

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

Затверджено
на засіданні ПМО №7
«___» _____ 20__ року
протокол № _____

Голова ПМО _____

Навчальний предмет:

Фізична культура

Клас: _____

Вид заняття: *лекція*

Дата проведення: _____

взвод _____

Вчитель фізичної культури:

_____ С.В. Кормілець

Тема уроку: СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ

Завдання:

- 1. Ознайомити учнів з особливостями становлення і розвитку фізичної культури в Добу Запорізького козацтва;*
- 2. Сформувати інтерес до занять фізичними вправами;*
- 3. Сприяти вихованню ціннісного ставлення до свого організму в процесі занять фізичними вправами.*

Внаслідок постійної боротьби населення України проти татар і турків, російських та польських загарбників, а також втеч селян і міської бідноти Галичини, Волині, Поділля, Полісся і Побережжя від посилення феодального, національного і релігійного гніту місцевої верхівки та польських і литовських магнатів, з'явилося вільне озброєне населення – козацтво. Як справедливо вказував видатний український вчений-історик М. Грушевський «...період існування Запорізької Січі це найбільш яскравий і найбільш інтересний період українського життя і з погляду українця-потомка..., і з погляду стороннього дослідника історика-соціолога» [6].

Починаючи з перших років свого існування, Запорізька республіка майже безперервно вела важку збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови призвели до того, що запорізьке козацтво в досить короткий історичний проміжок часу виробило одну з найперших на той час систем підготовки воїнів.

Очевидець того славного періоду української історії Г. Боплан, французький інженер, який служив у польського короля, так описує героїчні риси козаків запорізьких: «Борючись за свою політичну свободу, за православну віру, славні українські козаки кожний клаптик своєї землі поливали кров'ю і щедро засівали своїми кістками, і тут же створювали таких богатирів-героїв, які викликали у сучасників справедливий подив...» [3].

Займаючи бойовий пост між турками і татарами з одного боку, поляками з іншої, козаки виступали в якості живого бастіону для всього українського народу, зносячи на своїх плечах напади поневолювачів.

Запорізька Січ, захищаючи Україну і її народ від іноземного поневолення, своєю плоттю і кров'ю пов'язана з нелегкою долею рідного народу. І цілком справедливим слід вважати висновок про те, що спосіб життя, традиції, культура українського народу стали тим міцним ґрунтом, фундаментом, на основі якого «отримали своє начало мужні витязі, козаки запорізькі», які в більшості своїй «...міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спрагу і спеку; в війні невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям» [3].

Ці і багато інших даних свідчать, що без цілеспрямованого вишкілу досягнути такого високого стану фізичної досконалості, вершин військового мистецтва було неможливою справою.

Відомо, що переважну більшість запорізького воїнства складали прості селяни, котрі практично не мали військового досвіду. Отже, для ефективного виховання воїнів необхідний був постійний військово-фізичний вишкіл. В той же час твердження, що прості хлібороби були далекими від військової справи взагалі, було б не зовсім справедливим, бо безперервні набіги на Україну поневолювачів вимагали від усього населення України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки українського народу, і майже все населення України «... було в неустанній її вправі» [6].

Павло Аленський, подорожуючи разом зі своїм батьком Україною так характеризує побут українського народу того часу: «Вони від дитини вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними» [17].

Отже, розглядаючи особливості фізичної культури Запорізької Січі, необхідно в першу чергу зупинилися на особливостях фізичної культури всього українського народу.

В часи козацької доби побут українців, як твердять літописи, був дуже насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Масове розповсюдження серед молоді елементів фізичної культури (а саме ігор, боротьби, боїв навкулачки та ін.), сприяло розвитку фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників славної неньки України. Слід зазначити, що найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали одвічні традиції, серед яких ще з сивої давнини збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо юнаків. Наприклад, ще з княжих часів батьки вчили дітей володіти зброєю та їздити на коні, а по досягненні юнаком повноліття «...батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли», – наказуючи синові при цьому: «віднині здобувай собі харч цим зряддям як знаєш» [18].

Відомо, що в добу козацтва Україною були поширеними школи, які організовували при кожній українській церкві. В них учні у вільний від навчання час, гартували свої фізичні та моральні якості в різноманітних рухливих іграх. В українській середньовічній школі ми бачимо велику силу народних звичаїв, які позитивно впливали на формування побуту школярів. Надзвичайно насичено й цікаво проходили так звані свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від буквара до часослова, від часослова до псалтиря і т. д., завжди супроводжувалися дитячими забавами та рухливими іграми.

Як зазначає С. Сірополко, традиційне свято переходу з класу в клас в українській школі, вказує: «...учень приносив горщик каші (з грошима зверху), ставив горщик на стіл; учитель... разом з учнями брався до каші. Спорожнивши горщик, учні йшли на площу біля школи, ставили горщик на землю та починали

шпурляти в нього кілками, поки не розтrocать його на череп'я. Далі відбувалися усякі ігри й забави» [18].

Слід зауважити, що лише поверховий перелік дитячих та юнацьких рухливих ігор, які в тій чи іншій мірі збереглися в описах, спеціальних дослідженнях, займе не одну сторінку. Тільки водній, невеликій за обсягом роботі видрукованій в «Киевской старине» [12], описується близько двадцяти рухливих ігор, переважна більшість яких супроводжується піснями. Важливо, що дослідники, вивчаючи багатющі поклади рухливих ігор української дитвори та юнацтва, як правило, поділяють їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи тим самим факт, що фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним та безперервним.

Слід зазначити, що серед передових вчених-педагогів України на першу половину XVII століття припадають і перші спроби теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів у структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український вчений Е. Славинецький в своєму творі «Громадянство звичаїв дитячих» [4], поряд і нарівні з іншими питаннями освіти, культури, поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню рухливих ігор та фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні» і «не корисні». Аналогічні спроби знаходимо і у визнаного всім світом Я. А. Коменського, котрий в своїй «Великій дидактиці» звертав увагу на формування системи фізичних вправ, а рухливі дитячі ігри також поділяв на корисні і шкідливі [13].

Знаменитим є те, що в працях цих двох видатних діячів освіти середньовіччя, ми знаходимо спроби використання системи фізичних вправ не тільки в цілях фізичної підготовки, а й в цілях духовного та естетичного виховання підростаючого покоління.

У своїй праці Е. Славинецький перераховує в формі запитань та відповідей рекомендовані вправи: ігри з м'ячем, біг, стрибки на одній та на двох ногах, тощо. Під час ігор та вправ діти, наголошує Е. Славинецький, повинні проявляти витримку, уважно відноситися до слабших. Наприклад, в одному з питань запитувалось: «Що прикрашає дитину під час гри?» – у відповіді вказується:

«Постійність, чесні веселощі, рухливість, звичка грати чесно і правдиво, а не обманом, чи підступом у грі перемагати» [4].

Таким чином, в системі народної української освіти (і в теорії і на практиці) переважав комплексний підхід до виховання, де поруч з вдосконаленням моральних якостей, велика увага приділялась і тілесному (фізичному) вихованню дітей.

Важливу роль у вихованні української молоді (особливо сільської) відігравали парубоцькі громади – своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Головною умовою вступу в парубоцьку громаду був вік. До громади приймали хлопців, які досягнули 16 – 18 річного віку, причому громада особливу увагу, звертала на зріст та фізичну силу нового товариша, маючи надію придбати в його особі хорошого бійця [24]. В тому випадку, коли в сім'ї було двоє або більше синів, молодший брат мав право вступу до громади лише після того, як старший одружиться. Виняток робили тільки в тому випадку, коли молодший брат був фізично сильніший за старшого. Парубоцькі громади високо цінували в своїх товаришах сміливість, кмітливість, а за порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки тощо) ганебно виганяли з членів громади.

При обранні отамана головними рисами претендента мали бути: природна краса, високий зріст, значна фізична сила, зовнішнім своїм виглядом кандидат в отамани мав викликати до себе довіру, а також бралися до уваги його розумові здібності. Як правило, під час народних гулянь члени парубоцьких громад широко застосовували різноманітні види боротьби, танців, багато різновидів рухливих ігор: «во многих селах молодежь незрелая устраивает гуляння, ...причем занимается борьбой, пением...» [24].

Характерною ознакою колориту української землі того часу були мандрівні борці – молоді хлопці, які ходили селами і мірялися силою з сільськими парубками: «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах...» – писав у своїй поезії «Титарівна» Тарас Шевченко [20]. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася не тільки серед молоді, а й дорослого населення, а переможець, як правило, увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади.

Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток фізичної культури на Україні, була реакційна політика російського царизму та Руської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1685 році Київський митрополит Тедсон князь Святополк Четвертинський визнав над собою владу Московського Патріарха.

У 1719 році Київська духовна консисторія прийняла нагальні «міри» проти активного проведення молоддю свого дозвілля, заборонивши всілякого роду вечорниці та зібрання молоді. Так, в Указі консисторії йдеться про те, що: «...вечорницям від цього часу не збиратися і непотрібних здоров'ю людському шкідливих кулачних боїв не розводити і ніде на них не сходитися..., а ще якби хто був супротивним заповідям Божим, – відлучати від церкви...» [15].

На Україні дуже поширеними були скачки і перегони, приурочені до різдвяних свят. Під час різдвяних перегонів всі люди збиралися на вигоні: хто на запряжених бричках, хто просто так. Тут же – вся парубоцька громада. Молодь, зібравшись від самого ранку, встигла вже здійснити не один перегін, пускаючись наввипередки з сусідськими парубками: «...ось скачуть два вершники – це змагаються в прудкості своїх коней відомий табунщик та циган. Їх прикладом захопилася купка молоді і пускається за ними навздогін. На шляху до них примикають окремо та групами вершники, далше ще і ще, і в кінці кінців вже всі далеко за вигоном. Мчить безпорадна юрба з кількох десятків вершників, яка нагадує старий козацький загін. Проскакавши так версти дві-три та погубивши по дорозі супутників, загін зупиняється і після недовгих суперечок кроком повертається на старе місце...» – так майстерно описує різдвяні перегони на Україні дослідник народного побуту І. Манджура [14].

Взимку, окрім перегонів досить розповсюдженими були їзда на санчатах із запряженими собаками на лови, а також, як описує Іван Крип'якевич: «... не раз і просто так, для приємності пускалися гринджолами по сніжній дорозі». Серед найменших дітей популярним було ковзання на льоду.

В довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі на Україні ще з княжих часів [21].

У весняні та літні дні серед молоді поширеними були ігри з м'ячами та кулями. Напровесні на луках збиралися хлопці пограти в «Кулю». Суть цієї популярної на той час гри полягала в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, на льоту намагаються попасти в неї короткими і товстими палицями – «шаровнями». Ця гра користувалася великим успіхом не тільки серед молоді, а й серед дорослих [1].

Поряд з означеними вище елементами фізичної культури в цей період досить поширеними були так звані ігрища, присвячені святам Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, а також багатющі поклади інших обрядів та традицій, в яких використовувались ігри, танці, фізичні вправи.

Отже, незважаючи на постійні утиски польського владарювання і російського самодержавства, український народ зумів зберегти і примножити свої звичаї, традиції та обряди, що сприяло утвердженню народної, по своїй суті, фізичної культури українців.

Високий рівень розвитку фізичної культури, як важливого компоненту всієї культури українського народу, сприяв вихованню здорового, міцного покоління людей. А це, в свою чергу, великою мірою слугувало підйому військової організації Запорізької Січі.

Суворе, аскетичне життя, яким жили запорізькі козаки, викликало справедливий подив у очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Наприклад, багато хто з польських шляхтичів, а пізніше і російських дворян прагнули здобути «військову освіту» на славному Запоріжжі. Так, російський полководець М. І. Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербинівського куреня» Запорізької Січі. Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим та політичним діячам того часу, а саме: київському генерал-губернатору Глібову, графу Паніну, князю Прозоровському, графу Остерману, навіть Г. Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один з її куренів [7].

Вичерпний аналіз існуючих документів, матеріалів, наукових праць стосовно Запорізької Січі дозволяє лише приблизно виділити основні

компоненти, складові частини фізичної культури запорожців, національної за своїм змістом, і однієї з найпрогресивніших по своїй ідейній спрямованості в середньовіччі.

Перебуваючи в стані безперервних воєн, Запорізька Січ звичайно потребувала такого ж постійного поповнення своїх лав. Тому, незважаючи на складні умови, в Січі були вироблені певні критерії відбору до козаків.

Як підкреслює в своїй праці Д. І. Яворницький «...кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, сповідати православну віру і пройти певне навчання».

Зрештою, перекази і деякі історичні свідчення стверджують, що прийнятих начебто піддавали якомусь особливому випробуванню, а саме випробували міру його спритності й сміливості [23]. На жаль, у вказаній роботі не наводяться хоча б натяки на характерні особливості цих випробувань стосовно визначення рівня розвитку спритності, сміливості претендентів, охочих зватись справжніми козаками. І цілком справедливо в цьому плані піддається сумніву твердження, начебто до лав козацьких зараховувались лише ті, хто здатний пропливти всі пороги проти течії Дніпра. Однак, все таки недоцільно повністю нехтувати твердженнями сучасників, які одностайно підкреслювали велику вправність козаків у володінні мистецтвом кермування човнами [3].

Підлягає сумніву положення, згідно якого до козаків приймали тільки після семирічного вивчення прийомів січового лицарства. Очевидно, такий довгий строк стосувався дітей, які навчаючись у Січовій школі, оволодівали мистецтвом лицарських прийомів.

В роботах інших авторів знаходимо значно менші за тривалістю строки перебування на початкових стадіях козацької військової школи: «Хто хотів стати козаком – мусив наперед служити три роки в старого козака за джуру. Джура (зброєносець, помічник) робив усяку роботу. Носив за козаком другу рушницю й потрібні клунки. Щойно потім, коли вивчився від того козака орудувати зброєю і набирав справності в битвах, ставав справжнім козаком і діставав зброю: рушницю, шаблю, спис, лук і стріли».

Згідно свідчень Г. Боплана, до козаків приймався лише той, хто побув там (на Запорізькій Січі) певний час і здійснив один морський похід [3].

Не вдаючись в дискусії щодо терміну, на протязі якого муштрувалися майбутні козаки, слід зауважити, що в старовинних описах козацького побуту підкреслюється, що кожний десятник окрім 10 товаришів мав під своїм началом ще від 30 до 50 «новиків», яких вчив і випробовував на козаків [6].

Таким чином, на Запорізькій Січі існувала специфічна система відбору і вишколу молодих людей, так званих молодиків. Важко судити відносно часу, протягом якого здійснювалась ця підготовка, але сам факт її існування незаперечний.

Цілком ймовірно, що час перебування молодиків у Січовій школі суворо не регламентувався, а залежав, в першу чергу, від їх здібностей до військової та духовної науки: «Молодики залишалися в школі нерідко понад десяток років, як це було з Іваном Васютою, кандидатом на священника села Котівки, що було у володінні війська Запорізького. Молодик цей пробув у Січовій школі 18 років» [12].

Цікавий фактологічний матеріал про існування Січової школи знаходиться в працях С. Сірополка, В. Щербини, А. Скальковського [18, 22].

Як відомо, Січова школа існувала при церкві Святої Покрови, розташованій на терені Запорізької Січі. Вона складалася з двох відділів: в одному вчилися ті юнаки котрі готувались на паламарів та дияконів – у цьому відділі було завжди 30 учнів. Крім того був відділ молодиків, де вчилися сироти, хрещеники козацької старшини та інші діти. Тут учили цих дітей, – їх було близько 50, – грамоті, співу та військовому ремеслу.

Школа отримувала для військових вправ олово й порох. Молодики мали свою управу, себто свого отамана й кухаря, та користувались деякими привілеями. Наприклад, лише вони мали право колядувати під вікнами Січового товариства, здоровити хлібом на Новий рік та яйцем на Великдень, дзвонити та читати Псалтир за померлими, продавати ладан тощо.

Досліджуючи систему виховання у Січовій школі С. Сірополко підкреслює, що: «...молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре

молитися, на коні «репяхом» сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти» [18].

Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. Для керування школою призначався один із ченців Покровського монастиря: принаймні донесення про стан здоров'я учнів під час чуми 1760 року кошовому отаману і старшині підписав уставник Січової школи Ієромонах Леонід [2].

Слід зауважити, що використовуючи поради кошового отамана, уставник школи вивів школярів в чисте поле «на чисте повітря і чисту воду (це сталося в кінці вересня – на початку жовтня 1760 року), і пробув там разом зі школярами аж до кінця листопаду 1760 року. Від чуми померло 5 учнів, «прочие ж от болезни выздоровсли», – пише в своєму донесенні уставник Січової школи, – «и в школу я с ними возвратился, и больных никого поныне, кроме одного мальчика от опухоли ноги болящего...».

Таким чином Запорізькі козаки досить ефективно вміли використовувати народні засоби оздоровлення й загартування людей, що спричинялося до міцного здоров'я та повноцінного довголіття запорожців. Досить лише навести свідчення, цитованого вже Г. Боплана про те, що: «...козаки обдаровані від природи силою та зростом видним...не багато з них помирає на постілі, та й то в глибокій старості... Користуючись міцним здоров'ям, козаки майже не знають хвороб» [3].

В Січовій школі, поруч з вправами для вдосконалення володінням вогнепальною зброєю, застосовувались спеціальні вправи для вдосконалення верхової їзди, уміння володіти холодною зброєю, правити човном (чайкою, дубом), швидко плавати тощо.

Отже, як бачимо, під час навчання органічно поєднувалися не тільки елементи фізичного гарту з військовим вишколом, а й те, що значна увага приділялася загальноосвітній стороні підготовки майбутніх лицарів запорізьких. Слід зазначити, що в часи існування Запорізької Січі освітня діяльність була досить поширеною на Україні.

Звичайно, одна лише Січова школа була не в змозі задовільнити потреби запорізького війська в повноцінному поповненні. Одначе, на території вольностей запорізьких, згідно даних Д. І. Яворницького на 1768 рік налічувалося 44 церкви. Враховуючи, що за запорізькими звичаями при кожній церкві (та й звичаями в першу чергу характерними для всієї України) відкривалася і функціонувала школа, можемо допустити великий розмах підготовки молоді до служби в славному війську [23].

Таким чином, Січові школи, стоячи глибоко на національних традиціях українського народу, були своєрідними військово-освітянськими університетами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

Знаменним чинником, який давав постійний поштовх до розвитку в рамках загальної просвіти серед козаків та оволодіння ними елементів лицарської премудрості була загальновизнана політика підтримки Запорізькою Січю справи піднесення рівня освіти на Україні. Одним з найвизначніших фактів такої підтримки стало вписання гетьмана П. Сагайдачного з усім військом козацьким до Київського братства. Приймаючи Київське братство під опіку, куди на той час перемістився центр освітянської роботи на Україні, козацтво проголосило справу православної релігії своєю кровною справою.

Київське братство, в свою чергу, намагалось підтримувати в силу своїх можливостей національно-козацький визвольний рух. В школі братства (академії, а пізніше Київській колегії) впроваджувались елементи патріотичного виховання молоді. Прикладом цього можуть бути вірші, складені в стінах Київської братської школи:

О запорожском войску кто писма читасть
Тоть имь мензетво и славу хоть нерадь признавасть
Бо завше в нем такие рыцари бывали
Что менже неприятслей отчизнія би вали
И жадное рыцарство въ насъ не есть такъ сларно,
Як Запорозкое... [11]

Характерною ознакою, важливим свідченням єдності козаччини з однієї сторони, і братського руху – з іншої, являється той факт, що під-час національно-визвольної війни українського народу під проводом гетьмана Б. Хмельницького, практично припинила своє функціонування Київська колегія, майже всі студенти якої вступили до лав української армії.

На запитання, чи велася спеціалізована фізична підготовка військової спрямованості серед молодиків Січової школи, які були кандидатами на церковні посади в цілому, також можливо дати позитивну відповідь, бо «... бували випадки, коли одна і та сама особа декілька разів міняла рясу на козацьку зброю...» І не рідко священники ставали на чолі козацьких загонів [18].

Щодо особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то у козацькому війську не було звичаю проводити систематичну муштру. В цьому слід вбачати волелюбний характер українських козаків, сам спосіб життя котрих в їхній демократичній Січі незаперечно противився сірій одноманітності та монотонності муштрування.

Але все ж, як справедливо зауважує І. Крип'якевич, потрібні були хоч елементарні фізичні вправи, щоб утримувати порядок в куренях війська та «множити військові виступи» [11]. Великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Часто за видатні якості того чи іншого козака нагороджували почесним прізвищем. Наприклад, Іван Підкова отримав своє козацьке прізвище за унікальну фізичну силу, коли він міг злегкістю зігнути підряд декілька підков.

Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз був вирішальним чинником, на який зверталась першочергова увага при виборах козацької старшини.

Слід зауважити, що початківцем, піонером запровадження спеціалізованої підготовки у війську козацькому вважається гетьман Євстафій Ружинський [9]. Замолоду Ружинський перебував у Німеччині і Франції, де займався різними науками, зокрема, опанував і військову справу, що опісля йому дуже згодилося. Саме це, очевидно, і призвело до того, що в історію козаччини він увійшов як реформатор, який і розпочав своє гетьманство з формування воєнної організації козаків.

Більшого розвитку цілеспрямована підготовка козацького війська набуває під час гетьманства П. Сагайдачного, який «...змалку привчився натягати лук, зброї та коня з рук не випускати, з негодою боротися не покрівцями, а витривалістю; легко переносити всяку тяготу, голод, труд; не боятися ворога і в небезпеці проявляти мужність» [11].

Петро Конашевич-Сагайдачний по закінченні Острозької Академії пройшов воєнну школу у походах до Молдови (Молдавії) та Лівонії (1600 – 1601 рр.) під керівництвом Самійла Кішки.

П. Сагайдачний, перебуваючи на чолі війська, систематично проводив його реорганізацію, почавши з того, що очистив військо від всяких захожих елементів, що нищили військову дисципліну і зводили військо у безпуття.

Як свідчить Яків Собеський «...це був чоловік великого духу, що шукав безпеки, легковажив життям, у бій йшов перший, відходив останній, усе меткий, усе діяльний. У таборі був сторожкий, мало спав».

Започаткувавши у війську сувору дисципліну, П. Сагайдачний почав впроваджувати елементи постійної військової підготовки. Ядром армії при ньому стали вишколені, вимуштровані полки. Так, один із сучасників описує, як у 1619 році козацькі полки порядкувалися в таборі над річкою Узенем: «Довго полки пересувалися на гору й за гору, довго мішалися... Далі полки за порядком давали вистріли. Потім полки обернули до табору, показуючи їх нам і кожний полк йшов до свого становища» [11].

Історичні джерела свідчать що надалі і після П. Сагайдачного, пописи козацької армії набувають усе більшої регулярності. Наприклад, «генеральний попис» відбувався перед королівським послом у 1637 р.: «Вивели все військо в поле, казали їм презентуватися й дати сальву за здоров'я короля. І виконали вони це так порядно, що кожний міг переконатися, як добре вони приготовані до морського походу» [11].

Таким чином, 10-літнє гетьманство П. Сагайдачного спричинилося до того, що Українська козацька армія стала набувати сталого досвіду, у ній почали формуватися національні традиції спеціального вишколу козаків.

Як бачимо, розвиток воєнного мистецтва, постійні війни, які вело запорізьке козацтво, примушували до великої ступені взаєморозуміння і взаємоузгодженості значної кількості людей на полі бою.

Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишкілів, імітації фрагментів передбачуваного бою, вдосконалення вміння чітко зводити табір, копати шанці, в чому козаки були неперевершеними майстрами. Безперервні війни поряд з специфічними елементами вишколу сприяли виробленню козацькою армією досить своєрідної тактики війни на морі і на суші.

Описуючи військову організацію запорізького війська, венеціанець Альберто Віміні говорить: «...ця республіка може уподоблюватися спартанській, ...вони (тобто козаки – авт.) можуть змагатися зі спартанцями по суворості свого виховання...».

В мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: «об'їжджали коней, вправлялися у стрільбі, фехтуванні на шаблях, значне місце серед козацького життя займали так звані промисли: мисливство та рибальство» [10].

Звичайне повсякденне життя запорізьких козаків на Січі складалося таким чином. Козаки вставали до схід сонця, відразу вмивалися джерельною чи річковою водою, далі молилися Богу й за якийсь час після цього сідали за стіл до гарячого сніданку. Час до обіду проводили по різному: «хто об'їжджав коня, хто оглядав зброю, хто вправлявся у стрільбі...» [23].

Аналогічні свідчення, щодо проведення козаками свого дозвілля знаходимо і у «Донесенні» А. Віміні, який підкреслює, що: «козаки розважаються танцями, полюванням і стрільбами з лука чи гвинтівки».

Про вправність козаків у володінні вогнепальною зброєю той же А. Віміні з захопленням говорить: «Мені приходилось бачити, як вони під час стрільби кулею гасять свічку, відсікаючи нагар так, що можна подумати буцім це зроблено за допомогою щипців».

Після таких своєрідних вправ і розваг рівно о 12 годині курінний кухар вдаряв по казанові і на цей звук кожен козак поспішав до свого куреня на обід. Час від обіду до вечері козаки проводили за тими ж заняттями [23].

Найулюбленішими розвагами в цей час у козаків були ігри та змагання на силу, витривалість, прудкість [10].

Як підкреслює Е. Жарський, ці своєрідні змагання-герці були однією з найулюбленіших розваг серед козаків, де вони і хизувалися силою тіла й рук у дужанні чи кулачництві, шермі чи веслуванні, влучністю ока при стрілах, їздою верхом тощо». А величезний авторитет запорізьких козаків серед українського народу спричинився до того, що: «...герці переймають широкі маси, що стараються наслідувати козаків» [8].

Після вечері одні козаки відразу молилися Богу й лягали спати, взимку в куренях, а влітку на дворі; інші збиралися невеликими гуртами й розважалися по-своєму: грали на кобзах, скрипках, ваганах, лірах («револлях») басах, цимбалах, свистіли на сопілках, свистунах, – одно слово на всьому можливому для гри, й відразу танцювали. «А танцюють, бувало так, що супроти них не витанцює ніхто на світі: весь день буде музика грати, весь день і будуть танцювати...» – свідчить сторічний козак Микола Корж.

Як бачимо, козаки використовували крім фізичних вправ і інші засоби вдосконалення, а саме: умивання холодною водою, сон на свіжому повітрі, що підкреслює досить високий рівень розвитку культури фізичної.

Таким чином козаки досконало володіли всіма видами вогнепальної і холодної зброї. Крім цього вони досконало володіли своїм тілом.

Серед козаків набули поширення багато видів боротьби, а саме бою навкулачки, «навхрест», «на ременях», «спас», але, як підкреслює дослідник козацьких одноборств В. Пилат [5], вершиною бойового мистецтва козаків був гопак, який з часом перетворився в народний танець.

В гопаку В. Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також різноманітні способи боротьби ногами, як на землі, так і в повітрі. Сюди відносяться: «повзунці» – способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла; «тинки» – способи враження середньої частини, що базується на

ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і «розножка» – удар в стрибку обома ногами в сторони, «щупак» – удар в стрибку двома ногами вперед, «пістоль» – удар однією ногою в стрибку в сторону і багато інших.

І найголовнішою характерною ознакою козацького гопака було те, що цей своєрідний вид двобою базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу.

Супроти істини в деяких описах, особливо іноземців-сучасників, склалася традиція підкреслювати надмірне вживання козаками горілки та інших алкогольних напоїв. Однак, такі свідчення переважно носять тенденційний і досить суперечливий характер. Наприклад, Г. Боплан, вказуючи про те, що козаки схильні до вживання алкоголю, в той же час підкреслює: «...відправляючись в походи, чи задумуючи яке-небудь міроприємство, вони надзвичайно стримані» [3].

Про величезну силу давніх народних звичаїв серед запорізьких козаків твердить і інший зарубіжний хроніст, віце-адмірал Крейс: «Козаки, як і інші північні народи, охочі до міцних напоїв, однак в поході, а особливо в морських поїздках зрідка зустрінеш п'яного, бо забороняється їм під страхом суворої кари брати з собою вино чи горілку». І вже не криючись своїм захопленням козаками, віце-адмірал підсумовує: «Право (тобто заборона вживання алкогольних напоїв під час підготовки до походу, а особливо в похідній ситуації) достойне похвали в такому народі, який багато-хто відносить до варварського; в цьому відношенні козаки переважають наших (себто голландських) матросів» [16].

На нашу думку, не тільки у суворій дисципліні козаки переважали голландців. Високий рівень фізичного гарту і знань у мореплаванні дозволяли їм на невеликих суднах перетинати море і, не зважаючи на непогоду, нападати на турецькі і татарські фортеці, і повертатися додому. Ще від своїх предків козаки перейняли вміння добре пірнати і ховатися на тривалий час від ворога, дихаючи через очеретину, що також свідчить про їхні фізичні можливості.

Вже поверховий огляд матеріалів стосовно побуту запорізьких козаків показує, що одним з найсильніших, найвпливовіших чинників формування своєрідного козацького укладу життя були надзвичайно міцні народні традиції.

Як справедливо зауважує Д. І. Яворницький, життя запорізького козака стало «своєрідним аскетизмом, але аскетизмом не запозиченим із зовні, а набутиим власним досвідом...» [23].

Дозвілля запорізького воїнства заповнювалося своєрідними змагальними вправами, як-от: змагання в плаванні на човнах, змагання в бігу, плавання у воді, боях навкулачки, тощо. Про те, що ці специфічні види змагань, окрім рекреаційного мали й безпосереднє військово-прикладне значення, історичні джерела доносять нам безліч достеменних свідчень.

Вже не раз цитований Г. Боплан, описуючи високі Дніпровські пороги, кручі та водоспади, з величезним захопленням підкреслює: «...Судіть самі, як необхідно там володіти мистецтвом управління човном» [3].

Відмінну фізичну готовність демонстрували козаки під час морських походів на турецькі землі.

Шлях від гирла Дніпра козаки на своїх чайках до Малої Азії долали за 36 – 40 годин, тобто за одну годину проходили 13 – 15 кілометрів моря!

Відмінна фізична підготовка козаків-мореплавців добре слугувала їм, спричиняючись до того, що швидкохідні турецькі галери поступалися козацькому флоту в швидкоплинності.

Той же адмірал Крейс підкреслює, що туркам під час морського бою тільки в рідкісних випадках вдавалося захопити козака в полон, та й то тільки у відкритому морі, а не біля берегів, тому що козаки великі майстри плавати «а коли вийдуть на берег, то важко їх здолати» [16].

Серед запорізького лицарства дуже поширеними були різноманітні фізичні вправи під час шанованих ними релігійних свят. Особливо урочисто козаки зустрічали день 6 січня кожного Нового року. В цей час всі козаки із самого ранку: піхота, артилерія й кавалерія збиралися на площі перед церквою і стояли тут рядами по курнях без шапок до завершення Богослужіння: всі одягали найкращий одяг, озброювалися найкращою зброєю.

Після закінчення Божественної Літургії з церкви виходив настоятель з хрестом у руці, за духовенством злагоджено, рядами з хоругвами та важкими гарматами ступали козаки, за козаками маса простого люду і всі разом висипали

Коли архімандрит уперше занурював хрест у воду, козаки одночасно гримали таким залпом, що від того удару земля аж стогнала, а глядачів укривав густий дим, мов пітьма. Заспокоївшись на кілька хвилин, поки розвіювався дим, а настоятель ще раз занурював хрест у воду, козаки знову стріляли, цього разу, скільки кому заманеться.

Під час звичайних свят, по неділях, козаки часто розважалися кулачними боями: «По воскресним дням и праздничным бывали в Сечи между козаками верхних и нижних куреней кулачные бои, отчего случались великие драки и смертоубийства, и за оное взысканий не было» [19].

Як бачимо, в системі фізичного виховання Запорізького війська значну роль грали елементи народної фізичної культури, звичаї та традиції українського народу: народні ігри, танці, різноманітність і багатство котрих давали можливість вирішувати переважну більшість завдань фізичного виховання і вдосконалювати вишкіл козаків.

Значне місце відводиться особливо національним танцям, релігійним ритуалам, звичаям, які сприяли не тільки моральному вдосконаленню війська, а й впливали на розвиток тих якостей, якими так вигідно відрізнялося Запорізьке військо.

Таким чином, аналіз історичних матеріалів дає підстави зробити такі висновки:

1. В Запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер.

2. Систему фізичного виховання козаків визначають такі основні компоненти:

а) початковий відбір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;

б) здоровий спосіб життя, а саме: ефективне використання сил природи: водні процедури (Очищення водою), сон на свіжому повітрі, інші способи загартування, Поміркованість у харчуванні, вживанні алкоголю;

в) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи вишкілу козаків (герці, гопак тощо).

3. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ; часто у поєднанні з піснями або музикою.

4. Пріоритетне місце в структурі спеціальної фізичної підготовки козаків належало:

- а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);
- б) вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, їзді верхи тощо;
- в) вдосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.

5. Найсуттєвішим результатом, вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків, слід вважати відродження національного виду бойового мистецтва – гопака, основу якого складають:

- а) система духовного і морального виховання людини;
- б) система фізичних (бойових) рухів.

6. Важливим здобутком освітянської роботи на Запорізькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини, особливо в структурі Січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов А. Быт и песни населения Глуховского уезда Черниговской губернии // Живая старина. - Вып. 1,2,- СПб, 1905. - С. 513-551.
2. Архів Запорізької Січі. - К., 1931.
3. Боплан Г. Описание Украины. - СПб., 1832.
4. Буш В. В. Памятники старинного русского воспитания. - Пг., 1918.
5. Пилат В. Гопак // Молода Україна, 1990, 7 число.
6. Грушевський М. Історія України-Руси. - Київ-Львів, 1909.

7. Гуслистий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. - К.: Держполітвидав, 1954.
8. Жарський Е. Історія українською фізичного виховання // Спортивний альманах. - Львів, 1933.
9. Замлинський В. Євстафій Ружинський та Іван Свірчовський // Дніпро, 1989, № 9.
10. История физической культуры СССР с древнейших времен и до XVIII века. Составил А. В. Грачев, М. С. Коган. - М.-Л.: ФиС, 1940.
11. Історія Українського війська. - Львів, 1936.
12. Киевская старина, - 1896. - Т.4.
13. Кун Л. Всеобщая история физичесской культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
14. Манджура И. Крещенские скачки в Екатеринославской губернии / Киевская старина. - 1891.-Т. 34. -С. 486-489.
15. Маркевич А. Меры против вечсрниц и кулачных боев в Малороссии. // Киснская старина, 1894. Т. 10.
16. Описание Дона вице-адмиралом Крейсом // Сев. Архив, 1824. Т. 11. - С. 283-296.
17. Путешествие антиохийского патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидьяконом Павлом Аленским. - М., 1897.
18. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937.
19. Скальковский Л. История Новой Сечи. - Одесса, 1885.
20. Тарас Шевченко. Кобзар. - К.: Дніпро, 1987. - С. 398.
21. Хавін А. Л. Гімнастика розуму // Наука і культура. - К.: Знання, 1969. - С. 362-363.
22. Щербина В. Сечевая школа // Киевская старина. - 1891. - С. 186.
23. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків // Жовтень, 1988, № 7. № 8.
24. Ястребов В. Новые данные о союзах неженатой молодежи на юге России // Киевская старина, 1896, - Т. 5. - С. 110-128.