

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАРОДНІЙ СВІДОМОСТІ КИЇВСЬКОЇ РУСИ

Горобей О. О., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.

Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Військові, господарські та інші чинники давньоруської дійсності зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних здібностей людини. Термін „здоров'я” рано з'являється у писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Так, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147). Такі побажання написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні; в землях на південь вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести в ґрунті. У грамоті XII ст. учасник новгородського походу на Углич повідомляв своєму кореспондентові: „От Тереньтея к Михалю. Пришлить лошак с Яковцем... Я на Ярославли, добр, здоров и с Григорем” [1]. Грамоти наступних століть свідчать, що й пізніше такі побажання були поширені. Наприклад, назва села Здоровець вказує на те, що на той час (XIV ст.) ціннісне уявлення про здоров'я закріпилось і в топоніміці.

Зазначимо, що звичайні привітання між людьми („здоров”, „здоровенькі були” тощо) мають своє глибоке коріння, що підтверджується давньоруськими джерелами.

Задля фізичного здоров'я слід було дотримуватись певного способу життя. Зайві найдки, напої шкодили здоров. У давньоруській літературі та літописах зустрічаємо поради з цього приводу: „...тело бо пища требует, а не сласти: малотребиа, а не пресытия, довля... а не многоядия. Овы бо, и души и телу ползу творяща, здравие, и крепость, и добронравие ражают, овы ж обоє повреждают” (XI ст.); „Виньное бо лихопитие ничьсо же юного подавает, нь исступление ума и нищету: и тело немощно и слабо съдевает” (XI ст.); „Лжи

бережися, і п'янства, і блуду, бо в сьому душа погибає і тіло”, „Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню” („По учення Володимира Мономаха, поч. XII ст.”). Давньоруський термін „трезвий”, крім того, що він означає „тверезий”, неп'яний, означає також і „здоровий”, „міцний” (звичайно у переносному значенні), а також і „сильний”, „кріпкий”. Подібні настанови можна знайти у відомому трактаті XVII ст. „Громадянство звичаїв дитячих” Єпіфанія Славинецького: „Известно есть яко дети, ащи излишнаго ядения и спанния употребляти будутъ, тупаго смысла бывають”[2; 3].

Термін „здоров'я, таким чином, був поширений в Київській Русі. Можна навести чимало випадків, коли про найрізноманітніші ситуації повідомлялось за допомогою цього слова: про переконливу перемогу над ворогом („Полки їхні перемиг, і розоривши їх, прийшов у Ростов, з честю і славою” (1120); про те, що після військової сутички всі воїни залишились неушкодженими („Иде Дань слав Лазутиницъ за Волок данником с дружиною, и присла Андрей полк свой на него, и билася с ними... и придоша вси здрави” (1169); про власне стан здоров'я („Приде князь Олександр ис татар велми не здрав” (1263).

Таким чином, за часів Київської Русі лексичні визначення сили були поширеніші, ніж сьогодні. Це стосується й інших слів, що означають фізичні та морально-вольові якості людини. Викладене дає змогу говорити про значну роль фізичних якостей та м'язової сили людини за давніх часів. Можна стверджувати, що в Київській Русі існував своєрідний культ сили.

Література:

1. Володимир Мономах. Поучення //Літопис руський за Іспанським списком. – К.: 1989.– 457 с.
2. Новгородская летопись по Синодальному харатейному списку. – СПб.: 1988. – 149 с.
3. Похвальное слово Владимиру //Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К.: 1888. – Кн. 2. – С.59-61.