



УДК 796 (091) (477)

Довгань Надія Юріївна (1961 р.н.). Закінчила факультет фізичного виховання МДПУ в 1982 р. Кандидат педагогічних наук, майстер спорту з гімнастики та акробатики, завідувач кафедри фізичного виховання МФ НаУКМА. Тема наукового дослідження – “Історія фізичного виховання й спорту в Україні”.

Фізичне виховання у Київській Русі

У цій статті на підставі літописних та інших джерел автор зробив спробу показати розвиток фізичного виховання й спорту в Київській Русі. Військова справа та господарська діяльність започаткували такі види спорту, як плавання, кінний та водний спорт, фехтування, стрільбу з лука, боротьбу, кулачний бій, полювання та риболовство.

In this article on the basis of the annals and other sources the author does(makes) an attempt to show the development of physical education and sport in Kiev Rus. Military business and economic activity have put a beginning to such kinds of sport as navigation, horse and water sport, fencing, archery, wrestling, hunting and fishing.

Питання розвитку фізичного виховання й спорту залишаються найменш розробленими в історії української культури, особливо це стосується давніх часів. Тому в цій статті автор ставить за мету висловити свій погляд на цю проблему стосовно Київської Русі.

Слід зазначити, що самостійно фізичне виховання й спорт у той час не існували. Фізичний розвиток людини залежав від умов життя (а вони були суворими), потреб військової чи трудової діяльності. До того ж необхідно враховувати, що у пропаганді здорового способу життя, починаючи з XI століття, помітну роль почала відігравати православна церква.

Для давніх українців була характерна фізична витривалість. Іван Крип'якевич слушно зауважував, що це був народ здоровий, поставний і гарний. “Зростом був високий, плечима широкий, лицем гарний”, – це звичайна характеристика визначних князів, яку дають нам літописи, – ідеал чоловічої краси. Деколи додають ще інші прикмети: “червоний лицем, з величими очима”, “ волосся мав жовте, кучеряве, руки й ноги гарні”, “від голови до ніг не було у нього хиби”. Високі, кремезні, здорові постаті подобалися сучасникам, вони в них “любувалися і славили їх” [1].

Свій ідеал фізичної сили, витривалості й краси український народ оспіував у билинах. Ось перед нами образ наймогутнішого з руських богатирів – Святогора:

Оказался во поли добрый молодец,
Русский могучий Святогор-богатырь.
У Святогора конь да будто лютый зверь,
А богатырь сидел да во косу сажень,

Он едет в полы, спотешается.
Он бросает палицу булатную
Выше лесушку стоячего,
Ниже облаку да ходячего,
Улетает эта палица
Высоко да по поднебесью;
Когда палица да вниз спускается,
Он подхватывает да одной рукой [2].

Усна народна творчість наділяє Святогора неймовірною силою, яка перевершує силу знаменитого руського богатиря – Іллі Муромця, який на річці Смородинній (на березі якої дійсно знаходиться урочище Солов’янний перевіз у селі Дев’ятидуб’я) перемагає Солов’я-розвбійника:

Поглядел богатырь в руку правую,
Увидал тут Илью Муромца,
Он берет тут Илью за желты кудри,
Положил Илью да к себе в карман,
Илью с лошадью да богатырской... [3]

Наділений неабиякою фізичною силою Микула Селянинович – билинний землероб, великий трудівник:

А орет в поле ратай понуживает,
Из края в край бороздки поматывает.
В край он уедет – другого не видать,
То кореня, каменя вывертывает
Да великие он каменя в борозду сваливает [4].

Історичні джерела дають чимало свідчень про фізичну силу й витривалість русів. Зокрема, візантійські історики Прокопій Кесарійський, Маврикій Стратег підкresлювали, що життя вони ведуть суворе й нецивілізоване, однак не лихі й не підступні, вони свободолюбні, здатні легко переносити спеку, холод

і дощ, брак їжі та одягу, але вперті, не бажають підпорядковувати свою думку думці товариства, розв'язують свої суперечки кривавими бійками. “Досвідчені вони також і щодо переправ через ріки, переважаючи в цьому всіх людей. Мужньо вони витримують перебування у воді...” [5].

Фізична витривалість руських людей досягалася шляхом суворого загартування, виховання й самовиховання. Класичним у цьому плані є приклад київського князя Святослава Ігоревича (Х ст.): “Був хоробрий і легкий. Ходив, як пардус (леопард. – Авт.), багато воєн він чинив. Возів же за собою він не возив, ні конини [не брав], ні м'яса [не] варив, але потонку нарізвавши конину, або звірину, або воловину [i], на вуглях спікши, [це] він їв. Навіть шатра він не мав, а пітник слав і сідло [clave] у головах. Такими ж її усі інші вої його були” [6].

Недостатнє фізичне загартування для воїна нерідко оберталося трагедією. Так, у 1093 р. після жорстокої битви русів з половцями князь Володимир Мономах з братом Ростиславом відступили до річки Стугни. Під час переправи Ростислав утонув, а більш загартований Володимир зумів випливти [7].

Для фізичного загартування з давніх-давен українці використовували лазні. Літописець наводить розповідь апостола Андрія Первозванного (І ст.): “Дивне я бачив у землі Словенській. Коли йшов я сюди, бачив бані дерев'яні. І розпалять вони їх вельми, і роздягнуться, і стануть нагими, і обіллються мителем, і візьмуть віники, і почнуть хвастатись, і до того себе доб'ють, що вилізути ледве живі. А обіллються водою студеною і тоді оживуть. І так творять вони повсякдень” [8].

Фізичну витривалість, здоровий спосіб життя пропагувала й православна церква. Феодосій, ігumen печерський, вимагав суворого дотримання посту, обмежувати себе від надмірної їжі і пиття, боронитися від лінівого й довгого спання [9]. “Києво-Печерський патерик” наводить розповідь про “смиренного й багатотерплячого” ченця Никона, який потрапив у полон до половців. Ті, бажаючи одержати за нього великий викуп, три роки, щодня, з лайкою, в'язали його, кидали на вогонь, різали ножами, заковували руки й ноги у кайдани, ставили пектися на сонці, голodom і спрагою морили, протягом кількох днів Никон залишався без будь-якої їжі [10].

Чимало порад і прикладів щодо фізичного загартування містить “Поучення Володимира Мономаха”: треба мати “душі чисті, непорочні, тіла худі”, не лінуватися, під час війни не потурати ні пиття, ні їжі, ні спанню,стерегтися пияцтва [11].

Православна церква, пропагуючи здоровий спо-

сіб життя, намагалася боротися з негативними явищами, які порушували його. Найбільшим злом вважалося пияцтво. На Русі склався нахил до “веселія пити”. Пияцтво було атрибутом свята, забави, товарицького зібрання. Отці церкви виступали проти надмірного вживання алкоголю. Один із церковних моралістів, митрополит Іоанн, дозволяючи духовним особам бувати на обідах та бенкетах, наказував виходити з них, коли почнеться “игранье, плясанье и гудение”, цуратися “бесовских игрищ”. Дозволеною порцією вважалося три чаши питва, з великими обмеженнями допускалися ще три чаши, але сьома чаша була “богопротивітальної, Духа Святого оскорбітельної, ангела отгонительной, бесов возвеселительной”, бо після неї починаються сварки, бійки, “блуд и стид”, “игры бесовские, песни и плясания” [12].

Проти пияцтва було спрямоване слово Кирила Філософа (“Повесть о хмелью”): “Так каже хмель до всіх людей: хто зі мною пристає, зроблю із нього розпусника, до молитви не пильного, вночі не сонливого; город або село його зроблю пустим, самого – бідаком, а дітей його – невільниками.

Так каже хмель: пристане зі мною цар або князь, зроблю спочатку гордим і пишним, потім дурним і нерозсудливим, лютим і немилосердним до людей; почне він пити всю ніч з молодими дорадниками, а спати почне до півдня, людям управи не давати; бояри його почнуть брати від сиріт хабарі, судити суд неправедно, сироти ж і убогі вдовиці почнуть плакатися на непорядки, і всі почнуть його зневажати.

Так каже хмель: коли зі мною пристане епископ, або ігumen, або піп, або диякон, або чернець – буде він ні божий ні людський, всьому світу в прикрість, і гідність свою втратить.

Так каже хмель: коли пристане зі мною боярин великий, зроблю його злобним і немилосердним і хапливим, і цар або князь, побачивши це, скине його з уряду, і він вкінці буде плакатися над своїм упадком.

Так каже хмель: коли пристане зі мною купець: зроблю його убогим і бідним, у вічних клопотах, буде він ходити в старому одягу і в подертих чоботях, почне позичати у добрих людей золото й срібло, давати у заставу дружину і дітей, але позичати йому не захочуть, бачачи його пияцтво, убожество і непорядність” [13].

Великою пошаною в Київській Русі користувалися лікарі. У “Києво-Печерському патерiku” міститься розповідь про ченця Агапіта, вірменіна за походженням, який був чудовим цілителем. “І коли хто-небудь із братії робився хворим, він залишав свою келію (а в ній не було нічого, що можна було б вкра-

сти), приходив до хворого брата і слугував йому: піднімав і укладав його, виносив на своїх руках, давав йому їжу, яку варив для себе і той одужував молитвою його". Агапіт був прозваний Цілителем, про нього далеко розійшлася чутка, багато людей приходило до лікаря з надією на вилікування від хвороби. Агапіт зцілив самого Володимира Мономаха та його батька, Всеволода Ярославовича, і відмовився взяти плату за лікування [14].

Для мешканців Київської Русі заняття спортом були господарською необхідністю, розвагами чи військовими справами. Одним із видів спорту, який виник із життєвої потреби, було полювання або "лови". Для цієї мети користувалися сітками, силками, тенетами. Різні джерела описують способи полювання: переслідування звіра конем, враження його за допомогою стріли чи списа, заганяння у ями, лови за допомогою собак, соколів, яструбів. Ними займався "народ ловецький". Особливо бавилися цим заняттям князі. У різних місцях існували спеціальні княжі "ловища" і "перевесища". Не задовольняючись близькими місцями, князі рушали на лови часом у далекі глухі пущі на окраїнах. Літописи свідчать, що "лови" були давнім, споконвічним заняттям полян. Про Кия та його братів пишуть, що "ловили вони [тут] звірину" у великих лісах навколо Києва [15].

На думку Володимира Мономаха, відстоявши службу божу, князь повинен займатися державними справами або "лови діяти". Ось як він говорив про своє панування: "А се я в Чернігові робив: коней диких своїми руками зв'язав у пущах десять і двадцять живих коней, а, крім того, ще по Росі іздиачи, ловив я своїми руками тих же коней диких. Два тури на рогах підкидали мене з конем, олень один мене бив рогами і два лосі – один ногами топтав, а другий рогами бив. Вепр мені на бедрі меча одірвав, ведмідь мені біля коліна пітник укусив, лютий звір скочив до мене на бедра і коня зо мною кинув [на землю], та бог мене уцілілим зберіг. І з коня багато я падав, голому собі розбив двічі, і руки й ноги свої покалічив, у юності своїй покалічив, не бережучи життя свого, ні щадячи голови своєї.

Що належало робити отроку моєму – те сам я робив: діла на війні і на ловах, уночі і вдень, на спеці і на холоді, не даючи собі супокою... Весь порядок і в домі своїм – се я наводив, і в ловчих ловчий порядок сам держав, і в конюхів, і про соколів, і про яструбів я сам дбав" [16].

Пристрась до полювання в Київській державі інколи приводила до трагічних наслідків. Літописець під 975-977 рр. розповідає, що якось Лют, син варязького воєводи Свенельда, вийшов з Києва на

"лови", "женучи звіра" по лісу. А назустріч йому у тому ж лісі – Олег Святославович, князь овруцький. Олег не витримав суперництва, заїхав Люту в тил й убив його, бо "бе ловы дея Олег". А оскільки Свенельд був наближеним київського князя Ярополка Святославовича, то, прагнучи помсти за сина, підбурював Ярополка відняти в Олега землю Деревську, яку той одержав від свого батька Святослава. Ярополк пішов на Олега, переміг, узяв Овруч, при цьому Олег загинув [17].

У 1180 р. чернігівський князь Святослав "лови діяв", прямуючи берегом по чернігівській стороні Дніпра, і зустрів князя Давида Ростиславовича за тією ж справою, тільки "в лодях". Тут же Святослав згадав кривду, яку чинили йому Ростиславичі. Порадившись із княгинею та своїм фаворитом Кочкарем, переїхав Дніпро і напав на Давида, так що той ледве встиг стрибнути в човен разом зі своєю дружиною і якимось чудом урятувався [18].

В інших випадках полювання було засобом примирення князів. Наприклад, у 1190 р.: "Святослав зі сватом своїм Рюриком, утишивши землю Руську, а половців підкоривши під волю свою і порадившись, пішли удохи на лови по Дніпру у човнах, на усті Тесмені, і тут, лови діявши, наловили безліч звірів. І тоді вони назававлялися обидва, і пробули в приязні і веселості всі дні, і вернулися до себе" [19].

У часи "Руської правди" передбачалася кара за псування ловецьких знарядь та викрадену із сіток чужу звірину.

Територія Київської Русі була сприятливою і для такого виду спорту, як рибальство. В ріках і озерах водилися лососі, лини, щуки, осетри, вугрі, окуні. Рибу ловили вудкою, мережею, неводом.

Військові та господарські потреби спонукали мешканців Київської Русі до заняття водним спортом. З давніх-давен будували кораблі, які сягали 20 м у довжину та до 5 м завширшки, у них могло розміщуватися до 30 веслярів. Швидкість їх становила до 20 км на годину. Судна носили назву лодія, насад, суд, струг, олядь, кубара, галія. На цих кораблях руси пересувалися по річках та Чорному морю. Так, у 860 р. вони під керівництвом київських князів Аскольда і Діра вчинили морський похід на Константинополь, однак візантійців врятувала буря, яка розкидала руські судна, незважаючи на фізичну силу й вправність руських моряків. Такі ж походи були здійснені у 866 і 874 рр. [20]. У 907 р. Олег на двох тисячах човнів переплив Чорне море й прибув до Царграда. Літописна легенда розповідає, що Олег поставив свої човни на колеса, напинув вітрила й вирушив до міста, що змусило греків погодитися на мирні переговори й

укласти договір з Руссю [21]. Морські походи на Візантію відбувалися у 941 і 1043 рр.

Значно частіше князі використовували човни для пересування по ріках, зокрема по Дніпру, Десні, Прип'яті. Так, київський князь Ізяслав Мстиславович у 1151 р. вів боротьбу за Київ з Юрієм Долгоруким. Між ними стався бій на Дніпрі. Ізяслав так хитро спорядив човни, що веслярів не можна було побачити, бо човни були покриті дошками. Воїни, стоячи в броні нагорі, стріляли, а керманичів було два: один – на носі, другий – на кормі; куди вони хотіли, туди йшли, не обертаючи човнів. У разі потреби човни волоком перетягували з місця на місце, долаючи водорозділ між річками або пороги на Дніпрі [22]. Короткий огляд маршрутів багатоденних військовоморських походів наших предків по Дніпру (Борисфену), Чорному (Руському) морю показує, що веслування на гребних судах було ефективним засобом військово-фізичної підготовки до ратної діяльності, бо в цих походах проявлялась фізична підготовка воїнів, яка включала витривалість, майстерність, уміння веслувати, володіти зброєю.

Фізичне виховання юнака із знатної родини починалося з військової підготовки. При пострігах трирічну дитину садовили на коня на знак того, що хлопець має добре навчитися їздити верхи. Згодом юнак учився володіти зброєю – мечем, шаблею, ножем, списом, бойовою сокирою, луком і стрілами, дротиком, палицею, кінджалом, користуватися кольчугою, металевим шоломом, щитом. Після цього юнак супроводжував батька в походах. Святослав Ігоревич вже малою дитиною ходив у походи з воєводами; Володимир Мономах у 13 років вправлявся у військовому мистецтві. Підлітки з боярської молоді вправлялись у загонах легкої кінноти, вчилися ходити у походи на ворога.

Воїни набиралися вправності на різних змаганнях та іграх. Найулубленішим видом військово-спортивного змагання був поєдинок. У 993 р. князь Володимир Святославович зустрівся з печенігами на Трубежі коло броду, де нині стоїть місто Переяслав. Оскільки жоден із супротивників не наважувався першим розпочати бій, то печенізький князь Куря за пропонував Володимирові: “Ти випустиши свого мужа, а я свого. Нехай обидва борються. І якщо твій муж ударить моїм об землю, то не будемо воювати три роки, якщо ж наш муж ударить вашого, то будемо воювати три роки”.

Печеніги виставили свого воїна, а Володимир дово го не знаходив бажаючого серед своїх мужів. Нарешті, знайшовся. Про його неабияку фізичну силу свідчив такий факт: привели бика сильного, поклали на

нього розпечено залізо й пустили. Шаленіючи від болю, бик побіг повз воїна, той скочив його руками за бік і вирвав шкуру з м'ясом, скільки рука захопила.

Далі літописець докладно описує поєдинок, його симпатії, безумовно, на боці співвітчизника: “*I приступили тут вони один до одного, і випустили печениги мужа свого, і був він превеликий велими і страшний. Виступив також муж Володимирів, і, побачивши його, печеніжин посміявся, бо був він середній тілом. I розмірявши [відстань] між обома військами, пустили їх один до одного. I взялися вони оба, і стали кріпко держати [один одного], і.udавив він печенижина в руках своїх до смерті і вдарив ним об землю. I вигукнули руси, а печениги побігли, а руси погнали вслід за ними, рубаючи їх, і прогнали їх*” [23].

Якщо цей поєдинок, можливо, є легендою, то інший, що наводиться у літопису, не піддавався сумніву жодним істориком. Мова йде про бойову зустріч Мстислава Володимировича, брата Ярослава Мудрого, з касоузьким князем Редедею. Ініціатива поєдинку належала Редеді: “Для чого ми будемо губити дружину один одному? Зійтімось-но оба *samī* боротися. I якщо одоліеш ти, то візьми майно моє і жону мою, і землю мою. Якщо ж я одолію, то візьму твоє все”. Мстислав погодився. I знову ініціатива Редеді: “Не оружжям давай битися, а **боротися** (виділено нами. – Авт.)”. Боролися довго, Мстислав став знемагати, “бо був великий і **сильний** Редедя”. Лише після молитви Богу і обіцянки спорудити церкву на честь пресвятої богородиці, як говорить літописець, Мстислав ударив Редедю об землю, очевидно, відчувши приплив нових фізичних сил, і, вийнявши ножа, зарізав касоузького князя [24].

Поєдинки описувалися у багатьох руських билинах. Одна з них, “Ілля Муромець на заставі богатирській”, розповідає про герця богатиря з Жидовином. Ілля озбройвся бойовою палицею в 90 пудів, шаблею. Під час поєдинку спочатку бились палицями, потім шаблями, списами, нарешті, кулаками. Послизнувся Ілля, упав, а ворог намагався проколоти йому груди кінджалом. Але земля надала сили руському богатирю, скочив Ілля на ноги, кількома ударами переміг Жидовина [25]. Отже, супротивники тут продемонстрували боротьбу, кулачний бій, фехтування, володіння зброєю, неабияку фізичну силу.

У XII ст. на територію Київської Русі із Західної Європи приходять лицарські турніри, перший із яких згадується під 1150 роком. Угорці, які прийшли в Україну як військова допомога, на конях іграли на Ярославовому дворі, кияни дивувалися силі угорців, їх вправності та коням їх. Згодом подібними турніра-

ми займалися й руські князі. Так, у Галичі князь Василько, брат Данила, на подвір'ї (1230 р.) “обнажив меч свій, іграючи, на королівського слугу, а той схопив щит, іграючи” [26].

Билинний епос доніс до нас відомості, що на Русі вміли грати в шахи. У билині про Михайла Потика говориться, що він заїхав до царя Вахрамея Вахрамеївича, запропонував тому партію в шахи і виграв її:

Как тут они наставили дощечку шахматну,
Начали они по дощечке ходить-гулять.
А тут Михайлушка ступень ступил – не досту-
пил,
А второй как ступил, сам призаступил,
А третий что ступил, его поиграл,
А выиграл бесчетну золоту казну
А сорок-то телег-тых ординских.

Шкода стало Вахрамею програної скарбниці, він запропонував Михайлові зіграти вдруге. Михайло знову виграв сорок возів ординського золота. Здобув перемогу він і в третьій партії [27].

Розвитку фізичної вправності сприяли й різні ігри й танці, які проводилися з нагоди різних свят. На такі

веселі сходини призначалися окрім витоптані майданчики або ігрища. “Ігрища втолочені й людей велика сила, що починають пхати один одного”, – нарікає один проповідник. Найчастіше проводилася сілова боротьба двох чоловіків. Здавна відомий танок. Танцювали на бенкетах і на весіллях, на вечорницях і на ігрищах, і на вулицях під час великих народних свят. Танці йшли під музику.

Таким чином, аналіз найдавніших джерел свідчить, що у період Київської Русі велика увага приділялася розвитку фізичного виховання воїнів і землеробів. Потреби військової та господарської діяльності започаткували такі види спорту, як плавання, кінний та водний спорт, фехтування, стрільбу з лука, боротьбу, кулачний бій, полювання та риболовство. Наші далекі предки дбали про добрий фізичний стан людини, її витривалість, боротьбу з хворобами. Але на перешкоді цьому ставали надмірність у їжі й питті, недостатня фізична загартованість, численні хвороби, з більшістю яких боротися ще не навчилися.

Література

1. Історія української культури. – К.: Либідь, 1994. – С. 10.
2. Славянє. Былины. – М.: «Терра – книжный клуб», 1998. – С. 25.
3. Там само. – С. 26.
4. Там само. – С. 328.
5. Довженко В.Й. Військова справа в Київській Русі. – К.: Вид-во АН УРСР, 1950. – С. 10-11.
6. Літопис руський. – К.: Дніпро, 1990. – С. 38.
7. Там само. – С. 134.
8. Там само. – С. 3-4.
9. Там само. – С. 112.
10. Художественные произведения Киевской Руси XI-XIII веков. – М.: Гос. изд-во худ. лит-ры, 1957. – С.156-157.
11. Літопис руський. – С. 456-457.
12. Грушевський М. Історія України-Руси. – Т. 3. – К.: Наук. думка, 1993. – С. 387-388.
13. Там само. – С. 389.
14. Художественные произведения Киевской Руси XI-XIII веков. – С. 187-188.
15. Літопис руський. – С. 4.
16. Там само. – С. 461.
17. Там само. – С. 44.
18. Там само. – С. 327.
19. Там само. – С. 349.
20. Там само. – С. 13.
21. Там само. – С. 16-17.
22. Там само. – С. 241-242.
23. Там само. – С. 68-70.
24. Там само. – С. 85.
25. Славянє. Былины. – С. 113-114.
26. Історія української культури. – С. 67.
27. Славянє. Былины. – С. 63-64.