

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ В ЧАС ДОЗВІЛЛЯ

Онопрієнко О.М.
Онопрієнко О.В.
Черкаський національний
університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. Онопрієнко О.М., Онопрієнко О.В. У статті проаналізовано засоби української народної фізичної культури, як невід'ємної частини життєдіяльності молоді, які сприяють фізичному і духовному розвитку людини, та забезпечують рекреацію молодого організму й підвищення його працездатності.

Аннотация. Оноприенко О.Н., Оноприенко А.В. В статье проанализировано средства украинской народной физической культуры, как неотъемлемой части жизнедеятельности молодежи, которые способствуют физическому и духовному развитию человека, и обеспечивают рекреацию молодого организма, повышению его работоспособности.

Annotation. Onoprienko O. M., Onoprienko O. V. Ukrainian national Physical Training as an integral part of vital functions of youth which contributes to physical and spiritual development of a person and provides recreation of a young organism and increasing of capacity for work are studied in the article.

Мета проаналізувати засоби української народної фізичної культури, які сприяють гармонійному розвитку, вдосконаленню та підвищенню рівня фізичної підготовленості молоді.

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 порали по господарству, хоча влітку вони також час від часу працювали на полі, а взимку – пряли, ткали, вишивали.

Незважаючи на досить напружений трудовий день, молодь по вечорах знаходила час і на відпочинок, який проводився на “вулицях” та “вечорницях” і включав у себе різноманітні ЗУНФК. Тому такі вечірні зібрання хлопців і

дівчат можна вважати своєрідними організаційними формами фізичного виховання української молоді (особливо сільської).

Разом збиралися хлопці і дівчата окремих вулиць чи кутків села, які входили в парубочі і дівочі громади – своєрідні об'єднання неодружених хлопців і дівчат. У багатьох селах Київщини, Чернігівщини та Полтавщини дівочі та парубочі громади, хоч і в значно слабшій формі збереглися аж до 30-х років нашого століття. Парубочі і дівочі громади впродовж багатолітнього існування виробили специфічні форми проведення дозвілля, в залежності від місцевих умов, пори року, складу громади тощо.

В українському селі "вулиця" – була дуже своєрідна форма традиційного дозвілля молоді. Починалася "вулиця" від Великодніх свят і тривала все літо – аж до дня Симеона Стопника (14 вересня за новим стилем). До початку польових робіт молодь збиралась щовечора, а коли починалася робота в полі – тільки в неділю і в святкові дні. "Вулиця" проходила в заздалегідь призначеному місці: десь на майдані посеред села, на зеленому лузі над річкою, чи на леваді, це залежало від місцевих обставин. Звичайно "вулиця" відбувалася весело і жваво: з музикантами, танцями, а найбільше було пісень, співали по черзі то дівчата, то хлопці. Танці на "вулиці" провадили досить досконалі, а навіть витончені. Особливо поширеними на селі були народні танці - "Шумка", "Метелиця", "Аркан", "Козак", "Козачок", "Тарганець", "Вербованець", "Коломийка", "Цюрилло", "Гребінець", "Зірниця", "Корито", і також запозичені - "Вальс", "Полька", "Краков'як", "Штайєр", а на Гуцульщині - "Чардаш", "Гора".

Крім танців, на "вулиці" водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділялися на "кругові" та "ключові". До "кругових" належали такі хороводи, під час яких одна з дівчат у середині утвореного товаришками кола, зображувала рухами все те, про що вони співали. Після закінчення пісні, дівчина вставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать наступні хороводи: "Перепілочка",

"Подоляночка", "Король", "Нелюб", "Мак", "Зайчик" та інші. "Ключеві" хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. До таких хороводів належать: "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, а отже, він міг бути швидкий або повільний. Коли хороводи водили ключем, то рухалися швидко - "бігали з підстрибом", а коли ставали у коло, то рухалися повільніше. Хлопці участі в хороводах не брали. Вони звичайно тільки приглядалися до руху, прислухалися до співу і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, "впадали" поміж юрбу і на хвилину переривали хоровод.

В той час, як дівчата виводили хороводи, серед хлопців проводились наступні ігри та забави: "В коня", "У короля", "У дзвона", "У коромисла", "Чехарда", "Тісної баби", "Бити дупака", "Піп", "Чорт", "Харлай", "Шила бити", "Кашу варити", "Стовп", "Дзвіниця", "Гилка", "Панас" та інші, а також, змагання з традиційно окресленими неписаними правилами: "Хто далі кине", "Хто швидше пробіжить або пропливе", "Перетягування линви", "Ходіння на дибах", "Ходіння на ходулях" тощо.

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ під час "вулиці" особливого поширення набула народна боротьба, різні її види: "Поясна", "Навхрест", "Навколішки", "Лежача", "Грудьми", "На палицях".

Найбільш популярною була "Поясна" боротьба або "На ременях". Для її проведення два борці сходилися грудьми, обхопивши однаковим захватом корпус суперника двома руками за пояс (ремін). Після сигналу до початку поєдинку кожен намагався повалити суперника на землю на лопатки. Боротьба ногами – різноманітні підніжки, заступи – заборонялася. Взагалі, боротьба ногами вважалася нечесною. Однак, в деяких випадках за взаємною згодою дозволялася. Заборонялося також робити больові прийоми та наносити удари. Все робилося для того, щоб зменшити травматизм. Не дивлячись на те, що руки у борців були зайняті, а дія ніг обмежена, арсенал прийомів і тактичних дій був досить різноманітним. Так, виконувалися збивки за рахунок різких ривків в

сторони, силове ламання з попереднім виведенням суперника з рівноваги. Дуже міцні борці просто відривали суперника від землі і, перевернувши його на льоту, кидали спиною на землю. Ще інші, відірвавши суперника від землі, починали крутити його навколо себе, переступаючи на місці. Коли тіло суперника набирало потрібну інерцію, його несподівано перевертали і клали на землю на лопатки.

Схожою до "Поясної" боротьби є боротьба "Навхрест". Різниця полягає в тому, що, коли у суперників не було поясів, то вони обхоплювали один одного, з'єднавши руки за спиною навхрест (в замок). В деяких місцевостях цей різновид боротьби називають "В обхват". Слід зазначити, що право носити ремінь парубки отримували після третього постригу (в 16-18 років). А тому, можна припустити, що серед підлітків і юнаків поширеною була боротьба "Навхрест" ("В обхват"), а серед парубків і чоловіків – боротьба "Поясна" ("На ремнях").

З метою покласти суперника на лопатки проводилася і боротьба "Навколішки", під час проведення якої суперника ставали на коліна лицем один до одного і, не відриваючи колін від землі, намагалися покласти суперника на спину.

Цікавою також є боротьба "Лежача". Для її проведення два парубки лягали головами один до одного. Кожен з них намагався зловити руку суперника і зайняти місце поряд з ним. Опісля, кожен з учасників хоче бути зверху, а другий намагається не допустити до цього, скидаючи свого суперника. Десятки разів до знеможення перебувають то один, то другий зверху, аж поки хтось з них остаточно знеможе.

Всі перелічені різновиди боротьби проводилися і як поодинокі змагання, і як групові. Під час проведення групових змагань парубки ділилися на два однакових гуртки. Кожен хлопець вибирав собі суперника з іншого гурту, і всі одночасно вели поєдинки. Переможені вибували, а переможці далі боролися між собою. Програвав той гурт, всі хлопці якого були переможені.

Широкого розповсюдження у тих регіонах України де є річка, або озеро, набуло катання на човнах і колодках: "Парубки і дівчата гуртуються разом, а діти поділяються – окремо хлопці і дівчатка. Плавали хлопці переважно двома способами: "нарозмашки" і "горілиць". Щоб плисти "нарозмашки", хлопець лягає на воду черевом і, високо замахнувшись рукою, гребе воду під себе. Це робиться по черзі обома руками: то правою, то лівою. Пливучи "горілиць", хлопець лягає на воду спиною, а руками і ногами жене воду під себе. Дівчата плавали "по-жаб'ячому", тобто, лягають на воду черевом і руками гребуть воду під себе, а ногами бовтають.

У воді проводилися різноманітні змагальні вправи. Так, кілька чоловік стає в коло і бунтують воду руками. Один із хлопців пірнає у воду, а інші згори ляскають по воді долонями. Хлопець сидить під водою скільки може. Тоді пірнає другий, третій. Ще пірнають один через другого: "...один стоїть у воді по пояс, а другий береться ззаду за його плечі руками, перестрибує через голову і пірнає під воду головою вниз. Буває, що пірнають зі стрімкого берега, з верби, що похилилася над водою, або з човна на глибокому місці". Інколи, особливо старші хлопці забавляються пірнанням на дальність: "Хто далше пропливе під водою", або на глибину: "Хто дістане морського рака".

ЗУНФК відігравали велику роль у гармонійному розвитку також і міської молоді. Коли центром виховної роботи на селі були парубочі громади, то у місті їхню роль виконують молодіжні братства, які: "...збирають у собі найсвідоміші елементи, громадять матеріальні засоби, всесторонньо охоплюють громадське життя й творять по містах нездобутні культурні станиці".

В умовах міста існувало звичайно більше можливостей вдосконалювати систему НФК, завдяки наявності середніх і вищих навчальних закладів, де зосереджувалась молодь, а також, завдяки вищому культурному рівню населення. Однак, місто мало і свої недоліки, адже міська дітвора була більш відірваною від природного середовища, а діяльність дітей обмежувалась міськими забудовами. За змістом, засобами і методами фізичне виховання

міської молоді мало чим відрізнялося від сільської. Міська культура, відіграючи провідну роль у розвитку всеукраїнської культури, все ж таки черпала свої надбання і з культури українського села. Багатство українських народних рухливих ігор, забав, інших фізичних вправ, які були поширеними на селі, використовувалось і міською молоддю.

Традиційними в Україні були весняні рекреації студентської молоді, що відбувалися щорічно у травні місяці: 1-го, 15-го і 30-го травня. Студенти, після ретельної підготовки вибиралися на природу – в ліс, на берег річки, де відбувалися усілякі ігри, розваги, забави. В годину дозвілля до парубків приєднувалися і одружені чоловіки, проводячи свій час за рухливими іграми, забавами, боротьбою та іншими змагальними вправами.

Особливо популярними серед хлопців були двобої "Навкулачки" і "На палицях". Двобої "Навкулачки" і "На палицях" відбувалися найчастіше взимку на льоді. Змагаючись "навкулачки", бажаючи збиралась групами і розподілялись на дві супротивні команди. За визначеним завчасно сигналом (свистком) вони кидались одна на одну з лементом. Перебійці вражали один одного в груди, обличчя, живіт тощо.

Суттєву роль у народних змагальних вправах відігравав такий педагогічний прийом, як розподіл учасників змагань на вікові групи. Наприклад, відомо, що у двобоях "Навкулачки" не дозволялось, щоб досвідчені парубки змагалися з молодшими. Були вироблені і неписані правила поведінки, яких суворо дотримувалася парубоча громада під час імпровізованих змагань, а саме: "лежачого не б'ють", "ззаду не заходять", заборона у боротьбі застосовувати "підніжку" тощо. Отже, фізичне виховання в українській етнопедагогіці реалізувалось не як самоціль, а у тісному поєднанні з формуванням позитивних морально-етичних якостей.

В УНФК суттєва роль також відводиться системі гігієнічно-оздоровчих заходів, які сприяють правильному розвитку організму дитини. Так, українській дитині змалечку прищеплювалися навички догляду за чистотою свого тіла: "...

Важливу роль в оздоровленні народу відігравали лазні. Особливо поширеним був спосіб паритися у печі: "Із напаленої печі вигрібають вугілля, вимітають попіл і настеляють соломи. Для того, щоб у печі з'явилася пара, стінки її обприскують водою. Потім лягають на солому, засовують заслін і паряться гарячим березовим віником. Напарившись, обливаються на подвір'ї, навіть узимку, холодною водою".

Широкого розповсюдження набуло багато народних способів масажу, нерідко у сполученні із лазнею. Слід зазначити, що чистота та акуратність в українців вважаються ознакою переважно не матеріальною, тілесною, а духовною. Чистота в українській культурі вважається одним із елементів краси, шляхом до прекрасного. Описи засобів і методів українського народного масажу, який посідає дуже важливе місце в народній медицині зустрічаються в багатьох джерелах. Техніка народного масажу є різноманітною, хоча переважно використовують розтирання і прогладжування, інколи постукування і натискування. Із специфічних засобів масажу слід відзначити січу кропивою. Як стверджує дослідники, деякі засоби українського масажу відповідають за своїми ознаками техніці і методиці масажу, розповсюдженого у народів Сходу. Велике значення у здоровому способі життя відігравали також режим дня, праці, відпочинку і харчування.

Таким чином, НФК була невід'ємною складовою виховання молоді різного віку. Засоби тіловиховання підбиралися так, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також, щоб вони сприяли його подальшому підвищенню. Разом з тим, за допомогою ЗУНФК старше покоління намагалося виховати собі достойну заміну, виховати доброго господаря, сім'янина, громадянина. Це була мета виховання, це був той ідеал, до якого прагнули хлопці і дівчата.

Фізичне виховання молоді мало свої особливості. Слід зазначити, що молоді хлопці і дівчата вже залучалися до серйозної роботи по господарству. А тому, їх цілий день проходив за працею. Зате вечорами вони в повній мірі давали волю своєму завзяттю. Протягом року молодь збиралася на "вулицях" та

"вечорницях", на яких багато часу відводилось на проведення різних ЗНФК. Основними серед них, безперечно, були танці – від повільних хороводів до швидких "Метелиці", "Козака", "Польки". Серед парубків популярними також були рухливі ігри і забави, змагальні вправи та різновиди боротьби. Слід зазначити, що для проведення поєдинків були вироблені неписані закони. Отже, змагання проводилися не як самоціль, а у тісному поєднанні з формуванням позитивних морально-етичних якостей. Серед дівчат поширеними були ігри та забави, в яких учасниці проявляли свою спритність, плавність рухів, творчість і кмітливість. Аналіз змісту цих фізичних вправ, які виконували хлопці і дівчата, дає підстави стверджувати про різну їх спрямованість, а отже і про диференційований підхід у їх підборі, пов'язаний з різними вимогами до тілесних показників хлопців і дівчат.

Диференціація у фізичному вихованні хлопців і дівчат підтверджується також особливостями купання молоді у річці, під час якого, по-перше, дівчата і хлопці плавали окремо, а по-друге, способи плавання хлопців ("нарозмашки", "горілиць") відрізнялися від способу плавання дівчат ("по-жаб'ячому").

Слід також відмітити, що у фізичному вихованні хлопців переважав змагальний метод, а у фізичному вихованні дівчат – ігровий метод. Разом з тим, вправи суворо регламентованого характеру і хлопцями, і дівчатами, проводилися лише на етапах вивчення нових рухових дій, а для їх вдосконалення та для підвищення рівня фізичної підготовленості цей метод майже не використовувався.

Суттєвою рисою фізичного виховання в народній педагогіці українців є те, що воно здійснюється в багатьох організаційно структурних формах. Перш за все, виховання молоді проходило в різноманітних громадських інституціях, до яких слід віднести дівочі та парубочі громади, братства тощо. В деяких із цих інституцій фізичне виховання молоді здійснюється вже самостійно, з використанням набутого досвіду, існуючих традицій та звичаїв. Крім того, до виховання хлопців і дівчат долучалися навчальні заклади, а також старші товариші.

Таким чином, НФК, будучи невід'ємною частиною життєдіяльності молоді, з однієї сторони сприяла фізичному і духовному розвитку людини, а з іншої – забезпечувала рекреацію молодого організму і підвищення його працездатності.

Література:

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. К.: Оберіг, 1993.- 590 с.
2. Гутієв Р.Г. Физические упражнения и игры малых народностей Дальнего Востока // Теория и практика физической культуры, 1968. - №1. – С. 64-65.
3. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: [У 3 кн., 6т.]. - Кн. II, т.3: (Весняний цикл); т.4: (Літній цикл).- Факс. вид. – К.: АТ “Обереги”, 1994. - 528 с.
4. Крищук М.М. Читанка з народознавства.- Тернопіль: Кн.-жур. в-цтво "Тернопіль", 1993.- 250 с.
5. Культура і побут населення України: Навчальний посібник/ В.І.Наумко, Л.Ф.Артюх, В.Ф.Горленко та ін.- К.: Либідь, 1993.288 с.
6. Маркевич М. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян: Репринтное воспроизведение издания 1860 года.- К.: Добровольное общество любителей книги УССР, 1991.- 174 с.
7. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів: УСА, 1995.- 254 с.
8. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, забави та розваги: Методологія теорія і практика. – Дрогобич: видання ТзОВ “Вимір”. – 1999. –449 с.
9. Скуратівський В.Т. Місяцелік: Укр. нар. календар.- К.: Мистецтво, 1992.- 208 с.
10. Слімаковський О. Традиції народної фізичної культури української молоді та їх впровадження у процес фізичного виховання студентів // Збірник

наукових статей галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України". – Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – С. 168-169.

11. Українознавство: Посібник/ Укладачі В.Я.Мацюк, В.Г.Пугач.- К.: Зодіак-ЕКО, 1994.- 400 с.

12. Українська минувшина: Ілюстрований етнографічний довідник. - 2-е вид./ А.П.Пономарьов, Л.Ф.Артюх, Т.В.Косміна та ін.-К: Либідь, 1994.- 256 с.