

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Література

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. № 1. С. 3–9.
2. Україна спортивна 2019–2020 роки. Інформаційний довідник / Т. А. Федюшина, З. С. Осіпова, Л. В. Лященко [та ін.]; за ред. Н. Д. Уманець. К.: Держ. служба молоді та спорту України, 2020. 206 с.

Гутник Ю. Р., студентка групи 301-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДОБУ КОЗАЦТВА

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких доклали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відігравала фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці [2].

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських і литовських загарбників виникло вільне озброєне населення – козацтво. Однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби українського народу за свою незалежність був козацький рух. Козаки були тією силою, яка впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи і гідності України як незалежної, суверенної держави [2].

М. Грушевський справедливо зауважував, що період існування Запорізької Січі – найбільш яскравий і цікавий період українського життя. Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру і незалежність свого народу. Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які ніколи не відділялись одне від одного. «У нас над усе честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати», – говорили козаки [2].

Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г. Боплана [1], запорожці в своїй більшості були міцної статури, легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі,

або, точніше, дерзновенні, і мало дорожать своїм життям. Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі [1].

Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Але відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважали феодалні армії Європи [2].

Переважає більшість запорізького воїнства складала прості українські селяни, що не мали військового досвіду. Для ефективного поповнення воїнства необхідний був процес постійного військово-фізичного виховання всього народу. Тому слід спочатку зупинитися на особливостях фізичної культури усіх верств українського населення, адже складна військова ситуація вимагала поширення військово-фізичної підготовки народу.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались в усіх, без винятку, верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та інших сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків. Специфічною була роль батька, який цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував у них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинах існував культ батька, матері, бабусі, дідуся, роду і народу [2].

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної та тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитяжця (лицаря), захисника рідної землі. У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші. В школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри. Дослідники, які вивчали дитячі та юнацькі ігри тих часів, ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили так звані «свята переходу учня з одного класу до наступного». У військово-фізичній підготовці козаки

домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігові, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Київської Русі, Польщі, Поділля їздять туди, щоб навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. Зазначалось, що «Запорожжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною».

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян, прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Навіть фаворит Катерини II Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один із його куренів.

В козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб утримувати фізичний стан козаків, порядок у куренях і «вмножувати військові виступи». Значно поважалась фізична досконалість козака. Часто за прояв фізичних якостей його називали почесним прізвисьмом, наприклад, Іван Підкова, який міг підряд зігнути 5 підков.

Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, на коні тощо); вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи; володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо). Також здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини.

Література

1. Г. Л. де Боплан. Опис України. Пер. з фр. Я. І. Кравця, З. П. Борисюк. К., 1990. 19 с.
2. Козацькі забави: навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 216 с.