

37
В 53

**ВІСНИК
МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ**

**“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА,
ПІЗНАННЯ”**



Том 7

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Т.В. Андріанов, В.Є. Андріанов
м. Кривий Ріг (УКРАЇНА)

РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА КРИВОРІЖЖІ ТА В ІНГУЛЬСЬКІЙ ПАЛАНЦІ

The article touches upon the problem of the furthest traditions of mobile games in the system of physical education upbringing in Krivovorizky region.

Серед різноманітних засобів фізичного виховання важливе місце належить рухливим іграм. Гра є мотивацією до засвоєння життєво необхідних рухомих навичок і умінь, розвиток сміливості, волі, кмітливості, вміння передавати своє ставлення до того, що відбувається, зацікавити, захопити, поважати суперника, налагоджувати контакти тобто формувати життєві навички.

Ще у первісному суспільстві дбали про фізичну підготовку людини, оскільки важкі умови життя передбачали здатність людини до протистояння стихії і можливість брати участь у трудомістких процесах праці. До часів первісно-общинного ладу належить зародження трудових пісень, що супроводжувались певними рухами, жестами, вигуками, які відтворювали процеси праці, а також пісень, що виконувались під час важких трудових операцій, щоб ритмізувати злагоджений рух їх учасників. Ф.Колесса зазначає: „Почуття ритму вроджене в людини... Особливо важливе значення має ритм як регулярний елемент у праці людини (що можна зауважити при рубанні, молотінні, куванні та ін.). Ритмічне виконання рухів не лише полегшує працю, але, доведене до свідомості, стає також джерелом естетичного вдоволення” [1, 100]. Поступово трудові пісні, танці та ігри трансформувалися і стали складовою календарних обрядодійств. Про це неодноразово згадується у „Повісті временних літ”, зокрема про певні ритмічні рухи під час заклинань на гарне полювання, на добрий засів, відганяння зими, прикликання весни, стрибання через вогнище, хороводи, магічні дійства, вінкоплетіння, молодіжні забави. У книзі „Українське народознавство” О.В.Ковальчук зазначає: „Народні ігри, відомі нам як забава, як форма фізичного загартування – своєрідна школа виховання... Гра була вигадана ще первісними людьми як частина складного ритуалу, який мав на меті інтенсифікувати людську енергію для найповнішого впливу на явища природи і життя... Пізніше вони втрачають свій магічний смисл і переходять у розряд молодіжних та дитячих забав” [2, 122].

Академік Б.Рибаків у фундаментальній праці „Язычество Древней Руси” аналізує тип загальнослов’янських ігор, який має назву „Ворота” або „Міст” [3, 160-161].

У книзі “Ігри народів СРСР” подано десятки культурно-спортивних ігор нашого народу, що прийшли до нас із найдавніших часів до Київської Русі.

В.Скуратівський стверджував, що по всій Україні „досить поширеними були хороводи „Отірочки”, „Мак”, „Льон”, „Коноплі”, „Просо”.., що супроводжувалися колоритними імітуваннями, пантомімікою, відповідними рухами з пісенним фоном, детально відтворювали виробничий процес” [4, 26].

Якщо уважно прочитати твори відомих вчених: академіка Ф.Зуєва (1781), Д.І.Яворницького (1892-1897), В.О.Комарова (1998), що вивчали історію Кри-

воріжжя, можна помітити, що більшість із них не зосереджували свою увагу на народних рухливих іграх, фізичних вправах, спорті, зате відзначали, що в свою чергу люди використовували фізичну силу у важкій господарській праці.

Як відомо, Кривий Ріг був у складі Інгульської козацької паланки Запорізької Січі і мав постійний зв'язок із Запорізькою Січчю, яка здобула світове визнання. Запорізькі козаки майже безперервно вели важку збройну боротьбу за свободу, віру і незалежність українського народу, шанували демократію, а для цього потрібно було мати силу та мужність. За описами сучасників, запорізькі козаки були „більшістю зросту середнього, плечисті, статні, міцні, сильні, повновиді... ..вся фігура його дихала мужністю, відвагою, заразливою веселістю і незрівнянним гумором. ...був здоровим, вільним від хвороб, помирав більше на війні, ніж вдома” [5, 233].

Ні для кого не секрет, що запорізькі козаки виховували підрастаюче покоління у військовому дусі: щоб душа була чутливою, воля – сталюю, сила богатирською. Про це яскраво свідчать козацькі літописи та етнографічні матеріали. Козаки використовували цілу систему рухливих ігор, у процесі виконання яких молоді козаки демонстрували свою фізичну силу, витримку, загартованість за різних природних умов і явищ: спека, холод, дощ, хуртовина і т.д. За переказами, на Запорізькій Січі, дітей спочатку возили на коні, занурювали в річку, а вже потім навчали ходити. Судячи з літописних і документальних матеріалів, козацьку республіку, Запорізьку Січ, постійно порівнюють зі Спартою, козаків - зі спартанцями. Абсолютно доведеним був факт, що життя запорізьких козаків відрізнялося і своєрідним аскетизмом. Їх мета - максимальний, фізичний і психофізичний розвиток (система тіловиховання), що дозволяло їм перепливати будь-які річки в тому числі і Дніпро в найширшому місці, бачити за кілька верст навколо себе, на повній швидкості руху коня переміщатися навколо нього, миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, де це потрібно і куди спрямовувався удар і т.д. Історичні свідки Боплан і Шевальє стверджували, нібито в козаків існував звичай приймати до свого кола тільки того, хто пропливав усі пороги проти течії Дніпра [5, 147]. Це означає, що у козаків існував культ фізичної досконалості. І хоча тут є, звичайно, й елемент перебільшення, але саме так у народі з покоління в покоління переповідається у казках, легендах, думах, оповіданнях про сильних людей, наділених надприродною фізичною силою, у цьому відображена мрія українців про силу і здоров'я своїх захисників. Їх фізична і розумова діяльність завжди перебувала в тісному зв'язку. Немає сумніву в тому, що Запорізька Січ була своєрідною школою лицарства та мужності. Прикладом можуть бути: гетьман Запорізької Січі Самійло Кішка, гетьман України Петро Конашевич-Сагайдачний, Богдан Хмельницький, гетьман Іван Мазепа, про якого французький дипломат Жан Балюз писав: „...тіло його міцніше, ніж тіло німецького рейтара” [6, 256].

У вільний час, за січовими окопами між молодими козаками часто точилася боротьба на ремнях “навхрест”, кулачні бої, всілякі вигадки на необ'їжджених конях, конкурси козацького бойового гопака, а весною вони влаштовували змагання з веслування на човнах поперек бурхливих Дніпровських порогів. І справжнім козаком ставав лише той, хто не боявся ні води, ні вогню, ні меча. Таких козаків називали характерниками.

В основу козацького бойового гопака закладена ціла система фізичного вдосконалення: багато ударів ногами і руками, біг зі стрибками, складні акробатичні вправи і рухи, а також порив до життя, віра у власні сили, наступальний та оборонний хоровод дій, бойовитість духу та торжество перемоги. Все це не втрачає свого значення й сьогодні. Дослідження фізичних вправ гопака дозволяють простежити змінність форм, методів та засобів усієї структури національного фізичного виховання.

Козацькі традиції гартування та фізичного вдосконалення на Криворізькій землі нараховують більше 300 років. Як стверджує професор П.Л.Варгатюк територію Криворіжжя активно почали заселяти у ХУІІ-ХУІІІ століттях.

Гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення справедливої гуманної перемоги. У народі кажуть: “Де гра, там і радість”. Чи не тому кожна нація, кожен народ, кожне місто має свої традиції та звичаї - це місцева культура, що виробилася протягом багатьох століть. Здається, що однією з перших ігор було вміння підняти люльку із прозорого саксагансько-інгульського дна, яку кинуть зі скелі у бурхливий потік води, і підняти її на поверхню треба було лише одними зубами. Це значить, що людина добре пірнала, гарно плавала, вправно володіла усім тілом.

Коли було зруйновано Запорізьку Січ (червень, 1775 р.), козаки почали освоювати нові землі. Вони гідно оцінили кліматичні умови та географічне положення Криворіжжя. Тут були сприятливі умови для інтенсивного хліборобства, млинарства, бджільництва, полювання, винокуріння. На Криворіжжі поселенці займалися скотарством, в якому пріоритетне місце посідало конярство. Кінь допомагав у нелегкій праці, адже кажуть, що відставний козак без коня, що довідка без печаті. Кінь був товаришем, помічником та опорою. Все життя поруч з конем, разом з ним, спираючись на нього. Кінь і проводжав в останню путь свого господаря. Багато легенд, пісень та оповідань створено на цю тему. Коні носили наших предків по неосяжних степах та балках Криворіжжя, і, коли з'явилися перші переселенці із Білорусії, Росії, то вони осідали біля річки або в її гирлі, у вибалках.

За переписом 1859 року в Кривому Розі налічувалося 554 двори і 3644 жителі. Як же проходили свята і гуляння в нашому краї? По-перше, в зв'язку з тим, що наше місто знаходиться на злитті двох річок Інгулець та Саксагань, то з ранньої весни і до пізньої осені тут тривав сезон масового купання та ігор на воді, влаштувалися різні типи змагань, а дехто ще й їздив у гості човном у Кривий Ріг із Широкого та Вечірнього Кута.

Особливо цікаво проходив день Івана Купала. Як правило, обрядодійство здійснювалося біля с.Бажанового на річці Саксагані. Це свято відбувалося під час літнього сонцестояння, тобто коли сонце дає найбільше тепла і світла. А сонце завжди виявляло свою чудодійну силу впливу як на рослини, так і на тваринний світ. Люди в цей день стають добрими і лагідними. “Купало”- язичницький бог земних плодів. “Мара” - богиня зла. На це свято сходилися всі – від малого до старого, приходили навіть із навколишніх сіл Шамакового, Катеринівки та інших.

У балці із верби вирубували гілку, прикрашали її квітами та вінками. Люди ходили навколо “Купала” і співали пісні. Потім стрибали через вогнище, і тут з'являлася “відьма” з вимазаним сажею обличчям. “Відьма” всіх хотіла вимазати сажею. Хлопці ловили дівчат і кидали до води, дівчата гуртувалися і теж намагалися хлопців скинути у воду. Цей ритуал стверджує, що процес

“очищення” від зла і нечисті проходив за допомогою вогню і води. Свято закінчувалося вранці масовими танцями, всі водили хороводи. Отже, фізична культура цих часів базується передусім на системі народних обрядовій, вона спрямована на природний фізичний розвиток людини. Причому, кожне дійство, кожна гра мають свої правила та сюжет. Точність рухів та розвиток фізичних якостей спрямовано на контакт головного мозку і м'язів скелету, тобто – на двосторонній зв'язок. Мозок посилає імпульс до м'язів тіла, м'язи, в свою чергу, сигналізують мозок про те, в якому стані вони знаходяться.

Восени починається пора збирання врожаю, яка вінчає трудовий цикл хліборобів. Хлопці та дівчата восени ходили до “Чорного лісу” збирати ягоди, гриби. Там вони згрібали листя на купи для розваг та ігор. Діти гралися: перестрибували через кущі терники, купи листя, метали палиці на відстань та збивали жолуді і шишки з дерев. Коли діти поверталися додому, то в розмові вони інколи називали й обговорювали свої рухи, так з'являлися і перші назви ігор: “Стрибунці”, “Хто дали”, “Перестрілка”, “Гуси-гуси”, “Кіт і миші”, “Біг раків”, “Перекоти-поле” та інші. Суть цих ігор зрозуміла вже з їхніх назв. У народі кажуть: “Як прийде косовиця, то й жінка переродиться”, “Як прийшли жнива, жінка як нежива”, “А як прийшла Покрова, то й жінка здорова”. Останнім великим осіннім святом була Покрова, а це значить, що листя покривало траву, землю – снігом, а воду – льодом, а голови дівчат потрібно покрити шлюбним вінцем. Саме осінь благодатна пора для весільних гулянь, які супроводжувалися танцями, іграми, молодецькими розвагами.

Під час розваг та ігор, які супроводжували народні гуляння, дорослі ставили перед дітьми завдання, спрямовані на послідовне навантаження різних груп м'язів і систем організму. Це досягалося простими, доступними та безпечними рухами. Загальний перелік народних ігор містить близько 130-150 назв, всі вони різноманітні за формою та змістом, але їх об'єднує одне: сприяння розвитку фізичних якостей, рухових навичок, почуття ритму. І всі вони підпорядковані морально-етичному вихованню, закріпленню національних рис характеру, звичаїв і традицій.

Сюжети народних ігор, у які діти грали в ті давні часи на дозвіллі самостійно, майже не відрізняються від тих, що використовують сьогодні вчителі у організованих формах занять і змагань, що правда нині це подається із психолого-педагогічним аналізом.

Одна з найважливіших особливостей гри – розвиток самосвідомості відкриття власного “Я”. Ці нові риси в грі стають предметом особистого інтересу підростаючого покоління. Для підлітків головним джерелом інформації, авторитетом, як правило, бувають батьки та інші дорослі. Саме у грі однолітки показували та перевіряли і свою рішучість, сміливість та відвагу.

Таким чином, такі та подібні осінні ігри, які проходили переважно в с.Веселі Терни, дають змогу говорити, що їх зміст, форми, методичні особливості, зберігаються. Саме цим вони органічно збагачують український національний напрямок фізичної культури і спорту, результати якого ми спостерігаємо постійно у наш час.

Багато рухових ігор пов'язано із зимовим циклом. Дуже цікаво проходили зимові ігри на Інгульці. Річка Інгулець у грудні місяці вкривається кригою і всі свята, обряди та ігри проходили саме тут.

Як уже було сказано: гра лише тоді виховує дитину, коли має духовне спрямування. Саме у грі відбувається виховання, зближення і взаємне пізнання людьми одне одного, лише тоді грою виховуються морально-вольові якості її учасників.

Народних зимових свят дуже багато (Катерини, Андрія, Варвари, Сави, Миколи, Ганни, Спиридона, а кульмінаційним моментом є Новий Рік, Різдво, Водохреща), і всі вони були продовженням язичницьких свят та розваг, які й тепер супроводжують народні гуляння.

Ще й зараз у новорічну ніч колядники, парубки та дівчата ходять від двору до двору, з колядками, вертепом, водять Козу, змагаються у співі, в гучності голосу, бігають наввипередки, у кмітливості та вправності тощо. Саме ці традиційні розваги дають змогу відчувати дух дідизни, дізнатися про цікаву історію розвитку фізичних ігор на Криворіжжі, що споконвіку було часткою запорізької вольниці.

Весняні свята – це свята розквіту природи, краси, ніжності й кохання. Всі чекали повернення з теплих країв ластівок, шпаків, жайворонків. Свято чи гуляння на “Теплого Олексі” в с.Довгинцеве проходило завжди урочисто, на високому емоційному підйомі. Таким чином, ми можемо стверджувати, що наша нація духовно багата, кожне місто і село України має свій неповторний духовний дивосвіт, а разом – це ціла система народної фізичної культури, що відтворювалася у традиційних іграх, обрядах та звичаях. І дійсно, гра виховує тоді, коли має ще й духовне спрямування, у грі тоді виховуються морально-вольові якості, коли діти пізнають і підтримують один одного, вчаться гуманному й поважному ставленню до своїх друзів і суперників по грі.

Якщо порівняти сучасні фізкультурно-оздоровчі заходи в нинішній криворізькій школі з народними іграми і з козацькими іграми Інгульської паланки, то можна переконатися, що більшість сучасних ігор і видів спортивних змагань сягають своїми коріннями у сиву давнину. Система козацько-спортивного виховання, яка склалася в Інгульській паланці, це не цілком самостійне явище, відірване від родинних традицій, велику роль відігравали батьківська і материнська народна педагогіка. Вона цілеспрямовано відповідно до усталених традицій і згідно зі своєрідністю місцевого колориту готувала дітей до життєвих труднощів, застосовуючи різноманітні засоби народної фізичної культури з елементами гри, що впливало не лише на фізичний розвиток, а й на емоційно-психологічний стан особистості.

Педагогічний досвід багатьох поколінь на науковій основі узагальнено в працях відомих вчених-педагогів нашого міста О.О.Любара і Д.Т.Федоренка, які звернули увагу на особливості батьківської, громадської, козацької та шкільної педагогіки нашого краю, розглянувши її у загальноукраїнському контексті. Вони теж значну увагу приділили відродженню народно-ігрових традицій у наш час.

Таким чином, практика роботи викладачів фізичного виховання на Криворіжжі показує, що фізичні якості вдосконалюються лише тоді, коли заняття проводяться свідомо, за внутрішнім переконанням, без нав'язування із зовні на основі закономірної методики: інтерес, потрібна звичка, тому здоров'я людини лежить через рухової дії, рухову гру.

Список використаних джерел

1. Український фольклор. Критичні матеріали. – К.: Вища школа, 1978.
2. Ковальчук О.В. Українське народознавство. – К.: Освіта, 1992.
3. Рыбаков Б.А. Язычество Древней Руси. – М.: Наука, 1987.
4. Скуратівський В. Місяцелік. – К.: Мистецтво, 1993.
5. Яворницький Д. Історія запорозьких козаків: В 3 т. – Т. 1. – К.: Наукова думка, 1990.
6. Січинський В.Ю. Чужинці про Україну. – К.: Довіра, 1992.