті та назвах народних ігор відтворено різноманітні особливості праці («Коваль», «Печу, печу хліб» та ін.); історичні події, соціальні та сімейно-побутові відносини («Запорожець на Січі», «Дід та баба» та ін.). Дуже популярними були ігри з предметами («Цурка», «Гилка» та ін.).

Культ героїчної постаті козака-запорожця сприяв загальному (майже стовідсотковому) залученню дітей і молодь до народних фізичних вправ і рухливих ігор переважно військово-фізичної спрямованості.

Кожної весни вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно навпроти місця старту.

Часто проводилися змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав люльку в річку, а молоді козаки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо почесним вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами і так підняти її на поверхню.

Деякі козаки за допомогою спеціальних вправ досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» (при цьому больові удари противника не відчувалися). Такі козаки миттєво концентрували внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні й східним системам боротьби, наприклад мистецтву тибетських ченців і «школі залізної сорочки» в кунг-фу й карате.

Кулачні бої, як і боротьба, дуже стародавні. Про них знайдено відомості в багатьох джерелах. Зокрема існує досить велика кількість народних рухливих ігор, назви яких відбивають їх характер, як-то: «Боротьба кулачна», «Боротьба грудьми», «Боротьба на лопатки», «Боротьба на силу», «Боротьба навколішки», «Боротьба лежачи» тощо.

Цікаво, що найвідоміша система єдиноборства лягла в основу козацького танцю «Гопак», завдяки якому кожен підліток збагачувався інтелектуально, духовно, фізично й естетично.

З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхти, а пізніше і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорізьку Січ. Вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів можна отримати спеціальну фізичну підготовку і загартувати дух. Виховання фізично та морально досконалих чоловіків великою мірою забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді в січових школах і школах джур.

Саме з метою якісної підготовки молоді на Запорізькій Січі існував інститут джур. Разом з іншими джури обов’язково навчалися в січових школах. Там вихованці проходили суворий курс фізичної підготовки. Окремо відводився час і на розваги та ігри. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків (наступ на ворога, оборона тощо), влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Така система навчання та виховання забезпечувала той обсяг знань і вмінь, які необхідні були козаку. Вона розвивала в дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі фізичні якості.

Важливим методом підготовки молоді були ігри, що імітували тренування досвідчених козаків. Під час герців (поєдинків) запорожців джури теж вибігали за січові окопи і, наслідуючи козаків, починали й собі боротися. Одне із основних місць у фізичному вихованні запорозьких козаків відводилося боротьбі й кулачним боям.

Народна фізична культура в добу козаччини, крім інших соціальних функцій, насамперед виконувала функцію військово-фізичної підготовки. З раннього віку виховання юнаків орієнтувалося на прищеплення їм саме тих морально-психічних і фізичних якостей, які були необхідні у військовій справі. Домінуючу роль у системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної і тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі. Суттєву роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої є легендарна, гармонійно розвинена особистість козака. Завдяки цьому елементи народної культури і фізичної зокрема поступово привносилися у професійну культуру й освіту. За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувалися при кожній православній церкві. Особливо насичено, цікаво проходили свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова (у православній церкві збірник молитов для щоденних церковних служб), а від часослова до псалтиря (одна з біблійних книг Старого Заповіту, що складається із 150 пісень, або псалмів), завжди супроводжувалися дитячими забавами й рухливими іграми. Фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним, оскільки величезна кількість дитячих народних рухливих ігор поділялася на весняні, літні та зимові.

У першій половині XVII століття передові вчені-педагоги України зробили перші спроби теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів у структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український вчений Єпіфаній Славинецький у своїй праці «Громадянство звичаїв дитячих» нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури та поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор і фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні й некорисні». До перших він відніс ті, що розвивають силу, спритність, кмітливість та інші корисні якості та навички. Некорисними він вважав ігри в карти, кості, а також ті, що формують брехливість, користолюбство, зверхність, лицемірство та інші вади. У своїй праці він надає важливі поради у формі запитань і відповідей, рекомендує окремі вправи й рухливі ігри з м'ячем, бігом, підскоками на одній та двох ногах. Також Є. Славинецький підкреслює, що при проведенні рухливих ігор і вправ необхідно стежити за тим, аби діти проявляти витриманість, уважно ставилися до слабших за себе.

Важливу роль у вихованні української молоді, особливо сільської, відігравали парубоцькі громади – своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією таких спільностей (існували дівочі, юнацькі та підліткові громади) була організація молоді з метою духовного, морального та фізичного виховання.

Головним критерієм вступу до парубоцької громади був вік. До неї приймалися хлопці 16–18-річного віку, причому громада особливу увагу звертала на зріст і фізичну силу нового товариша. Якщо в сім'ї було двоє або більше синів, молодший мав право вступити до громади лише після одруження старшого. Виняток допускався тільки в тому випадку, коли молодший брат був сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважалися одним із найважливіших критеріїв соціальної оцінки людини. У парубоцьких громадах високо цінувалися такі якості, як сміливість, кмітливість. За порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки, бійки) винуватців відразу ж проганяли з громади.

Характерною ознакою тогочасного українського колориту були мандрівні борці – молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах», – писав у своїй поезії «Титарівна» Т.Г. Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді й дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. В традиції мандрівних борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи.

В Україні дуже поширеними були скачки й перегони, приурочені до Різдвяних свят. Окрім того, взимку розповсюдженою серед молоді була їзда на санчатах із запряженими собаками. Ось як описує це Іван Крип’якевич: «...не раз просто так, для приємності пускалися ґринджолами по сніжній дорозі». Серед найменших дітей популярним було ковзання на льоду. У довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще з княжих часів.

У весняні та літні дні серед молоді популярними були рухливі ігри з м'ячем і кулями. Суть гри полягала в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, гравці на льоту намагалися влучити в неї короткими і товстими палицями.

У цей період набули поширення розваги, присвячені святу Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, в яких неодмінними атрибутами були народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Високий рівень розвитку народної фізичної культури як важливого компонента всієї культури українського народу сприяв вихованню здорового, фізично розвинутого покоління людей. А це, у свою чергу, великою мірою слугувало підйому військової функції Запорізької Січі.

Складові української народної фізичної культури - національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного вдосконалення людини - сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

Військово-спортивна підготовка запорожців виступає як системно завершена педагогічна структура, в якій можна виділити наступні компоненти:

* початковий відбір, при якому першочергового значення надавалося рівню розвитку тілесних і моральних якостей;
* традиційно-народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування, сон на свіжому повітрі, помірне харчування, дотримання постів);
* національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (поєдинки, народні фізичні вправи, народна боротьба, кулачний двобій).

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалося:

а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, вершник тощо);

б) вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, верховій їзді;

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

Найвищим ступенем розвитку системи фізичного виховання козаків варто вважати відродження національного бойового мистецтва – «Гопака».

У системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних ігор, фізичних вправ, часто в поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Військово-фізична підготовка передбачала розвиток моральних і фізичних якостей, вдосконалення життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також майстерне володіння різноманітними видами зброї.

Значущими були досягнення козаків в галузі організації освітнього процесу, оскільки козацька система виховання синтезувала досвід монастирської та народної педагогіки, метою якої було визначено духовний і фізичний розвиток особистості майбутнього лицаря, захисника рідної землі і православної віри.

Епоха козацтва залишила по собі багатогранну глибоку духовність, що стала окрасою української культури. Палкий патріотизм та безмежна хоробрість були могутнім стимулом до державотворчого, незалежного життя. Народ ставився до запорожців із глибокою пошаною. Вони були символом мужності, честі, людської та національної гідності.

**Література:**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 116 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2013/04/0029926.doc>