

Сотник Жанна Григорівна, к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, **Велінець Петро Васильович**, викладач кафедри здоров'я та фізичної терапії, **Мішак Едуард В'ячеславович**, студент факультету здоров'я, фізичної культури і спорту (Міжнародний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне, ioannapeace@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ КОЗАЦЬКОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ЗАПОРІЗЬКОЇ СІЧІ

***Анотація.** У статті досліджено умови формування козацької педагогіки та утворення козацьких шкіл у період Запорізької Січі. Висвітлено засоби і методи фізичного виховання козацької молоді у той час. Виокремлено складові фізичної підготовки козацької молоді. Обґрунтовано доцільність вивчення і відтворення цілісної системи фізичної культури запорізьких козаків. Запропоновано напрями впровадження козацької педагогіки у навчально-виховний процес дітей та молоді.*

***Ключові слова:** козацька педагогіка, духовність, фізична підготовка, система фізичної культури.*

Sotnyk Zhanna Hryhorivna, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports, **Velinets Petro Vasyliovych**, Lecturer of the Department of Health and Physical Therapy, **Mishak Eduard Viacheslavovych**, student of the faculty of health, physical culture and sports (Academician Stepan Demianchuk International University of Economics and Humanities, Rivne), ioannapeace@gmail.com

FORMATION OF SPIRITUALITY AND PHYSICAL PERFECTION OF THE COSATIC YOUTH IN THE PERIOD OF ZAPOROZHIAN SICH

Abstract.

***Introduction.** Cossack pedagogy has centuries-old traditions in personality formation. It combines spirituality and physical fitness. Nowadays it becomes one of the effective systems of spiritual, patriotic and physical hardening of children and youth.*

***Purpose.** The purpose of our study is to determine the peculiarities of formation of spirituality and physical training of Cossack youth during the Zaporozhian Sich period.*

***Methods.** The methods of analysis of Cossack pedagogy formation conditions in the period of Zaporozhian Sich, generalization of methods and means of physical education of Cossack youth are used in the work.*

Results. For centuries, Cossacks used to be the most powerful military-defense and spiritual force that struggled with the invasive policies of neighboring states. At that time, the Cossacks had a high level of physical fitness due to the martial arts, as well as the cultural and spiritual perfection of the individual. The culture of the Cossack state was multifaceted and original, which became the basis for the formation of Cossack pedagogy. The main purpose of Cossack pedagogy was to combine upbringing both in the family, in educational institutions and in the public life of the Cossack knight. Physical training of Cossacks can be divided into the following directions: development of motor qualities, namely strength, agility, endurance; improvement of swimming, running, riding skills; improving the skills of owning different types of weapons control and using your own body.

Originality. The article proposes to carry out in-depth research on the study of the education, training and quenching of Zaporozhian Cossacks to recreate a complete system of physical culture of the Cossacks of Zaporizhian Sich; to generalize the experience of introducing Cossack pedagogy into the educational process of Ukrainian educational institutions; to develop training programs for specialists in physical culture and sports on realization of tasks of Cossack pedagogy in educational establishments.

Conclusion. The formation of a worthy personality, a Cossack knight, depends entirely on the spiritual environment, the level of culture, decency and professionalism of his mentors, the system of education and upbringing of children and young people.

Key words: Cossack pedagogy, spirituality, physical training, physical culture system.

Українська козаччина – є унікальним феноменом, який, незважаючи на численні дослідження, донині залишається цілісно не вивченим. Не маючи власної державності, наш народ спромігся сформувати регулярні збройні сили, що є обов'язковою інституцією державності нації. Саме в козацькому середовищі зародилася, сформувалася й зміцніла свідомість відокремленості від інших суспільних станів, виробився своєрідний імунітет, що полягав у неприйнятті звичайної влади, а в підпорядкуванні лише своїй старшині, позбавленні від різних повинностей, праві вільно розпоряджатися власними статками. Запорізька Січ, подібно до лицарського ордену, була осередком православ'я, національно-визвольних рухів в Україні [1].

У минулому Україну називали «козацька земля», «козацька нація». Багато вчених, державних і політичних діячів інших країн сприймали козацтво як дивовижний винахід українського національного генія. Упродовж століть козаки були наймогутнішою військово-оборонною і духовною силою, яка звитязно боролася із загарбницькою політикою сусідніх держав, їхніми мілітаристськими арміями [2]. Слава про волелюбних, українських предків,

несхитну волю славних козаків, живе і донині. І сьогодні, коли мова йде про становлення незалежної України, як ніколи, актуальним є вивчення героїчного минулого нашого народу. Козацтво заклало основу виховання української молоді, яке тісно пов'язане із волелюбним духом козаків, побратимством. Основою козацького виховання є принципи гуманізму, демократії, націоналізму та ідеї української етнопедагогіки [3].

Питання козацької педагогіки, як складової системи виховання розглянуто в працях Береки В. Є., Гіджеліцького І. К., Орловської Н. М. [3]. Авторами досліджено досвід впровадження козацької педагогіки у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів, а саме створення та діяльності дитячо-юнацьких організацій на основі козацьких традицій, навчально-виховних закладів козацько-лицарського спрямування.

У свій час козаки мали високий рівень фізичної підготовленості завдяки бойовим мистецтвам, а також культурній та духовній досконалості особистості. Техніка виконання рухів з рукопашного боку запозичена з народних танців і базується на особливостях конституції тіла [4].

Система козацьких єдиноборств має позитивний вплив на духовний розвиток особистості, формування духовності та православного світогляду українських традицій та військової науки [5].

Метою нашої статті є розкриття особливостей формування духовності та фізичної підготовки козацької молоді у період Запорізької Січі.

Відповідно до визначеної мети в статті реалізуються такі завдання:

– дослідження умов формування козацької педагогіки та утворення козацьких шкіл;

– висвітлення засобів і методів фізичного виховання козацької молоді у період Запорізької січі.

За свідченням літературних джерел духовна культура українського народу досягла високого розвитку в період існування козацької держави (1648–1781 рр.). Запорозьке козацтво впродовж трьох століть мало вплив на економічний, політичний і культурний розвиток України. У XVI – XVIII ст. домінувала високо розвинута самобутня культура Січі, що мала величезний вплив на національну самосвідомість українського народу.

Формування культури Запорозької Січі відбувалось на українських генетичних джерелах і містило глибокі традиції українського народу, а також історичні особливості життя Січі та духовній культурі. Козацтво Запорозької Січі поповнювалось із втікачів від кріпацтва, національних та релігійних переслідувань з різних регіонів України, з усєї Російської імперії та з інших країн. Таким чином відбувалось переплетення різних культур, і кожен, хто приходив на Січ, вносив у культурне середовище щось своє, певні риси, особливості культури і мистецтва свого народу. Завдяки цим обставинам сформувалась оригінальна, яскрава, різнобарвна самобутня культура, що вплинула на розвиток культури України.

Оскільки козацька культура є унікальним і неповторним явищем, фахівці вказують на феномен барокового забарвлення та «химерного» стилю, що пояснюється непростими, бурхливими соціально-історичними обставинами. А саме визвольною війною середини XVII ст., постійними військовими походами, перебуванням на межі життя і смерті, а також сприйняттям світу, людського життя козаками як швидкоплинного і скороминущого явища, своєрідної гри, сповненої ілюзій, химер і вигадок. Для того, щоб збудити уяву, викликати контрастні емоції козаки намагалися прожити барвисте та яскраве життя, прагнули до веселощів і радості. Завжди було місце для подвигу, вчинку, який козак ціною, можливо, найдорожчого, мав принести добро громаді, користь для спільної справи.

Козаки на той час представляли лицарів-воїнів, своєрідне військово-чернече братство, у якого одним із головних завдань було оборона церкви та віри. Культ побратимства, товаришування у свідомості козака був нерозривно пов'язаний із християнською ідеєю самопожертви заради ближнього. Тому релігійність і духовність виступали вагомими критеріями відбору в козацьке середовище, своєрідною візиткою, ідентифікацією козака як православного християнина й українця. Свідченням цього були походи козаків двічі на рік на прощу до Києво-Печерського, Самарського, Мотронинського, Межигірського та інших православних монастирів [6]. Православна віра була характерною рисою запорожців у їх власній самосвідомості: «Від давніх часів ми, військо запорізьке, ніякого іншого наміру не мали, тільки ... стояння проти ворогів за збереження церков святих та за цілість усього православного християнського народу» (Договір і Конституція Пилипа Орлика) [7].

Діяльність козацьких шкіл становила важливий етап в історії освіти України. Запорізький уряд на чолі з кошовим отаманом дбали про розгалужену системи освіти. На той час у Запоріжжі існувало три типи шкіл: січові, монастирські та церковно-парафіяльні. Діти, які за певних обставин опинилися на Січі, приходили самі або ж були звідкись вивезені й усиновлені козаками, навчалися у січовій школі. Монастирська школа на Січі існувала при Самарсько-Миколаївському монастирі ще із 70-х років XVI століття, де на чолі з самарським ієромонахом хлопців навчали грамоти, письма, молитов та Закону Божого. А церковно-парафіяльні школи навчали дітей при всіх січових парафіяльних церквах. Ці школи отримали назву «вокальної музики та церковного співу». Найвідомішим навчальним закладом такого зразка була школа в слободі Орловщина (на лівому березі річки Орел). У 1754 році з ініціативи кошового отамана Якіма Гнатовича була створена школа, яка впродовж 15 років готувала писарів для військових канцелярій України.

Школи Запорозької Січі продовжували традиції братських шкіл, в яких навчання обов'язково поєднувалося з вихованням і велося українською мовою. В багатогранному та змістовному художньому житті Запорозької

Січі чільне місце належало музиці, співу і танцям. В той час музика мала військовий характер і використовувала духові й ударні інструменти: труби, сурми, литаври, барабани, бубни. Високого розвитку набуло хорове мистецтво. Адже впродовж багатоголового періоду національно-визвольної боротьби український народ поряд з піснями творив думи: героїчну, драматизовану і водночас пройняту великим ліризмом поезію. Твори виконувалися під акомпанемент бандури (кобзи) або ліри. Думи і народні пісні виконувалися «кобзарями», які часто й творили музику. Неперевершеною популярністю в козацькому середовищі користувалися танці, де найулюбленишим з них був гопак, який виконували лише чоловіки. Основу танцю становила імпровізація, під час якої танцюристи демонстрували своє вміння.

Культура козацької держави була багатогранною і самобутньою, вона стала основою формування козацької педагогіки. Головною метою якої було поєднання виховання в родині, освітніх закладах та громадському життю козака – лицаря, мужнього і відважного охоронця рідної землі, справжнього патріота з яскраво вираженою національною свідомістю і самосвідомістю, високою духовністю і моральністю, волелюбністю і шляхетністю [8]. Основні завдання полягали у вихованні фізично здорових представників рідного народу, носіїв і творців національної культури та прищепленні у них любові до волелюбних заповідей предків, пробудженні ненависті до всього злого і потворного.

Створена козаками педагогіка ввібрала в себе ідейно-моральний, емоційно-естетичний, психолого-педагогічний змісти богатирської епохи з життя наших пращурів, періоду Київської Русі.

Провідні ідеї козацького руху були найважливішими в національній системі освіти і виховання. Педагогічна мудрість козаків сприяла зміцненню української системи виховання, яка в той час досягла апогею свого розвитку. Виникали перші українські академії, що стали відомими центрами розвитку вищої освіти, науки і культури України, усіх східнослов'янських земель. Чимало козацьких лідерів (гетьманів, полковників, сотників, кошових та ін.) мали вищу освіту, вивчали українську народну і світову філософію, логіку, психологію, історію, риторіку, поезику, оволодівали латинською, грецькою, старосвєрейською, польською, німецькою та іншими мовами.

Під могутнім захистом козацьких збройних сил в Україні існували різні типи навчальних закладів. Поряд з академіями, братськими, дяківськими, церковними, монастирськими школами, колегіумами, народними професійними школами мистецтв і ремесел (кобзарства, гончарства, бортництва та ін.) працювали козацькі, січові школи на території Січі, земель Війська Запорізького та Гетьманщини. Основу вітчизняної системи виховання складали козацькі виховні ідеї, які були відомі далеко за межами України.

У цих навчально-виховних закладах панував волелюбний дух козацтва. Чільне місце відводилося ідеям і засобам народної педагогіки, українсько-

знавства. Всі вихованці разом із батьками, педагогами брали активну участь у впровадженні в життя народних традицій, звичаїв і обрядів. Як окремий напрям розвивалося фольклорне виховання, серцевиною якого були пісні, думи, легенди, перекази, балади, прислів'я, приказки про козаків, їхню героїчну боротьбу проти чужоземних загарбників.

Певна увага приділялась у січових школах емоційній вольовій підготовці та вишколу молодих людей, які готувалися безпосередньо до козацької служби. Емоційна вольова підготовка полягала у формуванні емоційної зрівноваженості, витримки, мужності й відваги. Для цих шкіл характерним були строгий розпорядок дня, контроль за дітьми з боку старших козаків, вчителів-наставників, священників, шкільних отаманів, котрі обиралися самими учнями на демократичних засадах. Все це сприяло формуванню вольових якостей таких, як дисциплінованість, організованість, відповідальність, ретельність і цілеспрямованість [9].

Загартування здоров'я, національне (етнічне) виховання тіла, фізичний вишкіл дітей були традиціями козацької педагогіки. На високому рівні існував культ міцного, загартованого здоров'я і фізичної сили людини, її всебічного розвитку і досконалості. Упродовж року козаки купалися у водоймах, добре знали секрети і рецепти народної медицини, тому практично не хворіли. Приймали участь у змаганнях на силу, прудкість, спритність, винахідливість, влучність під час свят, народних ігор. Традиційними змаганнями були на конях, про що свідчить прислів'я «Козак без коня – не козак». Молоді козаки виробляли на конях всілякі вправи: розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку, підкидали догори шапку і влучали в неї кулею з рушниць, перестрибували кіннями рівчаки й тини, вибігали кіннями на крутобок могили, а далі зводилися один з одним рубатися шаблями «до першої крові».

Молодь у школі і поза школою вчили молитися Богу, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти та списом колоти. Дітей постійно вишколювали в плаванні, веслуванні, керуванні човном, переховуванні від ворога на дні водойми за допомогою очеретини. Для рухливих ігор дітей були характерними висока моторність, різноманітність та динамічність, а також єдність фізичного, психофізичного та морального виховання. На Січі були створені спеціальні фізичні і психофізичні вправи для всебічного загартування і саморозвитку.

Дітей в школах вчили боротьбі під назвою «гопак», для якого притаманні бойовитість рухів і духу, оборонний характер дій, наступальність і триумф перемоги [9]. Гопак почали культивувати ще наші пращури, яких називали волхвами. Вони не мали права носити зброю, тому змушені були винайти способи самозахисту за допомогою свого тіла і рук; оволодівали прийомами боротьби руками і ногами з такою силою, що перед ним не міг встояти жоден воїн [10]. Мистецтво волхвів перейняли козаки, де тренування

здійснювалося під музику для кращого засвоєння прийомів боротьби. З часом відбулось «відокремлення» фізичних вправ, прийомів, рухів від їхнього первинного призначення, самозахисної, оборонної мети.

До складу системи самозахисту «гопака» входили акробатичні вправи, концентрація внутрішньої енергії людини на окремі моменти, характер рухів, силу ударів ніг і рук. Така злагоджена техніка виконання різноманітних прийомів, рухів у супроводі музики збереглась у вигляді сценічного, колись бойового, танцю. Бойовий гопак представляє собою стрибкову систему дальнього бою, який не поступає світовим стилям східної боротьби. В гопаку виділяють два основних компоненти: основи фізичної і психічної підготовки козаків для особистого захисту і поразки супротивника. Прикладний характер гопаку полягає в оволодінні засобами і методами ведення поєдинку. Арсенал техніки включає стійки, пересування, приземлення, способи поразки супротивника, прийоми захисту.

Сійки в боротьбі гопак ділились на дві групи. До перших належали сійки, що виконувались козаками перед початком поєдинку, а саме привітання партнера. До цієї групи належало положення «тризубець», яке виконувалося під час різних ритуальних обрядів, а також і під час молитви. До другої групи входили бойові сійки, які відрізнялись між собою положенням рук і ніг. При сійці «свічка» ступні ніг розташовані разом, руки опущені донизу, плечі випрямлені. При сійці «шерега» носки ніг в сторони. Ці сійки застосовувались переважно перед початком вправ чи перед поєдинком. В наступальних бойових сійках руки борців були підняті до рівня підборіддя, а проекція центру ваги була несиметричною. Центр ваги зміщувався і залежав від положення ноги при сійці. Таким чином сійки поділялися на наступальні: «вій», «щит» і захисні: «мур», «вежа». До них же належала симетрична сійка «вершник», з опорою на одній нозі – «журавель» і сійка «ведмідь» з піднятими вгору руками і зігнутими в колінах ногами. Переважна більшість сійок в тій чи іншій мірі моделювали особливості руху і пози птахів і звірів, окремих видів діяльності людей. Все це свідчить про те, що боротьба гопак удосконалювалась упродовж багатьох століть на основі спостережень за живою природою. Підтвердженням цього були різноманітні специфічні позиції, в які ставав козак після удару супротивника і виконання власних рухів. Зокрема, це «павук», «жаба», «собачка», які є зручними для наступальних ударів ногами [11].

Головними засобами пересування під час двою у гопаку були бойові кроки, біг, стрибки, повзунці. Серед кроків виділялися: основний крок, «тропотянка», м'який крок, галоп, ковзний крок, крок аркана, задній крок, крок «прибій», схресний крок, крок, «чесанка», крок «дубони», «стукалочка» та інші. Назви кроків вказують на їх тактично-бойове призначення. Крок чесанка відволікав увагу супротивника специфічними рухами ніг. Крок

дубон (від дієслова бубонити – зчиняти шум притопуванням ніг) відволікав увагу супротивника від основних намірів.

З бойових бігів виділялися: «доріжка», «вихилясанка», «дрібущка», біг з підстрибуванням, галоп. У переважній більшості бігові вправи мали також тактично-бойове спрямування.

В сучасному вигляді гопак включає специфічні фізичні та психофізичні прийоми. «Повзунці» – система боротьби із супротивником із захистом нижньої частини тіла. «Голубці», «тинки» – система боротьби, яка передбачає захист середньої частини тіла. Учень оволодівав методами боротьби ногами проти верхньої частини тіла супротивника, а саме голови, шиї, грудей і рук. Вправа «пістоль» виконується ударом в сторону однією ногою у стрибку; вправа «розніжка» – ударом двома ногами в сторону в стрибку; вправа «шулик» – ударом двома ногами вперед також у стрибку; вправа «чорт» – удар в стрибку з поворотом тулубу на 360 градусів: вправа «коза» – удар в стрибку в обороті.

Існувала також система козацького одноборства «гойдок», яку опановували, як правило, козацькі розвідники-пластуни. Техніка цього виду боротьби полягала в тому, що боець «прилипає» до суперника і повторював за ним всі його рух. В разі помилки супротивника нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував [9]. Арсенал прийомів цього виду дозволяв козаку битися вночі з декількома супротивниками.

Інша система боротьби «спас» носила суто оборонний характер, якому властиве філігранне відпрацювання техніки блокування дій супротивника.

Юнаків також вчили боротися навкулачки, «на ременях», «навхрест», на палицях. Оволодіння технікою одноборств і високі моральні принципи під час тренувань і змагань складали єдине ціле, що гарантувало їй безпеку та формування особистості.

Вершиною козацьких бойових мистецтв (відомою ще під назвою «господар ночі») вважають боротьбу козаків-характерників. Постійні фізичні та психологічні тренування сприяли розвитку внутрішніх сил, фізичних здібностей, потенцій у козаків. Багато сучасників переконані у надприродній силі козаків. Окремі козаки оволодівали психофізичними прийомами настільки, що не відчували больових ударів супротивника. Вони зосереджували свою енергію на ті частині тілі, куди спрямовувався удар ворога.

Також козаки опановували спеціальні дихальні вправи. Різні історичні джерела описують запорожців, які відчували в собі «волю-вогненну та силу богатирську» [12]. Академік Д. І. Яворницький писав, що серед козаків були справжні велетні, як богатир Васюринський козарлюга, від подиху якого людина падала з ніг [10].

Юні козаки займалися фехтуванням, тренувалися орудувати шаблею, змагались один з одним, при цьому дотримувалися суворих правил техніки безпеки. Якщо справа доходила до «першої крові» змагання припинялися

негайно, а «винуватець» першим повинен був надати медичну допомогу своєму супротивнику. Жорстко крали тих, хто діяв не чесно й не справедливо, порушував правила змагань [10]. На велику популярність козацької педагогіки вказує такий факт, що майбутній козак повинен був проплисти певну відстань проти течії по Дніпровським порогах.

Кожної весни вище Дніпровських порогів, поперек бурної річки, козаки змагались у веслуванні. Перемагав той козак, чий човен фінішував на протилежному березі точно напроти місця старту. Часто проводилися змагання з пірнання у воду. Старшина опускав прокуруну трубку в річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо почесним вважалось взяти трубку із річного піску без допомоги рук, лише одними зубами, і винести її на поверхню.

Самим відповідальним випробуванням для молоді було подолання Дніпровських порогів, після успішного виконання яких вони отримували звання «істинного» запорізького козака. Подолати пороги було справою вельми важкою і небезпечною. Ось як описує перехід через пороги Е. Лясота: «Пороги – це підводні камені або скелясті місця, де Дніпро тече через суцільні кам'яні скелі, частина з яких під водою, частина на рівні з нею, а деякі виступають високо на водою, тому плити дуже небезпечно, особливо коли вода низька. В небезпечних місцях люди виходять, й частина їх притримує човни на довгих мотузках чи лінвах, а інші заходять у воду, підіймають човни над гострим камінням і переносять. При цьому ті, хто притримує човни лінвами, повинні уважно стежити за тими, хто у воді, й натягати чи попускати линви за їх командою, аби човен не вдарився, бо його легко пошкодити».

Козаку, як воїну, крім всебічного фізичного і психофізичного розвитку, потрібно було блискуче володіти в бою всіма видами зброї. Серед вогнепальної зброї широко використовувались мушкети, рушніці та пістолі. Із зброї в рукопашному бої на першому місці стояли шаблі. Як істинний лицар запорожець надавав перевагу шаблі, називаючи її «чудесною зброєю». Досить поширеним у козаків був спис. Окрім шабелі і списів, із «рукопашної» зброї були відомі запорожцям келепи або бойові молотки.

Наставники розуміли, що лише єдність духовної та фізичної культури забезпечує формування цілісної особистості, тому і приділяли виняткову увагу такому фізичному вихованню, яке істотно впливало на духовний світ, а саме на спосіб і глибину мислення, емоційні стани, естетичні смаки та уподобання, характер та світогляд молоді.

Фізична досконалість запорозьких козаків досягалася завдяки таким основним принципам: козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ; одним з основних критеріїв переходу молодика в «істинного» запорожця була його фізична підготовленість; постійно й

безперервно здійснювалося посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах та школах джур [13].

Сучасники для відновлення традиційної козацької системи фізичної підготовки використовують різну інформацію. Нами бралась інформація зі статуту стройової козачої служби 1899 року. Можна передбачати, що більшість вправ також були включені до програми фізичної підготовки молоді у пору розквіту козацтва. Фізична підготовка козаків складалася з гімнастики, верхової їзди, джигітовки (трюків на коні) та вправ зі зброєю.

Гімнастика включала підготовчі вправи, а саме рухи голови, рук, ніг, всього тіла при вільному положенні тіла, без будь-якого напруження. Рухи голови і тіла рекомендовано виконувати плавно, а колоподібні махи руками, підйоми на пальці ніг і присідання – за рахунок кроку. Стрибки виконувалися у висоту, довжину і вниз. У довжину козаки стрибали від 1,40 метрів, у висоту – від 1,40 до 2,8 метрів. Передбачались стрибки з висоти до 2,1 метрів вниз. Вимоги до силових вправ полягали у підтягуванні голови вище попередини і повторенні цієї вправи певної кількості разів. Застосовувались вправи на дерев'яному коні, який дійсно повторював форму тварини, чим суттєво відрізнявся від гімнастичного «коня». Дерев'яний корпус обтягувався шкірою або шкірою з шерсті, закріплювалася грива і сідла. Таке обладнання допомагало навчити майбутніх вершників впевнено триматися у сідлі.

Оскільки фехтування вважалось ефективним елементом фізичної підготовки, привертає увагу тренування з шаблею. Удари спочатку завдавалися опудалам, лозі або глині стоячи на землі, пізніше – верхи на конях. Пікою колоди або били по солом'яних щитах, опудалах і кулях. Такі заняття розвивали необхідну швидкість руху і реакції у захисті чи атаці, спритність рухів і ударів при раптовій зміні положення тіла суперника, силову витривалість ніг. Після оволодіння техніки фехтування переходили до тактики, а саме до опанування дій під час поєдинку. Тактика вимагає розвитку та удосконалення психічних якостей: рішучості, здатності придушити негативні емоції, а також розвиває увагу до дій суперника, вчить аналізувати його рухи. Майбутні козаки у три роки їздили верхи по двору під наглядом, а в п'ять років були вже досвідченими вершниками. Все це сприяло розвитку координації рухів, вмінню поєднувати свій центр ваги з центром ваги коня. Юнаки застосовували дерев'яного коня для навчання заскочити на коня через круп і збоку, перестрибнути його кількома способами. За допомогою джигітовки розвивали спритність і сміливість. Вчилися їй спочатку на дерев'яному обладнанні. У подальшому виконували вправи зі зброєю на коні, рубання опудал, піднімання предметів із землі, нахилянням в різні сторони, їзда стоячи, вниз головою та інші вправи.

Таким чином, знання, вміння і навички формування козака-лицаря як особистості відбувалося у школах під призвою козацької педагогіки. Духовні традиції козацтва стали основою менталітету українського козака,

невід'ємною частиною історичної сутності. Козацька педагогіка, яка має віковічні традиції, поєднує духовність і фізичну підготовку, і стає в наш час однією з найефективніших засобів духовного, патріотичного і фізичного загартування дітей і молоді. Важлива роль козацької педагогіки спонукає нас:

- проводити поглиблені дослідження щодо вивчення системи освіти, виховання і загартування запорізьких козаків;
- відтворити систему фізичного виховання козаків Запорізької Січі;
- узагальнити досвід впровадження козацької педагогіки у навчально-виховний процес закладів освіти України;
- розробити програми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту для реалізації ними завдань козацької педагогіки у закладах освіти.

Список використаних літературних джерел

1. Рудакова Н. І. Художня трансформація образу козака в українській народній прозі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філол. наук: 10.01.07. Київ, 2007. 22 с.

2. Смолій В. А. Історія українського козацтва: нариси у 2 т. Київ, 2006. Т.1. 800 с.

3. Берега В. С., Гіджеліцький І. К., Орловська Н. М. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти. Збірник матеріалів науково-методичного забезпечення впровадження козацької педагогіки. Кам'янець-Подільський, 2018. 237 с.

4. Джуль Й. В., Корнійчук Я. А., Велінець П. В. Рукопашний бій українських козаків як вид бойового мистецтва і особливості його біомеханіки. *Збірник тез виступів Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи розвитку вищої школи та економіки в XXI столітті» (26–27 жовтня 2017 р.)*. Рівне. С. 196–199.

5. Велінець П. В., Корнійчук Я. А. Православний світогляд у системі козацьких єдиноборств як валеологічні аспекти духовності. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (5–7 квітня 2017 р.)*. Харків, 2017. С.13–17.

6. Матюхіна О. А., Денісов Я. Я. Етика та військові чесноти запорізьких козаків як військового стану України. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*, 2001. № 431: Держава та армія. С. 114–120.

7. Алферов О. Договори і постанови ... (Конституція Пилипа Орлика). Київ, 2010. 149 с.

8. Овод Ю. В. Козацька педагогіка про формування інтелекту, тіло виховання та духовності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота», 2014. Випуск 31. С. 115–117.

9. Івашківський В. Система виховання дітей в Україні до розквіту козацтва. *З історії педагогіки*. URL: file:///C:/Users/www/AppData/Local/Temp/Psh_2014_12_13-2.pdf (дата звернення: 10.10.2019).

10. Руденко Ю., Губко О. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. Київ, 2007. 384 с.

11. Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Понамаренко Л. І. Козацькі забави. Луцьк, 1994. 109 с.

12. Івашківський В. Історичні витоки національного бойового мистецтва «Хотринг». URL: <http://lib.iitta.gov.ua/8670/1/%D0%92.%D0%92..pdf> (дата звернення: 10.10.2019).

13. Лях М. В. Фізичне виховання молоді козацької доби та учнів козацьких класів сучасної школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014. № 7 (41). С. 295–303.

References

1. Rudakova N. I. (2007). Khudozhnia transformatsiia obrazu kozaka v ukrainiskii narodnii prozi: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. filol. nauk: 10.01.07. Kyiv (In Ukrainian).

2. Smolii. V. A. (2006). Istorii ukrainskoho kozatstva: narysy u 2 t. Kyiv. T.1 (In Ukrainian).

3. Bereka V. Ye, Hidzhelitskyi I. K., Orlovska N. M. (2018). Kozatska pedahohika i navchalno-vykhovnyi protses u zakladakh osvity. Zbirnyk materialiv naukovy-metodychnoho zabezpechennia vprovadzhennia kozatskoi pedahohiky. Kamianets-Podilskyi (In Ukrainian).

4. Dzhun Y. V., Korniiichuk Ya. A., Velinets P. V. (2017). Rukopashnyi bii ukrainskykh kozakiv yak vyd boiovoho mystetstva i osoblyvosti yoho biomekhaniky. *Zbirnyk tez vystupiv Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii «Problemy ta perspektyvy rozvytku vyshchoi shkoly ta ekonomiky v XXI stolitti»*. Rivne. 196–199 (In Ukrainian).

5. Velinets P. V., Korniiichuk Ya. A. (2017). Pravoslavnyi svitohliad u systemi kozatskykh yedynoborstv yak valeolohichni aspekty dukhovnosti. Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku. *Materialy XV Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii*. Kharkiv. 13–17 (In Ukrainian).

6. Matiukhina O. A., Denisov Ya. Ya. (2001). Etyka ta viiskovi chesnoty zaporizkykh kozakiv yak viiskovoho stanu Ukrainy. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Lvivska politekhnika»*. № 431: Derzhava ta armii. 114–120 (In Ukrainian).

7. Alferov O. (2010). Dohovory i postanovy ... (Konstytutsiia Pylypa Orlyka). Kyiv. (In Ukrainian).

8. Ovod Yu. V. (2014). Kozatska pedahohika pro formuvannia intelektu, tilo vykhovannia ta dukhovnosti. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii «Pedahohika, sotsialna robota»*. Vypusk 31. 115–117 (In Ukrainian).

9. Ivashkivskyi V. Systema vykhovannia ditei v Ukraini do rozvytku kozatstva. Z istorii pedahohiky. URL: file:///C:/Users/www/AppData/Local/Temp/Psh_2014_12_13-2.pdf (Last accessed: 10.10.2019) (In Ukrainian).

10. Rudenko Yu., Hubko O. (2007). Ukrainska kozatska pedahohika: vytoky, dukhovni tsinnosti, suchasnist. Kyiv (In Ukrainian).

11. Zavatskyi V. I., Tsos A. V., Bychuk O. I., Ponamarenko L. I. (1994). Kozatski zabavy. Lutsk (In Ukrainian).

12. Ivashkivskyi V. Istorychni vytoky natsionalnoho boiovoho mystetstva «Khotrynh». URL: <http://lib.iitta.gov.ua/8670/1/%D0%92.%D0%92..pdf> (Last accessed: 10.10.2019) (In Ukrainian).

13. Liakh M. V. (2014). Fizychno vykhovannia molodi kozatskoi doby ta uchniv kozatskykh klasiv suchasnoi shkoly. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii (Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies)*, 7 (41). 295–303 (In Ukrainian).

Рецензент: д.пед.н., професор Поташнюк І. В.