

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ КОЗАЦЬКОЇ ДОБИ ТА УЧНІВ КОЗАЦЬКИХ КЛАСІВ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

У даній статті розглядаються кращі зразки фізичного виховання молоді в січових і козацьких школах в епоху козацтва та їх використання під час гартування учнів козацьких класів сучасного загальноосвітнього закладу. Висвітлюється специфіка відбору й виховання джур у Січовому товаристві, культ фізичної досконалості та його основні положення. Зосереджується увага на великій фізичній силі, військовій майстерності й витривалості запорозької старшини як виховного ідеалу молоді козацької доби. Описується практика фізичного гартування учнів козацьких класів сучасної школи, їх підготовки до захисту Вітчизни на основі козацької педагогіки.

Ключові слова: січова школа, джури, учні козацьких класів, дитяча чота, гартування молоді, козацькі бої, козацькі розваги, фізичне виховання, фізичні вправи, фізична підготовка, самовдосконалення.

Постановка проблеми. Дослідження проблеми фізичного виховання учнівської козацької молоді під час навчальної, позанавчальної й позашкільної діяльності передбачає насамперед вивчення здобутків педагогічних надбань у різні історичні періоди, зокрема й на етапі модернізації військово-патріотичного виховання учнів козацьких класів сучасної школи.

Для більш досконалого розвитку фізичних якостей майбутніх захисників Вітчизни покликана Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»), щодо якої здійснюється робота з удосконалення нормативно-правової та методичної бази. Перший крок до цього зроблено міністром МОН України С. М. Квітом, який підписав наказ № 276 від 31.03.2014 року «Про внесення змін до Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»). Цим наказом було зобов'язано всіх суб'єктів гри щорічно проводити фінальні змагання на всіх етапах (районному, обласному і всеукраїнському). Таким чином, учасники гри отримали додаткову мотивацію для активізації своєї діяльності.

Слід відмітити, що гра «Сокіл» («Джура») проводиться понад 11 років поспіль, але ще й досі немає належних достатньо розроблених методичних рекомендацій щодо організації постійних занять і неперервного її проведення впродовж усього навчального року з використанням різноманітних (у тому числі й інноваційних) форм, засобів і методів навчання.

Виправленню вказаних недоліків може сприяти відображення діяльності учнів козацьких класів з їх фізичного гарту та військово-патріотичного виховання.

Аналіз актуальних досліджень. Окремі аспекти фізичного виховання учнівської молоді розглядалися В. Бальсевичем, О. Бамбуркіним, Ю. Васьковим, В. Козловим, В. Лесиком, О. Прохорчуком, В. Терещенком та ін.

Особливості формування в школярів інтересу й прагнення до ведення здорового способу життя аналізували Г. Власик, Н. Завидівська, О. Леонтьєва, Л. Різник, В. Теслюк та ін.

На значенні сім'ї у фізичному вихованні дітей зосереджували увагу Н. Волков, М. Фіцула, М. Титаренко.

Питання фізичного виховання у процесі проведення козацької Всеукраїнської військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») досліджували В. Івашковський, Д. Зубалій, Г. Коломієць, В. Лях, О. Бондарчук та ін.

Сотні вчителів-практиків вважають, що для учнів козацьких класів гарними джерелами фізичного виховання й гарту є «Козацькі розваги», козацька групова боротьба «Лава на лаву», походи місцями бойової слави, туристсько-екологічна діяльність тощо. Серед них О. Остапець-Сवेशніков, В. Курилова, В. Івашковський, В. Лях.

Слід зазначити, що на кафедрі педагогічної творчості та освітніх технологій Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка впродовж 14 років діє студентське наукове товариство Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке». Його метою є дослідження кращих зразків козацької спадщини з фізичного та військово-патріотичного виховання козацької молоді, осучаснення й використання її в навчально-виховному процесі загальноосвітніх і позашкільних закладів, їх методичне забезпечення. Очолює таке козацьке наукове товариство старший викладач Віктор Лях за сприяння й участі професора Миколи Лазарева.

Мета статті – дослідити й висвітлити передовий досвід фізичного виховання козацької молоді минулої й сучасної школи.

Виклад основного матеріалу. Упродовж тисячоліть багато уваги приділялося фізичному розвитку молодого покоління. Традиції фізичного та психофізичного загартування підростаючих поколінь продовжувалися в козацьку епоху. Загартовуючи себе й готуючи свій організм до складних випробувань долі, козаки влітку спали проти зоряного неба, мріяли про невідомі світи, прагнули проникнути в таємниці Космосу. Вони ґрунтовно знали народну медицину, її рецепти, які забезпечували міцне здоров'я, повноцінне довголіття. Г. Боплан писав: «маючи міцне здоров'я, козаки майже не знають хвороб» [1].

Відомо, що в січових і козацьких школах перехід з одного класу в інший, від букваря до Часослова, потім до Псалтиря тощо, супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами. Дослідник С. Сірополко пише, що в цих школах хлопчиків учили «Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти та списом добре

колоти» [10, 194]. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою (за допомогою очеретини) та ін. Усе це підносило дух учнів, давало наснагу, оптимізм, віру у свої сили, можливості [5, 156].

Як і бувале козацтво, січова молодь на свята (за народним календарем) під час ігор змагалася на силу, спритність, прудкість, винахідливість, точність, попадання в ціль тощо. Традиційними були змагання на конях (скачки, перегони та ін.). Козаки любили своїх витривалих і прудконогих коней, про що свідчать теплі звертання до своїх чотириногих друзів («брате мій», «товаришу мій» та ін.), у прислів'ях («козак без коня – не козак» тощо).

Особливістю січової школи було те, що на неї виділялася певна частина боєприпасів – свинцю та пороху – які щороку присилалися зі столиці на Січ для всього Запорозького війська. Останнє свідчить про те, що школярі проходили тут і військове навчання, чому також передувала відповідна фізична підготовка [4, 543].

Козацька молодь систематично розвивала власні природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьбі. Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Часто проводилися змагання в пірнанні у воду. Для цього старшина впускав прокурену люльку в річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами, і так винести її на поверхню.

Підлітки та юнаки охоче брали приклад з дорослих, які завжди відчували психологічний комфорт завдяки тому, що однаковою мірою турбувалися про свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний розвиток. Усе це створювало в них настрій внутрішнього задоволення, хорошого самопочуття, сприяло єдності слова й діла, думки та вчинку, гармонії душі й тіла.

На Запорозькій Січі існувала специфічна система відбору й вишколу молодих людей, так званих молодиків. «Хто хотів стати козаком – мусив наперед служити три роки в старого козака за джуру. Джура (слуга) робив усяку роботу. Носив за козаком другу рушницю й потрібні клунки. Одразу, коли навчався від того козака володіти зброєю та набирав справності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю: рушницю, шаблю, спис, лук і стріли» [5, 157].

Цілком імовірно, що час перебування молодиків у Січовій школі суворо не регламентувався, а залежав, передусім, від їх здібностей до військової та духовної науки, розумового й фізичного розвитку. Останньому приділялося багато уваги, адже не випадково на острові Хортиця панував культ фізичної досконалості Запорозьких козаків. Вони

були дуже вправні у володінні зброєю, особливо – шаблею. У цьому мистецтві козаки переважали найкращих польських гусарів і рейтарів (піхотинців). За вдалого удару запорожець міг розрубати супротивника по діагоналі від плеча до пояса.

Культ фізичної досконалості запорозьких козаків базувався на таких основних положеннях: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ; одним з основних критеріїв переходу молодика в «істинного» запорожця була його фізична підготовленість; постійно й безперервно здійснювалося посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах та школах джур; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків [11, 9].

Як свідчать літописи фізично й морально слабкого козака січове товариство ніколи не обирало в старшини. З цього приводу сучасник запорожців, німецький дослідник Й. Мюллер писав: «Військо без вождя – тіло без душі, а у міцного вождя – міцне тіло. Виходячи з військової необхідності вони обирали вождя серед сильних людей. Таким могутнім вождем був Іван Підкова, гетьман низових козаків, який був такої міцної природи, що гнув підкови. Ось чому за ним закріпилося прізвисько Підкова» [8, 134]. Вінницький полковник Іван Богун заслужено вважався кращим фехтувальником Європи. Він, як лицар, бився двома шаблями, перемагаючи в боях одразу кількох нападників.

Легендарний Петро Сагайдачний «змалку привчився натягати лук, зброї та коня з рук не випускав, з негодою боротися не покривцями, а витривалістю; легко переносити всяку тяготу, голод, труд, не боятися ворога й у небезпеці проявляти мужність» [3, 180].

Дуже багато історичних джерел свідчать про велику фізичну силу й витривалість запорозької старшини. Її з гідністю наслідують і члени сучасної козацької старшини на чолі з отаманом Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке», генерал-полковником Віктором Ляхом, який незважаючи на свій пенсійний вік досить вправно виконує складні бойові та гімнастичні вправи. Вимагає від своїх побратимів дотримання здорового способу життя, звичаїв і традицій козаків Запорозької Січі, залучає їх до активної участі в життєдіяльності дитячих козацьких громад у загальноосвітніх і позашкільних закладах Сумщини.

На сьогодні одним з основних завдань козацької громади є робота в навчальних закладах з підготовки фізично загартованих і досконало розвинутих із міцним здоров'ям, мужніх воїнів – захисників рідного народу [7, 90].

Сучасні козаки є для учнівської молоді прикладом здорового способу життя. Вони бажані гості й наставники учнів козацьких класів. Докладають немало зусиль для формування фізичних і вольових якостей школярів.

Як і в далеку старину влаштовують для козачат різноманітні спортивні змагання й козацькі забави. Так, наприклад, на цьогорічне релігійне свято Великодня козаки змайстрували на подвір'ї КУ Сумської спеціалізованої школи I–III ступенів № 25 велике великоднє дерево, разом із козачатами та батьками вбрали його стрічками, квітами, птахами, метеликами, писанками, виробленими власноруч. На Великдень влаштували тут справжнє свято зі всілякими солодощами за традицією козаків острова Хортиця.

Продовжуючи славні традиції Січового товариства козацької доби, семирічні козачата впродовж тижня розважали себе й дорослих різноманітними фізичними вправами, козацькими танцями та вихилясами. Великий інтерес у дорослих викликали масові козацькі розваги. Учні з неабияким азартом змагались у перетягуванні тонкої лінви із зав'язаними на ній гарматними петлями. Їх важко було зупинити. До таких забав діти запрошували і своїх батьків. Тут же демонструвалися справжні дитячі бої «Лава на лаву».

Хочемо зазначити, що в масових козацьких боях дітей важко було зупинити. Тож до дотримання належного порядку під час ведення бою «Лава на лаву» залучалися батьки, що позитивно позначалося на якості виховання, відображалося на зміцненні сімейних стосунків і залучення родин до здорового способу життя.

Такі заняття виховують хоробрість, згуртованість дій, а головне – здружують учнів козацьких класів, сприяють розвитку силових якостей. Вони є найбільш дієвими спонукальними імпульсами до занять фізичними вправами, самовдосконалення всіх аспектів здоров'я.

Козаки Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке» намагаються підбирати для козацької молоді такі фізичні вправи та види діяльності, які мають військово-прикладну спрямованість і є гарним засобом підготовки їх до найсуворіших випробувань дорослого життя. При цьому враховують і дитячі інтереси.

Так, наприклад, діти полюбляють гратись у військові ігри, з якими напряму пов'язане орієнтування на місцевості за картою та об'єктами живої й неживої природи. Вони залюбки покидають територію школи та строем ідуть за околиці міста, не усвідомлюючи, що саме зараз вони отримують фізичне навантаження, підвищують свою рухову активність найдоступнішим видом фізичних вправ – ходьбою. Якщо йти не поспішаючи, навантаження майже не відчувається, зате під наглядом бувалого козака в козачат формуються навички правильної ходи, постави, покращується робота дихальної та серцево-судинної системи. При цьому фізичне навантаження під час ходьби дозується швидкістю рухів і прохідною відстанню, яка для семирічних учнів починається з одного

кілометра. Навантаження можна підвищувати й за рахунок вибору відповідного рельєфу місцевості (підйомів і спусків).

Як і в минулому, у літній час серед різноманітних фізичних вправ сучасні козаки багато часу відводять плаванню. З одного боку плавання носить прикладну спрямованість. Без уміння плавати козак не може виконати свій прямий обов'язок – урятувати потопаючого. З іншого боку, плавання – один із найбільш ефективних способів загартування [9, 41]. Воно має велике оздоровче значення, сприяє гармонійному розвитку особистості. Після отримання навичок плавання, учнів дитячої чоти навчають пірнати з діставанням із дна водойми окремих предметів, використовувати дерева для долання значних для дитини відстаней, маскуватися поміж очеретом та осокою, спостерігати за бобрами, водоплавними птахами, іншими тваринами.

Плавання чудово розвиває мускулатуру, активізує обмін речовин. Тиск води, перешкоджаючи вдиху й видиху, створює тренувальне навантаження для дихального апарату. Своєрідним масажем стає механічне подразнення нервових закінчень шкіри та м'язів, яке відбувається під час плавання та всіляких рухів у воді [2]. Перебування у воді не лише загартовує організм дітей, а й знімає нервову напругу, втому, покращує настрій.

Для фізичного розвитку козачат ми також використовуємо веслування й набуття навичок керування човном. Особливим достоїнством веслування є рівномірний розподіл навантаження на все тіло та сприятливий вплив на нервову систему, завдяки циклічності такого виду занять.

З усіма учнями козацького класу проводяться додаткові гурткові заняття з народних танців, серед яких «гопак», «повзунець», «танець із палицями», «козачок» та інші, насичені складними оригінальними елементами безконтактних двобоїв. Таким чином, козацький танок стає не тільки засобом належної фізичної підготовки, але й перевірки козачат на засвоєння специфічних знань воїна – захисника Вітчизни. Отже, характерною рисою багатьох козацьких танців є їх змагальний бойовий характер. У таких танцях часто один танцівник змінює іншого, змагаючись у виборі рухів, швидкості та темпу [6, 142]. Такі змагання проходять у формі дуєтного перетанцювання один одного, повернувшись обличчям до супротивника. У таких танцях перемагає козача, котре продемонструвало найбільш складні й оригінальні елементи. Козацькі танці формують насамперед бойовий дух, волю, сприяють розвитку спритності та витривалості.

Обов'язковими вправами для майбутніх захисників Вітчизни є підтягування на перемичці, згинання рук в упорі від підлоги, стрибки в довжину з місця, присідання, згинання тулуба, кидання м'ячиків і мішечків із піском у ціль тощо.

Великої популярності серед учнів козацьких класів набуває туристсько-екологічна діяльність з обов'язковими елементами прикладної творчості:

«вузликів гімнастика», «пошук скарбів», «проектна діяльність» тощо. Туристсько-екологічна діяльність досить помітно впливає не лише на фізичну підготовку майбутніх захисників Вітчизни, а й на їх громадську активність, розвиток інтелектуальних та евристичних здібностей, що, у свою чергу, мотивує козачат до більш тривалих випробувань у школі та за її межами.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, усі зазначені вище види спортивно-прикладної, оздоровчої та пізнавальної діяльності, сприяють мотивованому й осмисленому фізичному розвитку учнів козацьких класів.

Вважаємо за необхідне створювати гарні педагогічні умови для фізичного інтелектуального й культурного розвитку дитячих козацьких громад, які на сьогодні є прикладом у навчанні та громадській активності, узагальнювати й поширювати цей унікальний досвід роботи, а педагогам-практикам – використовувати творчі напрацювання провідних учителів козацьких класів у власній навчально-виховній діяльності.

Стаття не розкриває повною мірою розв'язання проблеми вивчення козацької спадщини, її осучаснення, вдосконалення фізичного виховання учнів козацьких класів сучасної школи. У перспективах подальших наукових досліджень – вивчення специфічних особливостей військово-патріотичного виховання та фізичного розвитку учнів 2-го й 3-го козацьких класів спеціалізованих і загальноосвітніх міських і сільських навчальних закладів Сумської області.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боплан Гійом Левассер де. Опис України / Гійом Левассер де Боплан // Меріме П. Українські козаки та їх останні гетьмани ; Богдан Хмельницький. – Львів : Каменяр, 1990. – 301 с.
2. Грінченко М. Ф. Шлях до здоров'я / М. Ф. Грінченко. – К. : Здоров'я, 1981. – 152 с.
3. Історія Українського війська : У 2 т. Т. 1. – Львів, 1936. – С. 180.
4. Косенко Л. О. Козаки: Лицарський орден України: Факти. Міфи. Коментарі / Л. О. Косенко. – Х. : ВД «ШКОЛА», 2007. – 576 с.
5. Левківський М. В. Історія педагогіки: Підручник / М. В. Левківський. – Київ : Центр навчальної літератури, 2003. – 360 с.
6. Мандзяк А. С. Славянские воинские искусства: От культа Земли к воинскому поединку / А. С. Мандзяк ; под общ. ред. А. Е. Тараса. – Мн. : Харвест, 2006. – 320 с.
7. Мосіяшенко В. Л. Українська педагогіка : навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів / В. Л. Мосіяшенко. – Глухів : РВВГДПУ, 2001. – 172 с.
8. Мюллер Й. Історична дисертація про козаків... / Й. Мюллер // Всесвіт. – 1988. – № 6. – С. 134.
9. Наливайко Д. С. Козацька християнська республіка / Д. С. Наливайко. – К. : Дніпро, 1992. – 495 с.
10. Сірополко С. Історія освіти в Україні / С. Сірополко. – Львів : Світ, 2001. – 664 с.
11. Цьось Анатолій. Культ фізичної досконалості запорозьких козаків / Анатолій Цьось // Рідна школа – 1996. – № 5–6, травень – червень. – С. 9.

РЕЗЮМЕ

Лях М. В. Физическое воспитание молодежи казацкой эпохи и учеников казацких классов современной школы.

В этой статье рассматриваются лучшие образцы физического воспитания молодежи в сечевых и казацких школах в эпоху казачества, а также их использование для укрепления здоровья учащихся казацких классов современного общеобразовательного заведения. Освещается специфика отбора и воспитания джур в Сечевом товариществе, культ физического совершенства и его основные положения. Сосредотачивается внимание на большой физической силе, военном мастерстве и выносливости запорожской старшины как идеала казацкой эпохи. Описывается практика физического совершенствования учеников казацких классов современной школы, подготовка их к защите Отечества на основе казаческой педагогики.

Ключевые слова: сечевая школа, джуры, ученики казацких классов, детская чата, укрепление здоровья молодежи, казацкие бои, физическое воспитание, физические упражнения, физическая подготовка, самосовершенствование.

SUMMARY

Lyakh M. Physical education of youth Cossack era and pupils of Cossack classes of modern school.

This paper highlights the how ways to prepare the body to complex tests fate in military campaigns, helped by the ability to swim, row, boat control, hiding from the enemy in the reeds and the water, ride and compete on horses, skillfully wield all weapons. Much attention is focused on the systematic development of their natural instincts to improve body and mind in games, dances, group dances, wrestling.

The specifics of the selection and training of Jur Host associations and the cult of physical perfection and its main provisions are considered.

Attention is focused on a great physical strength, military skill and endurance of Zaporozhian officers as an educational ideal of youth of Cossack era. The examples of such strength and powerful atamans known as Ivan Bohun, Peter Sahaidachny are given.

The features of the organization and providing Sich school not only literacy but also due to the preparation Jur military are displayed. The specificity of training young Cossacks is described. The use of past achievements in hardening and bringing up the pupils of modern school is highlighted.

The experience of physical education of Cossack's class pupils of Sumy Community specialized school I–III number 25 in the academic and extra-curricular activities, preparing them for defending the Motherland on the basement of Cossack pedagogy is summarized.

Great significance is given to collaboration with Cossacks of Sumy International Public Organisation «Cossacks Of Zaporizhya». They try to select for Cossacks youth such kinds of activities that have military-applied orientation and are considered to be a good facility for general-physical preparation in a child's battle so called «Lava on Lavu».

The parents' involvement is considered to be expedient to observance of safety techniques requirements and a proper order that influences well quality of upbringing, strengthening of family relations and involvement of families into a healthy-life style.

The most accessible types of physical exercises are described and they improve motion activity. Additional folk dance group lessons, tourist-ecological activity, orienteering are displayed.

Available importance of maintaining and folk traditions in Sich during state and religious holidays, Cossack entertainment and various activities are given.

The classes with military-applied focus are standard out, help of youth preparation to strict tests adulthood, bring courage, unity and coherence of actions, promote development of power quality, motivate to exercise, promote interest to a healthy lifestyle.

Key words: *Cossacks school, young Cossacks, the pupils of Cossacks classes, youth hardening, Cossacks battles, Cossacks entertainment, physical education, physical exercises, physical preparation, self-perfection.*

УДК 372.878

К. О. Матвійчук

Миколаївський національний університет
імені В. О. Сухомлинського

РОЛЬ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ДІАФРАГМАЛЬНОГО ДИХАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

У даній статті розглядаються проблеми, пов'язані з розвитком і постановкою правильного співацького дихання в молодших школярів; досліджуються особливості діафрагмального дихання. Також аналізуються проблеми, які найчастіше трапляються в початківців, а саме: мляве або форсоване дихання. Ми доводимо важливість співу на опорі. Розвиток діафрагмального дихання неможливий без урахування фізіологічних особливостей дітей. Виділяються три етапи в розвитку співацького дихання дитини. Далі наводяться вправи щодо постановки діафрагмального дихання на першому етапі роботи з молодшими школярами.

Ключові слова: *співацьке дихання, опора, дихальна гімнастика.*

Постановка проблеми. Існують два основних типи дихання, придатних для співу: грудне та діафрагмальне. Діафрагмальне дихання – найприродніший тип дихання для людини. Дитина з народження починає дихати правильно, діафрагмою, але потім, у міру дорослішання та внаслідок різних комплексів, страхів, м'язових зажимів діафрагма теж затискається й людина починає дихати грудьми – так зване ключичне дихання. Для гри на музичних інструментах, у яких задіяно дихання (саксофони, флейти та інші духові), а також усіх видів вокалу необхідно дихати діафрагмою або, як ще кажуть, «дихати животом». Багато педагогів на початку роботи з молодшими школярами (8–10 років) використовують термін «вокальна опора», що має пряме відношення до діафрагмального дихання. «Вокальна опора» означає, що розвинувши та правильно скоординувавши дихальний апарат, дитина забезпечує собі достатній запас повітря, на який може опертися під час виконання партій будь-якої складності. Розвинувши роботу такого дихання, з'являється можливість співати голосно, потужно й виразно, дотягувати будь-які звуки до кінця, і головне – потужно виражати свої емоції під час співу.

Аналіз актуальних досліджень. Багато науковців, такі як: Н. Євстігнеєва, В. Багадуров, М. Букач та ін., цікавилися проблемами, пов'язаними з розвитком і постановкою діафрагмального дихання. Дослідницьким шляхом було доведено, що постановка діафрагмального