

Приступа Є. Н.

Пилат В. С.



ТРАДИЦІЇ  
УКРАЇНСЬКОЇ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

ОБЛІК

П 75

Автори:

ПРИСТУПА С. П. - кандидат педагогічних наук, доцент;

ПИЛАТ В. С. - голова фольклорно-спортивної асоціації "Галицька Січ".

Приступа С. П., Пилат В. С.

П75 Традиції української національної фізичної культури (частина I).

- Львів: Троян, 1991. - 104 с.

ISBN 5-7707-1365-8

У книзі розглядаються історичні, соціально-філософські проблеми становлення та розвитку української національної фізичної культури.

Автори на підставі вивчення багаточисельних історичних друкованих джерел, аналізу матеріалів національного фольклору роблять першу спробу відродження української національної системи психофізичного виховання людини. Даються методичні настанови на використання засобів національної системи тіловиховання.

Книга розрахована на фахівців спорту, істориків.

Вступ, розділи I, II, і післямова написані С. П. Приступою (розділ III - у співавторстві з В. С. Пилатом).

ISBN 5-7707-1365-8

© ПТТН у Львові - т. з о. в. «ТРОЯН», 1991 р.

© Приступа С. П., Пилат В. С., 1991 р.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>5</b>
--------------	----------

### **РОЗДІЛ I**

<b>ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	<b>7</b>
--	----------

<b>1. ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ</b>	<b>10</b>
<b>2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСИ</b>	<b>24</b>
<b>3. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ</b>	<b>31</b>

### **РОЗДІЛ II**

<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ (ГОПАКА)</b>	<b>49</b>
--	-----------

<b>1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ БОЙОВОГО ОДНОБОРСТВА ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ (ГОПАКА)</b>	<b>50</b>
<b>2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГОПАКА</b>	<b>81</b>
<b>3. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ</b>	<b>84</b>
<b>4. ТАКТИКА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>	<b>92</b>
<b>5. СТРУКТУРА ОКРЕМОГО ЗАНЯТТЯ ОДНОБОРСТВОМ "ГОПАК"</b>	<b>95</b>

<b>ПІСЛЯМОВА</b>	<b>99</b>
------------------	-----------

## ВСТУП

На протязі всієї історії людства фізичне виховання посідало одне з чільних місць в побуті народів світу.

Поруч із всіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною часткою національної культури. Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, відомий вчений-теоретик В. І. Елашвілі підкреслював: "...немає в світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту."<sup>1</sup> І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання людей, великої кількості самобутніх фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання.

Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу, а також географічного положення, історично виробляв самобутні види ігор та окремі фізичні вправи, способи їх використання, які потім і склали своєрідні системи національного тіловиховання. Не стали винятком у цьому плані і традиції української національної фізичної культури.

Незважаючи на посилені процеси інтеграції характерних ознак культур народів світу наприкінці ХХ-го століття, національно-своєрідні форми, відтінки віковічних культурних надбань не втрачають свого значення і сьогодні. Вони продовжують зберігатись у народній пам'яті навіть після того, як зникають умови, які спричинились до їх утворення.

В бурхливий час національного відродження вивчення традицій українського національного тіловиховання набуває непересічного значення. Необхідність дослідження багатющого досвіду народного виховання,

---

1. Елашвили В. И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность. - Тбилиси: Мецниереба, 1973. - С. 24.



зокрема, зумовлюється тим, що результати такої праці допоможуть простежити змінність форм, методів та засобів всієї структури тіловиховання і визначити закономірності, пов'язані із зміною соціально-економічних чинників життєдіяльності суспільства, а також створять передумови для поповнення сучасних методів виховання людства прогресивними елементами національної системи тіловиховання, несправедливо забутої і частково втраченої внаслідок антигуманної політики тоталітаризму.

Вивчення національних традицій українського тіловиховання справедливо можна віднести до спільних проблем теорії та історії фізичної культури. Цей матеріал, окрім теоретико-ретроспективного, носить і філософсько-соціологічне спрямування. Він дозволяє відзначити найважливіші етапи та закономірності в розвитку національних засобів фізичного виховання, в формуванні історично-зумовлених систем тіловиховання, дає можливість встановити місце фізичного виховання у системі виховання людини та його роль в суспільстві.

## РОЗДІЛ І

### • ТРАДИЦІЇ • УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура складас важливу частину культури суспільства - всю сукупність його досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини<sup>1</sup>.

Як і культуру суспільства в цілому, фізичну культуру слід розглядати з різноманітних точок зору, в різнобічних її проявах. Для відносно повної характеристики традицій української національної фізичної культури, її необхідно дослідити принаймі в трьох аспектах:

- 1) фізична культура, як процес раціонально організованої діяльності;
- 2) фізична культура, як сукупність "предметів", які репрезентують певні цінності для задоволення суспільних та приватних потреб людей;
- 3) фізична культура, як результат діяльності.

Функціонально-забезпечуючу сторону фізичної культури найбільш повновартісно характеризує стан системи фізичного виховання - прогресивність закладених в ній ідей та організаційних форм, науково-практичні досягнення її змісту, рівень методичної досконалості тощо.

Фізична культура, як і культура в цілому - продукт творчої діяльності суспільства. На кожному історичному етапі вона змінюється в залежності від можливостей, які надає їй суспільство, і в той же час вона успадковує національні та світові цінності, створені людством на попередніх етапах розвитку.

Поруч із своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини, фізична культура суттєво впливає і на духовний світ - світ емоцій, естетичних

---

1. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Повикова. - М.: ФизС, 1976, - С. 12-13.

смаків, стичних та світоглядних уявлень.

При розгляді історичних етапів розвитку фізичної культури на Україні, необхідно підкреслити діалектику взаємозв'язку загального та одиничного в тенденціях формування систем фізичного виховання. В цьому аспекті важливим кроком є вивчення проблем національного та інтернаціонального взаємовпливу в системах фізичного виховання на тому чи іншому етапі розвитку українського народу. Видатний російський філософ М. Бердяєв підкреслював, що культура завжди національно-своєрідна, а на засадах національно-своєрідних культур, їх взаємозбагачення, взаємодоповнення "...існує загальнолюдська культура"<sup>1</sup>.

"Універсально-загальнолюдське, - читасмо далі, - знаходиться в індивідуально-національному, котре стає значним завдяки своїм оригінальним досягненням цього універсально-загальнолюдського"<sup>2</sup>.

І дійсно, наприклад, футбол сьогодні ніхто не наважиться називати витвором суто англійської культури. У футбол грають скрізь: і в Америці, і в Європі, і в Азії, і в Австралії.

І в той же час, найбільш інтернаціональна професійна ліга італійського футболу, де виступають представники чи не всіх футбольних держав світу, чомусь протягом багатьох років не втрачає свого власного національного обличчя. Лише збагачує його за рахунок таланту аргентинця Марадони і голандця Гуллита, німця Маттеуса і англійця Лінскера та представників інших національних шкіл футболу.

Незаперечні істини, здавалося, і доводити їх не треба. Адже по при всі інтегративні процеси, які є характерною ознакою сучасного спорту, не потрібно шукати аргументів для того, щоб довести, що романтичну гру бразильських чарівників шкіряного м'яча неможливо переплутати з атлетичною грою західнонімецьких футболістів, а манера гри кубинських волейболістів, все ж, різниться від виконавчої майстерності японських чи китайських майстрів волейболу.

Вперте нерозуміння діалектики інтернаціонального і суто національного у розвитку культури, і спорту зокрема є, м'яко кажучи, ознакою звичайного національного нігілізму, основні елементи якого сьогодні проявляються на превеликий жаль в спорті і фізичній культурі українського народу.

Оскільки розвиток фізичної культури потребує постійної творчої

1. Бердяєв П. А. Русская идея // Вопросы философии, 1990, № 1. - С. 111.

2. Там же. - С. 111.



діяльності, фізична культура суспільства не може бути позбавлена загально-національного змісту. "В цьому плані, - пише відомий угорський історик Л. Кун, - можна говорити про етнічні чи національні особливості фізичної культури тієї чи іншої країни"<sup>1</sup>. Навіть в рамках всезагального синтезу різко виділяється вплив специфічних етнічних особливостей окремих націй на характерні риси тієї чи іншої системи фізичного вдосконалення людей.

Жодна система фізичного виховання, як частина фізичної культури народу, не виникає із нічого чи шляхом простого запозичення. Нові системи створюються, використовуючи спадок минулого. Зміна суспільної форми фізичної культури лише в самих рідких випадках здійснюється стрибкоподібно та безконфліктно.

Виходячи з того, що окрема людина оволодіває фізичними вправами, іграми, іншими засобами фізичної культури тільки як член колективу, слід наголосити на величезному значенні традиційного підходу в питаннях тіловиховання.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури українського народу, необхідно зупинитися на цілеспрямованих зусиллях, які застосовували люди різних історичних епох в області фізичної культури на території сучасної України.

Сюди слід віднести фізичне виховання дітей, роль фізичної культури у військовій підготовці, гігієнічні та лікувальні рухливі вправи, ігри та традиційні змагання.

Загальноприйнятою теорією в радянській історіографії виникнення фізичної культури в людському суспільстві є та, згідно якої фізична культура виникла завдяки осмисленій праці людини<sup>2</sup>.

М. І. Пономарьов, підкреслюючи примат соціального над біологічним стосовно всіх аспектів становлення культури суспільства, в той же час в критичних аспектах розглядає інші теоретичні обґрунтування виникнення фізичної культури.

До всесвітньовідомих теоретичних обґрунтувань виникнення фізичної культури, поруч із вищезгаданою, слід віднести: - теорію гри<sup>3</sup>; - теорію магії<sup>4</sup>; - теорію надлишкової енергії<sup>5</sup>.

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982. - С. 22.
2. Пономарьов И. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М.: ФиС, 1970.
3. Diem K. Weltgeschichte des Sports und der Leibesübungen. - Stuttgart, 1960.
4. Mathys I. K. Kultische Ursprünge des Sports. - Celbe. Pohl, 1958.
5. Spenser B. and Cillen I. Across Australia. - London, 1912.



Не стоячи на позиціях марксизму, і тим самим відкидаючи побутуючий підхід повного заперечення всіх можливих теоретичних пояснень виникнення фізичної культури у людському суспільстві, вважаємо за необхідне підкреслити, що кожна з цих теорій не виключає іншої. Доповнюючи одна одну, в сукупності вони створюють цілісне бачення і висвітлення проблеми.

Галузь фізичної культури так само, як архітектура, література, мистецтво, та інші суспільні явища, має свої специфічні закономірності. У зв'язку з цим вона розвивається самостійно. Однак, визначальну роль в її розвитку відіграє матеріальний базис суспільства, його політичний лад, мета і завдання, які витікають з цього. Ланцюг взаємозв'язків доповнюють такі різновиди соціальної діяльності, які безпосередньо впливають на розвиток фізичної культури, як рівень розвитку техніки, військово мистецтво, політика, право, виховання, релігія, естетика, етика, однаково, як рівень культурних потреб суспільства, місцеві звичаї і традиції.

#### 1. ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Етногенетичний процес формування слов'янського етносу на основі лінгвістичних і антропологічних аргументів можна прослідкувати від неоліту (III тисячоліття до н. е.). Основи для такого висновку дають дослідження порівняльного мовознавства, а також проведення антропологією певної антропологічної лінії. Лінгвісти виходять з мовної єдності, існування індосвропейської мовної групи, що була попередницею багатьох мов - іранської, вірменської, грецької, італійської, германської, ілірійської, балтської.

Мова пращурів українців - це лексика пастушого кочового народу перед поділом мовної спільності.

Десь наприкінці неоліту - на початку бронзи (2000-1500 рр. до н.е.) від індосвропейської спільності відокремилися балтослов'яни. Близько за 1000 років до н.е. протослов'янська спільність, як нова, почала відокремлюватися від спільності протобалтів. Цим самим розпочався період осілих поселень слов'ян.

Починаючи з цього часу, слов'яни творять власну мовну групу, матеріальну і духовну культуру, суспільний лад, асимілюючи елементи інших культур, інших етносів і впливаючи на них одночасно своєю культурою.

В структурі загальнослов'янської культури того часу, почала формуватися і розвиватися своєрідна фізична культура слов'ян, які проживали на території України.

Прабатьківщина українського народу, тобто землі, де наші предки жили в найдавніші відомі часи, простяглася приблизно від середньої Вісли па

горішній Дінець і обіймали Холмщину, Галичину, Волинь, Полісся, Київщину, Чернігівщину. За південну межу суцільно заселеної території можна прийняти таку лінію: Коломия, Винниця, Черкаси, Суми.

Вже у V-VI ст. предки українського народу займали майже всю територію сучасної України, від пуш Полісся до Чорного моря і від Карпат до Дону. Вони виступають як окрема слов'янська група під іменем антів.

Цікаво, що назва "склавіни" - слов'яни - з'явилась у VI ст. н.е. в Йордана і Прокопія Кесарійського. У Прокопія, крім назви, "склябіной" є ще друга назва слов'ян - "анти".

Слово "анти" - іранського походження. Воно означає ніщо інше, як народи краю, кінця - "антос", - народи південно-східного краю.

Прокопій з Кесарії говорить про племена антів: "Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні"<sup>2</sup>.

Поява слов'ян в історії не була спокійним поселенням нового народу, що пристав до інших осілих сусідів, - слов'яни увійшли в історію, як народ завойовників і здобувачів. Це був здоровий молодий народ, повний первісної сили і невичерпної енергії<sup>3</sup>.

Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів древніх слов'ян, предків українського народу. В умовах постійних воєн з сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. Серед важких змагань із природою і боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями і розвагами наших предків були лови, де нераз доводилося їти із списом на ведмедя або здоганяти і ловити диких коней. Молоді силачі величалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах.

Візантієць Маврикій з великим захопленням висловлюється про слов'янську витривалість на всяке лихо - спеку, холод, дощ, брак одягу і поживи<sup>4</sup>.

Поруч із силою та витривалістю, справедливий подив у літописців викликали підприсмливість, життєва винахідливість у побутових та військових ситуаціях, якими так вигідно відрізнялись наші прашури.

Візантійський історик Прокопій, котрий добре знався на житті слов'ян, дав немало цікавих фактів про особливості військового мистецтва слов'ян,

1. Йордан о происхождении и деяниях гетов. - М., 1960. - С. 436.

2. Прокопій из Кесарии. Война с готами. - М., 1959. - С. 516.

3. Крип'якевич І. Історія України // Дзін, 1990, N 5. - С. 89.

4. Маврикій. Тактика и стратегия. - СПб, 1903.

а також їхню систему тіловиховання. Слов'яни, за словами Прокопія, - це в основному піше військо. Воїни озброєні списами і щитом, ніколи не одягають панциря, а деякі не мають ні сорочки, ні плаща, лише довгі штани, підкочені аж до кроку, і так вступають в боротьбу з ворогом. Всі вони відрізняються великою відчайдушністю, відвагою, жорстокістю<sup>1</sup>.

Той же літописець Псевдо-Маврикій наводить також дуже цікаві свідчення про вміння древніх слов'ян плавати і про те, що воїни-слов'яни могли переховуватися тривалий час на дні річки, лежачи з очеретиною в роті<sup>2</sup>.

Предки українського народу жили на шляху, який з'єднував Європу і Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування спричинилося до вироблення своєрідної системи фізичного виховання, яке відіграло чи не найголовнішу роль у військовій підготовці слов'ян-воїнів. "Слов'яни - люди відважні і войовничі, і якби не було незгоди серед їх численних племен, то з їхніми силами не міг би боротися жоден народ у світі", - так характеризує східних слов'ян арабський мандрівник Ібрагім ібн Якуб<sup>3</sup>.

Тогочасний слов'янин жив близько до природи, і як господарські заняття, так і весь світогляд нашого прашура пов'язувався з явищами природи. Стародавня слов'янська релігія - це культ природи. Найбільш характерною рисою слов'янських вірувань був їх зв'язок з землею. Близьке до природи життя давало людині гармонійний, життєрадісний погляд на світ. Тяжка щоденна праця чергувалась з radoщами і розвагами: "Сходилися на ігрища, на танки і на всякі бісівські пісні... ігрища втолочені, і людей велика сила, що починають пхати один одного"<sup>4</sup>.

В іграх, піснях, танках, змаганнях людина проявляла свої природні сили і вдосконалювала їх.

Цікаво, що український рід і родина оберігали спомини про своїх предків, шанували їх здобутки та заслуги, серед змін бурхливого життя дотримувались стародавніх звичаїв і настанов.

Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану тризну - обряд пошанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що в програму тризни входили співи, танці, дужання (сучасна боротьба)

1. Прокопій из Кесарии. Война с готами. - М., 1959. - 516 С.

2. Маврикий. Цит. пр.

3. Крип'якевич І. Історія України //Давін, 1990. N 5.- С. 87.

4. Крип'якевич І. Цит. пр. - С. 87.



різноманітні ігри та забави<sup>1</sup>.

Л. Нідерле, який вивчав побут і культуру слов'ян, підкреслює, що тризни, які відбувалися при похоронах родичів, мали змагальний характер. В староцерковній слов'янській мові термін "тризна" має значення саме змагання, чому є підтвердженням давній вислів "тризниці та борці".

В своїй праці "Побут та культура древніх слов'ян" Л. Нідерле вказує: "Із всіх свідчень видно, що на похоронах, а в деяких місцях і на поминках, які потім повторювались періодично, виконувалась якась гра, яка складалася із символічних рухів, причому головним моментом її була військова сцена - власне тризна - змагання, яке супроводжувалось брязкотом зброї, вигуками і військовими піснями"<sup>2</sup>.

І. Срезневський вказує, що семантика слова "тризна" означала бій, посидинок, "тризниця" - місце посидинку, двообою. "За здійсненням обряду, - пише І. Срезневський, - завжди йшло священне торжество, яке супроводжувалося завжди іграми - танцями, піснями, дужанням"<sup>3</sup>.

Взагалі, наші предки мали великий потяг до танців і музики, що їх літописець зве "гудьбою та плясанієм". Важливою рисою культури українського народу того часу були релігійні свята - Русалії, Коляда, Веснянки тощо (мал. 1).

Красномовним є той факт, що жодне з релігійних свят не обходилось без специфічних рухливих ігор та забав.

Наприклад, день Купала святкували на величезному просторі вогні горіли в кожному поселенні.

Одне з найдавніших писемних свідчень про свято Купала належить до XIII ст. У Волинському літописі за Іпатіївським списком під 1262 р. є згадка про "канунь Ивана дня, на самыя Купалья"<sup>4</sup>. Згадується Купала і в офіційних документах XIV ст.: договір литовських князів із польським королем Казимиром у 1350 р. фіксує часове означення "до Ивана дне до Купаль", а грамота 1396 р. "писана во вторникъ передъ Купалы св. Ивана,

Жарський Е. Історія українського фізичного виховання // Спортивний альманах. - Львів, 1934. - С. 10-14.

Нідерле Л. Быт и культура древних славян. - Прага, 1924. - С. 105.

Срезневский И. Исследование о языческом богослужении древних славян. СПб., 1848. - С. 92, 96.

Соболевский А. И. Материалы и исследования в области славянской филологии и археологии // Сборник отделения русского языка и словесности Императорской АН.-СПб, 1910. - Т.88. - С. 262.





Мал. 1

*Гери та забави українців під час Русалії (Радзивилівський літопис)*

июня 20 дня <sup>1</sup>.

Однак, перші описи купальського свята в східно - слов'янських народів знаходимо лише в документах XVI - XVII ст. Зокрема, псковський ігумен Памфіл у своєму посланні 1505 р. зафіксував цінні відомості про купальські ігрища: "Егда бо приидет самый той праздник Рождества Предотечева, тогда во святую ту ночь мало не весь градъ возмятется; и в сельхъ възбъется въ бубны и въ сопъли, и гуденіємъ струнным и всякими неподобными играми сатанинскими, плесканиємъ и плясаниємъ, женамъ же девамъ главами киваніе и устами ихъ вихляніе и ногамъ ихъ неприятенъ кличь, всескверные пьене бьсовскія, и хребтомъ ихъ скаканіе и топтаніе, что бысть во градехъ и во сельхъ"<sup>2</sup>.

Проти купальських обрядів спрямовувалися також правила російського церковного собору 1551 р., відомі під назвою "Стоглав": "... о Іоаннь днѣ в навъчерѣн сходятся мужи и жены и девицы на ношное плешевание и на безчинный говоръ, і на бесовские песни, и на плясаніе, и на скаканія, и на богомерзкія дела; и бываесть отрокомъ оскверненіе девамъ растленіе, и егда

1. Там же.

2. Соболевский А. П. Цит. пр. - С. 260-261.

мимо ноць ходить, тогда отходятъ к реце великимъ кричаніемъ, аки бесніи, и умываються водою; и сгда начнут заутренню звонити, тогда отходятъ в дома свои и падають аки мертвыя ото великого хлохотанія "1.

Обидва документи, незважаючи на ідеологічну тенденційність і відверту ворожість їх авторів до купальських обрядів та ігриш, зафіксували найзагальнішу картину купальського святкування, яке в однаковій мірі було поширене в українців, литовців, білорусів, поляків, що підтверджується історико-етнографічними матеріалами пізнішого походження.

Найбільш ранній опис Івана Купала на Україні дає Густинський літопис (більшістю дослідників відноситься до початку XVII ст. - приблизно 1620р.). Особливо важливі для нас свідчення літописця про структурні компоненти свята, що побутувало в час написання літопису. "Сему Купалу бьсу, - зазначас автор, яким міг бути відомий на той час український письменник Захарія Копистенський, - ще й доньне по нькоих странах память совершают наченше іюня 23 дня в навечеріе Рождества Іоанна Предтечи, даже до жатвы и дальй, ситцевым образом: с вечера собираются простая чадь обоего пола и соплетают себе венцы из ядомого зелия; или коренія, и препоясавшись былием возгнѣтают огонь, инде же поставляют зеленую ветвь, смшеса на руць около обращаются окрест оного огня, поюще своя пѣсни, преплетаютще Купалом; потом через оный огонь прескакують, оному бьсу жертву себе приносяще"<sup>2</sup>.

Отже, вже в тих часах починають формуватись спеціальні системи фізичного та морального вдосконалення людини.

Основою організації слов'ян були роди і племена. Ці суспільні групи мали спільне майно - рілля, ловецькі терени, стада худоби. Вони вели спільне господарство під проводом свого старшини. Під час війни члени роду виступали як один бойовий відділ, свідомий того, що бореться за свою оселю, майно, своїх дітей. В справі виховання рід мав свої традиції, шанував своїх предків і в цій шані виховував молоде покоління.

Цікаво, що із відомих сьогодні засобів оздоровлення, у наших предків в ті часи вже широко застосовувались лазні. Соран Ефеський, який жив у Римі на грані I-II ст. н. е., ствержував, що народи Північного Причорномор'я, як і деякі грецькі племена, новонароджену дитину, зараз же після відрізання пуповини, занурюють у холодну воду<sup>3</sup>. Такі ж дані

1. Сахаров И. И. Сказания русского народа. - СПб., 1885. - С. 233.
2. Полное собрание русских летописей. - М., 1877. - Т. 2. - С. 257.
3. Цит. по Січинський В. Чужинці про Україну. Львів. - 1937. - С. 18-25.

знаходимо і у іншого літописця - І. Вердума, де йдеться про це й же ритуал занурення новонародженої дитини у холодну воду<sup>1</sup>.

Відомо, що включно до 6-7 ст. н.с. предки українців жили в умовах родових відносин. Про характер життя древніх предків може свідчити таке явище, яке збереглося на Україні майже до 17 ст., як ритуал, присвячений народженню в сім'ї сина: "Коли в кого на Русі народиться син, батько (новонародженого) бере оголений меч, кладе його перед дитиною і промовляє: "Не залишу впадок тобі ніякого мастку: будеш мати тільки те, що здобудеш цим мечем"<sup>2</sup>.

За даними О. Ф. Медведєва<sup>3</sup>, який використав найновіші археологічні матеріали, у народу, який населяв українські землі (тобто українців), широко розповсюдженим був лук. "Древньоруські стрільці-лучники мали хороший вишкіл і майстерно користувались луком і стрілами. Навчання міткому стрілянню починалось з дитячих років, одночасно з навчанням їзди верхи"

Звичайно, що така система військово-фізичного виховання не могла, за словами М. І. Пономарьова<sup>4</sup> виникнути одночасно, вона має свої якнайглибші коріння в культурі пращурів українського народу.

Отже, як видно із наведених вище даних, вже починаючи з перших днів існування новонародженого, його батьки піклуються про загартування свого спадкоємця.

Подальше виховання дитини проходило під наглядом батька та членів роду. Особливу роль у підготовці майбутніх захисників Батьківщини відводилось старійшинам роду або найдосвідченішим його членам. Фізичне вдосконалення юних слов'ян проходило в постійних іграх, забавах, танцях, змагальних вправах.

Різноманітні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. Так в степовій частині України, де багато рівних майданчиків, в більшій мірі були розповсюджені дитячі ігри з так званим "широким полем ігрової діяльності", а саме: метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо. В гірських районах Галичини ширше розповсюдження отримали дитячі ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками та

1. Січинський В. Цит. пр.

2. Ибн-Даст. Известия о хазарах, буртасах, болгарях, мадьярах, славянах, руссах. - СПб, 1869. - С. 35.

3. Медведев О. Ф. Ручное метательное оружие. - М.: АСАН, 1966. - С. 98.

4. Пономарев П. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М.: ФизС, 1970. - С. 198.



метанням предметів у ціль (наприклад "Забивання сокирки", "Перстяжка", "Тягнути бука" тощо).

Але незважаючи на перераховані відмінності, національні дитячі українські ігри мають багато спільного. Переважну більшість рухливих дитячих ігор складають ті, в яких віддзеркалюється процес хліборобської праці: "Мак", "Огірочки", "Ой ми нивку оремо, оремо", "Посію я льон", "Гросо", "Гречка", "Баштан" та інші.

Велику групу складають ігри, в яких відображені характерні рухи і поведінка птахів і звірів: "Перепілонька", "Бджоли", "Зайчик", "Чапля", "Кривенька качечка", "Рак-Неборак" тощо; природні явища: "Метелиця", "Шум", "Дош" і інші.

У змісті та назвах ігор відобразились різноманітні особливості праці: "Коваль", "Печу, печу хліб", "Забивання сокирки"; історичних подій, рідціальних та сімейно- побутових відносин: "Дід та баба", "Чоловік та жінка", "Жінка на торзі", "Піп", "Стрілець" тощо.

Багато українських ігор названо на підставі переважаючих в них дій: "Звиртень", "Шкандибки", "Верни - голова" тощо.

Слід наголосити, що українські ігри дуже тісно пов'язані з віковичними рядами. Багатющі поклади рухливих ігор присвячувались Купальським ришам та забавам молоді, початку хліборобського сезону (Веснянки), яту збирання урожаю, Різдвяним святкам.

Зажликим чинником гармонійного розвитку дітей з допомогою національних ігор (а їх за нашими даними налічується більше 600) було те, що переважна більшість ігор виконувалась в супроводі пісень, співовідок, лічилок. В українській дитячій грі тісно переплетені традиції народного епосу, музики, пісні, танцю.

Ці особливості українських дитячих ігор робили їх дуже важливим фактором ефективного фізичного і морального виховання дітей.

Історичне минуле України розповідас нам про багато битв, які прийшлося пережити українському народові. У цій віковичній боротьбі народилось багато старовинних військових танців. Характерною особливістю бойових танців, які, наприклад, зародились в Древній Греції, було те, що вони ввійшли в програму гімнастичних вправ, що використовувались при підготовці воїнів. Цікаво, що древні греки називали танцем кожний ритмічний рух, навіть марширування, а серед багаточисельних тілесних вправ, встановлених для спартанських юнаків, танцям було відведене певне місце.

**БІБЛІОТЕКА**  
**Івано-Франківського державного**  
**інституту фізичної**  
**культури**



Танець, таким чином, займав одне з перших місць в системі виховання підрастаючого покоління. Поряд з цим, танці в тій же Древній Греції призначалися лікарями як ліки, тобто виконували ефективну роль спеціального засобу оздоровлення людей.

Французький дослідник історії виникнення та розвитку танців народі світу І. Вюїл'є підкреслює, що танці у древніх народів мали інше і більш важливе значення, як у нас і наближалися своїм походженням до рухів природних<sup>1</sup>. Дослідник розподіляє танці древніх народів на священні військові та світські. Такий розподіл мав, очевидно, за мету диференціацію функцій, які виконували в стародавньому суспільстві танці.

В сучасній теорії українського народного танцю виділяється три основних жанри: хороводи, побутові та сюжетні танці<sup>2</sup>. Побутові танці, як вказується в переважній більшості ґрунтовних наукових праць, беруть свій початок у хороводах, які є основою української народної хореографії.

В побутових танцях відображаються історичні риси українського народу: волелюбність, героїзм, завзяття, винахідливість, дотепність, нестримна веселість тощо.

Одним із структурних підрозділів побутових танців українців є так звані військові танці<sup>3</sup>.

Військові танці виконуються без зброї і з зброєю (шаблі, списи, бойові топірці тощо) в руках. Орнаментальний малюнок танців створюється на основі відшліфованих віками танцювальних рухів, що є наслідком високого рівня розвитку танцювального мистецтва<sup>4</sup>.

А. І. Гуменюк, - відомий спеціаліст в галузі українського танцювального мистецтва, - підкреслює, що танцювальні рухи та їх варіанти - це наслідок багатотисячолітньої народної практики. Вивчаючи особливості виконання танцювальних рухів в побутових танцях, автор дійшов висновку, що в їх основі лежить той чи інший момент трудового процесу або імітація якоїсь дії людини<sup>5</sup>. В багатьох танцювальних рухах українських танців виразно підкреслюється характер виконавця, особливості його світосприймання, відношення до дійсності тощо.

Переважаючою точкою зору сучасної теорії українського народного танцю є та, що ґрунтується на розумінні бойових танців, як системи

- 
1. Вюїл'є І. Танцы, их история и развитие. - СПб, 1903. - С. 9-12
  2. Українські народні танці. - К.: Наукова думка, 1969. - С. 9.
  3. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967. - С. 86.
  4. Ткаченко Т. Цит. пр. - С. 86.
  5. Українські народні танці. - К.: Наукова думка, 1969. - С. 16-17.

мистецького відображення героїки українського народу. Але в той же час, аналіз рухів, які складають основу бойових танців - дає підставу говорити, що бойові танці були засобом не тільки мистецького відображення героїки українського народу, а й своєрідною цілеспрямованою системою бойової підготовки.

Провідне місце серед бойових танців українців справедливо відводиться гопаку.

Побутує думка, що гопак, як танець, виник у запорізькому війську<sup>1</sup>.

Дійсно, як доносять до нас літописи<sup>2</sup>, серед запорізьких козаків були дуже поширені танці. Серед танців, найбільш улюблених козаками, переважали козачок, метелиця, гопак. Козачок, наприклад, дослідниця народних танців Т. Ткаченко, характеризує, як танець юнаків. Аналіз рухів, які складають основу козачка вказує на те, що по своїй складності він значно поступається гопакові. Отже, таким чином, можна зробити висновок, що танці на Січі розподілялися на декілька груп складності, вінцем котрих був гопак.

Наприклад, порівнюючи багатство рухів китайської психо-фізичної системи вдосконалення людини у-шу з гопаком, І. Лебедєв доходить висновку, що для того, щоб виконати гопак, потрібно "... багато ще дечого, що виходить за рамки китайської гімнастики"<sup>4</sup>.

Як відомо, спочатку гопак танцювали тільки чоловіки. Гопак виконував спочатку один, два і більше танцюристів. Виконання цього танцю супроводжувалося героїчним забарвленням, а також проходило в дусі змагальності, посдинку. Слід зауважити, що багатство і різноманітність рухів гопака завжди носили імпровізаційний характер<sup>5</sup>.

Ритмічною ознакою гопака є форма анапеста. ( ). На її основі гопак легко відрізняється від інших танців.

Аналіз переважуючих рухів, які визначають основи танцювального мистецтва слов'янських народів вказує на ознаки спільності їх зародження та подальшого розвитку<sup>6</sup>. Однак, відмінною рисою найпопулярнішого танцю українців являється те, що його основу складають важкі, з точки зору виконання дії, а саме - стрибки: "щупак", "яструб", "розтяжки в

1. УРЕ. - К., 1979. - С. 104.

2. Богдан Г. Описание Украины. - СПО, 1832.

3. Ткаченко Т. Народний танец. Цит. пр. - С. 88-90.

4. Лебедєв И. Гопак и совесть // Техника молодёжи, 1988, N 2. - С. 46-47.

5. Українські народні танці. - К.: Наукова думка, 1962. - С. 16-17.

6. Ткаченко Т. Народний танец. - С. 656.



повітрі” тощо. Саме такі координаційно-складні елементи відсутні і російському, - і в інших слов'янських національних танцях. Тобто відсутні елементи, які вказують на спорідненість гопака з системою власне бойової єдиноборства або психофізичної школи вдосконалення людини.

Саме в своєму дослідженні І. Лебедєв робить висновок про те, що гопак є наслідком розвитку своєрідної системи фізичної і психічної підготовки наших предків - воїнів. Гопак, на думку автора, є не чим іншим, як шифром, кодом слов'ян, який дійшов до нас невідомо з яких часів<sup>1</sup>. Важко погодитися з цією точкою зору стосовно значення гопака, як системи вдосконалення людини.

Гопак, який дійшов до нас, звичайно не вся цілісна система психофізичної підготовки українців, а лише код її фізичної частини.

І як тут не згодитися з точкою зору І. Лебедєва, що по цьому коду можна відновити “гімнастику”, побудувати динаміку форм та структуру рухів. Важче з другою частиною, а саме філософськими основами української системи вдосконалення.

Переважаючою точкою зору на проблему походження слова “гопак” в сучасній теорії танцю є твердження, стосовно якого, ця назва походить від слова “гоп”<sup>2</sup>. В одному з найдавніших словників української мови<sup>3</sup> термін “гопак” визначається як різновид танцю, а вигук “гоп” ототожнюється з стрибком. В цій же праці знаходимо термін “гопка” в значенні стрибок.

Словниця української мови, складена Ф. Піскуновим<sup>4</sup>, надає нам поруч з “гопаком” і “гопкою” синонім “гоцак”. А “гопати” в Ф. Піскунова вже означає “танцювати танець”.

Слово “гоп” в сучасній українській мові визначається, як звуконаслідування, яким супроводжується стрибок, притупування в танці тощо. Поряд з цим словом “гоп” вживається як присудок за значенням “гопати”.

Етимологічний словник української мови подає стосовно цього слідуючу інформацію: “Гоп (вигук) гопа, гопашеньки, гопати, гопкати, гопцювати”.

- 
1. Лебедєв І. Гопак и совесть //Техніка молодіжні, 1988, № 2, - С. 46-47
  2. Українські народні танці. - К.: Наукова думка, 1962. - С. 18.
  3. Білецький-Носенко П. Словник української мови. - К.: Наукова думка, 1966. - С. 103
  4. Піскунов Ф. Словниця української мови. - Одеса, 1875. - С. 31.
  5. Словник української мови. - К.: Наукова думка, 1971. - С. 124.

гопак (танець), гопи "стрибки в танці" (вдарити в гопи "танцювати"), гопки "стрибки в танці"<sup>1</sup>.

Наявність вигуку "гоп" у всіх трьох основних слов'янських мовних групах робить можливим припущення про його виникнення в період, близький до праслов'янського<sup>2</sup>.

Більше того, в деяких слов'янських мовах саме слово "гоп" та похідні від нього, несуть, в порівнянні з українськими, дещо більше семантичне навантаження. Так, в російській мові "гоп" означає "стрибок" і "удар"<sup>3</sup>.

Польське *hop* означає вигук, що спонукає до стрибка, а також наслідування звуку від удару<sup>4</sup>.

В білоруській мові однокорінне слово "гопаць" трактується як "бити ладонью"<sup>5</sup>.

Отже, як бачимо, переважна більшість етимологічних досліджень базується на припущенні про виникнення слова "гоп" в період, близький до праслов'янського, заперечуючи його одночасне походження від німецького "hopp"<sup>6</sup>.

В той же час М. Фасмер стверджує, що слово гопак - поряд із слов'янськими "гоп", "hop", одночасно походить і від німецьких *hopp*, *hops*, пов'язаних з *hupfen* - "стрибати"<sup>7</sup>.

Важливим і досить суперечливим, на наш погляд, є і той факт, що в словнику давньоруської мови взагалі відсутнє слово "гоп" та його похідні<sup>8</sup>.

Досить нетрадиційним, з точки зору усталених поглядів на етимологію слова гопак, є припущення С. Наливайка, який розкладає слово "Гопала" на компоненти Го + пала. Го - значить "бик" древньою індосвропейською мовою, а пала - "захисник", "охоронець". Тобто, все слово значить "пастух". Дослідник на підставі цих даних висуває гіпотезу: "Чи не був наш знаменитий гопак ритуальним танцем на пастушому святі? Адже гопала, гопала значить "пастух", а гопак у такому разі може значити

1. Етимологічний словник української мови. - К.: Наукова думка, 1982, Т. 1. - С. 561-562.
2. Словник української мови. - К.: Наукова думка, 1971. - С. 124.
3. Даль В. Толковый словарь. - М.: Государственное издательство иностранных и национальных словарей, 1955, Т. 1. - С. 375.
4. Етимологічний словник української мови. - С. 561-562.
5. Посовичь И. И. Словарь белорусскаго наречія. - СПб, 1870. - С. 118.
6. Етимологічний словник української мови. - С. 561-562.
7. Фасмер М. Этимологический словарь русского языка. - М.: Прогресс, 1964, Т. 1. - С. 456.
8. Срезневский И. И. Материалы для словаря древнерусского языка. СПб, 1903.





Мал. 2

*Елементи праукраїнського танцю (Трипільська культура IV - III тисячоліття до н. е.)*

мистецтво.

Дані археологічних розкопок свідчать, що вже в 4-3 тис. до н.е. на зображеннях, які відносяться до Трипільської культури (мал. 2), відображені двоє танцюючих людей. З цього зображення ми бачимо, що танцюристи, взявшись в боки, один навпроти одного виконують якийсь танець<sup>4</sup>.

Подібні свідчення знаходимо і стосовно пізніших часів праукраїнської історії. Наприклад, В. В. Седов таким чином описує 4 фігурки із срібла, які були знайдені біля села Мартинівка на Київщині і відносяться до 4 ст. н.е.

“пастушок”?<sup>1</sup>.

Поскільки сліди індоарійських племен (зокрема племен “биків”), простежуються не тільки в Індії, а й в Криму, Сіверській землі й на Волині, цілком можливо припустити, що коріння українського танцю гопака значно глибше часів Запорізької Січі. Особливо, якщо співставити зовсім негіпотетичну схожість систем вдосконалення людини, які побутують в Індії з тими ознаками слов'янської системи психофізичного виховання, про яку йдеться в роботі І. Лебедева<sup>3</sup>.

Отже, цілком можливо, що танець гопак попервах будучи виключно ритуальним згідно класифікації І. Вюль'є - св'ященим танцем праукраїнських пастухів, в часи козаччини трансформувався в своєрідне бойове

1. Наливайко С. Таври: індійське плем'я в Криму? // Всесвіт, 1990, N 3 - С. 174.

2. С. Наливайко пов'язує саму назву “Волинь” від бика, вола.

3. Лебедев І. Гопак и совесть // Техника молодежи, 1988, N 2, - С. 46-77.

4. Королева Э. А. Ранние формы танца. - Кишинев: Штиинца, 1977. - С. 145.

“...фігурки зображують танцюючих чоловіків. Кожен з них стоїть, взявшись в боки, буцім-то готуючись піти вприсядку, ноги зігнуті в колінах, руки - в ліктях і впираються в коліна”<sup>1</sup> (мал. 3).

Відомо, що в древні часи мистецтво танцю було синкретичним, тобто власне танець, спів, який супроводжував цей танець і музичний супровід були нероздільними, існували в органічному поєднанні<sup>2</sup>.

Таким чином, наведені археологічні дані свідчать, що в праукраїнському суспільстві мистецтву танцю відводилося одне з чільних місць.

Цікаво, що аналіз рухів сучасного гопака вказує на схожість основних рухів з “біомеханікою” рухів великих птахів: журавля, яструба, орла тощо. Деякі рухи через товщу століть і донесли до нас свою первозданну назву. Так, знаходимо назви в сучасному гопакі “журавель”, “голубець”, “яструб”. Важливим фактом, на наш погляд, є те, що рухи танцюриста в цих танцювальних частинах гопака неодмінно наслідують і символізують рухи крил птахів.

І. Лебедєв вказує, що наприклад, журавель здавна був бажаним сусідом слов'янських поселень, а наші пращури з притаманним їм культом природи добре знали звички цього птаха<sup>3</sup>. Тому їй не дивно, що основна частина особливостей біомеханіки рухів журавля лягла в основу української психофізичної системи вдосконалення людини.

Отже, гопак, як психофізична система вдосконалення українців сягаючи своїми коренями в пласти праукраїнської історії, викристалізувався і



Мал. 3

Фігурка із зображенням танцюриста  
(Київщина, IV ст. н. е.)

1. Седов В. В. Восточные славяне // Археология в СССР. - М.: Наука, 1982. - С. 72.
2. Смотрич А. П. Критерии оценки танцовщиков в античности. - 1962. - С. 143-155.
3. Лебедєв И. Цит. пр.

досягнув найвищого ступеня розвитку саме на Запорізькій Січі. Цьому є пояснення декілька фактів. По-перше, це об'єктивні особливості політично-військової ситуації, яка склалася в часи козаччини і яка вимагала максимального рівня готовності людей до збройної боротьби за українську державність. По-друге, це побутово-культурні особливості життя запорізьких козаків. Цей факт набуває особливого значення, якщо зважити на те, що в Січі козаки жили обов'язково неodrужними. Позбавлені турботи про сім'ю, виробивши особливий тип українського аскетизму, козаки, в міру своїх можливостей основну частину вільного часу присвячували духовному (моральному) та фізичному вдосконаленню.

Розповсюдженими в період військової демократії на Україні були так звані ведмежі двобої та культові змаги з биком. В них входили фізичні вправи, які відображали засоби приручення диких тварин та способи полювання на них. Двобій з ведмедем та биком вимагав надзвичайної сміливості, прудкості дій та спритності, знання цілого комплексу бойових прийомів тощо.

Пам'ятки Трипільської культури свідчать, що на території України ці та подібні їм ігри і змаги побутували ще з сивої давнини<sup>1</sup>.

В період військової демократії у древніх слов'ян зберігались позитивні традиції загальної фізичної підготовки всіх без винятку людей до військової та трудової діяльності. Ці традиції, як видно з наведених вище даних, були пов'язані, перш за все, з процесами полювання та пізніше землеробства.

І цілком справедливим є висновок про те, що по своїй ідейній спрямованості, національному змісту, фізична культура пращурів-українців була на той час не менш прогресивною, ніж фізична культура рабовласницьких суспільств західних держав<sup>2</sup>.

## 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСІ

Переходячи до розгляду розвитку фізичної культури українського народу в часи Київської Русі, на наш погляд, необхідно зупинитись на проблемі, яка довгі роки замовчувалася або ж успішно перекручувалася багатьма поколіннями вчених, істориків, філософів, культурологів.

- 
1. Новоселов Н. П. История физической культуры народов СССР. - М.: ФиС, 1953. - С. 17.
  2. Новоселов Н. П. Цит. пр. - С. 18.



Переглядаючи наукові публікації, в яких висвітлюються історичні аспекти фізичної культури рідного краю, рідко можна знайти поняття “фізична культура українського народу”, “український спорт” тощо. Наприклад, професор Г. С. Деметер і зав. сектором Державного архітектурно-історичного заповідника “Софійський музей” М. М. Никитенко в своїй праці “Фрески Софійського собора как один из источников изучения физической культуры древней Руси” примудрилися жодного(!) разу не використати, мабуть, дуже страшного для них словосполучення “українська фізична культура”. В той же час даємо на ваш розсуд, читачу, одне з положень цієї роботи: “Труды, раскрывающие содержание самобытной физической культуры народов России как составной части общей культуры, играют важную роль в опровержении инсинуаций наших идеологических противников (!?), фальсификаторов истории, утверждающих, будто народам нашей страны извечно была присуща отсталость, будто роль России в мировом культурном процессе была незначительной, второстепенной”. Ми солідарні з шановними авторами в тім, що дійсно, роль Росії в світовому культурному процесі була аж ніяк не “второстепенной”. Але, як нам відомо, в часи, коли будувалась слава Софія Київська (це навіть стверджують її російські історики) ще не існувало самої Росії. Як бачите, автори, не задумуючись приписують російській культурі і “Фрески Софійського собора”, а з ними одноставно й ті елементи “російської фізичної культури”, які вони вивчали по фресках собору, розташованого на берегах Дніпра-Славутича. І такий “науковий” підхід до проблем вивчення нашого минулого, на жаль, не є винятком...

В період формування Київської Русі в наших предків-українців збереглося багато самобутніх традицій національного тіловиховання. Молоді, починаючи ще з дитячого віку прищеплювались необхідні в праці та військовій справі навички та якості.

Ще з часів військової демократії збереглися звичаї вишколу дітей. Одним із таких древніх ритуалів були “постриги” - перша в житті дитини посадка на коня.

Так, наприклад, “постриги” князя Ігоря відбулися в трьохрічному віці. Семирічним хлопчиком він опинився в Новгороді-Сівєрському. В цьому

1. Деметер Г. С., Никитенко М. М. Фрески Софійського собора, как один из источников изучения физической культуры древней Руси // Теория и практика физической культуры. 1988, № 6. - С. 44-46.

віці в Древній Русі починали навчати грамоти, стрільби із лука, фехтуванню, володінню списом і арканом, їзди верхи, а з дванадцяти років – і військовим хитрощам.

Таким чином, до військового життя готувалися ще з дитинства. Святослав Ігоревич, наприклад, почав воювати вже малою дитиною<sup>2</sup>. Володимир Мономах ходив на лови від тринадцятого року життя. Данило Галицький уже кількалітнім хлопчиком володів мечем.

“Молодий воїн, – пише І. Крип’якевич, – мусів пізнати всякі роди зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, мусів навчитися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти й підготовка до війни”<sup>3</sup>.

Слов’яни завжди споруджували собі річкові човни. Спершу це були видовбані стовбури дерев.

Костянтин Багрянородний свідчить, що такі однодеревні човни були дуже поширеними на Дніпрі в X столітті.

Веслярство використовувалося з метою рибної ловлі, а також і у військових походах. Так, І. Крип’якевич описує, що князь Святослав у болгарському поході сам веслував, переїзджуючи Дунай<sup>4</sup> “якимось скитським човником”.

Про велику вправність українських воїнів-мореплавців свідчать їхні морські походи під проводом князів Олега, Ігоря.

Найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період були різноманітні ігри та фізичні вправи, тісно пов’язані з трудовою та військовою діяльністю. Юнаки змагались в плаванні, стрільбі з лука, кінських “ристалищах”, метанні списа.

Цікаво, що серед дорослих ще користувалась певною популярністю гра з биком<sup>5</sup>, або правильніше буде говорити – двобій людини з роз’ятреною твариною. Про цю, збережену ще з сивої давнини традицію, читаємо на сторінках “Повісті временних літ”. На вимогу печенізького князя доля битви з русичами мала вирішитись у двобой двох представників ворогуючих

- 
1. Об империи Рюриковичей, их раздорах, половецкой угрозе, о князях - современниках автора “Слова”, и о походе Игоря // В кн.: Слово о полку Игореве. - М.: Молодая гвардия, 1981. - С. 19.
  2. Повесть временных лет // В кн.: Повести Древней Руси. - Л.: Лениздат, 1983. - С. 144.
  3. Історія Українського війська. - К.; 1936. - С. 37.
  4. Історія Українського війська. Львів, 1936. - С. 38.
  5. Повесть временных лет // В кн.: Повести Древней Руси. - Л.: Лениздат, 1983. - С. 166.



сторін. Коли привели юнака-добровольця до коня, то молодий воїн забавив спочатку випробувати свої сили. Для цієї мети знайшли бика, великого, сильного – роз'ятрили його: "...побіг бик біля воїна, і схопив бика рукою за бік, і вирвав шкіру з м'ясом, скільки вхопив рукою..."<sup>1</sup>.

В "Повісті..." йдеться саме про того легендарного киянина, який увійшов в історію і через український народний епос – Кирила Кожум'яку.

Але в цей час популярні колись ігри-двобої з биком вже втрачають своє значення, набуваючи більш цивілізованих форм.

Важливим чинником для розуміння приходу більш цивілізованих способів боротьби є те, що в середньовічній Русі-Україні двобій часто сприймався як божий суд у вирішенні суперечки між людьми.

Відомо, що на Україні ще з докняжих часів були розповсюджені різноманітні види дужання (боротьби).

Дужання, як один з ефективних засобів фізичного виховання, мало багато різновидів. Це боротьба "на ремнях", "спас", "навхрест" тощо.

В своєму розвитку українська національна боротьба пройшла декілька етапів. Загальні тенденції розвитку народної боротьби були такими: з однієї сторони, відпрацьовувалися нові, більш досконалі технічні дії, а з другої – заборона неписаними правилами всього того, що могло загрожувати життю та здоров'ю борців, спричинятися до болю чи рахуватися "нечистою грою" з тих чи інших причин.

Як вказує М. М. Лукашов<sup>2</sup>, першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навулачки була відмова від використання у такому двобій ударів. Саме з цього часу починається історія боротьби в справжньому значенні цього слова. Борцівський змаг набуває свого власного характеру, відмінного від двобою навулачки. Тепер це змагання, в якому використовуються тільки кидки, больові прийоми, і в певній мірі, стримання.

Прикладом того, що в княжі часи почали формуватися неписані правила дужання (боротьби) можуть бути свідчення древнього літопису, де йдеться про двобій двох ворогів – русича і печеніга: "...і розміряли місце між обома військами, і пустили їх один супроти одного..."<sup>3</sup>.

Способи боротьби, як свідчить цей же літопис включають в себе і больові прийоми. В той же час бойовий двобій вже набуває регламентованих форм

1. Чернов А. Слово о походе и войске Игоря // В кн.: Слово о полку Игореве. - М.: Молодая гвардия, 1981. - С. 146.
2. Лукашев М. Н. И были схватки боевые. - М.: ФизС, 1990. - С. 29-32.
3. Повесть временных лет // В кн.: Повести Древней Руси. - Л.: Лениздат, 1983 - С. 166-167.



(площа двобою, очевидно, і певні ритуальні дії, тощо).

Отже, розмежування боротьби з босм навукачки відбувалось не одночасно. Це був достатньо тривалий еволюційний процес.

В результаті такого розмежування боротьба дещо втрачала в прикладному відношенні як засіб військово-фізичного вишколу.

І тільки в пізніших часах українська національна система вдосконалення людини з елементами власне бойових прийомів, досягла свого найбільшого піднесення в часи Запорізької Січі.

У зв'язку з цим, дедалі більше зростало виховне значення масових ігрищ та фізичних вправ. Багатющі засоби фізичної культури українців випрацьовували у молоді спритність, витривалість, силу та кмітливість.

Особливо величезним було значення національних форм фізичної культури для цілеспрямованого вишколу воїв народного ополчення.

Напочатку IX століття в Київській Русі починає зароджуватись професійна військова організація - дружина князя. Вона складалася з трьох підрозділів. В першій - входили найбільш знатні, досвідчені воїни, які складали верхівку князівської влади. Другий підрозділ складався з молодих юнаків: "отроків", "юних". У третьому підрозділі гуртувалися власне вої - мужі хоробрі, які аж до половини XI ст. були головною силою князівської дружини.

Важливими засобами військово-фізичної підготовки воїв були дужання (боротьба), двобої на палицях. Слід зауважити, що в Русі культ меча був настільки великий, що меч застосовувався виключно у військовому поході. Відомо, що навіть проти повсталих смердів князі воювали іншою зброєю - бойовими сокирами<sup>1</sup>. А в мирні часи всі постійно вправлялися в так званих двобоях на палицях, в чому вважалися неперевершеними майстрами.

Суттєвим засобом фізичної підготовки воїнів були лови. Володимир Мономах у своєму "Поученні"<sup>2</sup> описує: "...а ще в Чернігові коней диких своїми руками зв'язав в пушах 10 і 20, окрім того по Русі проїзджаючи ловив коней диких своїми руками...". Полювання на диких звірів часто спричинялося до нещасних випадків, про що Мономах пише: "... два тури мене метали на рогах ..., олень мене один бив копитом...". Далі в "Поученні" Володимира Мономаха знаходимо, що лови в Київській Русі

- 
1. Чернов А. Слово о походе и воеке Игоря // В кн.: Слово о полку Игореве. - М.: Молодая гвардия, 1981. - С. 144.
  2. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России // Сост. С. Ф. Егоров. - М.: Просвещение, 1986. - С. 17-21.

рахувалися справою справжніх мужчин, притому такою ж поважною, як і війна. Князь з дружиною майже цілорічно перебував на ловах і війнах “...будучи на ловах і на війні день і ніч, на спеці і на холоді, не даючи собі спокою...”<sup>1</sup>. Майстерно володіли наші предки і таким різновидом ловів, як соколине полювання.

Важливим компонентом військово-психічної підготовки воїнів слід вважати і морально-фізичний вишкіл. Суворе, небезпечне життя спричинялося до гартування міцних характерів древніх русичів. Так, князь Святослав: “...в походах не возив за собою возів, ані казанів, не варив м’яса, ...не мав він шатра, а спав на сідлі, - такими були і всі інші його воїни...”<sup>2</sup>.

Взагалі, Мужність у русичів цінувалась понад усе. Володимир Мономах заповідає своїм нащадкам бути мужніми, не боятись: “...ні раті, ні звіра, але творити чоловічу справу...” і тоді: “...ні від раті, ні від звіра, ні від води...” для них не буде небезпеки<sup>3</sup>. При цьому сповідувалося добродійство, рахувалося найкращою справою захищати нещасних і знедолених.

Власне в “Поученії” Володимира Мономаха найкраще акумулювався віковичний досвід нашого народу у справі виховання людини. І найістотнішою рисою такого виховання була нерозривна єдність гідності і краси душі і високого рівня фізичної підготовленості.

Цікаво, що в давні часи співці-пости рахувалися чарівниками - так сильно впливали на слухачів їхні твори. Вважалося, що доброзичливі вірші могли спричинитися до зміцнення духовних і тілесних сил людини, а сварливі - могли навіть спричинитися до фізичних розладів здоров’я<sup>4</sup>.

І цю важливу особливість людського сства прекрасно розуміли русичі. Про це свідчать і слова Святослава перед битвою з переважаючими силами ворога: “Так не посрамимо ж землі Руської, а ляжемо тут кістями, бо мертві не приймуть ганьби. Якщо ж побіжимо - ганьба нам буде. Так не побіжимо, а станем міцно, а я піду попереду вас”<sup>5</sup>. Войовничий заклик Святослава значною мірою сприяв славній перемозі над ворогами.

- 
1. Хрестоматія по історії школи и педагогіки в Росії // Сост. С. Ф. Егоров. - М.: Просвещение, 1986. - С. 17-21.
  2. Повесть временных лет // В кн.: Повести Древней Руси. - Л.: Литиздат, 1983. - С. 147.
  3. Хрестоматія по історії школи и педагогіки в Росії. - М.: Просвещение, 1986. - С. 20.
  4. Чернов А. Слово о походе и войске Игоря, Игоря сына Святослава, внука Олега // В кн.: Слово о полку Игореве. - М.: Молодая гвардия, 1981 - С. 125.
  5. Повесть временных лет. Цит. пр. - С. 124.



Більш детальний опис способу психофізичної підготовки до бою з ворогами знаходимо в "Слові о полку Ігореві", де йдеться про князя Ігоря, який: "...обуздал свой разум храбростью и изострил сердце свое мужеством, исполняясь ратного духа..."<sup>1</sup>.

Чи не в цих, овіяних славою княжих часах української державності слід шукати прообрази не менш славних українських козаків-характерників "...куля яких минала і спис ворожий не брав".

Питання фізичної культури народу в ті часи звичайно не мали ґрунтованого наукового забезпечення. Одначе, національна фізична культура українців базувалася на багатовіковому народному досвіді, певному комплексі знань в галузі лічництва.

Використовуючи багатий досвід попередніх поколінь, починає формуватися своєрідна національна система фізичного виховання. Одним з її компонентів був здоровий спосіб життя, який ґрунтувався на чіткому виконанні релігійних обрядів (чергування постів - "скоромних днів", велике значення режиму дня тощо).

У "Поученії" Володимира Мономаха наводяться такі рекомендації: "...і не застане вас сонце в постілі..."<sup>2</sup>. Далі читаємо, що після вранішньої молитви Богові і пошанування Сонцю, яке сходить, потрібно їхати на лови, або об'їзджати коней, а в полудень лягати відпочити, бо: "...спати є від Бога призначено в полудень"<sup>3</sup>.

Отже, як видно з наведених свідчень, вже в той час було розуміння необхідності чергування фізичних навантажень і відпочинку з метою більш ефективної підготовки людсї.

Народ, загартовуючи себе фізично, широко застосовував засоби народної медицини (лікувальні трави, здоровий спосіб життя, а також природні умови, тощо).

Велике значення в народних змагальних іграх приділялось віковому розподілу учасників цих ігор. Наприклад, відомо, що в боях навулачки не допускалось, щоб досвідчені бійці змагалися з юнаками<sup>4</sup>.

Після прийняття на Українських землях християнства, язичеські ігрища з великою кількістю фізичних вправ, стали присвячуватись християнським святам. Так, свято Купала стало зватися святом Івана Купала, в честь

- 
1. Слово о полку Игореве. - М.: Молодая гвардия, 1981. - С. 75.
  2. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России. - М.: Просвещение, 1986. - С. 20.
  3. Хрестоматия по истории школы и педагогики в России. - М.: Просвещение, 1986. - С. 20.
  4. Новосёлов П. П. История физической культуры народов СССР. - М.: ФизС, 1953. - С. 28.



християнського святого Івана Предтечі. І тільки значно пізніше, після того як Українська незалежна церква була підступом підкорена Російській церкві, остання почала нещадно боротися з традиційними іграми українського народу. Боротьба російської церкви за викорінення національних звичаїв та традицій згубно впливала на розвиток української культури, і фізичної в тому числі.

В той же час необхідно зауважити, що фізична культура українського народу, розвиваючись на власній національній основі, мала не замкнутий і обмежений характер. На розвиток фізичної культури українців мали безпосередні впливи культурні надбання сусідніх народів. Так, відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів, відбувалися своєрідні "руські грища". Перша згадка про такі форми фізичної підготовки воїнів відноситься до 1150 р., коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарським турніром. Відомі аналогічні лицарські турніри і в Галичині, де князь Василько не раз для розваги влаштовував подібні змаги<sup>1</sup>. В тому ж Галицько-Волинському князівстві, польський король Болеслав посвячував українську молодь в лицарі: "...посаше сини борьськи мечем многи"<sup>2</sup>.

Однак, вбираючи в себе кращі зразки європейської культури, фізична культура українського народу по своєму соціальному значенню та спрямованості ґрунтувалась в першу чергу на звичаях та традиціях свого народу, що і зумовлювало її прогресивність.

### 3. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ

Внаслідок постійної боротьби населення України проти татар і турків, 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, виникло 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"<sup>3</sup>.

Починаючи з перших років свого існування, Запорізька республіка майже безперервно вела важку збройну боротьбу з загарбниками. Такі

1. Цит. по: Крип'якевич І., Гнатевич Б. Історія українського війська. - Львів, 1936. - С. 39-41.
2. Цит. по: Б. Д. Греков. Крестьяне на Руси. - М., 1946. - С. 264.
3. Грушевський М. Історія України-Руси. - Київ-Львів, 1909. - Т. 7. - С. 15

специфічні умови спричинилися до того, що запорізьке козацтво в досить короткий історичний строк 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 справедливи подив..."<sup>1</sup>.

Займаючи бойовий пост між турками і татарами з однієї сторони, поляками з іншої, козаки являли собою живий бастион для всього українського народу, зносячи на своїх плечах напади понсволювачів.

Запорізька Січ, захищаючи Україну і її народ від іноземного понсволення, своєю суттю і плоттю 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"<sup>2</sup>.

Ці і багато інших даних показують, що без цілеспрямованого вишколу досягнути такого високого стану фізичної готовності, вершин військового мистецтва було неможливою справою.

Відомо, що переважну більшість запорізького воїнства склали прості селяни, позбавлені попервах 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 понсволювачів вимагали практично від усієї людності України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу, і майже все населення України "... було в неустанній її праві"<sup>3</sup>.

Павло Алєпський, подорожуючи разом зі своїм батьком по Україні так

- 
1. Боплан Г. Описание Украйны. - СПб., 1832. - С. 5.
  2. Боплан Г. Описание Украйны. - СПб., 1832. - С. 5-10.
  3. Грушевський М. Історія України-Руси. - Київ-Львів, 1909, -Т. 7 - С. 49-50.



характеризує побут українського народу того часу: "Вони від дитини чатаються їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними"<sup>1</sup>.

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

В часи козацької доби побут українців, як твердять літописи, був дуже насичений різнобічними рухливими іграми, змагальними фізичними іграми, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді елементів фізичної культури (а саме ігор, боротьби, боїв навкулачки та ін.), сприяло розвитку фізичних костей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Сяйд зазначити, що найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні 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 віком повноліття "...батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли", - наказуючи синові при цьому: "віднини здобувай собі харч цим наряддям як знаєш"<sup>2</sup>.

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

С. Сірополко, описуючи традиційне свято переходу з класу в клас в українській школі, вказує: "...учень приносив горщик каші (з грошима вверху)", ставив горщик на стіл; учитель... разом з учнями брався до каші.

<sup>1</sup> Путешествие антиохийского патриарха Макария в Россию в половине XVII века, описанное его сыном, архидьяконом Павлом Аленским. - М., 1897.

<sup>2</sup> Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - С. 5-19.

Як свідчать дані спеціальних досліджень, (див. напр. Дзюба Г. П. Просвітченне на Україні: и его роль в укреплении связей украинского народа с русским и белорусским. - К.: Наукова думка, 1987), освіта в українських школах того часу була практично безкоштовною.



Спорожнивши горщик, учні йшли на площу біля школи, ставили горщик на землю та починали шпурляти в нього кілками, поки не розтrophать його на череп'я. Далі відбувалися усякі ігри й забави"<sup>1</sup>.

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 в одній, невеликій за обсягом роботі видрукованій в "Киевской старине"<sup>2</sup>, описується близько двадцяти рухливих ігор, переважна більшість яких супроводжується піснями. Важливо, що дослідники, вивчаючи багатющі поклади рухливих ігор української дівчорі та юнацтва, як правило, поділяють їх на весняні, літні зимові, підкреслюючи тим самим факт, що фізичне вдосконалення підрастаючого покоління було цілорічним.

Слід зазначити, що серед передових вчених-педагогів України на першій половині XVII ст. вже припадають і перші намагання теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів у структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український вчений Е. Славинський в своєму творі "Громадянство звичаїв дитячих"<sup>3</sup>, 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 у визнаного всім світом Я. А. Коменського, котрий в своїй "Великій дидактиці" звертав увагу на формування системи фізичних вправ, рухливі дитячі ігри також поділяв на корисні і шкідливі<sup>4</sup>.

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

У своїй праці Е. Славинський перераховує в формі запитань та відповідей рекомендовані вправи: ігри з м'ячем, біг, підскоки на одній та на двох ногах, тощо. Під час ігор та вправ діти, наголошує Е. Славинський, повинні проявляти витриманість, уважно відноситися до своїх дій. 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".

1. Сірополько С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - С. 5-19.

2. Киевская старина, - 1896. - Т.4. - С. 262-274.

3. Буш В. В. Памятники старинного русского воспитания. - Пг., 1918. - С. 120.

4. Кун Л. Всесообщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982. - С. 121.

трі перемагати<sup>1</sup>.

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 особливо увагу звертала на зріст та фізичну силу нового товариша, маючи надію придбати в його особі хорошого бійця<sup>2</sup>. В тому випадку, коли в сім'ї було двос 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, смітливність, а за порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки і т.п.) 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 довір'я, 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 гуляния, ...причем занимается борьбой, пением..."<sup>3</sup>.

Характерною ознакою колориту української землі того часу були 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" Тарас Шевченко<sup>4</sup>. Перемога в таких імпровізованих поединках 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

1. Буш В. В. Цит. пр. - С. 120

2. Ястребов В. Новые данные о союзах неженатой молодежи на юге России // Киевская старина, 1896, - Т. 5. - С. 110-128.

3. Ястребов В. Цит. пр. Т. 5. - С. 127.

4. Тарас Шевченко. Кобзар. - К.: Дніпро, 1987. - С. 398.



на Україні, була реакційна політика російського царизму та Руської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1685 році Київський митрополит Тедосій Святополк Четвертинський визнав над собою владу Московського Патріарха.

У 1719 році Київська духовна консисторія прийняла нагальні "міри проти активного проведення молоддю свого дозвілля, заборонивши зсілякого роду вечорниць та зібрання молоді. Так, в Указі консисторії йдеться про те, що: "...вечорницям від цього часу не збиратися непотрібних здоров'ю людському шкідливих кулачних боїв не розводити ніде на них не сходиться..., а ще якби хто був супротивним заповідя Божим, - відлучати від церкви..."<sup>1</sup>.

На Україні дуже поширеними були скачки і перегони, приурочені до різдвяних свят. Під час різдвяних перегонів всі люди збиралися на вигон хто на запряжених бричках, хто просто так. Тут же - вся парубочья армія. Молодь, зібравшись від самого ранку, встигла вже здійснити не один перегін, пускаючись наввипередки з сусідськими парубками: "...оскачуть два вершники - це змагаються в прудкості своїх коней відомий кабунишник та циган. Їх прикладом захопилася купка молоді і пускається з ними навздогін. На шляху до них примикають окремо та групами вершники, далше ще і ще, і в кінці кінців вже всі далеко за вигонем. 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<sup>2</sup>.

Взимку, окрім перегонів досить розповсюдженими були їзда на санчатах із запряженими собаками на влови, а також, як описує Іван Крип'якевич "... не раз і просто так, для присмності пускалися гинджолами по сніжні дорозі"<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>.

У весняні та літні дні серед молоді поширеними були ігри з м'ячами та

1. Маркевич А. Мери против вечерниц и кулачных боёв в Малороссии. // Киевская старина, 1894. Т.10. - С. 177-188.
2. Манджура И. Крещенские скачки в Екатеринославской губернии / Киевская старина 1891. - Т. 34. - С. 486-489.
3. Історія української культури. - Львів, 1937. - С. 718.
4. Хавін А. Л. Гімнастика розуму // Наука і культура. - К.: Знання, 1969. - С. 362-363.



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.

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 гри, 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 цієї 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.

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.

1. Абрамов А. Быт и песни населения Глуховского уезда Черниговской губернии // Живая старина. - Вып. 1, 2, - СПб, 1905. - С. 513-551.
2. Гуслийский К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. - К.: Держполітвидав, 1954. - 88 с.

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 ґрунтовній 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 п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві<sup>1</sup>, сповідати православну віру і пройти певне навчання".

Зрештою, перекази і деякі історичні свідчення стверджують, що прийнятих начебто піддавали якомусь особливому випробуванню, а самі випробували міру його спритності й сміливості<sup>2</sup>. На жаль, у вказаній роботі не наводяться хоча б натяки на характерні особливості цих випробувань стосовно визначення рівня розвитку спритності, сміливості претендентів, охочих зватися справжніми козаками. І цілком справедливо в цьому плані піддається сумніву твердження, начебто до лав козацьких зараховувалися лише ті, хто здатний пропливти всі пороги проти течії Дніпра. Однак, все таки недоцільно повністю нехтувати твердженнями сучасників, які одноставно підкреслювали велику вправність козаків у володінні мистецтвом кермування човнами<sup>3</sup>.

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 - мусів наперед служити три роки в старого козака за чуром. Чура (слуга) робив усяку роботу. Носив за козаком другу рушницю й потрібні клунки. Щойно потім, коли вивчився від того козака орудувати зброєю і набирал справності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю: рушницю, шаблю, спис, лук і стріли"<sup>4</sup>.

Згідно свідчень Г. Боплана, до козаків приймався лише той, хто "пробував там (на Запорізькій Січі) певний час і здійснив один морський похід"<sup>5</sup>.

Не вдаючись в дискусії щодо терміну, на протязі якого вишколювалися

1. Ця умова, вочевидь, набула своєї сили після врати Запорізькою Січю політичної ролі в житті України наприкінці 17 ст. (прим. ав.).
2. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків // Жовтень. - 1988. - № 7. - С. 88.
3. Боплан Г. Описание Украйны. - СПб., 1832. - С. 5.
4. Історія України. - Львів, 1935, ч. 3. - С. 97.
5. Боплан Г. Описание Украйны. - СПб., 1832. - С. 41.



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 школив і випробовував на козаків<sup>1</sup>.

Таким чином, на Запорізькій Січі існувала специфічна система відбору в школу 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 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 священика села Котівки, що було у володінні війська Запорізького. Молодик цей пробув у Січовій школі 18 років"<sup>2</sup>.

Цікавий фактологічний матеріал про існування Січової школи знаходиться в працях С. Сірополка<sup>3</sup>, В. Щербини<sup>4</sup>, А. Скальковського<sup>5</sup>.

Як відомо, Січова школа існувала при церкві Святої Покрови, розташованій на терні Запорізької Січі. Вона складалася з двох відділів: в одному вчилися ті юнаки, що 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 коло 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 по померлих і забитих у боях, продавати ладан тощо.

С. Сірополко, досліджуючи систему виховання у Січовій школі, підкреслює, що: "...молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні репяхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниця гострозоро стріляти й списом добре колоти"<sup>6</sup>.

1. Грушевський М. Історія України-Руси. Київ-Львів, 1909. Т. 7. - С. 139.
2. Л. О. Одинь из питомцев Сичевой школы // Киевская старина. - 1905. - С. 2.
3. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - С. 56.
4. Щербина В. Сечевая школа // Киевская старина. - 1891. - С. 186.
5. Скальковский А. История Новой Сечи. - Одесса, 1885. - ч. I. - С. 145-146; 262-287.
6. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - С. 56.



Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. Для керування школою призначався один із ченців Покровського монастиря: принаймі донесення про стан здоров'я учнів під час чуми 1760 року кошовому отаману і старшині підписав уставник Січової школи Ієромонах Леонід<sup>1</sup>.

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 учнів, "прочие ж от болезни выздоровели", - 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 спричиняло 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"<sup>2</sup>.

В Січовій школі, поруч з вправами для вдосконалення володіння 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. Однак, на території вільностей запорізьких, згідно даних Д. І. Яворницького<sup>3</sup> 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.

Таким чином, Січові школи, стоячи глибоко на національних традиціях

- 
1. Архів Запорізької Січі. - К., 1931. - С. 35.
  2. Боплан Г. Описание Украйны. - СПб., 1832. - С. 40.
  3. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків //Жовтень, 1988, № 7. - С. 96.

українського народу, були свосередними військово-освітянськими університетами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

Знаменним чинником, який давав постійний поштовх до розвитку в пам'яках загальної просвіти серед козаків та оволодіння ними елементів лицарської премудрості була загальновизнана політика підтримки Запорізькою Січчю 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 мензство и славу хоть нерадь признавасть  
Бо завше в нем такие рыцари бывали  
Что менже неприятелей отчизны бивали  
И жадное рыцарство въ насъ не есть такъ славно,  
Як Запорозкос...<sup>1</sup>

Характерною ознакою, важливим свідченням єдності козащини з однієї сторони, і братського руху - з другої, 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.

Щодо особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то у козацькому війську не було звичаю проводити систематичну муштру. В

1. Історія Українського війська. - Львів, 1936. - С. 262-270.

2. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937. - С. 39.



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 "вмножити військові виступи"<sup>1</sup>. Великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Часто за видатні якості того чи іншого козака нагороджували почесним прізвиськом. Наприклад, Іван Підкова отримав своє козацьке прізвисько за унікальну фізичну силу, коли він міг залюбки 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 рахується гетьман Євстафій Ружинський<sup>2</sup>. 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 спричинилося до того, що в історію козацчини 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 небезпці проявляти мужність"<sup>3</sup>.

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 небезпеки, легковажив життям, у бій ішов перший, відходив останній, усе

1. Історія Українського війська. - Львів, 1936. - С. 262-270.

2. Замлинський В. Євстафій Ружинський та Іван Сирчовський // Дніпро, 1989, №9. - С. 124.

3. Історія Українського війська. Львів, 1936. - С. 262-270.



меткий, усе діяльний. У таборі був сторожкий, мало спав"<sup>1</sup>.

Завівши 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... Дальше полки за порядком давали вистріли. Потім полки обернули до табору, показуючи їх нам і кожний полк йшов до свого становища"<sup>2</sup>.

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"<sup>3</sup>.

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 вишколів, імітації фрагментів перебачуваного 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<sup>4</sup> 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

1. Цит. пр., С. 260-290.

2. Історія Українського війська. - Львів, 1936.

3. Сальва-салют

4. Історія Українського війська. - Львів, 1936.

5. Подчаповський П. Донесення венеціанця Альберто Виміна о казаках и Ї. Хмельницьком (1656 г.) // Киевская старина, 1900, т. 68. - С. 62-75.

підготовці: "об'їзджали коней, вправлялися у стрільбі, фехтуванні на шаблях, значне місце серед козацького життя займали так звані промисли охота та рибальство"<sup>1</sup>.

Звичайне повсякденне життя запорізьких козаків у 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'їзджав коня, хто оглядав зброю, хто вправлявся у стрілянні..."<sup>2</sup>.

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"<sup>3</sup>.

Про вправність козаків у володінні вогнепальною зброєю той же А. Вімін 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"<sup>4</sup>.

Після таких свосерідних вдосконалень і розваг рівно в 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.

Найулюбленішими розвагами в цей час у козаків були ігри та змагання на силу, витривалість, прудкість<sup>6</sup>.

Як підкреслює Е. Жарський<sup>7</sup>, ці свосерідні змагання-герці були однією з найулюбленіших розваг серед козаків, де вони і "пописувалися" силою тіла й рук у дужанні чи кулачництві, шермі<sup>8</sup> 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"<sup>9</sup>.

1. История физической культуры в СССР с древнейших времен до XVIII века. Составил А. В. Грачев, М. С. Коган. - М.-Л.: ФизС, 1940. - С. 35-37.

2. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків //Жовтень, 1988, № 8. - С. 140.

3. Молчановський П. Цит. пр. С. 62-75.

4. Молчановський П. Цит. пр. С. 62-75.

5. Яворницький Д. Історія запорізьких козаків //Жовтень, 1988. № 8. - С. 104-106.

6. История физической культуры в СССР.....1940.

7. Жарский Е. История украинского физического воспитания //Спортивный альманах. - Львів, 1933. - С. 10-14.

8. шерм - бій на шаблях, фехтування.

9. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання //Спортивный альманах. - Львів, 1933. - С. 10-14.



Після вечері одні козаки відразу молилися Богу й лягали спати, взимку в куренях, а влітку й на повітрі; інші збиралися невеликими гуртами й розважалися по-своєму: грали на кобзах, скрипках, ваганах, лірах ("революях") басах, цимбалах, козах, 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<sup>1</sup>.

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 майже всіма видами вогнепальної і холодної зброї. Цьому спричинялося і досконале володіння своїм тілом.

Серед козаків набули поширення багато видів боротьби, а саме бою навкулачки, "навхрест", "на ремнях", "спас", але, як підкреслює дослідник козацьких одноборств В. Пилат<sup>2</sup>, 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 гопака, яка 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. 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 міроприсметво, вони (козаки - авт.) надзвичайно стримані"<sup>3</sup>.

1. Устное повествование П. Коржа. - Одесса, 1826.
2. Пилат В. Гопак // Молода Україна, 1990, 7 число.
3. Боплан Г. Описание Украины. - СПб, 1832. - С. 7.



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, одначе в поході, а особливо в морських поїздках рідко зустрінеш п'яного, бо забороняється їм під страхом суворої кари брати з собою вино чи горілку"<sup>1</sup>. 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 - авт.) достойне похвали в такому народі, який багато-хто відносить до варварського; в цьому відношенні козаки переважають наших (себто голандських - авт.) матросів"<sup>2</sup>.

На нашу думку, не тільки у суворій дисципліні козаки переважали голандців. 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 свосрідного козацького укладу життя були надзвичайно міцні народні традиції. Як справедливо зауважує Д. І. Яворницький, життя запорізького козака стало "свосрідним аскетизмом, але аскетизмом не запозиченим іззовні, а набутиим власним досвідом..."<sup>3</sup>.

Дозвілля запорізького воїнства заповнювалося свосрідними змагальними вправами, як-от: змагання в плаванні на човнах, змагання в бігу, плавання у воді, боях навулачки, 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"<sup>4</sup>.

Відмінну фізичну готовність демонстрували козаки під час морських походів на турецьку землю.

Шлях від гирла Дніпра козаки на своїх чайках до Малої Азії долали за

- 
1. Описание Дона вице-адмиралом Крейсом //Сев. Архив, 1824, Т. 11. - С. 283-296.
  2. Описание Дона вице-адмиралом Крейсом //Сев. Архив, 1824, Т. 11. - С. 283-296.
  3. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків //Жовтень, 1988, № 8. - С. 143.
  4. Боплан Г. Описание Украины. - СПб, 1832. - С. 10.

16 - 40 годин, тобто за одну годину проходили 13-15 кілометрів моря!

Відмінна фізична готовність козаків-мореплавців добре слугувалася їм, причиняючись 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 дігнати"<sup>1</sup>.

Серед запорізького лицарства дуже поширеними були різноманітні фізичні вправи під час шанованих ними релігійних свят. Особливо рочиство 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 куренях без шапок до завершення Богослужіння: всі одягали найкращий одяг, оздоблювалися найкращою збробою.

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 на середину Дніпра, на Йордан. Тут усі ставали шеренгами й слухали Службу. Коли архимандрит уперше занурював хрест у воду, козаки одночасно гримали таким залпом, що від того удару земля аж стогнала, а глядачів укривав густий дим, мов пільма. Заспокоївшись на кілька хвилини, 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 воскресным 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"<sup>2</sup>.

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

1. Описание Дона вице-адмиралом Крейсом // Сев. Архив, 1824. Т. II. - С. 283-296.
2. Устное повествование П. Коржа. - С. 42-43.
3. Скальковский А. История Новой Сечи. - Одесса, 1885.



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 вишколу козаків (герці, гопак та ін.).

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 освітнянської роботи на Запорізькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини, особливо в структурі Січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багату увагу приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.



## РОЗДІЛ II

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ (ГОПАКА)

Важливим аргументом на користь того, що на Запорізькій Січі існувала євросхідна система психофізичної підготовки козаків є не тільки дані літописів та праці очевидців, а й наукові пошуки вчених сьогодення.

От лише деякі факти з арсеналу сучасних дослідників. І. К. Шрамко, в Інтерв'ю "Научить нас козаченьки, славу повернути"<sup>1</sup> говорить: "Ось під гаку бандуру-торбан, як оце бачите на нашій виставці, танцювали козаки зрештою сакральний військовий танець "Козак", в якому видно й сьогодні рухи воїна в битві з таким же воїном-професіоналом. Вчили чотирнадцять "па" віртуозного танку так, як сьогодні вчать акробатів, - за допомогою спеціальних ременів-лонжів. Такі важкі були "фігури", які виконували часом на столі, посеред напоїв і страв, не зрушивши жодної чарчини, тарілочки, карафки. Ось такі окомір, вестибулярний апарат, фізична сила справжніх козаків."

І. Лебедєв, розглядаючи структуру рухів сучасного українського танцю гопак, віднаходить в ньому елементи двобою, які по своїй складності значно перевищують арсенал східних систем вдосконалення людини<sup>2</sup>.

Звичайно, відродити втрачене є дуже нелегкою, а почасти і нездійсненною справою. Хоча, детальний аналіз древніх літописів, вивчення теорії, історії і методики українських національних танців, народного способу залишає нам шанс хоча б в головному відродити систему психофізичного вишколу запорізьких козаків.

Аналіз багаточисельних даних археологічних досліджень, теорії і методики сучасних народних українських танців, народного способу

1. Спортивна газета, N 111, 1990р.

2. Лебедєв И. Гопак и совесть /Техника молодежи, 1988, N 2. - С. 46-47.

дозволяє встановити основні компоненти української національної системи вдосконалення людини.

Вершиною української системи вдосконалення людини було бойове мистецтво запорізьких козаків - гопака.

В гопакові слід виділити два головних компоненти: основи фізичного та основи психічного вишколу людини. Слід зауважити, що фізичні та психічні компоненти бойового мистецтва реалізуються в гармонійному поєднанні, суттєво доповнюючи один одного.

Структура фізичного вдосконалення складається з елементів власної фізичної підготовки, а також оволодіння технікою, тактикою та стратегією виконання фізичних вправ. В цілому підрозділ фізичного вдосконалення може бути спрямований на загальне оздоровлення людини, але поряд з цим носить і безпосередньо прикладний характер. Прикладний характер бойового мистецтва запорізьких козаків заключається в оволодінні засобами та методами ведення двобою.

Головними засадами прикладної системи вдосконалення людини є оволодіння техніко-тактичним арсеналом паралельно з цілеспрямованим психофізичним розвитком особистості.

З метою визначення впливів занять гопаком на організм людини авторами був проведений педагогічний експеримент. В педагогічному експерименті прийняли участь 14 кваліфікованих спортсменів, які мали 5-7 річний стаж занять боротьбою дзю-до, карате, тощо. На основі отриманих об'єктивних даних визначилися оптимальні характеристики побудови системи підготовки, деталізувалася структура окремих занять, також встановлено зв'язок учбово-тренувальних і змагальних навантажень засобами відновлення організму.

Паралельно з педагогічним експериментом було проведено узагальнені практики підготовки танцюристів. Поряд з опитом фахівців, для виявлення біомеханічної структури техніки гопака застосовувався відеозапис основних рухів з використанням ЕОМ.

Отримані наукові дані дозволили конкретизувати основи бойового мистецтва - гопака, а також на цій підставі намітити подальші шляхи розвитку теорії і методики української національної школи вдосконалення людини, зокрема - гопака.

### 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ БОЙОВОГО ОДНОБОРСТВА ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ (ГОПАКА)

Для того, щоб починати цілеспрямовану підготовку, необхідно, в першу чергу, ознайомитись з основами техніки виконання фізичних вправ, які складають певний базис підрозділу фізичного вишколу.

Під технікою мається на увазі спосіб виконання фізичної вправи. Спос



виконання, в свою чергу, може бути ефективним або неефективним, в залежності від багатьох чинників: біомеханічної раціональності, результативності, економічності, тощо.

В окремо взятій фізичній вправі або комплексах фізичних вправ виділяють дві сторони: зовнішню і внутрішню. Зовнішня сторона фізичної справи - це, в першу чергу, кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики руху: час, амплітуда, швидкість, зовнішні зусілля, прискорення, положення тіла в просторі, ритміка виконання, тощо. Основою внутрішньої сторони техніки виконання фізичної вправи є комплекс специфічних сприймань, а саме сприймання часу, простору, швидкості, дистанції до супротивника, власного положення в просторі, тощо. Специфічні сприймання, "відчуття" відіграють важливу роль в ефективності та результативності реалізації рівня технічної підготовленості змагівика.

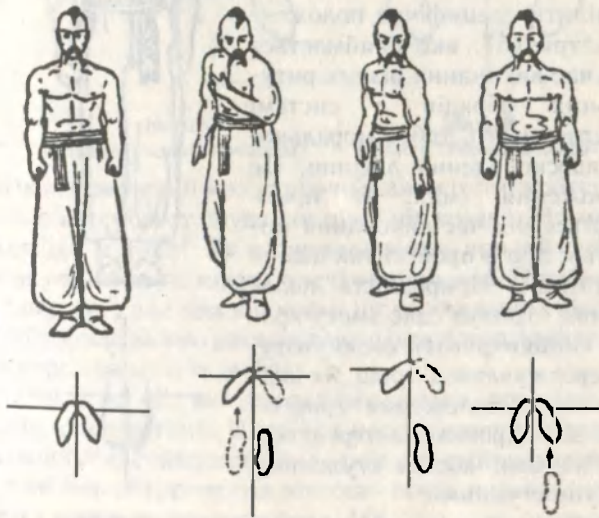
Саме через вдосконалення, витонченість специфічних відчуттів має будуватись вся система вишколу. Досконалість відчуттів дозволяє гармонійно поєднувати в єдину неподільну структуру тілесні (фізичні) і духовні якості особистості. Отже, в процесі побудови вишколу козака необхідно органічно поєднувати вдосконалення відчуттів (явище резонансу).

Незважаючи на нерозривність та органічну єдність техніки гопака, вона

складається з таких підрозділів: - стійки; - пересування; - приземлення; - техніка враження супротивника; - техніка захисту.

Стойки. Стойки в боротьбі гопак розподіляються на дві групи. До першої групи відносяться ритуальні стойки. Ритуальні стойки використовуються перед початком двобою, для привітання, тощо.

Слід зауважити, що стародавні описи доносять до нас ха-



Мал. 4

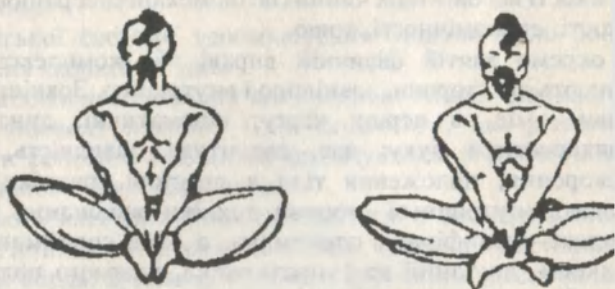
Техніка виконання козацького вітання



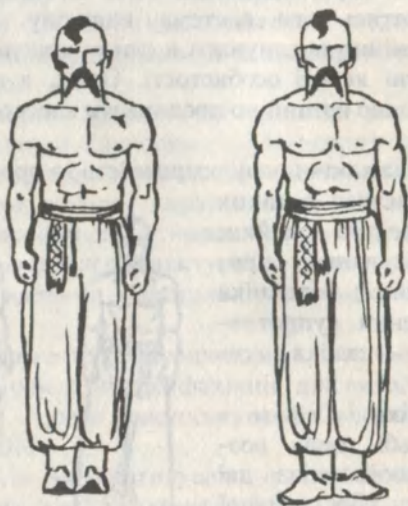
рактарні особливості козацького привітання, яке виконувалося наступним чином: козак, дивлячись прямо перед себе, підносить долоню лівої руки до грудей, одночасно нахилиючись вперед. В цьому ритуалі привітання козак вшановує свого товариша, гостя чи супротивника, підкреслюючи свої благородні наміри рухом лівої руки до грудей, а потім роблячи рух лівою рукою від грудей в напрямі партнера (мал. 4).

Цілоком окремо необхідно виділити специфічне положення "тризуб", яке приймається під час виконання різних ритуальних обрядів в системі внутрішнього, тобто морального вдосконалення людини. Це положення (мал. 5) приймається під час виконання молитви, або в процесі так званої медитації. Природність положення "тризуб" дає змогу краще концентрувати свою увагу, зосереджуватися, тощо. Як видно з мал. 5, положення "тризуб" має два варіанти: із зхрещеними ногами, або із стуленими до купи ступнями.

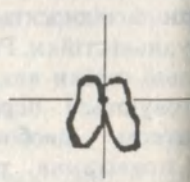
Бойові стійки гопака характеризуються багатством свого ар-



Мал.5  
Положення "Тризуб"



Мал.6  
Стрункова стійка  
"Свічка"



Мал.7  
Стійка "Шерега"



Мал.8

Стойка "Рамenna основна"



Мал.9

Стойка "Рамenna розкоса"



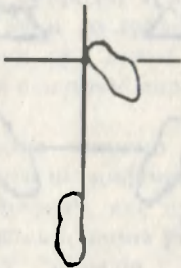
Мал.10

Стойка "Рамenna зкоса"

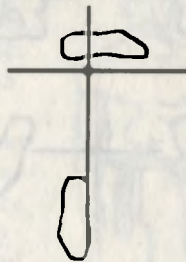
сеналу, а тому основою їх класифікації можуть бути різноманітні критерії. Одним з таких критеріїв є взаєморозташування рук і ніг козака. На мал. 6 зображена стрункова стойка "свічка". Як видно з малюнку, при цій стойці ступні ніг розташовані вкупі, руки по швам, плечі випрямлені. Подібною до цієї стойки є стойка "шергега", але при ній носки ніг розставлені трішки в сторону (мал. 7). Ці стойки переважно використовуються перед початком виконання вправ, або перед початком двобою.

Наступною групою стойок є ті, які характеризуються паралельно розставленими на ширину плеч ногами. Ці стойки носять назву раменні і відрізняються одна від одної лише положенням носків ніг: стойка раменна основна - стопи паралельні (мал. 8); раменна розкоса - носки назовні (мал. 9); стойка раменна зкоса - носки досередини (мал. 10).

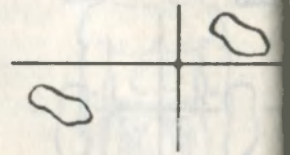
Характерною ознакою стойок, зображених на мал. 6-10, є те, що у всіх випадках проєкція центру ваги тіла не виходить за межі площі опори і є симетрична.



Мал.11



Мал.12



Мал.13

*Стійка наступальна "Вой"*

*Стійка наступальна "Щит"*

*Стійка захисна "Мур"*

Наступні групи бойових стійок складають стійки, які можна охарактеризувати тим, що руки в них підняті до рівня підборіддя, а проекція центру ваги є несиметричною до площі опори. В цих стійках значно збільшуються вимоги до рівня розвитку рівноваги. Ці стійки, в залежності від того, на яку ногу зміщена вага тіла, вперед чи назад, можна поділити на наступальні - "вой" і "щит" (мал. 11, 12) та захисні - "мур" і "вежа" (мал. 13-14).

До симетричних стійок, але на відміну від стійок, зображених на мал. 6-10, в яких руки знаходяться в бойовому положенні, відносяться стійка "вершника" (мал. 15) та стійка - "корінна" (мал. 14).

Важливим чинником, на який необхідно завжди звертати увагу при вивченні бойових стійок, є розташування ніг. Власне від того, в якому положенні ноги, багато залежить прудкість та своєчасність виконання бойових дій.

Важливою підгрупою в класифікації бойових стійок є та, яку





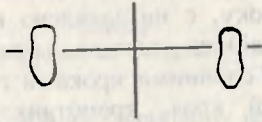
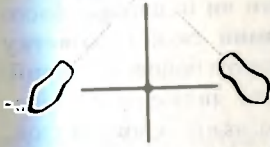
Мал.14  
Стійка "Ведж"



Мал.15  
Стійка "Вершилка"



Мал.16  
Стійка "Журавель"



характеризується зменшеною площею опори, тобто, коли козак, готуючись виконати якусь дію, стоїть на одній нозі. Сюди відноситься наприклад, стійка "журавель" (мал. 16).

Окремо слід розглянути стійку "ведмедя" (мал. 17). Як видно з малюнку, ця стійка характеризується тим, що руки підняті догори, а ноги зігнуті в колінах, забезпечують добру рівновагу.

Слід наголосити, що ці стійки є природними і дуже ефективними з точки зору біомеханічної раціональності. Як видно з перерахованих стійок, переважна їх більшість в тій чи іншій мірі моделює особливості біомеханіки рухів і поз птахів, звірів, окремих видів діяльності людей. Ці факти є ознакою того, що гопак, як школа вдосконалення людини викристалізувалась впродовж багатьох століть на підставі поступового спостереження людей за живою природою та її вивченням.

Слід зауважити, що під час двобою козак може набувати різноманітних специфічних положень, як в наслідок удару супротивника, так і в наслідок виконання власних дій.

На мал. 18, 19, 20 зображено деякі з таких специфічних положень, а саме: положення "павук", "жабка" та "собачка". При вивченні техніки цих стійок, необхідно приділити увагу і вдосконаленню техніки цих



Мал.17  
Стійка "Ведмедя"

специфічних положень, оскільки вони є дуже важливими при виконанні ударів ногами.

Наступним важливим компонентом техніки гопака є засоби пересування під час двобою.

Головними засобами пересування являються -кроки; -біги; -стрибки; -повзунці.

Найбагатшою частиною способів пересування під час поединку є бойові кроки. Частина бойових кроків гопака використовується в сучасних українських народних танцях. Але на відміну від танцювальних, бойові кроки відрізняються, в першу чергу, своєю ритмічністю імпровізаційністю. Головним чинником, який зумовлює використання того чи іншого бойового кроку, є не завчасно відомий сюжет розвитку подій, як у танцях, а конкретика бойової ситуації.

Головними кроками гопака являються: основний крок, тропотянка, м'який крок, галоп, ковзаний крок, крок аркан, задній крок, крок прибії.

На мал. 21 зображено основи техніки пересування козака за допомогою "схресного" кроку. Як видно з зображення, схресний крок може виконуватися з різноманітних стійок. Його якісними характеристиками, в першу чергу, є пластичність та пружність. Все це дозволяє козаку своєчасно зблизитись із



Мал.18  
Положення "Павук"



Мал.19  
Положення "Жабка"



Мал.20  
Положення "Собачка"



Мал.21

*Техніка пересування "схрестим" кроком*

супротивником з метою виконання подальших наступальних дій.

Не зупиняючись детально на особливостях техніки виконання кожного з перерахованих кроків, слід підкреслити, що аналіз вже самих назв підкреслює їх тактично-бойову спрямованість.

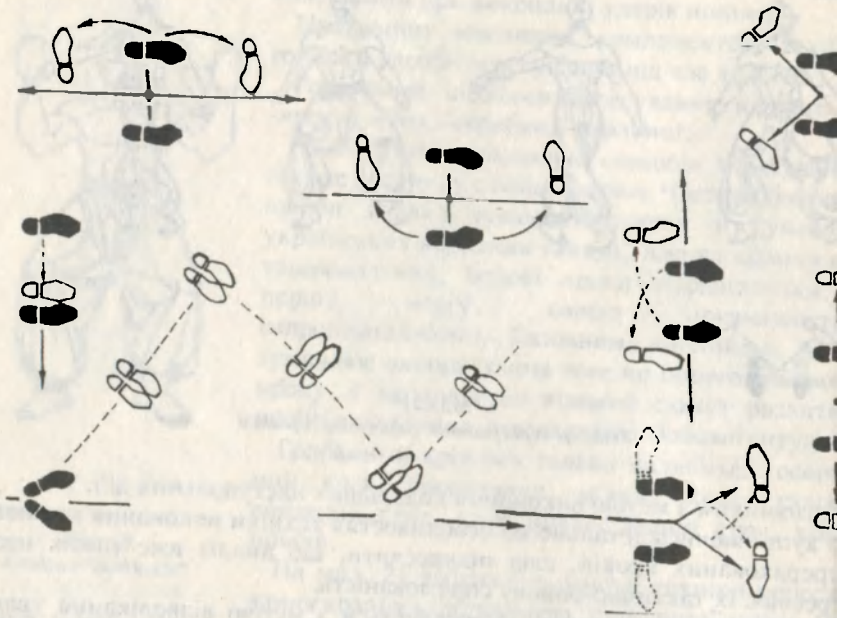
Наприклад, крок чесанка застосовується з метою відволікання уваги супротивника специфічними рухами ніг.

Крок дубони (від дієслова дубонити - зчиняти притопуванням ніг шум) використовується з тією ж метою - відволікати увагу супротивника від основних намірів, дати йому неправдиву інформацію.

Слід зауважити, що перераховані бойові кроки гопака можуть виконуватись в різноманітних напрямках, в залежності від ситуації послинку; вперед, назустріч супротивнику з метою зближення; назад від супротивника; в сторони, тощо (мал. 22). Такі різновиди пересування кроком, як тропотянка, тропітка, стукалочка можуть спочатку виконуватися на місці або з незначним переміщенням.

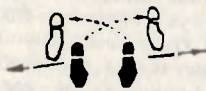
1. Термін чесанка дійшов до нас ще з сивої давнини. Так, в словнику української мови П. Білецького-Носенка, який був готовий до друку ще у 1848 році, слово "чесати" означає "ударити пальцею, цідком" - "Цідком, пугою, чеснув" (Білецький-Носенко П. Словник української мови. - К.: Наукова думка, 1966). Отже, семантичний аналіз підказує нам, що термін чесанка стосовно бойового кроку гопака, несе в собі окрім визначення способу пересування, ще й наступний намір, змагуна, а саме - враження супротивника.





Мал.22

*Варіант пересування козака у двобойі*



Мал.23

*Техніка виконання "Припадання"*



Мал.24

*Техніка пересування кроком "Вихиліс"*

Наступною великою групою способів пересування є бойові біги: доріжка, вихилісанки, дрібушки, біг з підстрибуванням, галопи.

Бойові біги, маючи в своїй основі безопорну фазу, і цим відрізняючись від бойових кроків, в переважності відіграють таку ж тактично-бойову спрямованість. Змагун, об'єднуючи різноманітні комбінації засобів пересування бігом, намагається за допомогою відволікання уваги супротивника або передачі йому хибної інформації стосовно своїх намірів, вибрати своєчасний момент для виконання якоїсь власної дії.

Кожен з видів пересування бігом має декілька варіантів. Так, в доріжках виділяють: каблук, доріжку плетену, припадання, доріжку "на носок". Як видно вже з приведених назв доріжок, кожний приведений спосіб має свої особливості. Так, доріжка-припадання використовується переважно для дезінформації супротивника. Змагун, припадаючи на одну, чи обидві ноги, намагається виразно підкреслити, що в нього щось негаразд, він нездатний до подальшої боротьби, тощо (мал. 23).

В бігушках виділяють, наприклад, прибивки, потрійний притуп, подвійну дрібушку, тропак<sup>1</sup>, тропак з просуванням вперед.

Основне призначення вихилісанок полягає в тому, щоб пересуваючись, імітувати хибний напрямок власних дій, затруднюючи прийняття рішень

1. Цікаво, що так само, як і у випадку з терміном чесанка, слово тропак в слов'янських мовах несе собі "подвійну" семантичну навантаженість. Так, наприклад в словнику білоруської мови (Посовичь И. И. Словарь белорусскаго наречья. СПб, 1870), знаходимо, що слово "тропацца" означає не що інше, як мати звичку бити других, або брикатися.



Мал.25

*Техніка пересування кроком "Галоп"*

супротивнику (мал. 24).

На мал. 25 зображено основи техніки виконання пересування способом "галоп". Цей спосіб переважно застосовується з метою уникнення удару супротивника.

Група пересувань в просторі з допомогою стрибків нараховує декілька їх різновидів. Це, в першу чергу, стрибки на одній та двох ногах.

Всі різновидності стрибків можна розділити на дві великі групи, в залежності від тактичної спрямованості їх виконання. Першу групу складають стрибки, які використовуються з метою зближення з супротивником, у другу групу входять стрибки, які виконуються з метою ухилення від ударів, або наступальних дій того ж таки супротивника.

Закінчуючи розгляд особливостей способів пересування, слід зазначити, що в умовах поєдинку з супротивником можливі різноманітні їх комбінування, поєднання. Наприклад, із звичайного кроку змагун переходить на один з способів бігу, опісля - на стрибки, тощо.

Засоби пересування в бойовому мистецтві козаків складають один з основних чинників успішної діяльності. Тому, практично на всіх етапах вдосконалення козака способом пересування слід надавати першочерговій уваги, пам'ятаючи, що вони є основою також і успішного оволодіння всіма іншими елементами техніки козацького двобою.

Дуже важливим питанням методики оволодіння технікою гопака є правильне поєднання та послідовність вивчення стійок із способами пересування на полі бою.

Як вказувалося вище, характерною ознакою ефективного виконання



пересувань є специфічне положення ніг. Ноги мають бути зігнутими в колінах, що дає змогу в будь-який момент блискавично, за мінімальний час виконати пересування у потрібному напрямку.

Оскільки бойове мистецтво козаків поруч з системою психофізичного вдосконалення ґрунтується на оволодінні способами враження супротивника, то перш, ніж перейти до наступного розділу техніки, слід детально зупинитися на основах техніки приземлення.

Техніка приземлення складається з двох підрозділів: техніки приземлення після удару супротивника і техніки приземлення після виконання власного удару в стрибку.

Чинниками забезпечення приземлення являються: біомеханічна раціональність виконання приземлення та рівень розвитку вестибулярного аналізатора та інших органів відчуттів.

Цілком очевидно, що від ефективності приземлення, як після нанесення власного удару супротивнику, значною мірою залежить результативність виконання подальших бойових дій.

Виходячи з цього, в системі підготовки необхідно досягнути значного рівня досконалості у техніці виконання приземлення.

Виділяють такі основні способи приземлення: на спину, на груди, на бік, на ноги. Неважко здогадатися, що кожен з перерахованих способів має необмежену кількість варіантів. Так, приземлення на спину може бути: з опорою на одну або дві руки, приземлення на спину руки угорі, з подальшим поштовхом рук і швидким, блискавичним вставанням, тощо.

Слід зауважити, що вивчаючи техніку приземлення, необхідно на подальших етапах вдосконалення об'єднувати її елементи з технічними прийомами як захисту, так і нападу, а також різними способами переміщення.

Розглядаючи способи приземлення в бойовому гопаку, необхідно виділити головні якісні характеристики цього розділу техніки. По-перше, техніка приземлення має відповідати критеріям пластичності. Так, наприклад, один із варіантів приземлення на спину без допомоги рук, заключається в умінні своєчасно згрупуватися, зменшуючи при цьому сили взаємодії з землею, амортизуючи падіння. Такому ж критерію мають відповідати способи приземлення на груди "собачка" та "жаба".

Поряд з пластичністю, необхідно наголосити на такій якійсій характеристиці способів приземлення, як їх адаптивність. Тобто кожне приземлення має бути доцільним, як з точки зору біомеханічної раціональності (ніяких зайвих рухів, тощо), так і з точки зору конкретики бойової ситуації.

На мал. 26 зображено спосіб приземлення "павук" з подальшим виконанням удару ногою "шуга". Цей спосіб приземлення ґрунтується на



Мал.26

*Техніка виконання переднього повзуця "Шуга" із позиції "Павучок"*

вмінні козака при падінні ефективно замортизувати силу від зіткнення з землею за рахунок пластичного руху руками і подальшим блискавичним випрямленням рук, тулуба в напрямку удару.

На подальших етапах вдосконалення доцільно об'єднувати елементи техніки приземлення з елементами техніки пересувань, захисту та нападу.

Розглядаючи наступний великий розділ техніки бойового гопака, а саме способи враження супротивника, слід підкреслити, що цей розділ складається з двох підрозділів

техніки ударів частинами тіла і предметами - палицею, бундучком, списом, шаблею, тощо.

Техніка ударів частинами тіла в свою чергу, підрозділяється на удари руками, тулубом, головою, ногами.

Як видно з мал. 27 в основу класифікації ударів руками закладено декілька критеріїв. Перший рівень класифікації ударів руками складають різновиди ударів, виходячи з частини руки, якою наноситься удар долонню, передпліччям, ліктем, плечем (раменом).

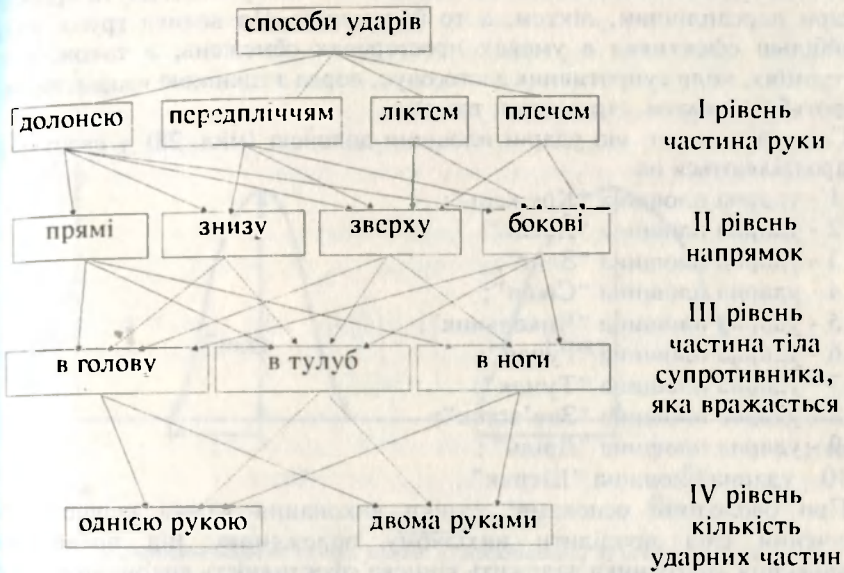
Всі різновиди ударів, виходячи з напрямку їх дії, підрозділяються на прямі, знизу, збоку і зверху (мал. 27).

Виходячи з частини тіла супротивника, в яку спрямовується той чи інший удар, вони можуть бути розподілені на удари в голову, тулуб та в ноги.

Слід зауважити, що удари руками в бойовому гопакі наносяться однією чи одночасно двома руками. Удари одночасно двома руками можуть виконуватися в одну чи у дві різні частини тіла супротивника. Наприклад, удар лівою рукою в голову, а правою в тулуб, одночасний удар ребрами долоней в голову, тощо.

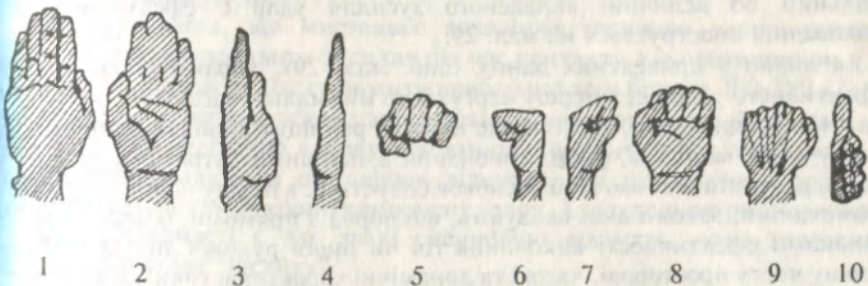
Слід зазначити, що найбагатший арсенал нараховують способи враження супротивника частинами долоні. Ці способи дозволяють максимально використати такі якості, як довжину рук, не підпускаючи при цьому занадто близько до себе супротивника.

Однак, при оволодінні технікою ударів дистальними частинами рук, не слід нехтувати і іншими способами враження супротивника. Наприклад,



Мал.27

*Класифікація ударів руками у Бойовому Гопаку*



Мал.28

*Ударні площини долонею руки у "Гопаку"*



в умовах так званого ближнього бою досить часто успіх можуть принести удари передпліччям, ліктем, а то й раменом. Ця велика група ударів найбільш ефективна в умовах просторових обмежень, а також в тих ситуаціях, коли супротивник застосовує, поряд з технікою ударів, техніку боротьби (захвати, стримання, тощо).

Слід зауважити, що ударні площини долонсю (мал. 28) у свою чергу підрозділяються на:

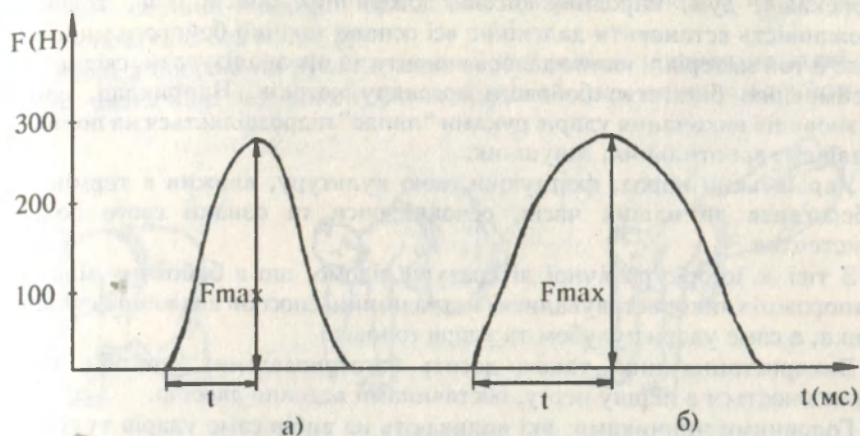
- 1 - ударна площина "Крижень";
- 2 - ударна площина "Ляпас";
- 3 - ударна площина "Злиг";
- 4 - ударна площина "Сікач";
- 5 - ударна площина "Чикольник";
- 6 - ударна площина "Гупан";
- 7 - ударна площина "Тумак";
- 8 - ударна площина "Зап'ясток";
- 9 - ударна площина "Дріль";
- 10 - ударна площина "Штрик".

При оволодінні основами техніки виконання ударів першочергове значення слід приділити вихідному положенню. Від правильного положення змаговника залежить кінцева ефективність виконання удару.

Одним із основних критеріїв ефективності, поряд з вихідним положенням козака, слід вважати швидкісно-силові характеристики виконання удару а також його біомеханічну раціональність.

Ефективним є той удар, під час виконання якого змаговик зумів в мінімальний проміжок часу вкласти в цей удар оптимальне зусилля. Як вказують результати експериментальних досліджень, не завжди максимальний по величині вкладеного зусилля удар є ефективним. Ці положення ілюструється на мал. 29.

Як видно з приведених даних (див. мал. 29), характерною ознакою ефективного удару є, в першу чергу, його мінімальні часові характеристики. Навіть при умові, коли немає істотної різниці в силових компонентах удару (див. мал. 29), удар, виконаний з меншими затратами часу буде більш результативним. Цей висновок базується, в першу чергу, на основах біомеханіки, закони якої вказують, що поряд з прямими, безпосередніми ознаками ефективності виконання тої чи іншої рухової дії (такими є в першу чергу просторові, часові та динамічні характеристики), існують так звані диференціальні показники. До диференціальних показників відноситься градієнт сили. Градієнт сили при виконанні того чи іншого удару визначається відношенням зусилля ( $F_{max}$ ) до часу, на протязі якого діє це зусилля ( $t$ ):



Мал.29

Характеристики динаміки ударів: а) ефективний; б) неефективний

$$i = \frac{F_{max}}{t};$$

де  $i$  - градієнт сили;  $F_{max}$  - максимальне зусилля;  $t$  - час дії зусилля.

Отже, одним з основних методичних положень, якими слід керуватися при оволодінні технікою ударів руками, є спрямованість на вдосконалення вміння козака під час виконання ударів реалізувати в цих ударах максимум зусилля за мінімум часу.

Слід зауважити, що мистецьке володіння технікою ударів руками дозволяє козаку проявити зусилля під час контакту з супротивником - до 3000-4000 і більше Н (це становить приблизно десь більше 280-380 кгс).

Важливим етапом вдосконалення техніки виконання ударів є етап, на протязі якого необхідно виховувати вміння концентрувати свою увагу, а також вдосконалювати специфічні відчуття, які передують і постійно супроводжують сам руховий компонент удару. Характерною рисою вищого етапу майстерності є так звані специфічні відчуття, коли змагивник перебуває в стані "інсайту"<sup>1</sup>.

1. Специфічний етап "інсайту" визначається максимальною ясністю відчуттів, коли козак сприймає, переробляє і аналізує в мінімальні проміжки часу практично всю необхідну інформацію про власний стан і зовнішню ситуацію. Такий етап в спеціальній літературі ще називають "шостим відчуттям".

Повертаючись до особливостей виконання ударів руками, необхідно визначити, що аналіз історіографічної літератури (етнографічних описів, переказів, дум, народних пісень, історичних описів боїв, тощо) дає можливість встановити далеко не всі основи техніки бойового мистецтва. Але й той матеріал, який вдалося вивчити та проаналізувати, свідчить про неймовірне багатство бойового арсеналу козаків. Наприклад, один із різновидів виконання ударів руками “ляпас” підрозділяється на поличник, навідліг, запотильник, завушник.

Український народ, формуючи свою культуру, вложив в терміни, які збереглися до наших часів, основні риси та ознаки свого бойового мистецтва.

З тієї ж історіографічної літератури відомо, що в бойовому мистецтві запорожців використовувалися і нетрадиційні способи враження супротивника, а саме удари тулубом та удари головою.

Використання цих, також досить багаточисельних способів ударів зумовлюється в першу чергу, обставинами ведення двобою.

Головними чинниками, які впливають на вибір саме ударів тулубом та головою являються: по-перше: неможливість вести двобій з супротивником внаслідок поранення рук чи ніг; а по-друге: об'єктивні особливості ведення поединку супротивником, коли той надає перевагу засобам боротьби (захвати, стримання, тощо).

Слід зауважити, що оволодіння технікою ударів тулубом та головою слід починати на пізніших етапах підготовки, оскільки вони використовуються в значно меншій мірі, а також техніка їх виконання є досить складною і специфічною.

Найбагатшою частиною гопака є способи враження супротивника ногами. Саме способи враження супротивника ногами складають основу бойового гопака.

Способи враження супротивника ногами можуть диференціюватися в залежності від частини ноги, якою козак наносить удар.

В цьому плані удари можуть виконуватися стопою, гомілкою, коліном, стегном.

Наступним важливим критерієм диференціації техніки ударів ногами є частина тіла супротивника, в яку виконується удар: в ноги, в тулуб або в голову супротивника.

Удари ногами можна, окрім цього, розподілити на такі підгрупи: удари однією або двома ногами, удари, стоячи на місці або в стрибку, тощо.

Узагальнення матеріалів дає змогу виділити три головні структурні підрозділи гопака, а саме: “низ”, “середину” та “верх”. Такий підхід дозволяє найбільш повно врахувати, а в подальшому - детальніше дослідити особливості багатшого арсеналу виконання ударів ногами в



бойовому гопаку.

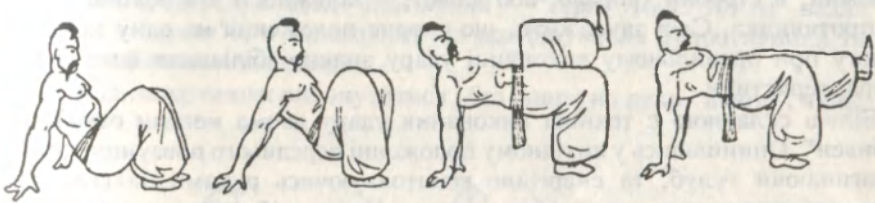
Техніка ударів ногами “вниз” розподіляється на два структурні підрозділи: перший підрозділ складають повзунці з опорою на руки, а другий – повзунці без опори рук.

Повзунці з опорою на руки, в свою чергу, розподіляються на задні та передні: задні повзунці виконуються тоді, як козак опинився на землі,



Мал.30

*Техніка виконання заднього повзунця “Пих” із положення “Собачки”*



Мал.31

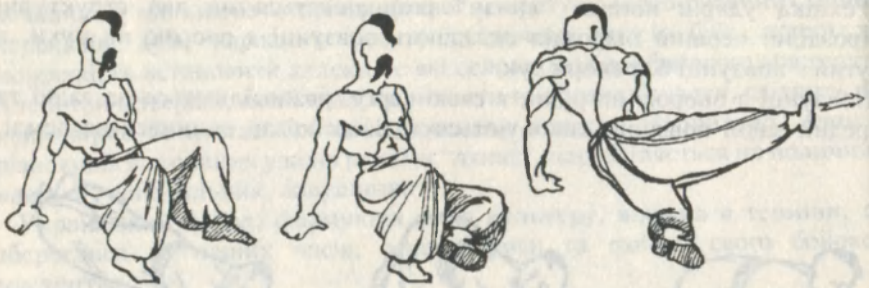
*Техніка виконання переднього повзунця “Шуга” із положення “Павучок”*

грудьми донизу, а супротивник знаходиться ззаду.

Одним із різновидів задніх повзунців є повзунець “пих”, який зображений на мал. 30.

Спосіб враження супротивника “пих” у своїй основі нагадує рух ногами коня, який брикається. Козак, опинившись в характерному для задніх повзунців положенні, різко зігнувши руки, блискавично відштовхується, і за рахунок цього поштовху, виконує удар назад двома ногами.

На мал. 31 зображений найпростіший спосіб виконання переднього



Мал.32

*Техніка виконання повзунця "Стрижак"*

повзунця "шуга". Козак, опинившись в положенні, яке зображене на малюнку, блискавично випрямляє тулуб і наносить однією ногою прямий копняк вперед.

На мал. 32 зображено варіант техніки виконання "стрижак"<sup>1</sup>. Суть його полягає в тому, що козак, опинившись на землі, ухиляючись від наступного удару супротивника, кладе одну зігнуту в коліні ногу на землю, прудко повертається на бік, одночасно переносячи протилежну опорній нозі руку на цей же бік, після чого виконує удар іншою ногою. Удар може бути прямий, в сторони (вправо, або вліво), в залежності від розташування супротивника. Слід зауважити, що опорне положення на одну ногу дає змогу при правильному виконанні удару значно збільшити його силові характеристики.

Більш складною є техніка виконання удару двома ногами одночасно "бивсен". Опинившись у вихідному положенні переднього повзунця, козак, розгинаючи тулуб, та енергійно відштовхуючись руками блискавично виконує удар вперед - вгору обома ногами. Цей спосіб переднього повзунця називається "бивсен", його слід виконувати в найменші інтервали часу, максимально мобілізуючи зусилля (мал. 33). При правильному виконанні цього удару можливо вражати супротивника навіть у верхню частину тулуба.

Повзунець-удар - "вибрик" виконується і з поворотом тулуба на 90 градусів з опорою на одну руку (див. мал. 34). Виконання удару "вибрик" характеризується тим, що козак, обертаючись, виконує удар. Цей спосіб

1. Стрижак - молода двохрічна кобила (Білецький - Носенко П. Словник української мови. - К.: Наукова думка, 1966).



Мал.33

Техніка виконання переднього повзунця  
"Бивен" із положення "Павучок"



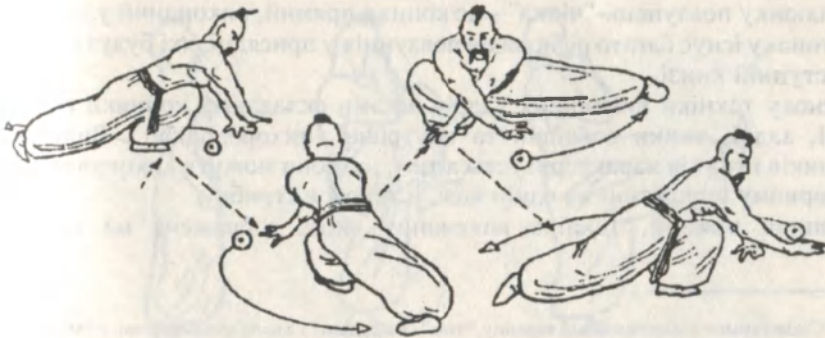
Мал.34

Техніка виконання бічного повзунця  
"Вибрик" із положення "Павучок"

вимагає величезної міри розвитку спритності та сили, що може бути досягнуто лише цілеспрямованим тренуванням.

Окрему підгрупу складають підсікання. Козак при виконанні підсікання опирається на руки попереду - "млин" (мал. 35). Повзунці-підсікання можуть виконуватися вперед (підсікання - "серп" мал. 36) та назад (підсікання - "млин"), в залежності від розташування супротивника та тактичної доцільності виконання.

Підсікання може також виконуватися і без опори на руки "дзига", як це



Мал.35

Техніка виконання заднього підсікання "Млин"





Мал.36

*Техніка виконання переднього підсікання "Коса"*

зображено на мал. 37. При виконанні цього варіанту повзунця необхідно мати дуже високий рівень розвитку рівноваги, а положення козака має бути стійким. Такі вимоги зумовлюються зменшеною площею опори, а також тим, що під час контакту з супротивником можна втратити рівновагу і опинитися у невідгідному положенні.

Підрозділ повзунців у присядці вимагає високого розвитку сили ніг, рівноваги та спритності, оскільки опора зменшується у порівнянні з повзунцями з опорою на руки. Але в той же час повзунці без опори рук мають і певні переваги, які заключаються в тому, що руки вивільнюються і ними можна поруч з ногами вражати супротивника, або блокувати його удари. Один з варіантів повзунця без опори на руки зображений на мал. 38. Козак, ухилившись від удару супротивника, присідає на обидві ноги. Після цього виконує прямий удар однією ногою вперед - "чіпка". Як видно із малюнку повзунць-"чіпка" - це копняк прямий, виконаний у присядці.

У гопаку існує багато різновидів повзунців у присядці, які будуть описані в наступній книзі.

Основу техніки виконання ударів ногами складають копняки передні, бічні, задні, тинки зовнішні та внутрішні, вихороподібні<sup>1</sup>. Виконання копняків і тинків характеризується тим, що вони можуть виконуватися як в опорному положенні на одній нозі, а також в стрибку.

Копняк прямий, техніка виконання якого зображена на мал. 39,

1. Слово тинок є похідним від терміну "тип". Виходячи з цього воно означає рухову дію, яка по своїй структурі нагадує рухи людини під час подолання перешкоди на зразок тинку, паркану.



Мал.37  
Техніка виконання підсікання "Дзига"



Мал.38  
Техніка виконання повзунця у присядці "Чінка"



Мал.39  
Техніка виконання копняка "Прямого штовхального"



**Мал.40**  
*Техніка виконання "Копняка бічного"*



**Мал.41**  
*Техніка виконання копняка заднього "Лошак"*



**Мал.42**  
*Техніка виконання "Тинка зовнішнього"*





Мал.43

*Техніка виконання "Тинка внутрішнього"*



Мал.44

*Техніка виконання копняка у стрибку "Голубець"*



Мал.45

*Техніка виконання копняка у стрибку "Пістоль"*

характеризується тим, що козак, заблокувавши удар супротивника зігнутою ногою, відразу при цьому виконус нею удар-копняк. Руки при виконанні такого удару можуть займати різноманітне положення.

На мал. 40 зображено копняк бічний, який має свої особливості, що відрізняють його від бічних копняків у східних видах одноборств.

Задній копняк-"лошак", техніка виконання якого зображена на мал. 41 застосовується в бою проти супротивника, який розташований ззаду, і в козака в силу обставин не вистачає часу на виконання повороту обличчям до супротивника. Цей копняк виконується слідуючим чином. Козак різко нахилив тулуб вперед, одночасно викидаючи одну ногу назад. Як видно з зображення, удар наноситься знизу - вгору п'ятою. Сила удару в даному випадку зумовлюється швидкістю руху тулуба вперед, а також руху ударної ноги назад - вгору.

На мал. 42 зображено особливості техніки виконання зовнішнього тинка. Зовнішній тинок виконується в тому випадку, коли супротивник знаходиться збоку від козака. Цей спосіб удару також ґрунтується на високому рівні розвитку гнучкості та пружкості, оскільки, як видно з наведеного зображення, виконується по великому колу ногою назовні. Протилежним способом цьому удару є внутрішній тинок, техніка виконання якого зображена на мал. 43. Напрямок руху ногою в даному випадку характеризується великим колом досередини.

Найскладнішою частиною техніки виконання ударів ногами є удари, які відносяться до "верху". Практично вся ця група ударів виконується у стрибку. Контакт певною частиною ноги з супротивником в безопорному положенні вимагає значного рівня розвитку координаційних якостей, а також майстерного володіння технікою приземлення після виконання удару.

На мал. 44 зображена техніка виконання удару "голубець" - копняк у стрибку однією ногою вбік. Як видно із малюнку козак, перш ніж виконати "голубець" виконус обманний копняк бічний і, підстрибнувши на опорній нозі, вразив супротивника.

Голубець також може сполучатися з різноманітними варіантами тинків, та інших ударів. Техніка тинків, які виконуються в безопорному положенні має багато спільного з особливостями виконання цих ударів в опорному положенні. Характерною рисою є лише те, що козаку приходить більше уваги приділяти рівновазі і приземленню після виконання удару-тинка.

Голубці можна розподілити на низькі, середні та високі в залежності від висоти стрибка та частини тіла супротивника, яку намагається вразити козак цим способом.

На мал. 45 зображена техніка виконання удару "пістоль" - копняк у стрибку із ударом ногою вбік. Техніка виконання так само відмінна від східних шкіл двобою.



Мал.46

*Техніка виконання копняка у стрибку обидвома ногами вбоки "Розніжка"*

На мал. 46 зображена техніка виконання удару в стрибку "розніжка". Козак поштовхом двох ніг, високо підстрибнувши, ривком розводить ноги в сторони, намагаючись вложити в цей рух максимум зусилля. Допомагаючи рухові ніг, корпус тіла необхідно рвучко нахилити вперед. Як правило, удар "розніжка", використовується проти двох супротивників, які розташовані по обидві сторони від козака.

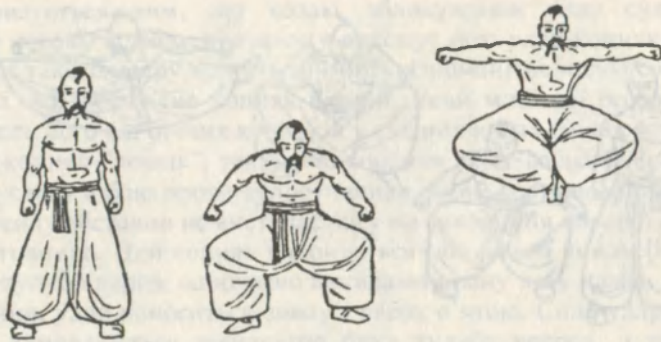
Близьким за особливостями техніки виконання удару "розніжка", є спосіб удару двома ногами вперед - "щупак". Рвучко відштовхуючись обома ногами від землі, козак прудко виносить вперед обидві ноги, стулені до купи (мал. 47), корпус також нахильється вперед, сприяючи цим рухом підвищенню сили удару. При виконанні ударів "розніжка" та "щупак", ноги під час контакту із супротивником мають повністю бути випрямлені.



Мал.47

*Техніка виконання копняка у стрибку обидвома ногами вперед "Щупак"*





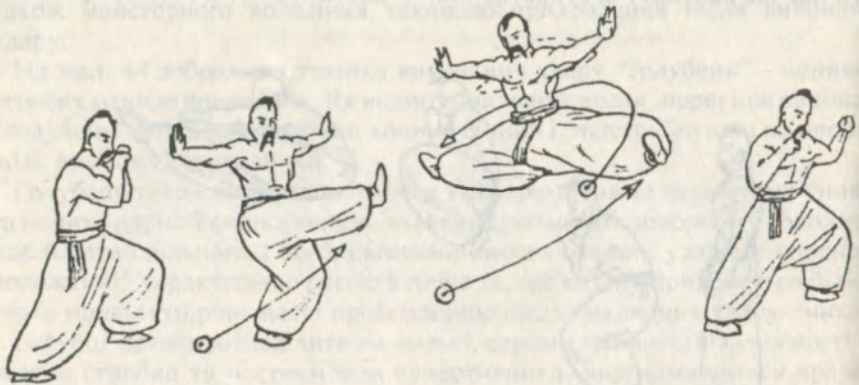
Мал.48

*Техніка виконання коняки у стрибку обидвома колінами в боки "Яструб"*

Як видно з наведених вище описів техніки ударів "розніжка" та "щупак", рухи руками та тулубом в них відіграють допоміжну роль, сприяючи збільшенню сили удару.

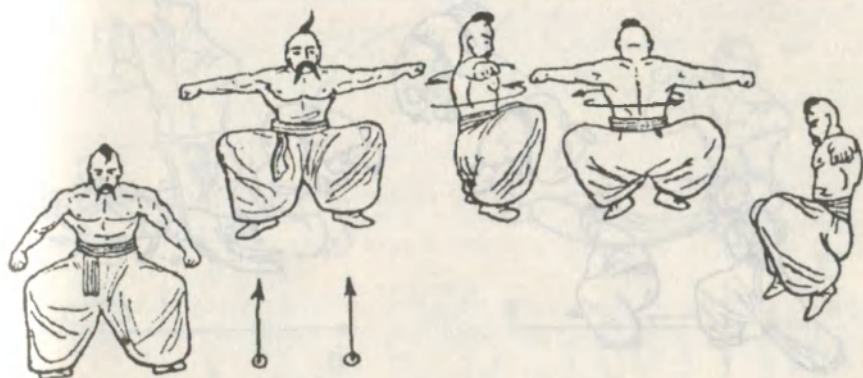
На мал. 48 зображено техніку виконання удару "яструб". Характерно, що при виконанні "яструба", супротивник може вражатися окрім колін і руками. Інколи обставини бойової ситуації вимагають виконання того чи іншого удару в повороті на певну кількість градусів. Слід зазначити, що в повороті можуть виконуватися майже всі описані вище удари в стрибку.

На мал. 49 зображено особливості техніки виконання удару в стрибку "чорт". Як видно з зображення, ефективність виконання цього удару



Мал.49

*Техніка виконання позачергоквоопгняка у стрибку з поворотом тіла на 360 градусів "Чорт"*



Мал.50

*Техніка виконання копняка у стрибку з позачерговим нанесенням ударів колінами та розведенням тіла на 360 градусів "Коза"*

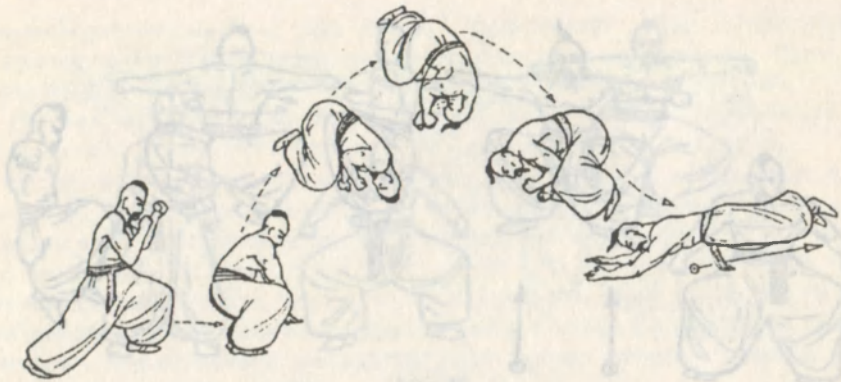
зумовлюється, в першу чергу, адекватністю характеристик відштовхування однією і напрямку замаху іншою ногою. Козак, підстрибнувши на одній нозі, одночасно виконує тинок внутрішній, робить пружний замах другою ногою в безопорному положенні, відводить одну ногу вперед, а другу назад та сильно розвертає тулуб у повітрі на 360 градусів.

На мал. 50 зображено техніку виконання удару в стрибку в оберті - "коза". Відштовхуючись обидвома ногами вгору, козак в повітрі відводить стегна обох ніг в сторони і в такому положенні виконує розворот тіла на 360



Мал.51

*Техніка виконання "Колеса"*



Мал.52

*Техніка виконання сальтоподібного копняка "Блоха"*

градусів і робить почерговий удар колінами.

Наступну підгрупу ударів з обертами складають "колеса", один з варіантів яких зображено на мал. 51. "Колесо" - це варіант почергового удару ногами у положенні стійки на руках. Перехід із бойової стійки у стійку на руках виконується у двох варіантах: 1 - за рахунок нахилу тіла вперед - вбік, 2 - за рахунок переходу у позицію "собачка" із подальшим переходом у стійку на руках. Ухиляючись від удару супротивника, козак присідає і переходить у позицію "собачка". Добре спершись на руки, козак сильно відштовхується ногами і, випростуючи тіло до положення стійки на руках, боком до супротивника, наносить удари бічними частинами стопи.

Удар-"блоха", зображений на мал. 52, - сальтоподібний копняк у стрибку двома ногами вперед. У найвищій фазі виконання сальто виконується пірует для розвороту тулуба на 180 градусів. Козак, відштовхнувшись, групується в повітрі, робить сальто вперед з піруетом і після цього, розпрямляючи тулуб, різким рухом ніг виконує удар по супротивнику.

Слід підкреслити, що випрямлення тулуба може відбуватися і на початку сальто, але цей варіант виконання ставить дуже високі вимоги щодо рівня розвитку координаційних якостей козака та його спритності.

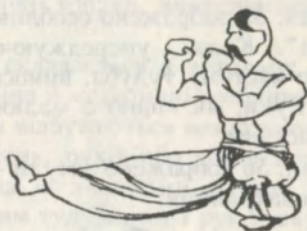
Техніка захисту. Важливим підрозділом техніки гопака є способи захисту від ударів супротивника. З точки зору ефективності оволодіння бойовим мистецтвом козаків, кожна наступально-атакуюча дія супротивника має мати свою альтернативу, тобто дію захисну. Виходячи з цього, одним із головних методичних положень оволодіння технікою гопака є положення, згідно якого, вивчаючи техніку якоїсь атакуючої дії, одночасно необхідно акцентувати увагу на основах техніки захисту від цієї атакуючої дії. Тобто, скорочено це положення звучатиме: "дія наступу = дія захисту".





Мал.53

*Техніка виконання захисту "Колінник"*



Мал.54

*Техніка виконання захисту "П'ятковиця"*

Техніку захисту можна розділити на способи: ухилення від ударів супротивника і способи затулювання та відбивання ударів. Способи ухилення від ударів супротивника, в свою чергу, підрозділяються на відходи, відскоки, присідання, тощо.

При вдосконаленні техніки прийомів ухилення, головну увагу необхідно звертати на процеси специфічних сприймань, а також акцентувати увагу козака на вмінні розгадувати, упереджувати дії супротивника.

Способи ухилення від ударів за допомогою присідань мають багато варіантів. Так на мал. 53 зображено техніку присідання на коліно ноги, розташованої ззаду - "колінник".

На мал. 54 зображено особливості техніки присідання на ззаду розташовану ногу - "п'ятковиця".

Способи затулювання від ударів супротивника підрозділяються на затулювання руками та ногами. Слід зазначити, що в бойовому гопаку ці способи застосовуються вже в тому разі, коли немає іншої можливості уникнути удару супротивника. Затулювання удару затне тільки зменшити силу, або захистити важливу частину тіла, в яку наноситься удар. Тому при вивченні техніки необхідно



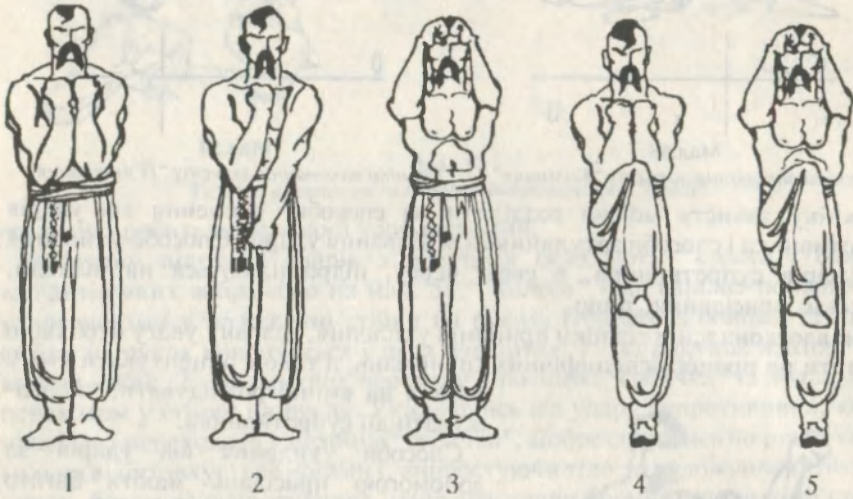
Мал.55

*Техніка блокування коліном і руками "Делека"*

звертати увагу на такі якісні характеристики прийомів затуляння, як амортизаційність та пластичність.

На мал. 55 зображено особливості техніки затуляння коліном і руками "лелека". Козак, упереджуючи удар супротивника, спрямований на середню частину тулуба, вносить коліно однієї ноги в напрямку цього удару. Руки, як видно з малюнку, займають положення готовності до контрнаступу.

На мал. 56 зображено затули - це спосіб захисту вразливих частин тіла шляхом затуляння:



Мал.56

*Техніка виконання затул*

- 1 - затула "черес"
- 2 - затула "крес"
- 3 - затула "їжак"
- 4 - затула "лелека" у поєднанні із затулою "черес"
- 5 - затула "лелека" у поєднанні із затулою "їжак".

Особливу увагу при вивченні затул слід приділити їх правильному використанню. Всі затули необхідно виконувати або випереджуючи удар супротивника, тобто йти на нього, або цапаючись назад. У обидвох випадках переслідуються цілі - уникання фази найсильнішої фази удару.

Взаємодію козаків під час двобою ілюструють мал. 57-62, на яких зображені вказані вище способи захисту від ударів супротивника. Слід наголосити, що від одного й того ж удару можна захиститись різноманітними способами, в чому й полягає мистецтво гопака.

## 2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГОПАКА

Для успішної реалізації вивчення техніки гопака, вчителю необхідно досконало володіти методикою навчання.

Процес навчання технічних прийомів складається з чотирьох етапів, кожний з яких має свої дидактичні завдання й методичні особливості.

На першому і другому етапах навчання відбуваються показ учителем і перші спроби виконання козаком положень, рухів або дій у загальних рисах, під час яких він одержує поряд із знаннями й нові вміння (наприклад, ознайомлюється з положенням тулуба, ніг і рук атакуючого при виконанні тинка, тощо).

Третій етап передбачає більш детальне вивчення й закріплення рухів. На цьому етапі відбувається уточнення вміння і частковий перехід його в навичку.

Четвертий етап - вдосконалення рухової навички, досягнення майстерності в оволодінні технічною дією в мінливих умовах змагального поединку (у першому прикладі - це вдосконалення вміння виконувати вивчений прийом у комбінації з іншими прийомами в умовах двобою).

Залежно від структури технічних прийомів, їх складності, навчання можна здійснювати цілісним методом - методом розчленування або, поєднуючи обидва ці методи. Чим складніша дія, тим доцільніше застосовувати метод розчленування або комбінований метод.

На початку навчання значення має показ дій. Він повинен бути чітким і правильним, тому що козак прагне точно копіювати рухи учителя. У цей час, спостерігаючи прийом, козак "схоплює" зором лише загальну форму руху, не помічаючи багатьох деталей. Тому в перших спробах виконати прийом він не відчуває взаємозв'язку рухів окремих частин тіла і не може розміряти силові напруження. Ось тут і має допомогти пояснення вчителя, адже воно разом із показом дає змогу глибше усвідомити не лише загальну структуру руху, але й його внутрішню логіку, взаємозв'язок окремих елементів.

Прослухавши пояснення, козак має зрозуміти, чому прийом треба виконувати саме так, а не інакше. Отже, ознайомлюючи із технікою якогось руху, треба акцентувати увагу на особливо важливих деталях (на положенні тулуба й ніг атакуючого, тощо).

Це дасть змогу оволодіти структурою прийому, послідовністю окремих рухів і уникнути зайвих дій та надмірного напруження.

Засвоївши елементи прийому, козак виконає його в цілому, після чого одержує більше уявлення про його рухову сутність.

Під час виконання козаками прийому в парах учитель бачить типові помилки і випадкові. Випадкові краще виправляти по ходу, а часто повторювані доцільно обговорити при наступному поясненні. Здебільшого





Мал.57

*Стійка перед початком двобою*



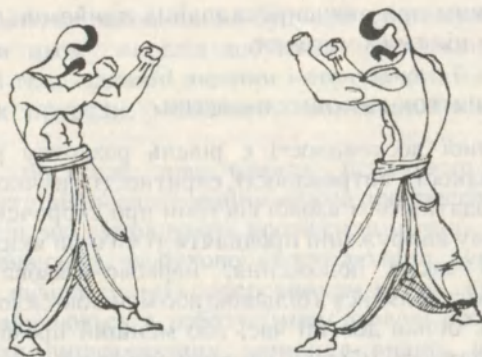
Мал.58

*Козак зліва нападає киняком переднім. Козак зліва цафасться назад та присідає.*



Мал.59

*Козак, який бив киняка, хоче продовжити наступ і намагається змінити стійку. Козак який ухилився, присіданням випереджує супротивника киняком "Лошак"*



Мал.60

*Стійка перед початком двобою*



Мал.61

*Козак зліва нападає котишком прямим. Козак справа цафасться назад ногою, яка стояла попереду*



Мал.62

*Козак зліва хоче повернутись у вихідне положення. Козак справа наздоганяє його котишком у стрибку "Щунак"*

це буває необхідним при вивченні складних прийомів, тобто тих, які не можна опанувати цілісним методом.

### 3. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Основою фізичної досконалості є рівень розвитку рухових якостей козака: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Рухові якості характеризують здатність м'язової системи при скороченні, розслабленні або при статичному напруженні проявляти ті чи інші якісні характеристики. Виходячи з цього положення, нервово-м'язова система може скорочуватися, розслаблятися з більшою або меншою силою, більш прудко, або менш прудко, більш довгий час, або менший проміжок часу. Всі ці характеристики здатності м'язової системи до прояву тих чи інших якостей назовні зумовлюються багатьма чинниками, які можна розділити на такі головні групи: генотип людини, адекватність методики розвитку рухових якостей, соціальні особливості життєдіяльності, тощо.

Відомо, що від генотипу людини і його складових компонентів, багато в чому залежить успішність досягнення результату в будь-якій діяльності. Це зумовлюється в першу чергу тим, що існує багато морфологічних функціональних структур організму, які мало піддаються соціальним (педагогічним) впливам. Сюди відносяться морфологічні параметри організму: зріст, довжина кінцівок, тощо. Важливим компонентом генетично детермінованих показників є склад м'язових волокон. Структура і склад м'язових волокон, характеризуючись здатністю до адаптації, все ж практично не змінюються впродовж життя людини. Поруч з морфологічними структурами, генотип людини зумовлюється також і функціональними показниками. До функціональних показників відносяться якісні і кількісні параметри функцій тих чи інших морфологічних структур, починаючи від суто біологічних, характерних і для тваринного світу, так і психічних, характерних виключно для людини, як вищого щабля розвитку живого. Виходячи з визначення гопака, як комплексної системи вдосконалення людини, його головною метою є вплив на природний розвиток людини для досягнення нею певної міри психофізичного вдосконалення.

Переходячи до розгляду методичних положень стосовно цілеспрямованих якостей козака, слід наголосити, що при виборі методики тренування першочергове значення має відводитись визначенню природних здібностей, генотипу людини доступними контрольними засобами. Визначивши схильність козака до прояву тих чи інших рухових якостей, необхідно, виходячи з цього, будувати подальшу методику розвитку рухових якостей.

Це правило визначається слідуєчим чином: "краще розвивати сильні



сторони особистості, на основі яких і будувати систему вишколу”.

Одночасно при цьому не слід забувати, що тільки у гармонійному поєднанні душі і тіла, єднанні людини і оточуючого її суспільства, яке є частиною тієї ж природи, можливий позитивний кінцевий результат вишколу.

Філософський постулат про єдність психічного (соціального) і біологічного в життєдіяльності людини можна проілюструвати на прикладі розгляду чинників, які зумовлюють прояв сили м'язів.

Відомо, що прояв сили, як рухової якості людини, зумовлюється цілим рядом чинників: фізіологічним поперечником м'язів, кількістю м'язових волокон, які включаються в роботу, міжм'язовою координацією, тощо. Вже з перегляду вищевказаних чинників видно, що біологічні детермінанти лише в тісному взаємозв'язку з психічними, нервовими детермінантами, здатні зумовити прояв того чи іншого рівня сили. Таким чином, розвиваючи рухові якості, не слід забувати, що міцні біцепси – це результат не тільки функціонування м'язових волокон, а й також, що менш важливо – психічної сфери життєдіяльності людини.

Наступним важливим методичним положенням є необхідність досягнення відповідності рівня розвитку тієї чи іншої рухової якості козака структурі параметрів техніки бойових прийомів. В цьому плані рівень розвитку рухових якостей можна порівняти з водяним струмком, а структуру технічного прийому – з руслом цього струмка, в який має природно вливатися водяний струмок. Слід зазначити, що в однаковій мірі недостатній або надмірний рівень розвитку рухових якостей призводить до свосереднього дисбалансу в структурі вишколу козака. Саме тому в бойовому гопаку є непридатним багато методик розвитку рухових якостей, характерних для інших видів спорту, або систем вдосконалення людини (культуризму, атлетичної гімнастики, тощо). Методика розвитку рухових якостей в гопаку, як підкреслювалося вище, складається з визначення природних здібностей козака, його психофізичного стану в той чи інший момент вишколу. Подальшим кроком при виробленні методики має бути деталізація засобів, з допомогою яких козак розвиватиме рухові якості. Головним засобом є фізична вправа. Але при підборі фізичних вправ в бойовому гопаку для розвитку рухових якостей, слід в першу чергу, виходити з віковічних традицій українського народу, де головну роль у фізичному вдосконаленні людини відігравали народні ігри, забави. Саме у грі або через гру, використовуючи її в тому чи іншому спрямуванні, можна найефективніше розвивати рухові якості. Це не означає, що не слід використовувати інші ефективні засоби (тобто фізичні вправи): біг, плавання, стрибки, вправи з обтяжуванням, тощо.

При деталізації особливостей засобів розвитку рухових якостей, на наш погляд, є дуже важливим включати і нетрадиційні засоби, а саме сполучати

виконання фізичних вправ, ігор з виконанням пісень. В цьому плані слід наголосити: що на початках, за часів Запорізької Січі, гопак виконувався виключно під спів козаків. До нас дійшло більше 40 пісенних супроводів гопака. Звичайно, ця проблема ще чекає свого детального вивчення, але вже сьогодні є незаперечним, що структура, зміст української пісні мають певний вплив на функції та морфологію організму людини. Не зупиняючись на впливі української пісні на духовний світ людини, слід наголосити, що виконання пісні у сполученні з елементами гопака урізноманітнює саму систему вишколу, але поряд з цим ефективно впливає на найголовніший м'яз людини - діафрагму.

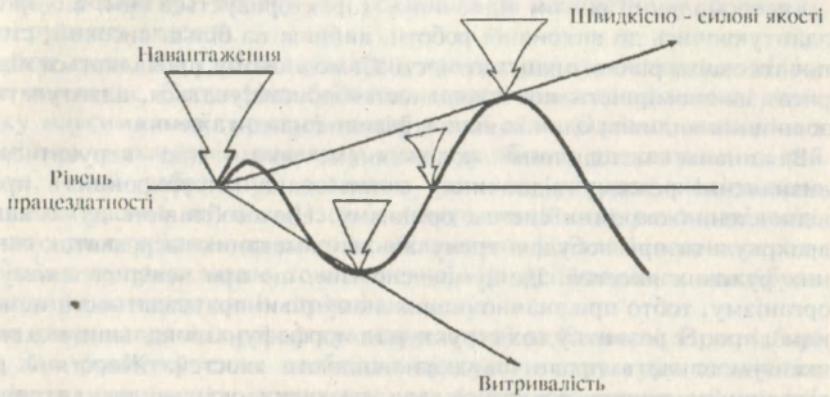
Важливою проблемою подальшого вивчення впливу пісні на ефективність вишколу козака, є узагальнення і деталізація структури адаптаційних змін в системах організму в плані виховання здатності концентрувати увагу, зосереджуватися на певній діяльності, тощо. Наступним кроком при виробленні методики розвитку рухових якостей є вибір методу практичної вправи козака. Вище вже вказувалося, що перевагу слід віддавати ігровим методам, поєднуючи їх із змагальними. Але, враховуючи, що вишкіл козака є цілеспрямованою системою вдосконалення людини, важливим компонентом має бути конкретизація складових частин всіх без винятку методів практичної вправи, а саме - кількісне визначення величини навантаження та режиму відпочинку.

Слід зазначити, що виходячи з цього положення, найбільш ефективним є використання методу строго регламентованої вправи. Суть цього методу полягає в тому, що при його реалізації є можливість попереднього регламентування величини навантаження. Різновидами цього методу є такі варіанти: метод інтервальної вправи, метод безперервної вправи, метод стандартної (рівномірної) та варіативної вправи. Як видно вже з самих назв варіантів методу строго регламентованої вправи, головним критерієм такої диференціації є критерій виконання вправ в часі та по величині навантаження.

Під навантаженням слід розуміти міру впливу на організм козака, яка зумовлюється внутрішньою та зовнішньою сторонами.

Зовнішня сторона навантаження визначається обсягом та інтенсивністю виконуваної роботи. Обсяг навантаження можна охарактеризувати в екстенсивних одиницях: загальний час заняття, кількість виконаних вправ, дистанція бігу, тонаж піднятого вантажу, тощо.

Інтенсивність характеризується величиною та спрямованістю впливів тренувальних вправ на організм людини. Інтенсивність можна визначити через швидкість долання дистанції, кількість виконаних фізичних вправ в одиницю часу, тощо. Але найголовнішою стороною навантаження є його внутрішня сторона, а саме адаптаційні зміни структур організму внаслідок виконання фізичних вправ. Пріоритет внутрішньої сторони навантаження



Мал.63

*Тренувальні моделі подання навантаження та відпочинку при розвитку рухових якостей*

над зовнішньою зумовлюється тим, що в живій природі відсутні функціональні залежності між величиною зовнішнього впливу і величиною адаптаційної реакції на цей вплив.

Але, попри вказану закономірність функціонування організму людини, все ж дуже важливо при розробці методики розвитку рухових якостей кількісно визначати як зовнішню, так і внутрішню сторони навантаження. При цьому слід виходити з того, що кінцевий тренувальний ефект залежить не тільки від навантаження, а й від режиму відпочинку.

На малюнку 63 зображено рівень працездатності козака при виконанні фізичних вправ методом строгорегламентованої вправи, а також спрямованість кінцевого ефекту в залежності від режиму відпочинку. Як видно з малюнку, виконуючи однакову роботу (тобто величина навантаження у всіх випадках однакова), але даючи різні режими відпочинку, можна досягнути діаметрично протилежних адаптаційних змін в системах організму.

У сучасній теорії спорту виділяють три основні режими відпочинку: жорсткий, повний та екстремальний.

Жорсткий режим відпочинку характеризується зниженням рівня працездатності. При використанні жорсткого режиму відпочинку наступне навантаження дають в так званій фазі недовідновлення, тобто тоді, коли організм по основним показникам ще не вийшов на початковий рівень працездатності.

Повний режим відпочинку відповідає моменту часу, коли організм козака після навантаження відновився і вийшов на рівень працездатності



рівний або близький початковому.

Екстремальний режим відпочинку характеризується тим, що організм адаптується до виконаної роботи. вийшов на більш високий, стосовно початкового, рівень працездатності. Саме в цьому проявляється відмінна риса, закономірність життєдіяльності – пристосуватися, адаптуватися до зовнішніх впливів, один із яких є фізичне навантаження.

Важливим методичним положенням, яким слід керуватися при визначенні режиму відпочинку є так звана гетерохронність процесів відновлення окремих систем організму. Цю особливість дуже важливо враховувати при побудові тренувань, спрямованих на розвиток конкретних рухових якостей. Це зумовлено тим, що при невідновленому стані організму, тобто при значно пониженому рівні працездатності, неможливим є процес розвитку тих структур та морфофункціональних механізмів, які зумовлюють прояв швидкісно-силових якостей. Жорсткий режим відпочинку використовується для розвитку всіх видів витривалості (загальної, спеціальної, швидкостної та силової витривалості). Критеріями для визначення режиму відпочинку можуть бути об'єктивні показники функцій організму, а саме частота серцевих скорочень, час рухових реакцій, тощо. Сюди слід віднести також показники різноманітних тестів на силу, на швидкість, тощо.

Повний режим відпочинку переважно використовується для підтримання досягнутого рівня розвитку рухових якостей.

Таким чином, підсумовуючи сказане, слід наголосити, що використовуючи одні і ті ж засоби, але змінюючи дозування величини навантаження і режиму відпочинку, можна досягнути прямо протилежних тренувальних ефектів, як це зображено на мал. 63.

Отже, алгоритм побудови методики розвитку рухових якостей має включати в себе:

1. Визначення стану тренуваності козака.
2. Виходячи з мети конкретного етапу вдосконалення, постановку завдання щодо розвитку конкретної рухової якості.
3. Підбір засобів, з допомогою яких планується розвивати рухову якість.
4. Вибір методу практичної вправи.
5. Конкретизацію компонентів навантаження та режиму відпочинку, а саме:
  - а) визначення обсягу навантаження;
  - б) визначення інтенсивності навантаження;
  - в) визначення режиму відпочинку;
  - г) прогноз, контроль та корекцію внутрішньої сторони навантаження.

Перш ніж коротко зупинитись на основах методики розвитку рухових якостей козака, слід зауважити: при конкретній спрямованості тренування

(наприклад, спрямованість на розвиток сили), необхідно врахувати діалектику розвитку, прояву та реалізації в конкретному бойовому прийомі рухових якостей.

**Розвиток сили.** Як уже вказувалось, прояв сили зумовлюється цілою групою чинників. Специфіка бойового гопака вимагає значного рівня розвитку максимальної, прудкої та вибухової сили. Однак, виходячи з адаптаційних механізмів розвитку сили, найбільш адекватним є той механізм, який забезпечує розвиток сили за рахунок поліпшення внутрішньом'язевих та міжм'язевих (координаційних) взаємозв'язків. Розвиток сили переважно за рахунок збільшення фізіологічного поперечника м'язів є несприятливим, хоча до певної міри цей напрямок може бути використаним на початкових етапах вишколу.

Кожен з цих напрямків розвитку сили має свої особливості. При підборі засобів для розвитку сили необхідно врахувати структуру технічних прийомів, в яких максимально має реалізуватися досягнутий рівень розвитку рухової якості. В цьому плані перевагу слід віддавати вправам, в яких навантаження приходить переважно на м'язи-розгиначі, які виконують основну роботу в бойовому гопаку.

Отже, як бачимо, для розвитку спеціальної сили необхідно використовувати так звані швидкісно-силові вправи: різноманітні стрибки, метання предметів, тощо.

**Розвиток швидкісних якостей.** Головна особливість швидкісних якостей полягає в тому, що найкраще вони розвиваються в умовах змагань і великою мірою залежать від стану нервової системи, сили та еластичності м'язів, амплітуди рухів в суглобах, досконалості техніки, а під час тривалого виконання вправ, - і від витривалості. Поліпшення швидкісних реакцій значною мірою сприяють вправи на розвиток сили та швидкості реакції, удосконалення техніки виконання прийомів, захистів і контрприйомів, вправи для загального розвитку.

Вправи для розвитку швидкісних якостей, як правило, виконують у першій половині уроку (заняття), тобто до відчуття втоми. Підскоки й стрибки краще застосовувати у підготовчій частині.

Для тренування вестибулярного апарату дуже корисні будь-які стрибки із заплющеними очима. Проте, включаючи їх у комплекси вправ, починати краще з найпростіших.

Дозування вправ - індивідуальне.

**Загальні вправи для розвитку швидкості.** Максимально швидко прореагувати на сигнал "Руш!", що його подає вчитель змахом руки. (Після команди пробігти 6-10 м).

Максимально швидко пробігти 15-20 м.

Максимально швидко пробігти 30. 60 чи 100 м.

Стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу).

Потрійний стрибок з місця й з розбігу.

Метання диску, списа, гранати, штовхання кулі.

Гра в баскетбол за спрощеними правилами.

Біг зі зміною ритму, витримуючи його певний час.

Біг з прискоренням.

Різні повороти, перекиди і стрибки за умовними сигналами з поступовим збільшенням їх кількості.

Стрибки на одній і двох ногах.

Пересування боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками).

Пересування "зілинкою" вправо та вліво (в колі, поклавши руки один одному на плечі й збільшуючи швидкість пересування до межі).

Біг із стрибками тулуба вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.

**Розвиток спритності.** Спритність - комплексна рухова якість (наслідок високорозвинених можливостей центральної нервової системи та наявного запасу рухів).

Основою розвитку спритності є постійне оволодіння все більш новими і більш складними, щодо координації, рухами.

Техніка гопака, що вивчається й удосконалюється - основний засіб розвитку спритності. Однак, використання додаткових засобів, різних загальнорозвиваючих вправ, прискорює розвиток цієї якості, а тому й вони рекомендуються для застосування в процесі уроків і секційних занять (у підготовчій частині і в кінці основної).

Загальні вправи для розвитку спритності. З-поміж цих вправ особливо корисні акробатичні, зокрема такі, як: перекиди вперед, назад, убік (вправо, вліво), стрибком; перекид стрибком через партнера; переворот уперед; те саме кілька разів підряд; перевороти в сторону; сальто вперед з розбігу.

Значно сприяють розвиткові спритності також спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, настільний теніс) і вправи зі скакалкою (стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням скакалки при одному стрибку, зі схрещеними руками, тощо) та з набивним м'ячем, зокрема, передача м'яча, що летить у різних напрямках (передавати й ловити м'яч можна стоячи або лежачи на спині чи на грудях).

Дозування навантажень при виконанні цих вправ має залежати від індивідуальних особливостей козака.

**Розвиток гнучкості.** Гнучкість - це рухомість у суглобах, тобто здатність суглобових зв'язок і м'язів, що оточують суглоб, розтягуватись. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок і сухожилів та форм суглобових



поверхонь. Для гнучкості має значення й тонус м'язів - їхня напруженість у спокійному стані. При підвищеному тонусі зв'язки й м'язи завжди дещо укорочені, тобто погано розслаблені і під час руху розтягуються недостатньо. Гнучкість безпосередньо впливає на техніку і тактику гопака, на силу і швидкість. Добре розвинена гнучкість розширює діапазон техніки і тактики, сприяє розвитку сили та швидкості, і навпаки, погано розвинена гнучкість збіднює арсенал технічних дій козака.

Розвиток гнучкості відбувається дуже повільно, бо не можна застосовувати багато вправ на одному уроці. Зв'язки швидко втомлюються, настає відчуття болю. Отже, для розвитку гнучкості рекомендується виконувати невелику кількість вправ, але при частому їх повторенні. Вправи на гнучкість слід систематично повторювати, бо ця якість швидко втрачається.

Кожну вправу на гнучкість треба повторювати кілька разів до відчуття втоми.

Загальні вправи для розвитку гнучкості. Для розвитку рухомості в суглобах у прорух включають деякі вільні вправи з великою амплітудою рухів і так звані розминочні, що застосовуються в підготовчій частині уроку. Можна порекомендувати, зокрема, такі: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випаду або шпагату (уздовж і впоперек); прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні, а потім - перевероти вліво і вправо кілька разів підряд; прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотньому напрямку; схрещення ніг управо-вліво, тощо.

Розвиток витривалості. Витривалість - це здатність виконувати вправу довгий час, тобто довго протистояти втомі. Щоб розвинути витривалість, слід виконувати роботу до граничної втоми. На кожному уроці навантаження поступово підвищують, але важливо, щоб навантаження відповідали підготовленості козаків.

Загальні вправи для розвитку витривалості. Загальна витривалість сприяє розвитку спеціальної (за принципом переносу якостей). Отже, і для розвитку спеціальної витривалості корисні спортивні ігри (баскетбол, футбол, хокей, ручний м'яч); біг на середні дистанції та кроси в перемінному темпі і короткими спуртами (ривками); пересування на лижах по пересічній місцевості або на рівнині зі зміною темпу і короткочасними прискореннями.

Спеціальну витривалість удосконалюють за рахунок навантаження, що козак одержує під час навчально-тренувального двобою, а також при закріпленні техніки бойових прийомів (з відповідною інтенсивністю і обсягом).

Розвиткові спеціальної витривалості сприяє застосування рівномірного, повторного, інтервального та змінного методів. Останні два методи використовують у тій частині уроку чи заняття, де навантаження найбільш інтенсивні. Після 3-5 хв. інтенсивної роботи роблять 1-2 хвилинний відпочинок або знижують інтенсивність.

Ефективні також переходи під час навчально-тренувального або вільного двобою від спокійного темпу до максимального (5-10-секундні прискорення атакуючих дій, що йдуть одна за одною, завдяки яким козак прагне досягти успіху).

#### 4. ТАКТИКА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Під тактикою бойового гопака слід розуміти цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в тактичних діях для вирішення конкретних завдань у двобойі із супротивником.

Особливостями тактики є її індивідуальний або груповий характер. Це положення виходить з того, що бойовий гопак - система дій козака проти одного, двох, трьох і більше супротивників. Відомо, що на Запорізькій Січі постійно відбувалися герці з різноманітним кількісним складом учасників; в цих герцях у бойовому гопаку змагалися один проти одного, два проти двох, один проти двох, тощо. Саме кількісний склад учасників двобою визначає індивідуальний або груповий характер тактики гопака. Тактика гопака, в залежності від ступеня вишколу козака може бути алгоритмічною, ймовірнісною або евристичною.

Алгоритмічна тактика характеризується чіткою програмою та послідовністю виконання бойових дій. Цей варіант тактики використовується при умові високого рівня тренуваності козака, його певності власної переваги над супротивником.

Ймовірнісна тактика характеризується діями, в яких планується певний початок з наступними варіантами продовжень, в залежності від конкретики бойової ситуації.

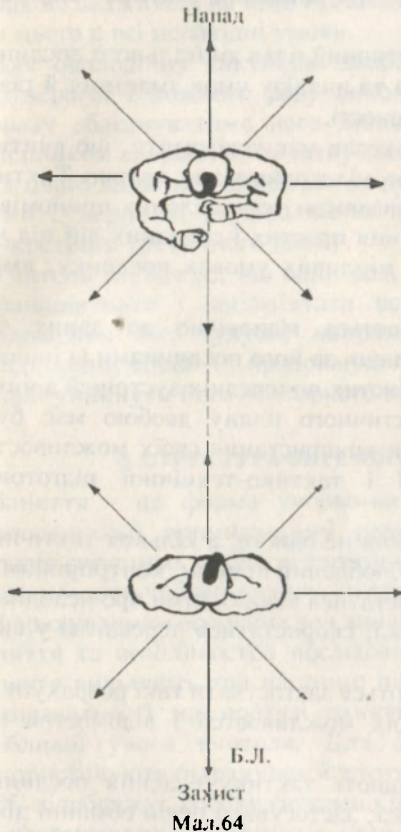
Евристична тактика будується на реагуваннях козака, в залежності від ситуації двобою.

Бойовий гопак ґрунтується переважно на використанні ймовірнісної та евристичної тактики. Цікаво, що навіть гопак-танець виконується почасти не по попередньо запланованому сюжету, а саме по шляху ймовірності.

Виходячи з тактичних завдань, всі дії в бойовому гопаку можуть бути спрямовані на підготовку, напад та захист.

На мал. 64 зображена схема напрямку бойових дій козака в нападі та захисті.

Слід зауважити, що дії підготовчі характеризуються маскуваннями, обманами, маневруванням, тощо. Дії нападу виконуються атаками,



Мал. 64  
Схема напрямку бойових дій козака в захисті та нападі

контратаками та повторними атаками. Захист може бути позиційним, маневровим та комбінованим. Несобхідно враховувати, що всі дії можуть бути дійсними, хибними або розвідувальними.

Важливими характеристиками бойової тактики гопака є дистанційність та її часові характеристики. Власне через вдосконалення спеціалізованих сприймань часу та простору можливо досягти найвищого рівня майстерності. В гопаку під час двобою з супротивником можливі ближня, середня та дальня дистанції. Дистанційні взаємозв'язки з супротивником зумовлюються власне адекватністю специфічного відчуття дистанції.

У двобої також можливе положення поза дистанцією, яке характерне для епізодів двобою, коли один з супротивників, використовуючи якийсь із способів пересування, виходить із зони безпосереднього контакту.

Часовою характеристикою тактики є момент початку дій. Це можливо зробити одночасно з

суперником, випереджуючи його дії або запізнюючись. В бойовому гопаку важливими ознаками, поряд з цим, є характеристики ритмічності та аритмічності дій.

Методику навчання тактики гопака можна звести до таких основних напрямків:

а) пояснення і показу підготовчих дій при навчанні прийомів, захистів і контрприйомів та їх практичного виконання;

б) створення ситуацій, у яких козак визначає найбільш сприятливі моменти для застосування тих чи інших тактичних дій (для створення таких ситуацій використовують обманні, прості та складні атакуючі дії, маневрування тощо);



в) прищеплення навичок застосування вивчених тактико-технічних дій в умовах навчального поединку;

г) прищеплення вміння складати тактичний план змагального поединку на основі спостережень за суперником та аналізу умов змагання й рівня власної фізичної і тактичної підготовленості.

У процесі навчання тактики гопака козак має усвідомити, що вчитися тактики означає вчитися діяти впевнено, цілеспрямовано, творчо. Тактика - це не простий набір вивчених раз і назавжди установлених прийомів, а творча винахідливість щодо застосування простих і складних дій під час підготовки до виконання прийомів у мінливих умовах поединку, вміле застосування своїх переваг.

Орієнтований план двобою складається відповідно до даних про суперника, що козак зібрав, спостерігаючи за його поединками із іншими козаками та урахуванням досвіду особистих попередніх зустрічей з ним.

Основна думка при складанні тактичного плану двобою має бути спрямована на те, щоб знайти способи використання своїх можливостей при виявлених недоліках фізичної і тактико-технічної підготовки суперника.

У плані можна передбачати здійснення не одного, а кількох тактичних розрахунків, наприклад: застосувати улюблений прийом, контрприйом чи комбінацію в стійці або стрибку; скористатися відомостями про недоліки у тактико-технічній підготовці суперника; скористатися перевагою у силі; виснажити суперника, тощо.

У більшості випадків козаки намагаються застосувати такі розрахунки в різних комбінаціях, залежно від своїх можливостей і відомостей про суперника.

Часто до кола завдань, що складають тактику ведення поединку, включають і такі: "розвідати" суперника; застосувати певні обманні дії та маскування підготовки прийому; скористатися типовою помилкою суперника; врахувати слабину суперника і свої можливості; скористатися площею двобою; зберегти певну свою перевагу до кінця двобою.

Звичайно, далеко не всього цього можна навчити козака, але ж прагнути до цього повинен кожен.

Найпростішою тактичною дією є використання помилки, що її припустив суперник. Отже, під час навчання прийомів слід вказувати козаку не лише на його помилки, а й на способи використання їх партнером.

Треба також застосовувати ривки в сторону, протилежну напрямку задуманого, та обманні рухи руками й ногами, маскування будь-якої дії відвертанням уваги суперника. Треба домогтися, щоб козак весь час шукав вигідного тактичного маневру, підпорядковуючи всі свої вміння розв'язанню цього завдання.

Вибираючи момент для застосування улюбленого прийому, досвідчений козак не зважить на його проведення, доки не пересвідчиться в тому, що для цього є всі необхідні умови.

Для оволодіння тактикою двобою новачок має боротися з різними партнерами і кожного разу виконувати певне тактичне завдання. Це щоразу збагачуватиме його досвід. Якщо ж новачок зустрічається із суперником вперше, на початку двобою він має розвідати його можливості. Для цього вдаються до обманних рухів, спостережень за стійкою та всіма діями суперника, їх швидкістю тощо. Усе це має правити за основу конкретного тактичного плану.

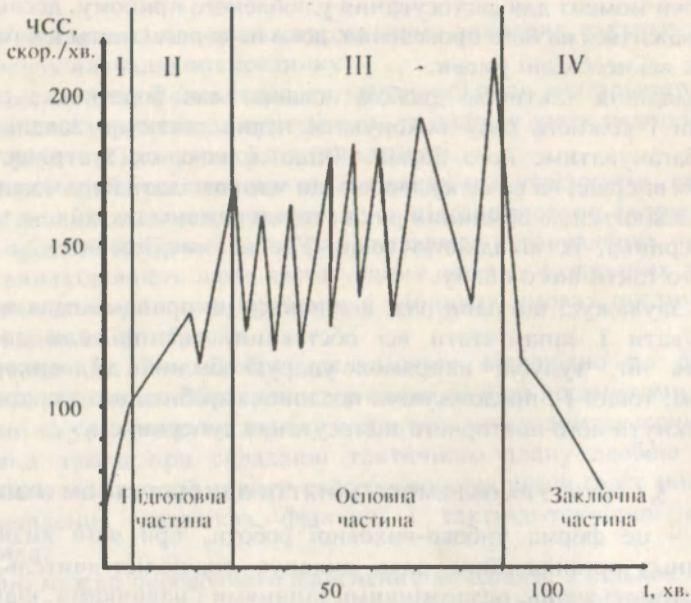
Учитель зауважує, що один раз, попавшись на прийом козак повинен проаналізувати і запам'ятати всі обставини, які привели до цього (положення ніг, тулуба; напрямку удару; обманні дії, використані суперником, тощо) і, продовжуючи поодинок, зробити все для того, щоб надалі уникнути його повторного застосування суперником.

#### 5. СТРУКТУРА ОКРЕМОГО ЗАНЯТТЯ ОДНОБОРСТВОМ "ГОПАК"

Заняття - це форма учбово-виховної роботи, при якій визначну і безпосередньо організаційну роль виконує спеціаліст-вчитель, який володіє системою знань, педагогічними вміннями і навичками, відповідає за результати учбово-виховного процесу перед державою та суспільством.

З врахуванням основних зон динаміки працездатності в рамках окремого заняття та особливостей послідовної організації діяльності, в структурі заняття виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну. Оцінка працездатності на протязі заняття визначає, таким чином, предмет особливої уваги вчителя. Для більш точної оцінки працездатності використовують підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС). Динаміка ЧСС відображує роботу системи кровообігу і в багатьох випадках є одним з інформативних показників стану працездатності. Найбільш простий і розповсюджений - пальпаторний метод підрахунку ЧСС на протязі 10 сек., безпосередньо перед початком виконання вправи і відразу після її закінчення. На основі показників, одержаних на протязі заняття, креслиться "фізіологічна" або "пульсова крива" (мал. 65), яка в цілому відображає стан працездатності (функціональну активність систем організму). В спеціальній літературі виділяють такі зони динаміки працездатності: 1) зона передробочих змін; 2) зона впрацювання; 3) зона відносно стійкого стану; 4) зона зниження працездатності.

Структура підготовчої частини окремого заняття одноборством "гопак" побудована відповідно до загальної тенденції першої та другої зон динаміки працездатності. На початку заняття козаки шикуються в шеренгу і виконують ритуал вітання з вчителем: вчитель промовляє слова "Слава



Мал.65

*Динаміка частоти серцевих скорочень на занятті одноборством "гоним":  
 I - зона передробочих змін, II - зона впровадження, III - зона відносно стійкого стану,  
 IV - зона зниження працездатності*

Україні!" і виконус поклон. Козаки відповідають: "Героям Слава!" і також виконують ритуальний поклон. Після цього, прийнявши позу "тризуб", в стані медитації козаки промовляють тричі молитву "Отче наш" і тричі "Богородице діво" - в процесі проходить загальна мобілізація організму до роботи, пов'язана з усвідомленим прагненням її виконання. Збуджується нервова система в залежності від рівня складності завдань, які плануються для виконання в занятті. Підвищується активність вегетативних функцій симпатичного відділу центральної нервової системи. Свідоме відношення до заняття сприяє виникненню стану оптимальної готовності організму. Такий стан має умовнорефлекторну природу і характеризується предметною орієнтацією на заплановану діяльність, з розумінням необхідності в фізичних і вольових зусиллях, з передбаченням тренувального ефекту, як закономірного результату тренування. Як видно з пульсограми (див. мал. 65), у козаків спостерігається підвищення ЧСС, що є наслідком підготовки організму до роботи. При аналізі показників динаміки ЧСС на початку підготовчої частини заняття, характерне збільшення ЧСС після стану медитації до 90-101 скор/хв, що перевищує



ЧСС стану спокою на 20-35 скор/хв.

Зменшенню часу, на протязі якого організм козака "впрацьовується" в заняття, активно сприяє правильно підібрана проруханка, яка починається після закінчення медитації. В її склад входять різноманітні вправи загального, допоміжного, спеціального і основного характеру. В першій частині проруханки виконуються вправи, які по формі, структурі і механізму впливу на організм, найбільш віддалені від специфіки одностороннього, - це вправи для розминання гомілково-ступневого та колінного суглобів; різноманітні види бігу, стрибків, танцювальних рухів; вправ для розвитку активної та пасивної гнучкості. В другій частині проруханки головна увага приділяється спеціальним і основним вправам, в значній мірі схожим з тими техніко-тактичними діями, які будуть виконуватися в основній частині, заняття - різноманітні скоординовані вправи для рук і ніг в русі (імітація технічних прийомів атаки та захисту). Поступовий послідовний перехід від загальних до спеціальних вправ прискорює підготовку козака для успішного виконання основного тренувального навантаження. В другій зоні (зона впрацьовування) безпосередньо з початком роботи продовжується подальша перебудова фізіологічних функцій - організм впрацьовується, тобто поступово підвищується функціональна активність і координується робота систем організму. Мобілізація функцій проходить в прямій залежності від особливостей роботи, що і відображає пульсограма - вправам на місці відповідає поступове збільшення ЧСС, яке надалі наростає із переходом до інтенсивних вправ в русі. ЧСС у підготовчій частині заняття зростає, до 140-170 скор/хв. В цілому рівень функціональної активності організму зростає, покращуються взаємодії в діяльності всіх органів і систем. Таким чином, виконання в підготовчій частині заняття медитації, комплексів загальних і спеціальних вправ відповідає фазам періоду впрацьовування і створює об'єктивні передумови для ефективного проведення заняття в цілому. Обсяг роботи, виконаний в підготовчій частині заняття, складає 20-25% від загального обсягу.

На протязі основної частини заняття, структурі якої відповідає зона відносно стійкого стану, працездатність утримується на деякому рівні з помірними коливаннями. В основній частині заняття вирішуються головні завдання, підвищується техніко-тактична майстерність, розвиваються фізичні та морально-вольові якості. При аналізі показників ЧСС на протязі основної частини характерне коливання в межах від 110 скор/хв (відпочинок) до 180-210 скор/хв (інтенсивна робота) (див. мал. 65). Характер коливань може бути різним і залежить, перш за все, від характеру виконуваної роботи, її фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей та умов виконання. В одних випадках головну роль відіграють механізми нервово-м'язової регуляції (вивчення нових

техніко-тактичних елементів та комбінацій, техніко-тактичних дій атаки та захисту), в других - переключення механізмів енергетичного забезпечення та психологічні фактори (інтенсивна робота в спарингу). Таким чином, стійкий стан характеризується виконанням завдань на протязі визначеного часу на відносно постійному рівні працездатності, який забезпечується скоординованою діяльністю моторних та вегетативних функцій. Ступінь загальної втоми в кінці основної частини заняття залежить від його конкретної спрямованості, особливостей змісту, обсягу та інтенсивності навантаження. В залежності від того, скільки періодів функціонального стану організму змінюється за одне заняття, величина навантаження може бути різною. Заняття з малим і середнім навантаженням активізують функціональні системи організму однокорців, сприяють підтримці тренуваності. Проведення таких занять припиняється на початку зони відносно стійкої працездатності. Основний обсяг роботи в заняттях із значним та великим навантаженням випадає на період скритої втоми. Заняття із значним навантаженням припиняються при появі стійких ознак компенсованої втоми. Заняття з великим навантаженням охоплюють період скритої втоми повністю, оскільки висока тренуюча ефективність роботи проявляється саме тут. Скрита втома характеризується тим, що при відносно незмінній працездатності, поступово зростає напруженість моторних та вегетативних функцій. Це продовжується до тих пір, поки компенсуючі можливості, забезпечують стійкий рівень працездатності однокорця. Зменшення рівня працездатності свідчить про початок вираженої втоми. Цей процес проходить поступово і дуже важливо своєчасно визначити цей стан і припинити тренування.

Таким чином, початкові заключної частини заняття відповідає зона зниження працездатності. Для занять, які є основними в практиці тіловиховання, закономірна така тенденція динаміки працездатності. Головне завдання заключної частини заняття - привести організм однокорця у відносно спокійний стан. Для цього використовується спеціальний комплекс вправ, спрямований на розслаблення основних м'язових груп та відновлення внутрішнього гомеостазису організму. Велике значення має вміння вчителя впливати на психічний стан однокорців, а також вміння козаків регулювати власні психічні процеси. Вирішенню цих завдань сприяє специфічний ритуал завершення заняття: козаки приймають позу "тризуб" - в стані медитації виконують молитви (тричі "Отче наш", тричі "Богородице діво"), після чого навіюється неагресивний стан, відчуття гармонії з навколишнім світом. Ще одна характерна риса заключної частини заняття - виконання народних українських пісень з акцентуванням уваги на діафрагмальному диханні. Виконання пісень відноситься до ефективних дихальних вправ, які заспокійливо впливають на загальний стан організму.

## ПІСЛЯМОВА

Традиційно заключення у книзі будуватиметься як спроба завчасно захистити авторів від зауважень про недоліки виконаної роботи і показати можливі шляхи виправлення помилок у майбутньому. Що ж, в цьому є певний сенс. Це є незаперечним правом авторів.

Вважаючи, що наша праця на сьогоднішній день є чи не однією-однією спробою проаналізувати розвиток фізичної культури українського народу за останні 50 років "успішного будування світлого майбутнього", ми усвідомлюємо ту величезну відповідальність, яка лягає на всі зауваження і побажання по покращенню книги.

Однак, у читача може скластися враження, що із ганебним знищенням Запорізької Січі, на Україні припинився розвиток фізичної культури народу. Але ні російський царизм, ні польсько-австрійське поневолення, ні більшовицький терор не змогли витравити з пам'яті волелюбного українства прагнення до свободи і незалежності. А свобода і незалежність куються у нелегкій боротьбі. Тому наше заключення ми пропонуємо, як продовження розвитку фізичної культури українців у бурхливі часи національного відродження.

Мудреці говорять, що не можна злочинно розривати тіло і душу народу. Бо тіло народу - це пристанище його душі. І цю непроту для просвітителів-інтернаціоналістів аксіому добре розуміли найвизначніші сини України: Яків Головацький, Іван Франко та їх послідовники. Ще у 1832 році Яків Головацький здійснює турне по Галичині, несучи у народ зерно просвіти, він своїм дійством спонукає його до пробудження як духовного так і тілесного.

У 1883-1888 роках відбувається шість щорічних просвітницьких прогулянок передової української молоді по Галичині. Найактивнішу участь у них бере Іван Франко. Ідея духовного і фізичного відродження нації, розпочата геніями з Руської Трійці і підтримана Каменярем, не зникає безслідно. Зокрема, 1886 року інженер Василь Нагірний на сторінках часопису "Батьківщина" загострює питання про нагальну потребу закладання пожежно-спортивних товариств. Його зусиллями 1891



року засновується перша сокільницька українська організація. У 1892 році у Відні українське товариство "Січ" засновує спортивні секції з шерму (фехтування) та стрільби.

Сокільницька ідея, започаткована у заснованих В. Нагірним пожежних "Соколах", дає сильний поштовх до розвитку і поширення спорту та фізичної культури у Галичині. Вже у 1894 році у Львові створюється організація "Сокіл". Головною метою цього товариства було фізичне відродження нації.

Кращі представники народу беруть найактивнішу участь у пропагуванні здорового способу життя, занять фізичними вправами. Зусиллями прихильників спорту у Львові видається ціла низка спеціальної науково-методичної літератури з тіловиховання та спорту. Наприклад, перші офіційні правила з ситківки (тенісу) та копаного м'яча (футболу) українською мовою були видані у Львові ще 1900 року. З наступного року сокільницька організація Львова започатковує учительський гурток руховиків (тобто гімнастів). Поряд з пропагандою ідей, практичною підготовкою кадрів, сокільська організація у квітні 1901 року проводить перший руханковий вечір української молоді. В цей період, як справедливо стверджують історики, "батько" українського тіловиховання Іван Боберський готує до друку і видає серію праць з питань гігієни, теорії і методики фізичного виховання, спорту. Підтримуючи намагання національного відродження, українська шкільна молодь засновує перші спортивні клуби.

При академічній гімназії міста Львова у 1906 році засновується український спортивний кружок, члени якого носили емальовану жовто-синю відзнаку з буквами УСК. До подальшої популяризації фізичного відродження нації спричиняється вихід часопису "Сокільських вістей", прискорює заснування спортивних гуртків у Тернополі ("Поділля"), Перемишлі ("Сянова чайка"). З метою ефективнішої координації діяльності сокільська організація м. Львова стає центром всіх сокільських "гнізд" Галичини. З цього часу її починається піднесення спортивного руху, проводяться змагання серед учнівської та студентської молоді, активно залучаються дівчата та жінки, а у вересні 1901 року відбувається перший крайовий з'їзд українського сокільства. Перший з'їзд соколів продемонстрував усьому світові незламну волю народу до кращого життя, до своєї державності і свободи.

Українське сокільство в сивих одностроях виступало під своїм прапором. На чолі процесії були відділи кінноти, а всього у маніфестації взяли участь більше трьох тисяч соколів. Прапор галицького сокільництва був ніби символом єднання українців всіх теренів України: на одному боці прапора на малиновім фоні красувався герб Києва: сріблясто-білий св. Михаїл з двома мечами у руках, а поруч нього виписані слова Тараса Шевченка: "Борітеся - поборете", а на другому боці прапора на блакитнім полі

золотисто-жовтій лев спирається на скелю (герб Львова), коло нього напис-девiз сокiльництва: "Все вперед!".

Національне піднесення, яке, насамперед, пов'язане з активізацією діяльності просвітницьких громадських організацій Галичини сприяло тому, що у 1911 році почали утворюватися скаутські гуртки молоді, які дотримувались традиції славної козацької минувщини. Іван Франко запропонував називати українських скаутів-пластунами. Спочатку Іван Чмола організував тасмний пластовий гурток при львівських Січах. Тоді ж за порадою професора І. Боберського, Петро Франко (син І. Франка) запроваджує тасмний пластовий гурток при філії української гімназії у Львові. А у квітні того ж року д-р О. Тисовський засновує у Львівській академічній гімназії І-й пластовий курiнь імені Петра Сагайдачного.

Після організаційних заходів в українському пластовому русі формувалися своєрідні напрямки виховання юнацтва. Під керівництвом І. Чмоли пластуни головну увагу звертали на військово-фізичну підготовку. На пагорбах Кайзервальду пластуни багато часу відводять військовим вправам. Власне, у гуртку І. Чмоли зароджується ідея створення Українського Січового Стрільцтва, а члени його гуртка Р. Сушко, О. Степанівна, С. Сидорович стали визначними організаторами збройних сил народу.

Петро Франко перед світовою війною поринув у організацію пластового руху по містечках та селах України, головну увагу звертаючи на фізичне вдосконалення пластунів. Найближчими за своєю спрямованістю до традиційного пластового (скаутського) напрямку виховання були пластові гуртки під керівництвом д-ра О. Тисовського, який і дав початок Українському Пластовому Уладу.

Складна міжнародна ситуація, дискримінаційні утиски щодо українців з боку властей, спричинилися до утворення українських військових товариств. Перше таке товариство під назвою "Січові Стрільці" було засноване у березні 1913 року у Львові, а його головою став д-р В. Старосольський. До утворення військових товариств активно включилися й уже існуючі спортивні та спортивно-пожежні організації ("Соколи", "Січі" та інші). Незабаром по цілому галицькому краю повстали численні спортивно-військові "гнізда".

Об'єднавши свої зусилля, спортивні товариства намагаються відродити народні традиції. Так ще у 1911 році спортивне товариство студентів "Україна" влаштує Запорізькі ігрища, у яких беруть участь кращі представники галицького спорту.

Аналіз конкретно-історичної ситуації, яка склалася на той час у Галичині, показує, що спортивно-військовий рух української молоді знаходить собі підтримку серед найкращих верств населення. Досить лише навести приклади, коли під проводом Головного відділу "Просвіти" у