

# ІСТОРИЧНІ, ПРАВОВІ ТА ГУМАНІСТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

## ТРАДИЦІЇ ВИХОВАННЯ ДУХУ Й ТІЛА В УКРАЇНІ (ЗА ТВОРОМ «ПОУЧЕННЯ» ВОЛОДИМИРА МОНОМАХА)

Олена Падовська, Маріанна Чорненька  
Львівський державний університет фізичної культури



### Аннотация

В статье освещается проблема духовного и физического воспитания молодежи средствами изучения произведений выдающихся исторических фигур, в частности – “Поучения” В. Мономаха. Традиции в украинской культуре следуют исследовать и развивать, храня свою идентичность в видении и решении данных проблем. Целью исследования стало изучение традиций воспитания духа и тела детей за наставлениями В.Мономаха в произведении “Поучения”. Сделана попытка сравнить количество ссылок в произведении на духовные основы и на употребление частей тела. Авторы пришли к заключению о том, что дух и тело соотносятся как 45% к 55%.

**Ключевые слова:** воспитание, дух, тело, Володимир Мономах, “Поучение”.

### Annotation

In the article the problem of spiritual and physical education of young people is illuminated by facilities of study of works of prominent historical figures, in particular “Teaching” of V.Monomakh. Traditions in the Ukrainian culture it follows to investigate and develop, keeping the identity in vision and decision of these problems. The study of traditions of education of spirit and body of children became a research aim after discipling of V.Monomakh in work of “Teaching”. An attempt to compare the amount of references in work on spiritual principles and on the use of parts of body is done. Authors came to the conclusion that a spirit and body are correlated as 45% of 55.

**Key words:** education, spirit, body, V.Monomakh, “Teaching”.

**Постановка проблеми.** Для самоутвердження людиною української культури необхідно перечитувати рідкісні, волею Провидіння збережені давні тексти. «Поучення Володимира Мономаха дітям» – твір старouкраїнської літератури у формі батьківського повчання досі не втратив значимості [1-9]. Він був звернений до всіх охочих почути мудрі настанови, а не лише до дітей князя. Твір програмний у загальноосвітній школі. Загальновідомою хрестоматійною інформацією про автора Поучень, як і про сам текст сповнена всевітня мережа. Проте умова обов'язкового вивчення, повторюваність поверхово укладених фраз затуляє правдивий зміст твору від спадкоємців – громадян незалежної України. Тому висока культура жителів Української землі лишається герметичною, непізнаваною попри існування впродовж усього тривання української незалежності доброго перекладу текстів середньовіччя сучасною нам мовою. При цьому сучасники не враховують того, що в опануванні джерельної бази української культури важливим є кут зору: як дивитимось на текст та на які питання шукатимемо відповідь.

4 квітня 2013 року виповнюється 960 років від дня народження державного та політичного діяча Київської Русі, великого князя Київського Володимира Мономаха [4], тому 2013 рік проголошено роком Володимира Мономаха.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки було опубліковано чимало статей з вивчення твору Володимира Мономаха «Поучення». Дослідників цікавили питання політики [6,7], психології [1,5], філології [3], бойового вишколу [9] тощо.

Так, Ю.Жовноватюк [5] вважає, що моральні настанови Володимира Мономаха співзвучні традиційним уявленням про позитивні національні риси особистості українця: сердечність, працелюбність, щедрість, гостинність, релігійність та інші.

А.Медвідь, досліджуючи політичний дороговказ Володимира Мономаха, приходять до висновку про те, що «Повчання Володимира Мономаха своїм дітям» є високим зразком східнослов'янського риторичного ідеалу, сформованого на християнських засадах, моральних нормах і принципах, основи якого заклав митрополит Іларіон. Це - політичний заповіт не тільки спадкоємцям, а й нащадкам.

Я.Тимчак [9] у своїй науковій праці пише, що «у період Київської Русі (IX-XIV ст.) функціонувала доволі ефективна система військово-фізичної підготовки (ВФП) молоді та дорослих, з широким розмаїттям своєрідних форм організації, засобів та форм реалізації бойового вишколу русичів». Такий висновок підтверджено словами з «Поучення», де Володимир Мономах наказує дітям, як слід поводитися у побуті та на війні.

**Мета дослідження** – виявити співвідношення духовної та тілесної складових у виховній традиції українців за настановами Володимира Мономаха.

**Методи дослідження:**

- аналіз і узагальнення літературних джерел;
- контент-аналіз;
- методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Володимир Моно-

мах – одна з найвидатніших постатей княжих часів – був сином князя Всеволода, який славився знаннями п'ятьох мов. Його матір'ю була грецька царівна, донька цесаря Константина IX Мономаха. На Київському престолі Володимир панував від 1113 р. до 1125 р. і залишив після себе світлу пам'ять.

Сторінка Лаврентійського списку «Повчання дітям» - визначна пам'ятка літератури Київської Русі. Збереглася у Лаврентійському списку «Повісті минулих літ» 1377 році у кількох неповних частинах.

«Повчання» – оригінальний твір, у якому Володимир Мономах висловлює думки загальнодержавного, політичного та мораль-

ного характеру, що повчає дітей бути розумними правителями, захищати інтереси Русі, боротися з князівськими міжусобицями, навчатися старанно і пропагувати освіту, власною поведінкою подавати приклад іншим. Свої настанови він підкріплює прикладами з власного життя. Розповідає про численні походи, викликані потребою зміцнення єдності Русі та її захисту від зовнішніх ворогів. «Повчання дітям» складається з трьох окремих частин:

I – релігійні вказівки;

II – правила, що торкаються обов'язків князя;

III – життєпис самого автора, що має служити дітям прикладом і наукою.

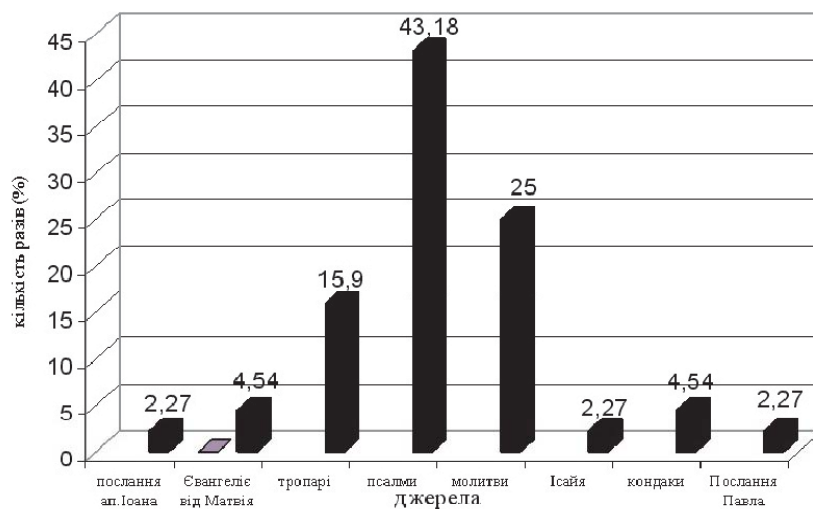


Рис. 1. Посилання на релігійні джерела

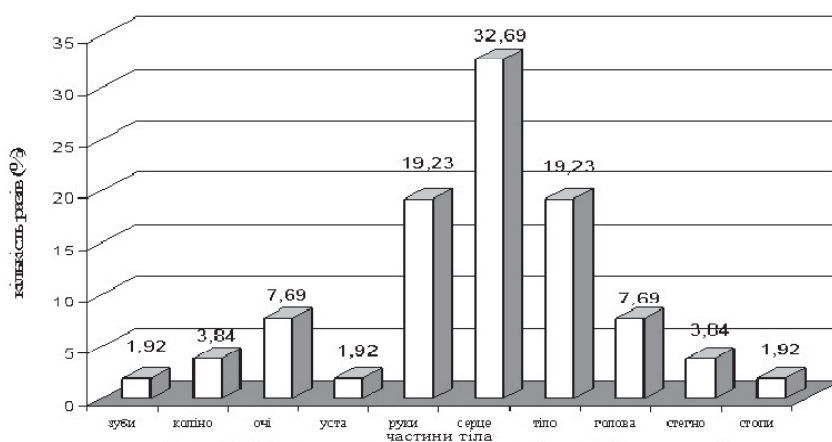


Рис.2. Вживання назв частин тіла в "Поученні"





**Рис. 3. Співвідношення посилянь у «Поученні»**

Князь велику увагу приділяв виформовуванню сильного духу, налаштуванню його до високих прагнень добра та суспільної користі. У порівняно невеликому за обсягом творі є 44 посилянь на релігійні джерела. Нами визначено, що найбільше посилянь на Псалми зі Святого Письма (43%). Псалом – це грецькою означає піснопіння, а збірка псалмів – Псалтир, з єврейської - «книга хвали». З рис. 1 видно, що в тексті часто зустрічаються молитви (25%), майже 16 % припадає посилянь на тропарі (молитовний вірш для співу на честь якого-небудь свята або свята у православному богослужінні), по 4,5% - на кондаки та на Євангеліє від Матвія; Послання ап. Іоана, Ісайя, Послання Павла по 2,27%, що вчить високо цінувати християнські чесноти – страх Божий мати у серці своїм.

У «Поученні» Володимир Мономах дає нам ряд настанов

1. До покаяння: «Возсіяє весна посту і цвіт покаяння. Очистімо себе, браття, од усякої крові, тілесної і душевної...». (Тріодь пісна – тропар повечір'я масничної середи). І далі, підбиваючи підсумок до висловів зі Святого Писання, князь покаяння визначає першим між діл добрих, а сльози, як наслідок покаяння і смирення гордині – другим.

2. До милостині. Трете із діл добрих «милостиню чинити, бо се начаток всякому добру». При цьому відновлюється Божа справедливність, до котрої князь виявляє схильність: багатий ділиться з убогим.

3. До молитви. Молитва мала дисциплінувати думку і тим оберегти від численних бід та хвороб.

У «Поученні» можна знайти практичні настанови щодо молитовних практик, яких слід дотримуватися. Так, на простому прикладі: у дорозі творити молитву: сидячи на коні, коли нема іншого діла, ліпше говорити: «Господи помилуй», ніж допускати нісенітні думки [8, с.457], князь доводить: як насправді просто відшукати час для духовного зосередження. Актуальним є таке повчання і в наш час, адже кожному доводиться щоденно і кількаразово долати віддалі хоч би від місця праці до домівки, при цьому будучи знерухомленим у транспорті. Важливим є той факт, що сама їзда верхи – дія, що включає фізичне навантаження, не є перепорою до молитовного звертання. Втім, Володимир Мономах виключає можливість заміщення повноцінної зосередженої молитви на таку принагідну «сидячи на коні».

Навіть серед ночі добре є співати побожні пісні й бити поклони. Тут вказівка князя однозначна і не передбачає жодних послаблень. Проговорювання словесних формул про себе, позбавлене емоційного забарвлення, було безсиле щось змінити в житті людини. Нічна молитва мала бути дієвою, підкріпленою співом і енергійними рухами. Розпруження й очищення через спів, підсилене доземними схилиннями, виконання яких потребує неабиякої фізичної витривалості, є ефективними засобами виховання не лише духу, але й тіла. Неодноразово вказує автор Поучення й на користь вранішньої молитви. Коли ж знайти час на повноцінний відпочинок? Невже до відновлення сил вистачало надкороткого інтервалу

між нічною і вранішньою молитвою? На те знаходимо відповідь: «Спання в полудне назначене есть Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди.». Окрім того, що довідемося про необхідність дотримання природного, властивого всьому живому ритму, маємо нагоду на підставі тексту збагнути, що життя наше складається не з чергування лише двох станів – денного існування в клопотах, турботах і спілкуванні та сну, а в трьох: 1. Стану неспанья, власне, життя, коли напружується тіло і розум; 2. Стану сну, необхідного до тілесної і розумової релаксації; 3. Стану молитовного, необхідного для духовного піднесення. Сьогодні багато спортсменів перед змаганням звертаються до Бога. Вони хрестяться, промовляють молитви, а після змагань – дякують Богові за вдалий виступ, здобуту перемогу, рекорди. Серед них є й такі, які є практикуючими християнами, тому відмовляються тренуватися та змагатися у неділю та релігійні свята, у дні, коли Бог наказував відпочивати, якщо немає нагальних потреб!

4. До праці та боротьби з лінощами.

З огляду на «Поучення» ми можемо стверджувати, що водночас із духовним розвитком, для людини є важливою й фізична праця.

Цитуючи Мономаха, знаходимо згадки про різні види рухової активності «Навіть і на коні їздячи» – тут мова йде про теперішній кінний спорт зроблено 5 посилянь; «...натягли лука свого, [щоби] постріляти» – про стрільбу з лука – 2 спогади. «А так труждався я, лови діючи: з тих пір, ... по сто [звірів] загонив я і брав без усякого зусилля, ... тому що з отцем ловив я всякого звіра» - під час ловів, які вжито 4 рази, використовувалися напевно біг, стрибки, метання (легка атлетика).

У тексті «Поучення» при звертаннях до Святого Письма зустрічаються численні вияви тілесних



означень: назви частин тіла. Вони – глибоко символічні й сповнюються іще глибшим значенням: «рамена грішників сокрушаються» [8, с. 454]; «Господом стопи чоловіка направляються» [8, с. 455]; «Господь піддержує руку його» [8, с. 455]; «і руки свої він уміє в крові нечестивого» [8, с. 456]; «і во ім'я твоє здійму руки мої» [8, с. 456]; «князів Бог у руки дав», «в наші руки», «своїми руками»; «не щадячи голови своєї», «согрішення наші вищі від голови нашої», «і уста мої восхвалять Тебе». Рясніє від назв і виявів тілесності: саме тіло назване до десяти раз «голова» - 4, «око і очі» - 4, «руки» - 10, «бедро» - 2, коліно – 2, «скрегіт зубів» - 1, уста – 1, стопи - 1. Проаналізувавши рис.2., ми бачимо, що найчисельніші звертання в Поученні – до серця (17). При цьому його згадують не як орган і частину тіла, але і як явище нематеріального порядку, символічне вмістилище духовних переживань людини. Розмежування духовного і тілесного особливо явлене в словах: «очистимо себе... од усякої крові, тілесної і духовної». Сила, сильний – поширене поняття «бо хто не восславить і не прославляє силу Твою»; «не давав сильним обідити» теж містить в собі явище духовного і тілесного буття.

З рис. 3 бачимо, що Володимир Мономах у «Поученні» більше звертається до тіла та вияву тілесності (55%), на поради щодо духовного доросту – 45 %. Звідси впливає висновок: «Яке тіло, такий і дух», або «В здоровому тілі - здоровий дух!»

### Висновки

1. У творі “Поучення” виявлено засадничі умови до виховання здорового покоління та простежено присутність цих умов у сучасній виховній практиці.

2. В тексті “Поучення” вияви тілесності вжиті для підсилення й очоловічення моральних настанов. В такій олюдненій формі навіть надвисокі вимоги є доступними для їх неухильного дотримання.

3. У світлі порад і вказівок “Поучення”, на весь зріст стає перед нами постать самого автора – Володимира Мономаха. Він являє собою ідеал християнського лицаря та взірць тих лицарів, що в одній руці тримали меч, у другій – хрест.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають у продовженні вивчення творів видатних постатей України з нерозривного виховання духу і тіла молодого покоління.

### Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1. – 280 с.
2. Войнович Л.В. Княжа доба на Русі: портрети еліти / Л.В. Войнович. – Біла Церква : Вид. О.В. Пшонківський, 2006. – 784 с.
3. Герасимчук С.В. Художній симбіоз алегоричного та історичного в “Повчанні” Володимира Мономаха / С.В. Герасимчук // Вісник Запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2010. – № 2. – С.49 – 53.

4. Дзюба О.М. Літопис найважливіших подій культурного життя в Україні (X – середина XVII ст.): Посібник-довідник / О.М. Дзюба, Г.Л. Павленко. – К.: «АртЕк», 1998. – С. 55 – 56.
5. Жовноватюк Ю.А. Проблема формування особистості молодшого школяра в історії педагогічної думки України / Ю.А. Жовноватюк // Вісник Житомирського державного університету. – Житомир, 2013. – Вип. 50. – С. 186 – 189.
6. Киричок О.Б. Політика та мораль у письмовій спадщині Давньої Русі (на матеріалі “Повчання” Володимира Мономаха) / О.Б. Киричок, О.Г. Ківшик // Філософські обрії. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка. – Київ-Полтава, 2007. – Вип. 18. – С. 51 – 60.
7. Медвідь А. «Повчання Володимира Мономаха своїм дітям» як політичний заповіт нащадкам / А. Медвідь // Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї. – К., 2009. – Вип. 18. – С. 280 – 290.
8. Поучення / В кн.: Літопис Руський / Пер. з давньорус. Л.Є. Махновця; Відп. ред. О. В. Мишанич. – К.: Дніпро, 1989. – XVI – 591 с.
9. Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні: IX – XVIII ст. – Луцьк: автореф. к.наук з фіз.виховання і спорту, 1998. – 16 с.

