## Лекція 7.

## Тема: ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ТЕРЕНАХ УКРАЇНИ.

**План.**

1. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
2. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби.
3. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я.
4. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов’ян.

5. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання в Київській Русі.

***Ключові слова:*** *фізичне культура, Україна, Київська Русь, слов'яни.*

**Література**

1. Алєксєєв О. О. Передумови виникнення і розвиток фізичного виховання на території України в епоху палеоліту / О. О. Алєксєєв // Вісник Кам’янець-Подільського національного університеу імені Івана Огієнка (Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини). – Випуск 4. – 2011. – № 4. – С. 3–10.
2. Антонович В. Про козацькі часи на Україні / В. Антонович. – К.: Дніпро, 1991.
3. Величкович М. Морально-етичне підґрунття військово-спортивного виховання у середньовічній Україні / М. Величкович *//* Молода спортивна наука України: [збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту]. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 1*. –* С. 115–117.
4. Гречанюк О. О. Особливості розвитку фізичної культури в античному Причорномор’ї / О. О. Гречанюк *//* Молода спортивна наука України: збірник наукових статей в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – С. 41–44.
5. Деделюк Н. А. Засоби та форми реалізації військово-фізичної підготовки у Київській Русі / Н. А. Деделюк // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. – № 12. – С. 20–24.
6. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. - Вінниця: Логос, 1997. - 133 с.
7. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. − 288 с.
8. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: [навчальний посібник] / М. С. Солопчук. – Кам’янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – С. 140–152.
9. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою: для студентів денної та заочної формою навчання факультету фізичного виховання та спорту / С. І. Степанюк, О. О. Гречанюк, І. В. Маляренко. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 236 с.
10. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С. М. Філя. − Харків, “ОВС”, 2003. − 160 с.
11. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: автореф. Дис. Доктора наук з фіз. Виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Васильович Цьось. – Харків, 2005. – 19 с.
12. Цьось А. В. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи / А. В. Цьось, Е. М. Навроцький // Педагогіка, психологія та мед.-біол. Проблеми фіз. Виховання і спорту. – 2003. – № 24. – С. 47–53.

1. **Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу**

Первісна епоха – найбільший період в історії людства – від виникнення людини і до появи державності. У різних народів цей період тривав не однаково, деякі навіть і досі живуть в умовах первісно-родового суспільства.

Розвиток людини на території України відбувався в основному за тими ж напрямами, що і в інших регіонах. Заселення відбулося близько 1,5 млн років потому. Вивчивши археологічні пам’ятники, пов’язані зі знаряддям праці, на підставі матеріалу, з якого вони зроблені, виділяють декілька значних періодів розвитку первісного устрою (за традицією їх називають віками): ***кам’яний*** (його складають пелеоліт, мезоліт, неоліт), ***мідно-бронзовий***, ***залізний***. Деякі дослідники після кам’яного виділяють перехідний вік – мідно-камяний (енеоліт).

Протягом первісної епохи відбувались різні процеси: антропогенез – біологічна еволюція людини; формування мислення людини та її мови; поява перших світоглядних, релігійних уявлень, міфологічних систем; розселення людства на континентах; перехід людей від привласнювального ведення господарства (полювання, збиральництво) до відтворювального (землеробство, скотарство) та ін. Проте серед цих важливіших процесів, які заклали фундамент історії людства, своє місце займає формування фізичної культури як особливої сфери людського суспільства.

Передісторія виникнення фізичних вправ належить ще до того часу, коли життя людини полягало в забезпеченні умов існування, тобто прожитку та безпеки, що зумовлювалося, насамперед, біологічними інстинктами. У процесі життєдіяльності створювалися нові форми та засоби фізичного виховання, накопичувався досвід використання фізичних вправ.

***Палеоліт*** *– давній кам’яний вік* (80-11 тис. років тому). У добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль відігравало фізичне виховання. Основними видами трудової діяльності було полювання, збиральництво та рибальство.

Полювання на великих тварин у заключній стадії раннього палеоліту спонукало до розвитку специфічних рухових навичок: стрибків, лазіння, бігу, перенесення вантажу. Провідну роль відігравало метання, що вимагало складних координаційних дій, точності й диференціації зусиль, довгої і наполегливої попередньої підготовки. У пізньопалеолітичного населення великого розвитку набула мисливська магія, зміст якої складався з виконання фізичних вправ, навчання молоді прийомам полювання. На південь від мамонтової зони, у причорноморських степах у фауні переважали бізони. Осінні та весняні лови на сезонно мігруючі стада бізонів були основою існування мисливців причорноморських степів, найчастіше стадо тварин гнали до яру, де їх добивали списами, а пізніше стрілами. Ефективне володіння зброєю вимагало прикладних фізичних умінь та навичок.

***Мезоліт*** *– середній кам’яний вік* (10-8 тис. років тому). Наступною історичною епохою кам’яного віку став мезоліт – перехідний етап від палеоліту до неоліту. У цей час на території України встановилися близькі до сучасних кліматичні та географічні умови. Зникнення сприятливих для північних оленів тундро-степів, що вкрилися сосново-березовими лісами, призвело до міграції оленів на північ і північний схід Європейського континенту. Замість холодостійких з’явилися теплолюбні види тварин – олені, дикі кабани, косулі, бурі ведмеді та інші. Саме тому важливою рисою мезоліту України було поширення лука і стріл, завдяки чому мисливство поступово набирає індивідуального характеру. У кінці палеоліту – початку мезоліту виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання.

***Неоліт*** *– новий кам’яний вік* (5-4 тис. років тому). На зміну первісній привласнювальній економіці, що базувалася на мисливстві, рибальстві та збиральництві, приходять відтворювальні форми господарства – землеробство та скотарство. Вони є визначальними рисами наступної за мезолітом епохи – новокам’яного віку, або неоліту, що тривав в Європі від 6 до 4 тис. років до н. е. Початок землеробства простежується на Побужжі та в Подністров’ї, де вирощували пшеницю, просо та ячмінь. Обробка землі, особливо в ті далекі часи, процес дуже тяжкий і трудомісткий, який вимагав колективного господарювання, систематичного спілкування. Тому в цей час у фізичному вихованні на зміну індивідуальним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання (прикладним вправам), приходять вправи з абстрагуючими рухами.

***Енеоліт*** *– мідно-кам’яний вік* (4-3 тис. років тому). Поселення «трипільців», (племена, які були поширені від Румунського Прикарпаття до Середнього Подніпров’я), були розташовані на берегах річок, схилах долин. Вони займалися скотарством та землеробством, побудували укріплені поселення, удосконалили зброю, приручили коня. Один раз на 50-70 років ділянки і поселення переносилися на нові місця. Дослідження археологів та істориків свідчать, що в епоху міді та бронзи на території сучасної України частину життя наших предків займали ігри. Вони були поширені в трудовому, фізичному і військовому вихованні. Уже в цей період життя постійна військова загроза зумовлювала необхідність виникнення та постійного вдосконалення методів військово-фізичної підготовки (ВФП) юнаків. На рештках посуду трипільської доби було знайдено та проаналізовано зображення людей, що трактувалися як обрядові танці людей трипільської культури.

В епоху мідного віку на території України особливого розвитку набула календарна землеробська обрядовість з широким набором рухливих ігор, обрядових танців та різноманітних фізичних вправ.

***Бронзовий вік*** (2 тис. років до н. е. – VIII ст. до н. е.). Цей період характеризується церемоніями посвяти юнаків у воїни, чому передувало тривале навчання, у тому числі, за допомогою численних фізичних вправ та ігор. Одним із аспектів цих свят є суперництво та наявність змагального характеру. Військові ритуальні танці народів бронзового віку відображали умови життя кочівників та залишки магічних явлень періоду кам’яного ладу. Великий інтерес до танців базувався також на віруваннях, пов’язаних з медитацією. У VIII-II ст. до н. е. на території України поширюються ігри та змагання вершників, боротьба, вправи та ігри зі зброєю. Зображення сцен боротьби було знайдено на скіфській золотій бляшці.

***Ранній залізний вік*** (VIII ст. до н. е. – IV ст. н. е.). Одними з перших кочових племен, які перебували на українських землях у ХІІІ-VII ст. до н. е., були **кіммерійці**. Вони вели кочовий спосіб життя, пересувалися разом зі своїми стадами на великі відстані: чоловіки на конях, жінки і діти у кібітках. Конярство відігравало провідну роль у господарстві. За описом відомого грецького історика Геродота, кіммерієць останнього періоду постає перед нами як легко озброєний кінний воїн. Його військова зброя складалась з меча та кинджала, фігурної булави, бронзової сокири і бойової кам’яної сокири. Важливим предметом озброєння кіммерійця був складний лук з наконечниками для стріл, який не мав собі рівних. Усі кіммерійські воїни були кінними. У VII ст. до н. е. кіммерійську армію було розбито. Територією Північного Причорномор’я заволоділи скіфи. Частина кіммерійців була взята в рабство скіфами, інші залишили степи Причорномор’я.

1. **Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби.**

***Скіфи*** заселяли територію степової і лісостепової зон України від VII до III ст. до н. е. Ці племена володіли всіма видами наступальної і оборонної зброї того часу: луками, списами, мечами – були відмінними вершниками. Вони вирізнялись високим рівнем військово-фізичної підготовки, дисциплінованістю та витривалістю. Панування скіфів у степах Причорномор’я мало великий вплив на зародження фізичної культури і спорту України. Кочовий спосіб життя та війни вимагали фізичної організації суспільства. Для підтримки свого володарювання скіфам потрібно було мати велике, добре озброєне, дисципліноване військо, фізично сильне та витривале.



***Скіфи і греки. Вулиця Ольвії***

***Сармати*** (племена, які в III ст. до н. е. – IV ст. н. е. заселяли територію степів України) витіснили скіфів. Військово-фізична підготовка кочових племен на українських землях охоплювала практично все чоловіче населення і включала верхову їзду, вправи на коні, приручення коней, стрільбу з лука, володіння мечем, списом, бойовою сокирою, кинджалом. Велике значення мали полювання і боротьба. Під час свят виконувалися ритуальні танці, рухливі ігри, ігри з предметами, влаштовувалися різноманітні змагання.



***Сармати***

Характер фізичного виховання давніх українців був зумовлений геополітичним розташуванням України. Фізична культура праукраїнців мала військово-прикладний характер. Розміщення України в центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність території зовнішніми, природними перешкодами (гірські масиви, моря тощо), наявність великих торговельних шляхів, що з’єднували країни сходу й заходу, півночі й півдня, з давніх-давен приваблювали інші народи і спричинили безперервність навали кочівників на племена праукраїнців. Особливо інтенсивним цей процес був у часи великого переселення народів (IV-VI ст. н. е.).

Таким чином, виникнення фізичного виховання зумовлюється не одним, а сукупністю багатьох чинників: біологічною потребою людини в руховій активності, умовами життя давніх людей, підвищенням свідомості первісних людей, розвитком магічних обрядів і вірувань.

1. **Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я.**

У Північному Причорномор’ї, починаючи з VII ст. до н. е., виникають античні міста-колонії, а саме: Ольвія (у перекладі «щаслива», поблизу сучасного Миколаєва); Херсонес (у перекладі «півострів», у межах сучасного Севастополя); Тіра (від грецької назви Дністра – Тірас, у межах сучасного Білгород-Дністровська); міста Боспорського царства – Пантікапей (у перекладі «рибний шлях», у межах сучасної Керчі), Горгіппія (у межах сучасної Анапи), Фанагорiя (біля сучасного с. Сінне на Таманському півострові), Танаїс.

В античний період упродовж V ст. до н. е. – ІІІ ст. н. е. на території Північного Причорномор’я і, зокрема, півдня сучасної України розвивалася фізична культура, яка у своїй основі відповідала загальній давньогрецькій традиції. На українських землях Північного Причорномор’я в античний період було сформовано систему фізичного виховання, спрямовану на всебічне виховання особистості, що відповідало давньогрецьким ідеалам **калокагатії**. Завершальною школою фізичного вдосконалення був iнститут ефебiї, очолюваний косметом. На посади спеціалістів з фізичного виховання обиралися найдосвідченіші громадяни, з багатих родин, які користувалися повагою всієї громади. Система фізичного виховання на узбережжі Чорного моря в цілому наслідувала традиції Давньої Греції. Фізичне загартування дітей і молоді відбувалося в палестрах і гімнасіях, під наглядом спеціально підготовлених осіб - гімнасіархів і педотриб. Гімнасії існували в Ольвії, Херсонесі, Пантікапеї, Фанагорії, Танаїсі.

Змiст фiзичного виховання включав три основні розділи: **палестрику** (пентатлон, кулачний бій, плавання та ін.), **орхестрику** (вправляння в акробатиці, обрядових, ритуальних та бойових танцях) та **ігри** (рухливі, з м’ячем і та ін.). Це підтверджується археологічними та епіграфічними джерелами, знайденими в містах-колоніях (агоністичні каталоги, посудини для оливкової олії, гончарні вироби з сюжетами зі спортивного життя та ін.).

В античному Північному Причорномор’ї активно розвивалася **агоністика**, яка в цілому наслідувала давньогрецьку традицію. Тут проводилися атлетичні ігри на честь богів та героїв, аналогічні за своїм духом і звичаями до Олімпійських ігор Еллади: Ахілла (Ахіллеї) в Ольвії, Аполлона (Аполлонії) в Ольвії та містах Боспорського царства, Гермеса (Гермеї) в Ольвії, Херсонесі, Горгіпії, Геракла (Гераклеї) в Херсонесі, Посейдона в Ольвії та інших змагань. Найбільш відомими були ігри на честь Ахілла в Ольвії – Ахіллеї.

У Північному Причорномор’ї відбувалися також змагання для юних атлетів – учнів гімнасії і ефебів. Вони присвячувалися Гераклу і Гермесу – покровителям гімнасій, палестр і молодих атлетів. Існування таких агонів зафіксовано в Ольвії, Херсонесі та Горгіппії.

Проведення агонів (ігор) сприяло суспільній меті – згуртуванню всіх членів громади, ефективній військовій підготовці та збереженню культурних традицій. Це мало особливе значення, враховуючи перебування у ворожому оточенні (напади кочових племен, нестабільна військово-політична ситуація). Переможці атлетичних ігор у Північному Причорномор’ї удостоювалися від співгромадян різноманітних почестей. Для організації та проведення атлетичних ігор існувала спеціальна посада – агонофет. За епіграфічними джерелами найбільше піднесення в проведенні атлетичних ігор у Північному Причорномор’ї спостерігалося в перших століттях нашої ери. Атлетичні змагання у Північному Причорномор’ї проводилися впродовж майже усього часу існування античних грецьких колоній на північному березі Чорного моря.

Програма причорноморських змагань була досить широкою і включала п’ятиборство, кулачний бій, верхову їзду, стрільбу з лука, плавання, танці, рухливі ігри тощо. П’ятиборство складалося з боротьби, бігу, стрибків, метання списа і диска. Наявні епіграфічні джерела засвідчують проведення змагань з бігу на один стадій в Ольвії на атлетичних іграх, присвячених Ахіллу та Гермесу, та у херсонеських агонах у ІІІ ст. до н. е. та у ІІ-ІІІ ст. н. е. Найскладнішим видом бігу вважався довгий біг.

Перемога одного з північно-причорноморських греків у кулачному бою на афінських Панафінеях свідчить щодо високого рівня розвитку цього виду атлетики на північному березі Чорного моря в античні часи. Ще одним поширеним у Північному Причорномор’ї видом змагань були стрибки в довжину. На стрибки елліни дивилися як на змагання, корисне і для загального фізичного розвитку юнацтва, і для тренування воїнів. Головними перешкодами, які доводилося переборювати у військових походах, були потоки, струмки, рови. Тому важливе прикладне значення мали стрибки в довжину, а не у висоту. Перемоги північно-причорноморських атлетів у Панафінейських іграх в Афінах у довгому бігу та кулачному бою засвідчують високий рівень розвитку в Північному Причорномор’ї саме цих видів агонів.

Результати наукового дослідження О. Гречанюк свідчать, що між північно-причорноморськими колоніями та іншими полісами давньогрецького світу існували тісні контакти в галузі фізичної культури. Атлети з північного берега моря брали участь у найвідоміших агоністичних святкуваннях Стародавньої Греції. Їхні перемоги на цих іграх говорять про високий рівень розвитку північно-понтійської агоністики. Можливою є також участь у північно-причорноморських атлетичних змаганнях чужоземних атлетів.

Загалом варто відзначити, що заняття фізичною культурою були популярними та масовими протягом усього часу існування античних північно-причорноморських міст, а факт існування в Північному Причорномор’ї атлетичних ігор панеллінського характеру свідчить про активний розвиток олімпійських ідеалів на проукраїнських землях античного періоду.

1. **Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов’ян.**

Приблизно за 1000 років до н. е. від балтослов’ян відокремилась протослов’янська група, яка поклала початок періоду осілих поселень стародавніх слов’ян. З цього часу одночасно з формуванням власної культури, починає формуватись і розвиватись своєрідна система фізичної підготовки слов’ян. Створення системи фізичного виховання стародавніх слов’ян відбувалося під впливом географічних, етнічних, політичних, економічних та соціальних чинників.

Весь життєвий устрій наших пращурів був наскрізь перейнятий фізичними вправами та іграми. Будь-яка подія в житті слов’ян відзначалася жертвою богам, спортивними іграми і змаганнями. Ігри присвячувалися Матері-Землі, богу сонцю – Ярилу, богу війни і зброї – Перуну. Масові ігри відбувалися в місцях обміну товарів, під час «братаній», після судів (незалежно від результатів). Найбільшого розвитку набули ігрища між селами, до яких входили танці, стрибки, біг, рухливі ігри, метання. Основна обрядовість слов’ян-землеробів була спрямована на те, щоб впливати на божества неба, землі і води для отримання доброго врожаю. Цьому слугували ритуали, пов’язані з побутово-релігійними та аграрними календарями. Магія мала прямий зв’язок з давнім календарем, який складається в основному з чотирьох сонячних фаз:

***зимового сонцестояння***(святки від 24 грудня до 6 січня) – це час ворожінь і заклинань майбутнього врожаю, молодіжного колядування і всіляких ігрищ: рядження в звіроподібний одяг і танці в масках;

***весняного рівнодення***(масляна в давнину – близько 24-25 березня): цей цикл свят пов’язаний із зустріччю весни і першим етапом польових робіт – оранкою і сівбою; з початком березня пов’язана березнева коляда; на масляну палили багаття, спалювали опудало зими, скочували вогняне колесо в річку і виробляли інші обрядові дійства;

***літнього сонцестояння*:** свято Івана Купала («зелені святки»), русальське свято «Семик», яке ототожнювалося з «Яриловим днем» (це свято було замінено православною церквою на свято святої Трійці);

***осіннє рівнодення:***не святкували окремо, а приурочували до свята врожаю (8 вересня).

У V-VII ст. н. е. формується слов’янська спільнота, на відміну від попередніх часів, племена стають все більш войовничими. Суспільство перебувало на етапі розпаду первісної рівності, формування племінної військової аристократії і перших племінних центрів. Як свідчать джерела, у війнах слов’яни билися де і як хотіли, кожен слов’янин завжди кидався прямо всередину ворогів, і візантійські легіони часто, вгледівши їх, тікали.

Унаслідок розвитку полянського союзу, об’єднання полян, древлян і північних народів виникло Київське князівство (882 р.), яке дало поштовх для розвитку Київської Русі.

Національний ідеал тілесної і духовної досконалості, система побутових та святкових обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв і ритуалів щодо тіловиховання визначали світоглядні основи фізичного виховання Київської Русі. У свідомості давньоруського населення здоров’я і фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю та захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості і фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах, зокрема в билинах, веснянках та колядках.

Прийняття християнства вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі і на фізичне виховання. Християнство пристосовувалося до язичницьких обрядів. Це яскраво простежується на прикладі пристосування календарних християнських свят до язичницьких, часткового засвоєння християнством язичницької обрядовості з набором фізичних вправ, ігор та боротьби.

Умови та спосіб життя населення Київської Русі зумовлювали високі вимоги до стану здоров’я та фізичної підготовленості. Національний ідеал здоров’я формувався через систему обрядів, повір’їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду українців було асоціювання ідеалу здоров’я з рослинами, тваринами, природною стихією.

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася в процесі спеціально організованої практики. Під час занять діти й молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями та навичками, що забезпечували їхню підготовку до трудової і військової діяльності. В основу народної фізичної культури було покладено систему вікової диференціації:

* у 3 роки дитину саджали на коня, обряд називався «постриги»;
* у 7 років хлопець переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду), починається навчання грамоті, їзді верхи, стрільбі з лука, володінню списом, арканом;
* у 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком, до його виховання залучаються «військові хитрощі», він починає брати участь у військових походах;
* у 17 років юнак вважається дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі проводилась певна підготовка, яка завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну групу).

Для Київської Русі характерна різноманітність форм фізичного виховання, що забезпечувало як збільшення рухової активності населення, так і вплив на виховання необхідних рис особистості.

Система фізичного виховання в Київській Русі включала такі форми:

* народно-побутові (основні): фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, лісових школах, парубочих і дівочих громадах;
* форми військово-фізичної підготовки: військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри;
* освітні: княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування;
* змагальні: «руські ігрища», «народні змагання»;
* релігійно-культові (весняна, літня, осіння, зимова календарна обрядовість).

Форми фізичного виховання в Київській Русі були зумовлені світоглядом, звичаями та способом життя населення.

Першою ланкою фізичного виховання в Київській Русі була сім’я та родина. Відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалася спочатку на матір, а згодом на батька, чоловіків-членів родини, старшин роду тощо. У такий спосіб зберігалась традиція передачі знань від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, часто спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей. Виховання юнаків здійснювалось у спеціально організованих «домах молоді», або «чоловічих домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів.

Протягом VІІІ-ХІІ ст. у Давньоруській державі спочатку в князівсько-боярському середовищі, а згодом і серед інших верств населення формуються професійні форми військово-фізичної підготовки молоді та дорослих, серед яких інституція наставництва, робота приватних вчителів тощо. Військово-фізична підготовка молоді в ті часи проводилася у школах при монастирях і князівських дворах.

У цей період запроваджується постійне регулярне військо – «княжа дружина», в якій враховувалась специфіка війська, його призначення, озброєння тощо. «Княжа дружина» складалась з трьох підрозділів:

* найбільш знатні, досвідчені воїни – верхівка княжої влади;
* молоді вояки, «отроки»;
* власне воїни, які до середини ХІ ст. складали основу княжого війська.

Дружина князя налічувала приблизно 300-400 воїнів, а саме військо налічувало близько чотирьох тисяч воїнів і було потужною силою. Зброя княжої доби підрозділялась на охоронну і зачіпну. До першої належала броня (панцир, кольчуга, шолом, щит), що слугувала для захисту тіла в бою; зачіпна зброя – списи, меч, шабля, сокира, лук зі стрілами. Списи були зброєю і піхоти, і кінноти, мали різну довжину (від 1,1 м до 2,5 м); меч був двосічним, завдовжки до 1 м; шабля – завдовжки до 1,2 м. У військово-прикладній підготовці використовувалися військові походи, полювання, лицарські турніри «руські ігрища», в яких воїни набували вправності та відваги. Вільний час майбутні воїни присвячували удосконаленню навичок стрільби з лука, володіння мечем, сокирою чи шаблею, тренувалися влучно метати спис та ніж.

Відзначимо, що військово-фізичне виховання мало незамкнутий характер. На його розвиток впливали культурні здобутки сусідніх народів.

Відображення особливостей життя українського народу спостерігалось вже на ранніх етапах становлення національної системи фізичного виховання, в якій можна виокремити такі засоби:

* фізичні вправи, ігри та розваги, пов’язані з полюванням, ловом звірів, риби; фізичні вправи та ігри, що відтворюють працю та підготовку до неї (рухливі ігри «Мак», «Огірочки», «Печу хліб» та ін.);
* фізичні вправи, спрямовані на підготовку до військових дій - їзда верхи на конях, веслування на човнах, стрільба з лука в ціль, метання сокири та ін.;
* фізичні вправи та ігри, пов’язані з обрядами й святами народного календаря: Колядки, Веснянки, Купала, які включали танці, стрибки через вогонь;
* загартування повітрям, водою, землею, дотримання посту.

У більш пізній період, за часів Галицько-Волинського князівства (XII-XIV ст.), почало організовуватися лицарство за західноєвропейськими зразками. Набувають поширення лицарські турніри та ігрища. Перша згадка відноситься до 1150 р., коли київський князь Ізяслав (пр. 1097-1154 рр.), святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет і військові ігрища.

Під час перебування українських земель у складі Великого князівства Литовського та інших держав у другій половині XIV-XVI ст. серед молодих лицарів проводились змагання на конях уночі по перетнутій місцевості на відстань до 20 км, де вони мали на ходу перескакувати з одного коня на іншого. У 1445 р. у Львові було засновано Стрілецьке товариство, яке влаштовувало змагання стрільців, в яких брали участь як вояки, так і городяни.

Таким чином, фізичне виховання на теренах України розвивалося і ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій, адаптуючись до окремих іноземних запозичень у двох взаємопов’язаних напрямах: військово-фізичному та оздоровчо-рекреаційному.

У результаті досліджень Н. Деделюк було виявлено закономірності функціонування фізичного виховання в Київській Русі:

* зв’язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення;
* взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання;
* взаємозв’язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки;
* поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання.

**5. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.**

Козацький рух України є однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби народу за політичну і державну незалежність. Козаки стали тією силою, яка впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи і гідності України як незалежної, суверенної держави.

Епоха козацтва створила багатогранну, глибоку духовність, що стала гордістю і окрасою, вершиною української національної культури. Її освітньо-виховний, емоційно-естетичний потенціал покладений в основу не лише козацької, а й усієї української національної системи виховання. Козацтво було аристократією національного духу, високоморальною елітою своєї нації. Палкий український патріотизм козаків був могутнім стимулом до державотворчого, вільного і незалежного життя. М. Грушевський справедливо зауважує, що період існування Запорізької Січі – найбільш яскравий і цікавий період українського життя.

Вільнолюбне українське козацтво виникло на славній Запорізькій Січі, на легендарному острові Хортиця, за порогами Дніпра – Славути. Відстоюючи своє право на існування, Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру і незалежність свого народу. Доволі своєрідні умови існування сприяли виробленню однієї з найефективніших на той час системи військово-фізичної підготовки воїнів. Слава запорізького війська була такою гучною, що багато фахівців вважали його одним з найкращих в Європі, а історики порівнювали козаків з найсильнішими і наймужнішими народами світу. Бернар Коннф в «Історії Польщі в особистих листах до знатних осіб» підкреслює витривалість, хоробрість і військову винахідливість козаків, порівнюючи їх з іспанськими магілетами або ж із шотландськими горцями.

Козацьке військо мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю (мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію), клепи (бойові молотки), якірці та рогульки, що застосовувалися проти ворожої кінноти. Сучасники називали запоріжців «рушничним військом», яке ще напочатку XVI століття використовувало запалювальні ракети. У козацькому війську не було вузької спеціалізації: залежно від обставин козаки бували кіннотниками у степу, стрільцями в горах, моряками у воді й однаковою мірою володіли луком, шаблею, списом, а особливо рушницею. Козаки першими використали метод окопування в землі, який виявився надійнішім засобом захисту під час перестрілки в степовій місцевості, ніж важкі панцир і кольчуга, якими були озброєні феодальні армії Європи. З метою запобігання нападам татар козаками ще у XVI ст. була започаткована постійна розвідувально-дозорна система.

Високого рівня досягло і мистецтво ведення бойових дій на воді. Відомо, що козаки на невеликих вітрильно-веслувальних дерев’яних човнах перетинали море і успішно штурмувати ворожі фортеці. Шлях від гирла Дніпра до Малої Азії козаки на своїх чайках долали за 35-40 годин, тобто за одну годину проходили 13-15 кілометрів моря. Ще від своїх предків козаки перебрали вміння добре пірнати і ховатися на тривалий час від ворога, дихаючи через очеретину. Є навіть свідчення, що запоріжці використали в походах проти Туреччини підводні човни набагато раніше, ніж це було в Західній Європі. Французький посол у Константинополі барон де Сезі з захопленням писав, що ці люди впевнено почувають себе на суші, у воді і в повітрі, скрізь вміють дати собі раду і взяти гору в усіх стихіях.



***Козацька зброя (XVII ст.)***

Безперечно, щоб досягти такого високого рівня військової майстерності потрібно було мати досконалу систему військово-фізичної підготовки. Наукова література, історичні документи, фольклорні та етнографічні документи свідчать, що в Україні фізичне виховання розвивалося в декількох взаємопов’язаних напрямах. По-перше - це військова підготовка молоді, адже без фізично розвинених воїнів, які досконало володіють зброєю, у той час виживання нації було неможливим. Потрібно відзначити, що фізичне виховання дітей і молоді того часу спиралось на багатовікові традиції, що передавалися з покоління в покоління.

******

***Козаки у дозорі***

До середини XVI ст. цілеспрямована військова підготовка підлітків та юнаків з боку держави й суспільства не проводилася. Виховання дітей починалося з раннього віку і проводилося спочатку в сім’ї. Обов’язки вихователя брали на себе батьки, які утверджували високий статус батьківської і материнської педагогіки, мали безперечний авторитет серед малюків і сприймалися ними як святі. У козацьких сім’ях існував культ Батька і Матері, Дідуся і Бабусі, Роду і Народу. Виховання патріотизму в родині здійснювалося не тільки на словах, а й на справах та вчинках батьків. У сім’ї хлопчики отримували як побутові, так і військові знання та навички. Батько розвивав у сина силу, спритність, витривалість, загартовував його тіло, виховував мужній характер і моральні якості. За словами сирійського мандрівника Павла Алеппського, в Україні люди з дитинства вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними. Коли юнак досягав повноліття, батько садив його на коня, давав у руки лук і стріли, наказуючи при цьому: «Віднині здобувай собі харч цим знаряддям, як знаєш».

Найбільше значення в сім’ї надавалося вихованню патріотичності. Завдяки засобам народного фольклору (пісні, билини, розповіді) в дітей виховувалися почуття любові до козаків, болю та страждання, котрі завдавали Україні її вороги, вселяли віру та надію на краще життя.

Процес поступового залучення молоді до навчання військовій справі почався лише наприкінці ХVІ ст. з утворенням Запорізької Січі. Спочатку цей процес проходив неорганізовано і навіть стихійно. Постійно перебуваючи у військових походах, досвідчені козаки прагнули залучити до Війська Запорізького якомога більше молодих хлопців. Сім’ї інколи самі бажали віддати своїх дітей на навчання до козаків, тому що бачили в них справжніх лицарів. На той час це було також мрією кожного юнака. Крім бідних молодиків, йшли до козаків, щоб навчитися лицарській справі, й панські діти з Русі, Поділля, Польщі.

Суворе, аскетичне життя, яким жили запорізькі козаки, викликало справедливий подив у очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато хто з польських шляхтичів, а пізніше московських дворян прагнули здобути військову освіту на славному Запоріжжі. Так, російський полководець М. І. Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербінівського куреня» Запорізької Січі. Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим і політичним діячам того часу: київському генерал-губернатору Глібову, графу Паніну, князю Прозоровському, князю Потьомкіну. В. Антонович з цього приводу наголошував: «Запоріжжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали на Україні полковниками та старшинами».

Кожну весну на Січ приймали всіх тих, хто бажав стати козаком. На Січ приймали навіть десятирічних хлопців, але до війська, до «товариства» записували тільки тих, кому минуло 18 років. Спеціальних приписів, чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало. Однак кожний з претендентів повинен був пройти серйозні випробування, а саме: показати вміння володіти зброєю, орієнтуватися на місцевості, проявляти сміливість, дотепність. За свідченнями Д. І. Яворницького, кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п’яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула чинності після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України, після XVII століття), сповідати православну віру і пройти певне навчання. Справжнім козаком ставав лише той, хто пропливав через пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід та брав участь у справжньому бою.

Для збереження військових традицій, передачі знань, військового досвіду на Січі існувала так звана «школа джур». Вона фактично наслідувала традиції наставництва (приватні вчителі), які існували в ІХ-ХІV ст. Кожний досвідчений козак навчав до десяти новобранців – джур. За існуючими свідченнями, ті, хто хотів стати козаком, мусили наперед служити три роки в старого козака за джура. Джур виконував роботу різного типу: носив за козаком другу рушницю й потрібні клунки. Одразу, коли навчався від того козака володіти зброєю і набирався вправності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю: рушницю, шаблю, спис, лук і стріли.

Початківцем, піонером запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську був ***Євстафій Ружинський***. Змолоду Є. Ружинський перебував у Німеччині і Франції, де займався різними науками, набув багато знань і особливо багато в науці військовій.

Саме цей факт став причиною того, що в історію козаччини він увійшов як реформатор, який розпочав своє гетьманство з перебудови козацького війська, враховуючи останні досягнення військової науки і техніки того часу.

Однак більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набувала під час гетьманства П. Сагайдачного. ***Петро Конашевич-Сагайдачний*** після закінчення Острозької Академії пройшов воєнну школу в походах до Молдови та Лівонії (1600-1601 рр.) під керівництвом Самійла Кішки.

***Петро Конашевич-Сагайдачний***

П. Сагайдачний провів реформу війська на Січі: поділив його на сотні та полки, поновив навчання. Разом із тим, впровадив сувору дисципліну, заборонив пити горілку під час морських походів, а за провини «карав на смерть». Сагайдачний позбавив козацькі лави від анархічних та кримінальних елементів, при цьому залучив до війська людей «осілих», пов’язаних із землею та хліборобством. Унаслідок реформи партизанські ватаги козаків стали подібними на регулярне військо, покращилась організація та боєздатність козацького війська, почали впроваджуватися елементи постійної військової підготовки. Сагайдачний запровадив у війську багато нововведень, зокрема легку й маневрену артилерію та добре озброєну і навчену піхоту.

Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишколів, імітації фрагментів передбачуваного бою, вдосконалення вміння чітко зводити табір, конати шанці, у чому козаки були неперевершеними майстрами. Описуючи військову організацію запорізького війська, венеціанець Альберто Віміна говорив, що ця республіка може уподібнюватися спартанській, вони (козаки) можуть змагатися зі спартанцями за суворістю свого виховання.

З початку першої чверті ХVІІ ст. завдяки П. Сагайдачному на Запоріжжі при церквах почали створювати січові, старшинські та козацькі школи. Вони були не тільки осередками військового, фізичного вдосконалення, а й центрами духовності, де одночасно задовольняли потреби особистості в навчанні та культурному розвитку. Час перебування молодиків у Січовій Школі суворо не регламентувався, а залежав, у першу чергу, від їхніх здібностей до військової та духовної науки. До школи приймалися хлопчики з 9 років. У них юнаки отримували хороші військові знання й вміння. С. Сірополко, досліджуючи систему виховання у Січовій школі, підкреслює, що «молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп’яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти». Також у школах в учнів формували вміння веслувати, плавати на воді та під водою тощо.

Виховання в козацьких школах було тісно пов’язане з різноманітними іграми та змаганнями, спеціальними вправами зі зброєю. Великою популярністю впродовж періоду Козаччини користувалися кінні ігри та змагання. Молодь на свята брала активну участь у різних видах козацького двобою (змаганнях на силу, спритність, точність, витривалість, швидкість), під час яких перевірялась якість військової підготовки.

Одночасно з цим у січових і козацьких школах існувала ціла система емоційно-вольової підготовки та вишколу молодих людей, що готувалися до козацької служби. Її метою було формування, насамперед, емоційної врівноваженості, витримки, мужності, відваги. Цьому сприяв суворий розпорядок дня в школах, контроль за учнями з боку старших козаків, а також атмосфера злагоди між козаками, поваги один до одного та одночасно взаємна вимогливість. Так, за здоров’я дітей, грамотність, військову, фізичну, вольову підготовку відповідали досвідчені козаки, вчителі-наставники, священики, шкільні отамани. Останні обиралися на демократичних засадах самими учнями. На Січі існували і жорстокі вимоги, система покарань для тих, хто завинив, порушував дисципліну.

Прикладом для молоді були старші козаки, котрі проявляли міцний фізичний гарт, силу волі, витримку, мужність, відвагу, вміли спеціальними психологічними вправами концентрувати свою волю, енергію на подолання життєвих труднощів, перешкод, ворогів у бою тощо. Про ці їхні вміння писали багато істориків. Розвитку творчого мислення молоді, можливості більш якісно проводити з нею індивідуальну бойову підготовку сприяла висока ступінь освіченості в козацькому середовищі. Якщо на початку ХVІІ ст. таких, що не мали освіти було на 20 % більше, ніж освічених, то вже наприкінці першої чверті цього століття кількість освічених козаків перевищувала перших на 6 %. Це стало досить важливим моментом у воєнному мистецтві і впливало на бойову підготовку Війська Запорізького в цілому.

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

Серед особливостей спеціальної фізичної підготовки варто відзначити, що в козацькому війську не було традиції займатися систематичною муштрою. У цьому слід вбачати волелюбний характер українських козаків, сам спосіб життя яких в їхній демократичній Січі незаперечно противився сірій одноманітності та монотонності муштрування. Великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Часто за видатні досягнення того чи іншого козака нагороджували почесним прізвищем. Наприклад, Іван Підкова отримав своє козацьке прізвище за унікальну фізичну силу: він легко міг зігнути підряд декілька підков.

У мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: об’їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях; значне місце серед козацького життя займали промисли: мисливство та рибальство. Найулюбленішими розвагами у козаків були рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність. Ці своєрідні змагання (герці) були улюбленою розвагою серед козаків, де вони мірялися силою тіла і рук у дужанні чи кулачництві, шермі (фехтуванні) чи веслуванні, влучності ока у стрільбі, їзді верхи.

Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме: бої навкруги, «навхрест», «на ременях», «спас», але вершиною бойового мистецтва був гопак, який з часом перетворився на народний танець.

Важливою складовою підготовки козаків було загартування. За давнім звичаєм, більшу частину року запоріжці ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом. Великого поширення серед запоріжців набуло загартування водою.

Другий напрям розвитку фізичної культури українців у часи козацької доби (окрім військово-фізичної підготовки) полягав в оздоровчому, рекреаційному спрямуванні. Важка щоденна праця чергувалась із радощами свята. Як стверджують літописи, за часів козацтва були різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верств населення. Молодіжні ігри та забави, тісно пов’язані з календарними обрядами, в основному мали жартівливий, розважальний характер. У той час дуже великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Завдяки їм формувалися такі здібності, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивалися сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Поставлена мета досягалась через різноманітні рухи, ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Самобутність українських ігор полягає в тому, що добра половина їх супроводжується піснями, примовками та приказками. Ігри вчать дитину володіти словом, дотримуватись етичних норм поведінки, пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Природні умови, історичні та економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри.

У степовій частині України, де багато рівнин, переважали ігри з елементами метання, бігу. У гірських районах розвинулись ігри на рівновагу, перетягування. Разом із тим, незважаючи на вказані відмінності, українські дитячі ігри мають багато спільного, що зумовлено споконвічними хліборобськими традиціями. Про це свідчать і назви ігор: «Просо», «Гречка», «Огірочки». У них широко застосовується імітація оранки, сівби, збирання врожаю. Велику групу склали ігри, в яких відображається поведінка птахів та звірів: «Зайчик», «Коза», «Ворона». У змісті та назвах народних ігор відображені різноманітні особливості праці, історичні події, соціальні та сімейно-побутові взаємини. Узимку діти любили ковзатися на льоду, їздити на санчатах, гратися в сніжки. Незважаючи на всілякі утиски та поневіряння, український народ зумів зберегти і примножити вікові традиції та обряди в галузі фізичного виховання дітей та молоді, тим самим створивши певну систему фізичної культури в Україні, що сприяло вихованню здорового та міцного покоління, яке поповнювало лави запорізьких козаків.

Для козацької системи виховання була притаманна широка різноманітність народних форм фізичного вдосконалення, серед яких ***парубоцькі громади***, ***мандрівні борці***, ***«вулиця»***, ***чумакування*** та інші.

***Парубоцькі громади*** – об’єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією українських молодіжних громад (існували дівочі, юнацькі та підліткові) була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання членів громади.

***Мандрівні борці*** – молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками. «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах» – писав у своїй поезії «Титарівна» Т. Г. Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді і дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. У традиції мандрівних борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи.

***«Вулиця»*** – своєрідна форма виховання молоді в побутових умовах українського села. Основним засобом було масове гуляння молоді («вечорниці», «досвітки» тощо) із залученням елементів народного фольклору: музики, танців, ігор тощо. На «вулиці» дівчата водили хороводи, співали, танцювали. Хлопці бавилися рухливими іграми і боротьбою.

18 січня 1654 р. в м. Переяслав на зборах представників запорізького козацтва під головуванням Богдана Хмельницького всенародно було прийнято рішення щодо об’єднання території Війська Запорізького з Російським царством. Ця історична подія на довгі роки визначила долю українського народу та призвела до негативних наслідків як для розвитку всієї української культури, так і для фізичної культури зокрема. У фізичній культурі українців почались зворотні процеси. Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток народної фізичної культури в Україні, була реакційна політика московського царизму та Московської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив посилився після того, як у 1685 році Київський митрополит Тедеон і князь Святополк Четвертинський визнали над собою владу Московського Патріарха. За допомогою Руської Церкви царизм переслідував українське слово, стримував розвиток народної культури українців. У 1719 р. Київська духовна консисторія прийняла загальні заходи проти активного проведення молоддю свого дозвілля, заборонивши будь-якого 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, а ще якби хто був супротивним заповідям Божим – відлучати від церкви.

Однак, незважаючи на постійні утиски з боку російського царизму, український народ все ж таки зумів не тільки зберегти свої багатовікові традиції, але і підняти фізичне виховання на новий якісний рівень, збагативши його новими формами та засобами, запозиченими з інших культур.

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Зародження фізичної культури на українських землях у період первісно-общинного ладу.
2. Етногенез походження слов’янських народів.
3. Культові обряди давніх слов’ян.
4. Особливості фізичної культури на українських землях у скіфо-сарматську добу.
5. Особливості фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я.
6. Проведення атлетичних змагань в північно причорноморських полісах.
7. Особливості фізичної культури стародавніх слов'ян.
8. Особливості фізичної культури Київської Русі.
9. Особливості військово-фізичної підготовки княжого війська в часи Київської Русі.
10. Особливості військово-фізичної підготовки запорізького козацтва.