

Лекція № 4. УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ІГРИ ТА ЗАБАВИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

ПЛАН

1. Традиції української фізичної культури.
2. Фізичне виховання в українській народній педагогіці.
3. Особливості навчально-вишкільного процесу в Школі бойового гопака.

1. Традиції української фізичної культури.

Фізична культура, як і культура загалом – продукт творчої діяльності суспільства. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від можливостей, які надає їй суспільство, водночас, вона успадковує національні та світові цінності, створені людством на попередніх етапах розвитку.

Поруч зі своєю роллю у фізичному удосконаленні людини, фізична культура суттєво впливає і на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури українського народу, необхідно зупинитися на цілеспрямованих зусиллях, які застосовували люди різних історичних епох у галузі фізичної культури на території сучасної України.

Сюди варто віднести фізичне виховання дітей, роль фізичної культури у військовій підготовці, гігієнічні та лікувальні рухливі вправи, ігри та традиційні змагання.

До всесвітньо відомих теоретичних обґрунтувань виникнення фізичної культури треба віднести теорію гри.

Гра – відносно самостійна діяльність людини. Вона здавна стала невід’ємною частиною людського життя. Існує ігрова теорія походження людства. Гра часто була попереднім тренуванням до наступної діяльності, що у наших предків мало магічний зміст.

Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів у древніх слов’ян. В умовах постійних воєн з сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. Серед важких змагань з природою і боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями і розвагами наших предків були лови, де доводилося йти із важким списом на ведмедя або наздоганяти і ловити диких коней. Молоді силачі величалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах.

Давні слов’яни жили у тісних зв’язках із природою, як їхні господарські заняття, так і весь світогляд єдналися з явищами природи. Поклоніння силам природи, божествам, уславлення їх піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – прагнення задобрити оточуючу природу і таким способом забезпечити собі достаток і благополуччя. Ігри присвячували матері-Землі, богові сонця Ярилу, богові війни Перуну. Масові ігри слов’ян відбувалися на весіллях, у місцях обміну товарів, на похоронах та після судів (незалежно від результатів).

Ігрища склалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ, що були змагальними. На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння у стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, верхової їзди і т. д. Усі ті ігрища мають довгий вік і сягають часів глибокої дохристиянської ери. З прийняттям християнства багато з первісних звичаїв було втрачено, хоча важливіші з них протривали довгі століття, правда у зміненому вигляді. Українські сучасні русалії втратили свою первісну розгульність і обмежилися співанням пісень тощо. Зате давні поганські русалії мали цілком інші особливості. Літопис подає, що старі слов'янські племена "влаштовували ігрища поміж селами, і сходились на ті ігрища, на пляски і на всякії бісовські пісні". Ігри відбувалися на вулицях, і вже в ті часи вулиця означала народну забаву, так само як тепер повечорниця – теперішні вечорниці. Кирило Турівський згадує не тільки "бісовські пісні та плясанія", але й "бубни, сопіли, гуслі і неподобня ігри", під рік 1067 в літописі підкреслюється, що "діявол льстит і другими нрави всеязическими прибавляє ни от бога, трубами і скомрахи, гусьями и русальи".

Хороводи, рухові дії, стрибки, що були майже справжніми змаганнями, характеризували свята Купала. В іншому звичаї – у "навському великодні" – відбувався обряд проводів навок з хорами, музикою, масками, ритмічним ходом-хороводом тощо.

Усі ці згадані явища мають незаперечні особливості релігійного культу; всі вони пов'язані з певними релігійними обрядами, віруваннями, і їх можна прослідкувати у всіх народів. Але за лаштунками релігійного культу криється й інший смисл усіх тих рухів, хороводів, танків; це перші початки фізичної культури, початки руханки, зародки спорту. І хоча спорт набув сьогодні інших форм, чи виявляє зовсім інші тенденції, проте він є далеким відгомном тих прадавніх часів.

Традиційні засоби і форми фізичної культури українців отримали свій подальший розвиток у часи існування Київської Русі. Поступово починає складатися чітка система фізичного та психофізичного виховання молоді.

На першу роль у цьому етапі виходять ігрові традиції військового змісту. Дітей з семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзди верхи, а з 12 років – справжньому військовому мистецтву. Головне гаслом усього життя княжої доби – бути постійно готовими боронити зі зброєю в руках свою рідну землю. Ця постійна готовність вимагала від українських дружинників вправлятися з ранньої молодості до боротьби з вершником, тренували свої м'язи для кращого володіння мечем, ратищем, списом, стрілою, луком, вміти їздити вправно верхи; треба думати, що все це належало до програми мілітарного вишколу тодішньої молоді, отже, мало суворо прикладний зміст. Та, окрім цього прикладного характеру наявний і розважальний аспект у заняттях дружинників чи українського населення; з розваги – через постійний вишкіл – доходили до військової вправності.

У літописі спортивно-ігрове забарвлення має навіть фехтувальний двобій. Згадано про князя Василька, Данилового брата, котрий для розваги почав двобій з

угорським боярином: “Добув меча свого igraючи на слугу королевого, а той ухопив щит igraючи”.

Широкі зв'язки княжої України, особливо за Ярослава Мудрого, “тестя Європи”, з Заходом Європи змушували звернути увагу наших предків на таке важливе на той час явище, як лицарські турніри та методи виховання молодого лицаря. І тут великого значення надавали саме грі, оскільки до військової справи починали долучати з самого дитинства. З літописів знаємо, що Святослав Ігорович (Завойовник) почав воювати вже малою дитиною і за традицією в бою перший кидав “коп'я”, “сунув коп'ям Святослав на деревлян і коп'я полетіло поміж вуха коневі й ударило коня з ноги, бо був він ще малий”. Данило Галицький кількалітнім хлопчиком володів мечем, а його син Лев з малих літ ходив у бій під опікою довірених бояр.

Не менший вишкіл мали й отроки, боярські діти, які готувалися до лицарського стану княжого дружинника під оком самого князя чи тисяцьких. Про ігровий характер лицарських турнірів в Україні згадує літопис 1150 року. Турнір відбувся в Києві з нагоди святкування перемоги князя Ізяслава. “Тоді й угри на фарах (конях) і на скоах играли на Ярославовому дворі, велика сила; кияни ж дивувалися числу угрів і зручності і коням їх”.

Ігровий елемент наявний і в обряді тризни. Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану тризну – обряд пошанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що в обряд пошанування загиблого входили співи, танці, боротьба, різноманітні забави. Тризни, що відбувалися під час похорон родичів, були змагальними.

Варіативні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, у більшості були розповсюджені дитячі забави з так званим “широким полем ігрової діяльності”, а саме – метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо. У гірських районах Галичини широке розповсюдження отримали дитячі ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками та метанням предметів у ціль (наприклад, “забивання сокирки”, “перетяжка”, “тягнення бика” тощо).

Але, не зважаючи на перелічені відмінності, національні дитячі українські ігри складають ті, в яких віддзеркалюється процес хліборобської праці: “Мак”, “Огірочки”, “Ой ми нивку оремо, оремо”, “Посію я льон” та ін.

Велику групу становить ігри, в яких відображено характерні рухи, поведінка птахів і звірів: “Перепілонька”, “Бджоли”, “Зайчик”, “Чапля” тощо.

Варто наголосити, що українські ігри тісно пов'язані з українськими обрядами. Багато рухливих ігор присвячено Купальським ігрищам та забавам молоді, початку хліборобського сезону (веснянки), святу збирання урожаю, Різдвяним святам.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей за допомогою національних ігор було те, що переважна більшість ігор виконувалась у супроводі пісень, приповідок, лічилок.

Гра не втрачає свого значення в житті суспільства, і зокрема в підготовці молодиків за часів Запорозької Січі. І знову метою фізичної підготовки молоді є військовий вишкіл, а його основою – багатовікові традиції, що передавалися з покоління в покоління. Як стверджують літописи, за часів козацтва були різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верст населення. Молодіжні ігри та забави, які тісно пов'язані з календарними обрядами, зазвичай мають жартівливий, розважальний зміст.

За часів козацтва по українських землях мандрували молоді хлопці (борці) і мірялися силою з сільськими парубками. Перемога у таких поєдинках дуже високо цінувалась у селян, а переможець ставав надовго героєм парубочої громади. Також великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Завдяки їм формувалися такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивалися сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість. Поставленої мети досягли за допомогою різноманітних рухів, ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів.

На Запоріжжі, з метою якісної підготовки молоді запроваджено інститут джур. Разом з іншими джури обов'язково вчилися в січових школах.

У школах відбувався суворий курс фізичного і військового навчання. Для школярів відводили час на розваги та ігри. Після шкільних занять старші учні займалися військовою справою. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону, тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань та вмінь, які потрібні були козаку-воїну, вона розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі фізичні якості, котрі були необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті.

Ігрова підготовка відбувалась і на свята (Водохреща, День народження, Олекси, Захисту врожаю та Покрову). Як і бувало козацтво, молодь на свята народного календаря у процесі народних ігор змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях.

Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань з боротьби. Важливим методом підготовки молодиків були ігри, що імітували тренування досвідчених козаків. Під час запорозьких герців джури теж вибігали за січові окопи і, дивлячись на козаків, починали й собі боротися та виробляти всякі витівки, набуваючи хисту та завзяття.

Суто прикладний характер мали на Січі і деякі масові розваги. У святкові дні запорожці часто розважали себе кулачними боями: для цієї мети вони збиралися увечері на січову площу, розділялися на дві лави або партії, з яких одна складалася із верхніх, друга із нижніх куренів, і вступали в бій.

У козацьку добу велику увагу використанню ігор, як методу фізичного виховання, і не тільки в зв'язку з необхідністю підготовки вояків приділяли засновники братських

шкіл. Новиною як на тодішні часи і цінним внеском у виховну практику була праця Єпіфанія Спалинецького (народився в Україні), “Громадянство звичаїв дитячих”. Є. Спалинецький одним із перших у тодішній Європі звернув увагу на фізичне виховання та вартість ігор у цьому процесі. “Ради чого дозволяється гра?” ставить питання і відповідає: “Ради розваги і відради розуму, утрудненому вченню. Які вправи є чесні і для дітей пристойні? Дзига, м’ячик, фізичні вправи, швидкоходність, китайський м’ячик, різне стрибання як коник або травна саранча, стрибати з’єднавши собі ноги і на одній нозі та інше”.

Починаючи з перших років свого існування, Запорізька республіка майже безперервно вела важку збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови зумовили те, що запорізьке козацтво в досить короткий історичний строк виробило одну з найперших на той час систему підготовки воїнів. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу і майже усе населення України було в неустанній її вправі.

У часи козацької доби побут українців, як стверджують літописи, був дуже насичений різнобічними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді елементів фізичної культури (ігор, боротьби, боїв навкулачки та ін.) сприяло розвитку фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Найголовнішу роль у процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще з сивої давнини збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо юнаків. Ще за княжих часів батьки вчили дітей, особливо юнаків, володіти зброєю та їздити на конях, а по досягненні юнаками повноліття “батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли”, – наказуючи синові при цьому “віднині здобувати собі харч цим зряддям як знаєш”.

Отже, аналіз історичних матеріалів дає підстави зробити такі висновки:

1. У Запорозькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу якої складала віковічні традиції українського народу. Вона була винятково національною.

2. Систему фізичного виховання козаків визначають такі основні компоненти:

- початковий відбір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;
- здоровий спосіб життя, а саме: ефективне використання сил природи – водні процедури (очищення водою), сон на свіжому повітрі, інші способи загартування, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю;
- національні за своїм змістом специфічні засоби і методи вишколу козаків (герці, гопак та ін), тобто переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто у поєднанні з піснями або музикою.

3. Пріоритетне місце у структурі спеціальної фізичної підготовки козаків надавали:

- цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);

- вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, їзді верхи тощо;
- вдосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.

4. Найсуттєвішим результатом, вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків треба вважати відродження національного виду бойового мистецтва – гопака, основу якого складають:

- система духовного і морального виховання людини;
- система фізичних бойових рухів.

5. Важливим здобутком освітянської роботи на Запорозькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини. Отже, найголовнішими засобами фізичної підготовки дітей у дохристиянську добу, за часів Київської Русі, Запорозького козацтва і 134 фактично до ХХ сторіччя були різноманітні ігри, тісно пов'язані з трудовою та військовою діяльністю.

2. Фізичне виховання в українській народній педагогіці

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку (“Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє”), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Підвищення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини, її працездатність.

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, оскільки він створює добрі передумови для повноцінної та активної трудової діяльності.

Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опанувати трудові дії. Високопродуктивна праця переважно буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому під час створення нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж (“Личко дівку віддає”). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним станом нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю хрещених зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влилися нові робочі руки; та й гарантій більше, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються про те, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими. А народна мудрість закликає: “Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду”.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки піклувалися про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається (“Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається”). Коли

дитя швидко росте і міцніє, то батьки відзначають: “Росте мов каченя на воді”, “Росте, як на дріжджах”. Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків-ходунків. Велике значення має і правильне харчування.

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

Зрозуміло, що підрісши, діти вже купаються самі: влітку – у річці, озері чи ставку, взимку чи в холодну погоду – вдома у дерев’яному цебрику, кориті чи ванні. Одне з доброзичливих народних побажань так і звучить: “Будь здоровий як вода”. Ще й досі в деяких сім’ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під теплий дощ з надією, що діти після того краще ростуть. У теплу пору року дітей у селі привчали ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний український педагог В. Сухомлинський. У своїй відомій книжці “Серце віддаю дітям” він розповідав про те, як сільські діти-шестикласники прийшли першого дня до школи: “Майже усі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки стараються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої, розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей узимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки ані холоду”.

Тому, ведучи своїх учнів до школи “під блакитним небом, на зеленій травичці під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі”, Василь Олександрович запропонував: “Скиньмо ось тут черевички і підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черевичках. А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще”.

Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки. Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри розвивають силу, спритність, витривалість, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати фізичні й психічні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати і пірнати повинні вміти усі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м’ячем, влаштовують такі ігри, як “свинка” та ін. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді чи верхи на коні, веслування. Діти охоче вчаться стріляти

з лука, стрибати через різні природні перепони – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати різний тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком.

Когорту видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загально-виховного напрямку і тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К. Ушинський, О. Духнович, А. Волошин, Х. Алчевська, С. Русова, І. Огієнко, І. Стешенко, І. Тимківський, І. Ставровський, а також великий князь – Володимир Мономах та багато інших) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести І. Боберського, С. Гайдучка, Т. Франка, П. Франка, О. Тисовського, Е. Жарковського.

Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І. Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання.

Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання і підтвержені історичним досвідом інших народів, Г. Ващенко виклав у книзі “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру”. Вона вийшла в Мюнхені у 1956 році.

Вивчивши і глибоко проаналізувавши системи фізичного виховання персів, греків і римлян, він аналізував шведську і німецьку системи фізичного виховання та розкрив зміст системи фізичного виховання, визначив завдання гігієнічного (валеологічного) виховання, значення руханок, гри і спорту загалом.

Перейшовши до проблем тіловиховання в Україні, Г. Ващенко обґрунтував значення діяльності професора І. Боберського, якого називав “піонером в розбудові української системи тіловиховання”.

Після такого ґрунтовного аналізу досвіду минулого, що стосується фізичного виховання, учений сформував **засади творення української системи тіловиховання**.

До них належать:

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

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

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

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

Створена система фізичного виховання не може залишитися незмінною протягом багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Окрім того, варто брати до уваги невпинний розвиток наук, що пов'язані з питанням тіловиховання. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за дослідженнями науковців і вміти використовувати це на практиці.

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

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

3. Особливості навчально-вишкільного процесу в Школі бойового гопака.

Сьогодні українські традиції тіловиховання переживають своє друге відродження. Це стосується і бойових систем, а саме – боротьби навкулачки, бойового гопака, спа, боротьби навхрест, на палицях тощо.

Особливо популярним в Україні є бойовий гопак.

Сучасна історія бойового гопака починається з 1985 року. Саме в цьому році у місті Львові Володимир Пилат створив першу експериментальну школу. З 1990 року бойовий гопак розвивався під егідою фольклорноспортивної асоціації “Галицька Січ”. У 1997 році зареєстровано Центральну школу бойового гопака (ЦШБГ), а в грудні 2001 року Міністерством юстиції була зареєстрована Міжнародна федерація бойового гопака (МФБГ). Сьогодні цим древнім видом українського єдиноборства займаються тисячі хлопців та дівчат у різних куточках України та за її межами.

Бойовий гопак – це комплексна система гармонійного розвитку людини, розроблена на основі елементів лицарської культури українського народу, збережених у танцях та власного бойового досвіду митця і дослідника бойових мистецтв В. Пилата. Поєднуючи в собі багаті історичні традиції бойового вишколу лицарів України та сучасні методики фізичного виховання, бойовий гопак сприяє гармонійному фізичному та духовному розвитку особистості.

У бойовому гопаку є чотири напрями розвитку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний та бойовий.

Діти молодшого та середнього шкільного віку займаються в оздоровчих та фольклорно-мистецьких групах. Ці напрями ідеально підходять навіть для осіб

миролюбної та спокійної вдачі, або для людей з вадами здоров'я, які шукають шляхи до гармонії тіла і духу; а також для тих, котрі прагнуть максимально проявити свої здібності, беручи участь у 140 фестивалях, презентаціях, показових програмах. Тут вони мають можливість вивчити техніку бойового гопака, зміцнити здоров'я, розвинути необхідні для гопаківця фізичні та морально-вольові якості. У процесі навчання йде відбір найталановитіших для вивчення спортивного напрямку. Гопаківці, які досягли майстерності в спортивному напрямі, починають займатися бойовим.

Будь-який вид бойового мистецтва має розряди, дани, рівні майстерності. У бойовому гопаку їх сім: жовтяк, сокіл, яструб, джура, козак, характерник, волхв. Змагання проводять у таких дисциплінах: однотан, тандвобій, забава, борня, герць. Діти, які вивчають бойовий гопак, крім занять у секції беруть участь у здачі іспитів, тестових випробуваннях, показових виступах та фестивалях, змаганнях, туристичних мандрівках різної тривалості і складності, літніх оздоровчих таборач.

Навчально-вишкільний процес у школі бойового гопака побудований так: протягом навчального року діти тричі на тиждень відвідують заняття з бойового гопака; кожне заняття має чітку структуру; на початку вчитель вишиковує учнів у лаву та словами "Слава Україні!" вітається з ними; учні, віддаючи шану героям, які загинули за Україну, відповідають "Героям слава!". Далі йде спільна молитва. Так уже повелося у нашому народі, що перш ніж розпочати будь-яку справу, люди звертаються до бога. Молитва дає змогу створити позитивний емоційний фон на тренуванні, налаштуватись учням і вчителів на майбутню роботу, залишити поза спортивним залом все те негативне, що заважає вдосконаленню.

Після молитви учні стають у коло та виконують пісню. Репертуар гопаківців охоплює героїко-патріотичні, козацькі, стрілецькі та повстанські пісні. Пісня – це віброкосмічний код нашого народу; словесно-музичний спосіб медитації, обряд єднання із душами предків. Вона піднімає бойовий дух, створює потрібний для заняття психофізичний стан, сконцентровує увагу на майбутній роботі. Як своєрідна дихальна гімнастика пісня сприяє насиченню організму киснем та збільшує частоту серцево-судинних скорочень. Отже, вона забезпечує плавний перехід усіх систем організму від стану спокою до фізичних навантажень. Далі учні по команді шикуються в лаву, вчитель пояснює їм мету завдання даного заняття і починається вишкіл. Заняття відбуваються за типовою структурою: підготовча частина, основна і завершальна. Засобами тілесного виховання у бойовому гопаку є технічні елементи, які виконуються на місці, у русі, в парах, загальнорозвивальні вправи, спеціальні та підготовчі вправи, ходьба, біг, стрибки, лазіння, пересування різними способами ("собачкою", "павучком", "по-пластунськи" тощо), акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи для розвитку фізичних якостей.

Тренування завершується у зворотному порядку. Учні шикуються. Учитель підбиває підсумки заняття, дає домашнє завдання. Потім пісня, молитва, прощання вчителя з учнями. У кінці тренування пісня і молитва допомагають краще заспокоїтися, відновити функції всіх систем організму, зняти психоемоційне

напруження. На завершення, зазвичай, відбувається бесіда вчителя з учнями. Тематика бесід найрізноманітніша: загальна мета занять, історія України, історія українського війська, розвиток школи бойового гопака, гопаківські обряди та традиції, дружба, побратимство, честь, патріотизм тощо.

Кожен день у таборі розпочинається з ранішньої молитви, руханки, яка охоплює невеликий крос, загальнорозвивальні, дихальні вправи та вправи на розтягування. Переважно руханка завершується вмиванням холодною водою. Обов'язковим у першій половині дня є заняття з бойового гопака. Для їх проведення хлопці діляться на дві групи. У першу групу входять діти, які вже хоча б рік займаються бойовим гопаком, а в другу – початківці. Дівчата в цей час займаються в окремій групі Асгарді. Після обіду в таборі проводять заняття з акробатики, стрільби з лука, рухливі ігри та забави, різноманітні змагання. Серед ігор переважають ігри з м'ячем, естафети, перегони, ігри в парах з елементами протиборств, дужання.

Багато уваги приділяють мандрівкам.

Окрім спортивно-руханкових заходів, з дітьми проводять заняття теоретичного плану. У першу чергу це героїчні сторінки з історії України, туристична техніка, травознавство, творче писання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів, 2001. – 56 с.
2. Завадський В. І. Козацькі забави / В. І. Завадський, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 109 с.
3. Грушевський М. Історія України-Руси : У 7-ми т. / М. Грушевський. – К.–Львів, 1909. – Т. 7. – С. 49–50.
4. Сірополко С. Історія освіти на Україні / С. Сірополко. – Львів, 1957. – С. 5–19.
5. Українські народні танці. – К. : Наукова думка, 1962. – С. 16–17.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Роль і місце фізичного виховання у побуті народів світу.
2. Значення традицій українського національного тіловиховання.
3. Дайте характеристику українських традицій фізичного виховання.
4. Який вплив на розвиток фізичної культури українців мали культурні надбання сусідніх народів?
5. Що лежало в основі фізичної культури українського народу?
6. Які особливості фізичної культури українського народу?
7. Що складало основу системи фізичного виховання запорозьких козаків?
8. Що було визначальним у системі фізичного виховання козаків?
9. Що таке козацькі забави?
10. Охарактеризуйте місце і роль народної педагогіки у фізичному вихованні молоді.
11. Назвіть видатних педагогів, що працювали над створенням національної системи тіловиховання.

12. Хто такий Григорій Ващенко?
13. Перерахуйте основні засади творення української системи тіловиховання.
14. У чому суть народної педагогіки?
15. Що ви знаєте про видатного українського педагога Василя Сухомлинського?
16. Що складало основу системи фізичного виховання у Запорозькій Січі?
17. На чому ґрунтувалась ефективна система фізичного виховання в Запорозькій Січі?
18. Назвіть головні вимоги до поведінки тих, хто відвідує заняття з бойового гопака.
19. Хто є засновником тіловиховання у Галичині?

https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/F_V_kurs_lekts.pdf

Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.