**Оніщук** **Л.М.** Фізична підготовка у козаків як приклад історії духовного становлення нації. *Тези 72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету,* присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 21 квітня – 15 травня 2020 р.) – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 411-412.

**УДК 371.9**

*Л.М. Оніщук, к.пед.н., доцент*

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КОЗАКІВ ЯК ПРИКЛАД ІСТОРІЇ ДУХОВНОГО СТАНОВЛЕННЯ НАЦІЇ**

Козацький рух був однією з найяскравіших сторінок боротьби українського народу за свою незалежність. Слава запорозького війська була така велика, що багато істориків порівнювали козаків з найсильнішими і наймужнішими народами світу.

Виходячи з історичних відомостей слідує те, що єдиних критеріїв відбору молодих козаків не існувало. Справжнім козаком ставав лише той, хто проявив себе у військовому поході, довів свою військову зрілість і здатність переносити всі негаразди військового життя. Хлопчики навчались в школі, що існувала при церкві Святої Покрови у двох відділах: в одному вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дияконів - їх було завжди 30. У відділі молодиків вчились сироти, хрещеники козацького старшини та інші діти. У школі вихованці оволодівали читанням, письмом, хоровим співом і музикою, їх привчали до національного способу життя та поведінки, оборонно-військовій справі.

У школах здійснювався суворий курс фізичного та військового виховання. С. Сірополко, який досліджував систему виховання в Січовій школі, писав: "...Молодиків у школі і поза школою вчили Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гострозоре стріляти та списом колоти". Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Сюди належало перебування під водою за допомогою очеретини: "...Виріже собі очеретину, простромить у колінці її дірочку і, взявши до рота, поринає в воду з головою [1, с. 22] .

Запорожці вільний свій час використовували для фізичної підготовки, зокрема об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях. Аналогічні свідчення наводить і Д.І. Яворницький: "Хто об'їжджав коня, хто розглядав зброю, хто вправлявся в стрілянині, а хто просто лежав на боку, розповідаючи про власні подвиги на війні..." [2, с. 76] .

В ті часи популярністю користувалися різноманітні змагання на силу, спритність, витривалість. Як стверджує А.Ф. Кащенко, козаки, побравши з військового косяка своїх коней, часто виїздили за січові окопи на герць. Найбільш охоча до герців була січова молодь. Молоді козаки виробляли на конях всілякі вигадки: розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку, підкидали догори шапку і влучали в неї кулею з рушниці, перестрибували кіньми рівчаки й тини, вибігали кіньми на крутобокі могили і т.ін., а далі зводилися один з одним рубатися шаблями "до першої крові". Дивитися на змагання збирались всі вільні козаки, тих бійців, що побились до першої крові розводили, щоб часом у запалі вони один одного не повбивали.

Значного поширення набули системи єдиноборств серед козаків. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю гопак, всі збережені на сьогодні елементи - складні акробатичні вправи, багато ударів ногами і руками - були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами.

Бойове мистецтво запорозьких козаків у гопаку мало розвинену систему дій, основу яких становила відмінна фізична, технічна й психічна підготовка. Важливими критеріями ефективності цих прийомів вважалися швидкісно-силові характеристики їх виконання та їхня біомеханічна раціональність. Це тією чи іншою мірою запозичене з живої природи, життя та діяльності людей.

*Література*

*1. Бабишин С.Д. Школи Запорозької Січі // Рідна школа. - № 91. - С. 83-85.*

*2. Історія українського війська : у 2 т. Т. 1. - Львів, 1936.*

*3. Мірошниченко В. Флібустьєри, мінітмени, лицарі // Наука і суспільство. - 1993. - № 1. - С. 24-25.*

*4. Мюллер Й. Історична дисертація про козаків. // Всесвіт. - 1988. - № 6. - С. 131-137.*

1. *Пристула О. Спас - бойове мистецтво запорозьких козаків // Шлях перемоги. - 1993. - 12 червня. - С. 8.*