

ТРАДИЦІЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОЗАКІВ ЯК ФУНДАМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кузьменко Ірина

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті висвітлені особливості військово-фізичної підготовки запорізьких козаків. Розкриті особливості і різноманіття використання засобів фізичного виховання, спрямованих на тілесне, духовне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна.

Ключові слова: фізичні вправи, Запорізька Січ, фізичне вдосконалення, фізична культура, Україна, козак.

Вступ. На сьогоднішній день в Україні, відмічається низький рівень фізичної підготовленості молодого покоління [1, 12, 14, 27]. Різноманітні напрями підвищення рівня фізичної підготовленості молоді висвітлені в працях багатьох авторів, які пропонують традиційні [4, 14] та інноваційні засоби фізичного виховання [26, 28, 29], нові авторські методики [5, 12], різноманітні види рухової діяльності [13] та ін.

Одним із шляхів вирішення даної проблеми, на наш погляд, є звернення до національних традицій українського народу, зокрема самобутньої культури запорізького козацтва. Оскільки, за твердженнями О. А. Бачинської [2], О. В. Кириченка [8], В. І. Мірошніченка [15], О. Л. Притули [18], Л. А. Шарової [24], Д. І. Яворницького [25] у Запорізькій Січі існувала одна з найбільш ефективних у світі систем військово-фізичної підготовки, спрямованої на фізичне та духовне вдосконалення людини.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної

Мета дослідження – вивчити особливості військово-фізичної підготовки у Запорізькій Січі.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати різноманіття фізичних вправ у системі військово-фізичної підготовки козаків.
2. Розкрити особливості застосування оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Система фізичного виховання козаків включала різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри та змагальну діяльність, засновану на елементах народної фізичної культури, звичаях та традиціях українського народу. Різноманітність і багатство засобів давали можливість вирішувати переважну більшість завдань військово-фізичної підготовки козаків. Головною метою було виховання фізично здорових людей з високою духовністю, моральністю, волелюбністю та яскраво вираженою національною свідомістю. Козаки прагнули до фізичної та духовної досконалості, тому багато часу приділяли розвитку рухових здібностей, формуванню різноманітних прикладних вмінь і навичок, виконанню спеціальних фізичних та психофізичних вправ, спрямованих на самопізнання і саморозвиток особистості та зміцнення здоров'я [10, 11, 16, 20].

Аналіз наукових досліджень [19, 22] дозволяє констатувати, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини, оскільки:

- відбувалося посилене фізичне виховання дітей і підлітків у сім'ї та закладах освіти;
- до Запорізької Січі приймали людину з високим рівнем фізичної підготовленості;
- запорізькі козаки обирали старшинами лише фізично досконалих людей;
- свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню

фізичних вправ;

– існує велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків відводилося:

- ✓ цілеспрямованому розвитку рухових якостей;
- ✓ вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи;
- ✓ володінню різними видами холодної та вогнепальної зброї (шаблі, списи, ножі, пістолі, рушниці та ін.)
- ✓ володіння різноманітними засобами пересування (віз, човен, галера тощо).

Як стверджує М. Коннова [9], для того, щоб стати козаками молодь спочатку проходила сувору школу фізичного випробування, складовою частиною якої були різноманітні фізичні вправи та змагання.

Фізична підготовка козаків складалася з гімнастики, яка включала підготовчі вправи: рухи голови, рук, ніг, всього тіла при вільному положенні тіла, без будь-якого напруження. Рухи голови і тіла рекомендовано виконувати плавно, а колоподібні махи руками, підйоми на пальці ніг і присідання – за рахунок кроку. Стрибки виконувалися у висоту, довжину і вниз. Передбачалися стрибки з висоти до 2,1 метрів вниз. Вимоги до силових вправ полягали у підтягуванні голови вище поперечини і повторенні цієї вправи певної кількості разів.

А. В. Цьось [22] відмічає, що важливе місце відводилося вмінню плавати в різноманітних умовах, пірнати, веслувати, керувати човном. Зі всього різноманіття фізичних вправ козаки досить часто віддавали перевагу плаванню, оскільки воно носило прикладну спрямованість і без цього уміння було дуже важко, практично неможливо вижити в той час.

Частими були пірнання, інколи за люлькою, цінувалося вміння підняти її зубами. Щовесни влаштовувалися змагання з веслування поперек бурхливого Дніпра. Відмінну підготовленість демонстрували козаки під час морських походів, вони проходили до 15 км моря за годину.

Д. І. Яворницький [25] вказує на те, що кожен козак повинен був бездоганно володіти зброєю. Зброя козаків була дуже різноманітною: вогнепальна, холодна, металеві та ін. У козацькому війську не існувало єдиних стандартів озброєння та амуніції і кожний козак мав озброєння згідно з його вподобаннями та матеріальними можливостями. Козаки вмівали застосовувати наявну зброю, постійно підвищували рівень своєї майстерності, а також часто вигадували нові варіанти застосування зброї, що надавало їм значної переваги над супротивником.

Боплан Г. [3], М. Коннова [9], С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка [19] відмічають, що важливою частиною фізичної підготовки у козаків було фехтування. Багато часу приділяли тренуванню з шаблею. Удари спочатку відпрацьовувалися на опудалах, лозі або глині стоячи на землі, потім – верхи на конях. Пікою кололи або били по солом'яних щитах, опудалах і кулях. Такі заняття розвивали швидкість реакції у захисті чи нападі, координацію рухів і ударів при раптовій зміні положення тіла суперника, силу ніг. Після оволодіння технікою фехтування переходили до тактики: до опанування дій під час поєдинку. Тактика вимагала розвитку та вдосконалення вольових та психічних якостей: рішучості, здатності подолати негативні емоції, а також розвивала увагу до дій суперника, вчила аналізувати його рухи.

А. В. Цьось [22] вказує на особливе відношення козаків до коней. Майбутні козаки у три роки їздили верхи по двору під наглядом, а в п'ять років були вже досвідченими вершниками. Все це сприяло розвитку координації рухів, вмінню поєднувати свій центр ваги з центром ваги коня. Юнаки застосовували дерев'яного коня, щоб навчитися заскочити на нього, перестрибнути його кількома способами. У подальшому виконували вправи зі зброєю на коні, рубання опудал, піднімання предметів із землі, нахилянням в різні сторони, їзда стоячи, вниз головою та інші вправи.

У Запорізькій Січі досить популярними були герци, що передували поєдинку козаків з ворогами або двобій окремих воїнів перед битвою, в якому виявлялося військове мистецтво. Молоді козаки виробляли на конях всілякі

вправи: розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку, підкидали догори шапку і влучали в неї кулею з рушниці, перестрибували кіньми рівчаки й тини, вибігали кіньми на крутобок і могили тощо.

Традиційними були змагання на конях. Уміння поводитися з конем було однією із головних вимог до козака. Випробовування полягало в тому, щоб на дикому коні без сідла, без вуздечки, обличчям до хвоста проскакати степ і повернутися здоровим.

Ряд авторів [6, 7, 16, 24] відзначають значне поширення серед запорізьких козаків різноманітних систем одноборств. Найвідоміша з яких лягла в основу козацького танцю гопак.

Зокрема А. В. Цьось [22, 23], зазначає, що до складу системи «гопак» входили акробатичні вправи, концентрація внутрішньої енергії людини на окремі моменти, характер рухів, силу ударів ніг і рук. Бойовий гопак представляє собою стрибкову систему дальнього бою, який не поступає світовим стилям східної боротьби. Деякі вчені вважають, що гопак був набагато складніший і багатший засобами, ніж система одноборств «ушу».

С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка [19] вказують про існування на Запоріжжі й інших видів козацької боротьби: «гойдок», «спас», «на ременях», «навхрест», «на палицях» тощо.

Козаки, які постійно займалися вдосконаленням свого фізичного й психофізичного стану, оволодівали специфічними дихальними вправами, подібно до йогів [25].

Слід зауважити, що навіть тоді, коли молодого хлопця приймали до лав козацтва, він не залишав заняття фізичними вправами і продовжував вдосконалювати свої вміння, навички та розвивати фізичні якості.

Важливою складовою системи гармонійного фізичного виховання козаків було вміння використання оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я та сприяння довголіттю допомагало загартування.

Досвідчені козаки, козацька старшина уважно і прискіпливо, з

відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість молоді на спеку й холод, дощ і сніг, брак одягу та їжі [17, 18, 21].

Як відмічає Д. І. Яворницький [25], суттєвий вплив на фізичне вдосконалення козацької молоді у процесі її підготовки до військової діяльності мало обов'язкове дотримання розпорядку дня, що було основою формування міцної військової дисципліни серед козацтва.

На дуже міцне здоров'я та довголіття запорожців звертали увагу мандрівники й дослідники, які відвідували Запорізьку Січ. Зокрема, Г. Боплан [3] писав, що козаки мають міцне здоров'я і майже не знають хвороб.

А. В. Цьось [22] зазначає, що за давнім звичаєм більшу частину року запорожці ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими й з оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн. Завдяки постійному перебуванню на повітрі організм козаків поступово пристосовувався до навколишньої температури, нижчої від температури тіла. Завдяки дії повітря непомітно зникало збудження, покращувався сон, з'являвся бадьорий та життєрадісний настрій; позитивно впливали повітряні ванни й на серцево-судинну систему, сприяли нормалізації артеріального тиску.

Суттєве значення для загартування козаків мав сон на свіжому повітрі. Це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів.

Серед запорожців великого поширення набуло загартування водою. Козаки приймали водні процедури рано-вранці, коли шкіра рівномірно зігріта, що забезпечує хорошу судинну реакцію. Загартування водою, порівняно з повітрям, мало сильніший вплив.

Серед різноманітних фізичних вправ козаки віддавали перевагу плаванню – одного із найбільш ефективних способів загартування. Воно має велике оздоровче значення, зміцнює серцево-судинну, дихальну й м'язову системи, сприяє гармонійному розвитку особистості. Купалися запорожці впродовж усього року [16, 22, 25]. Ці факти свідчать про високий рівень загартованості козаків.

А. В. Цьось [22] вказує, що запорізькі козаки дуже цінували цілющі властивості сонячного проміння і тому прагнули якомога більше часу побути під його дією. Варто зазначити, що козаки жили на берегах водойм: річок, озер, ставків, де ультрафіолетових променів значно більше. Унаслідок тривалого перебування козаків на сонці відбувалася пігментація шкіри, яка набувала коричневого кольору. Вона захищала запорожця від надмірного сприймання ультрафіолетових променів.

Одним із важливих компонентів, що забезпечують міцне здоров'я, є раціональне харчування. За даними Д. І. Яворницького [25], у Запорізькій Січі на стіл подавали такі страви: соломаху (густо зварене на воді житнє борошно), тетерю (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно чи пшоно), щербу (рідко зварене на риб'ячій юшці борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком або водою. Мамалигу (тісто з проса чи кукурудзи) їли з бринзою чи пастромою – висушеною на сонці бараниною. Ласували козаки й м'ясом, зокрема свининою і дичиною. Із задоволенням споживали рибу. Взагалі запорожці надавали перевагу більше рибній, ніж м'ясній, їжі. Не відмовлялися від вареників, сирників, гречаних галушок із часником. Їжу запивали різноманітними напоями з металевого або дерев'яного посуду.

Отже, їжа козаків була різноманітною, збалансованою, повноцінною і водночас простою та помірною, що забезпечувало високу працездатність та міцне здоров'я.

Висновки.

1. Запорізькі козаки створили ефективну систему спеціальних фізичних та психофізичних вправ, спрямованих на тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Застосування різноманітних засобів фізичного виховання давало змогу козакам бути фізично сильними, витривалими, легко долати труднощі військових походів.

2. Раціональне використання оздоровчих сил природи та гігієнічних чинників, що було складовою системи військово-фізичної підготовки, виховувало людей, які легко переносили спрагу, голод, спеку й холод та були

надійними захисниками всього українського народу. Поєднання культу фізичної досконалості та високої духовності давало можливість виховувати справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу.

3. Самобутність, насиченість та ефективність досвіду фізичного вдосконалення періоду Козацької доби дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасному освітньому процесі підростаючого покоління для створення міцного фундаменту національної системи фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі можуть полягати у вивченні історії розвитку бойового гопака.

Список літератури

1. Ажиппо Олександр, Кузьменко Ірина, Корчевська Олена. Рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років ЗВО I-II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. С. 6–16. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>.

2. Бачинська О. А. Історія українського козацтва та його світових аналогів. Методичні вказівки до вибіркового (спеціального) курсу для здобувачів першого освітнього рівня «бакалавр», спеціальності «032 – Історія та археологія», освітня програма «Історія України в світовому контексті». Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. 44 с.

3. Боплан Г. Опис України / пер. з фр. В. Косика. Львів: Мета, 1998. 179 с.

4. Бутенко Г. О., Синіговець І. В., Курілова В. І. Засоби туризму у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. 2022. 16 (172). С. 27–32.

5. Волков В. В., Потапов К. Ю., Соколова О. В., Товстопятко Ф. Ф., Кондратенко В. В. Сучасні засоби для підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 4. 5–12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-4-01>

6. Джура. Виховання козака-лицаря. Збірка. За редакцією В. Я. Тимофєєва. Дніпро: Середняк Т. К. 2020. 248 с.

7. Єршоменко Е. А. Впровадження системою бойового хортингу народних традицій та методик козацького родинно-шкільного виховання. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2021. С. 1723–1737.

8. Кириченко О. В. Культ фізичного самовдосконалення українського козацтва як основа системи фізичного виховання допризовної молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. №10. С. 88–92.

9. Коннова М. Фізичне виховання запорізьких козаків: історичний вимір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020. С. 359–364.

10. Кузьменко Ірина, Жук Вячеслав. Традиції українського народу як феномен гармонійного фізичного виховання молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2022. С. 165–175.

11. Ліщук Д. Особливості бойової та військово-фізичної підготовки козаків у Війську Запорозькому в кінці XVI – першій чверті XVII ст. Науковий вісник Чернівецького університету. Історія. Політичні науки. Міжнародні відносини. 2010. Вип. 514–515. С. 66–68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvchnuipmv_2010_514-515_16.

12. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7-9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. Випуск 6 (74). С. 25–31.

13. Мамешина Маргарита, Масляк Ірина, Жук Вячеслав. Динаміка показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів

рухової діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2023. С. 151–158.

14. Масалов К., Захарчук С., Соколова О. В. Підвищення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку на секційних заняттях із футболу. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 28–32. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-04>

15. Мірошніченко В. І. Патріотичне виховання в козацькій державі. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2008. № 47. С. 195–197.

16. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 104 с.

17. Притула О. Л. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас». *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. Запоріжжя: ЗНУ*, 2012. № 1 (7). С. 54–59.

18. Притула О. Л. Характерництво запорозьких козаків у контексті сучасних систем здоров'язбереження. *Теорія та методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка*. Випуск 20. Т. 2. 2020. С. 101–105.

19. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. *Історія фізичної культури*. Харків: ОФС, 2003. 160 с.

20. Фірсов О. В. Особливості виховання та навчання козацької молоді у війську запорозькому наприкінці XVI – початку XVII ст. *Проблеми історії України XIX – початку XX ст.* Випуск XV. 2008. С. 347–350.

21. Хоменко С. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. *Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II): навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей*. Суми, 2019. 105 с.

22. Цьось А. В. *Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX століття: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»*. Харків, 2005. 40 с.

23. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

24. Шарова Л. А. Особливості козацько-лицарських традицій виховання. Перспективні напрямки сучасної науки та освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції викладачів і студентів Донбаського державного педагогічного університету, учителів та учнів загальноосвітніх закладів (м. Слов'янськ, 22–24 травня 2018 р.) / відп. ред. Н. М. Маторіна. Слов'янськ: ДДПУ, 2018. Вип. 10. Ч. 3. С. 123–126.

25. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків: у 3 т. Т. 1. К.: Наук. думка, 1990. 580 с.

26. Krivoruchko N., Masliak I., Bala T., Skripka I., Honcharenko V. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*. Vol. 22 (3), 2018. P. 127–33. DOI:10.15561/20755279.2018.0303.

27. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmula, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina, Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS)*, 2018. 9(4). P. 1498–1506.

28. Kuzmenko Iryna, Ostrowski Andrzej, Zhuk Viacheslav. Influence of fitball aerobics on the development of individual coordinating abilities of girls 14–15 years old. *Slobozhanskyi herald of science and sport. Scientific and theoretical journal*. Vollum 26. №2. 2022. P. 35–45. doi: 10.15391/sns.v.2022-2

29. Petrova A., Bala T. Influence of crossfit exercises on the power abilities of high school pupils. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021. 6(9). P. 86–98.