

**А. В. Цьось**

*Волинський державний університет ім. Лесі Українки*

## ОСНОВИ ТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Свій етногенез український народ веде від слов'ян, людей великого зросту і хо-рошого фізичного розвитку. Як писав історик Прокопій Кесарійський про антів: "Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні". Ібн Русте в своїх розповідях про русів також писав, що вони "люди рослі, помітні і сміливі". Ці дані підтверджує інший арабський автор Ібн Фадлан, який говорив: "Я бачив русів, коли вони прибули із своїми товаришами і зупинилися на річці Ітиль. Я не бачив людей більш досконалих будовою тіла".

Давні слов'яни жили в тісних зв'язках із природою. І як їх господарські заняття, так і весь світогляд єдналися з явищами природи. Максимальне наближення до природи, життя, узгоджене з річним циклом сонцевороту, сприяли тому, що весь життєвий устрій слов'ян був наскрізь перейнятий системою фізичного удосконалення. Народні ігри, різноманітні фізичні вправи складали основу календарної обрядовості слов'ян.

Ігри присвячувалися матері-Землі, богам сонця Ярилі, богам війни і зброї Перуну. Масові ігри слов'ян відбувалися в місцях обміну товарів, під час "братань", після судів (незалежно від результатів). Місця для проведення ігор називались ігрищами. Літописці часто подають описи різноманітних ігор та дужань слов'ян. "...Ігрища межі селами. І сходились вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні".

Ігрища складались із танців, пісень, різноманітних фізичних вправ, що носили змагальний характер. На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння в стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, у різних іграх і забавах. В іграх поєднувалися

спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, наполегливість і витривалість, вони розвивали пам'ять, увагу, зосередженість.

Будь-яка подія в житті слов'ян відзначалася жертвою богам і спортивними змаганнями. Наприклад, пошанування загиблого воїна або померлого родича відбувалося шляхом обряду "тризна".

Л. Нідерле, який вивчав побут і культуру слов'ян, підкреслював, що тризни, які відбувалися при похороні, мали змагальний характер. У давній слов'янській мові термін "тризна" має значення саме змагання, що підтверджується давнім висловом "тризниці та борці". Цей висновок підтверджують багато інших дослідників. Зокрема, І. Срезневський пише, що за "здійсненням обряду завжди йшло священне торжество, яке супроводжувалось завжди іграми, танцями, ... дужанням".

Улюбленим заняттям і розвагою були лови, де треба було не раз із списом чи рогатиною йти на ведмеда, ставати "на прю" в лісових хащах з буй-турами, приборкувати диких коней. Розповсюдженими в цей період були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. До них виходили вправи, які відображали засоби приручення диких тварин та способи полювання на них.

Велике значення для системи фізичного виховання стародавніх слов'ян мали юнацькі ініціації. Під час ініціацій випробувалися, в першу чергу, сила і спритність посвячених. Окрім цього, давні слов'яни, напевне, перевіряли вміння юнака володіти зброєю, що знаходить аналогії в інших народів. Очевидно, що в давнину ініціантам задавали фізичного болю, позбавляли сну та

їжі. Зрозуміло, що хлопчики знали про майбутні випробування і задалегідь готувалися до них, що сприяло підвищенню їх фізичних і психічних можливостей.

Систематичне виконання фізичних вправ, постійне пілкування про фізичні здібності людини сприяли вихованню того типу протоукраїнців, про яких візантієць Маврикій писав: “Племена слов’ян багаточисельні, витривалі, легко переносять спеку, холод, дощ, нестачу одягу і поживи”. А арабський подорожник Ібрагім Ібн Якуб додавав, що “якби не було незгод серед їх чисельних і розкиданих племен, то з їхніми силами не міг би боротися ні один нарід у світі”.

Традиційні форми і засоби фізичного удосконалення українців отримали свій подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Дітей з малих років вчили володіти зброєю, їзди верхи, розвивали фізичні здібності. Легендарний Святослав Ігоревич почав воювати вже малою дитиною. За традицією він в бою перший кидав списа: “І коли зійшлися обидва війська до купи, кинув списом Святослав, а спис пролетів між ушми коня і вдарив під ноги коневі, бо був (Святослав) зовсім малим. Володимир Мономах ходив на лови від тринадцятирічного віку. Славний Данило Галицький з раннього дитинства володів мечем. Коли бояри хотіли розлучити його з матір’ю і один з них, Олександр, узяв Данилового коня за повід “він (Данило), видобувши меча, ударив його та рубнув коня його під ним”.

Великого поширення в той час набула боротьба. У літописі є розповідь про славного богатиря Кожум’яку, який, щоб перевірити себе, попросив князя пустити на себе великого і сильного бика. І коли роздражений бик побіг на нього — “...схватив він бика рукою за бік, і вирвав шкуру з м’ясом, скільки йлму рука захопила”. Потім описується боротьба Кожум’яки з печенізьким велетнем: “І, розміривши (відстань) між обома військами, пустили їх один на одного. І взялися вони оба, і стали кріпко держати (один одного), і удавив він печеніжина в руках

своїх до смерті, і вдарив ним об землю”. Інколи траплялось і так, що князі, щоб не губити дружину, самі починали боротися. Наприклад, коли зустрілися війська Мстислава і Редеди, то Редедя сказав: “Для чого ми будемо губити дружину один одному? Зійдімось — но оба самі боротися. І якщо ж я одолію, то візьму твоє все”. “І з’їхалися вони, і сказав Редедя Мстиславові: “Не оружжям давай битися, а боротися”. “І взялися вони боротися кріпко, і довго обидва боролися...”

Великої популярності набули лови диких коней — тарпанів. Володимир Мономах влаштував лови верхи на конях. Найбільш почесного було зловити і зв’язати коня руками.

Системоорганізуючу роль у створенні ефективної системи фізичного удосконалення, поряд з традиціями, віруваннями і переконаннями відіграла професійна княжа дружина. Звільнені від сільськогосподарської та інших робіт воїни постійно удосконалювали свій фізичний вишкіл і військову майстерність. У деякій мірі цьому сприяли і своєрідні турніри, що напевне, виникли під впливом лицарських турнірів західних країн. Літопис розповідає про князя Василька, який змагався з угорським боярином: “граючи, видобув меча свого на слугу королевого, (а) той, граючи, схопив щита”. Князь Ростислав також “затіяв гру перед городом, і зітнувся він з (рицарем) Воршем. І впав під ним кінь, і вивихнув він плече...”

Дуже велике освітнє і виховне значення, на наш погляд, мають легенди і перкази про надзвичайну фізичну силу київських богатирів, яка завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було і лишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь (“сила без голови шаліє, а розум без сили маліє”, “сила та розум — краса людини”).

Вершиною українського тіловиховання стала система фізичного виховання запорозьких козаків. Це система, що увібрала в себе весь багатовіковий досвід, стала однією з найдосконаліших систем вишколу воїнів

тодішньої Європи.

Слава запорозького війська була така велика, що багато істориків порівнювали козаків із найсильнішими і наймужнішими народами світу. Бернард Коннуф у своїй "Історії Польщі в особистих листах до знатних осіб" наголошує на витривалість, хоробрість і військову винахідливість козаків, порівнюючи їх з іспанськими мігалетами або ж із шотландськими горцями.

Француз Н. де Бартсон дає таку характеристику запорозьких козаків: "Ці люди вирости в труді, як скіфи, загартовані всілякими злигоднями, як гуни, здатні до війни, як готи, засмагли на сонці, як індійці, і жорстокі, як сармати. Леви в переслідуванні ворога, схожі на турків у підступності, подібні до скіфів у люті, вони християни за своєю вірою". Весь цей набір порівнянь і епітетів у Бартеона виказує його темпераментне захоплення козаками, яких він щедро наділяє найвищими й найгрізнішими військовими якостями, притаманними різним народам.

Західні автори ХУІІ і особливо ХУІІІ ст. любили порівнювати Запорозьку Січ з ушавленими містами-державами античності та лицарськими орденами середньовіччя. Й. Х. Енхель опублікував у 1790 році латиномовну магістерську дисертацію на досить оригінальну тему: порівняння "військових республік" давніх спартанців, критян і українських козаків. П. Меріме та Ш. Лезюр порівнюють запорожців з римлянами.

Запорізька Січ була не просто місцем життя козаків, це була школа суворого вишколу воїнів. Говорячи про виховання на Січі, А. Віміні зазначає: "...Вони можуть змагатися зі спартанцями суворістю свого виховання".

Про те, що Січ була своєрідною школою лицарства і мужності, яку проходило багато українців, пише Проспер Меріме: "Сюди приходили вчитися воєнному ремеслу, вправлялись у морських походах, пробували

свого хисту в якійсь відважній вилазці". А далі продовжує: "...Більшість українців у молоді роки воювали в рядах запорізького війська".

На велику популярність козацької науки вказує і те, що "Багато бездоганних, але небагатих молодиків з панят на Русі, поділлі і Польщі їздять туди, щоб привчитися до лицарського діла, бо між ними можна добре вишколитися в лицарському (військовому) порядку й чуйності".

Таким чином, факт існування на Січі суворого виховання молодих воїнів не викликає вивчення і аналіз історичних матеріалів, наукових праць дозволяє констатувати, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це твердження обґрунтовується такими основними положеннями:

1. Запорізькі козаки ніколи не обирали старшими фізично недосконалих людей.
2. Свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ;
3. Одним із основних критеріїв переходу молодика до "істинного запорожця" була його фізична підготовленість;
4. Посильне фізичне виховання дітей і молоді в січових школах і школах джур;
5. Велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків.

Можна навести чимало фактів, які підтверджують кожне зазначене положення, що переконує нас в правдивості висновку про культ фізичної досконалості.

Проте, необхідно зазначити, що запорожці були людьми глибоко релігійними. Гармонійне поєднання цих двох культур, тобто високої моралі і фізичної досконалості, яке традиційне для українців ще з Київських часів, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу.

*Передруковано без мовних змін з книжки "Матеріали Всеукраїнської наукової конференції". Українська Академія Наук, Львівський Державний Інститут Фізичної Культури, Львів, 1996 р.*

