

**ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА УКРАЇНСЬКОЇ
КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ**

В статті визначено історичні зв'язки особливих фізичних вправ, як складових і важливих частин у розвитку української молоді.

Козацький рух в Україні був однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби народу за політичну і державну незалежність. Козацтво - єдиний і могутній форпост, який пильно стояв на сторожі свободи, гідності та честі України як незалежної держави. Недарма іноземці часто називали Україну "Козацькою республікою", а українців - "козацькою нацією". Багатовіковий визвольний козацький рух покликав до життя унікальне явище не лише східнослов'янської, а й світової культури - козацьку педагогіку.

Українська козацька педагогіка - це частина народної педагогіки у її вершинному вияві, що формувало у молодих українців синівську вірність рідній землі. Батьківщині. Це народна виховна мудрість, яка своєю головною метою ставила формування мужнього громадянина з яскраво вираженою українською національною свідомістю і самовідданістю.

Серед ідеалів козацької педагогіки є виховання вільної і незалежної у своїх прагненнях людини, котра повинна, спираючись на вітчизняні традиції громадського і політичного життя, розвивати рідну культуру, економіку, будувати незалежну державу.

Таким чином, ідеї козацької педагогіки мали вплив на формування особистості, а вихованість та освіченість були невід'ємними складовими частинами національного способу життя українців. Козацька педагогіка навчала відповідальності за збереження й примноження духовних надбань нації, золотими правилами були заповіді лицарської честі, геройської звитяги, усвідомленої самопожертви заради торжества справедливості. Це наука про виховання мужності, патріотизму, доброти, всесвітнього братерства, взаємодопомоги, фізичної досконалості, віри у свої сили, можливості.

Систему фізичного виховання козаків визначають такі основні компоненти:

- Початковий відбір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;
- Здоровий спосіб життя, а саме: ефективне використання сил природи (водні процедури, сон на свіжому повітрі, інші засоби загартування, поміркованість у харчуванні, вживання алкоголю, паління.);
- Національні за своїм змістом, специфічні засоби вишколу козаків (гопак, серці).

В Запорозькій січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основи якої становили віковічні звичаї українського народу. Вона мала тільки національний характер.

У системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто в поєднанні з піснею або музикою.

Пріоритетне місце в структурі спеціальної фізичної підготовки козаків належало:

- 1) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);
- 2) удосконаленню навичок у плаванні, бігу, їзді верхи тощо;
- 3) удосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї й засобами пересування.

Метою фізичного виховання у Запорізькій Січі була підготовка воїнів, які в більшості своїй "міцної тілобудови, легко переносять голод, спрагу, спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, краще сказати, дерзновенні і мало дорожать своїм життям".

У козацьку добу побут українців, як твердять літописи, був дуже насиченим руховими іграми і змагальними фізичними вправами, що сприяли розвитку фізичних якостей та формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни.

Характерною ознакою колориту української землі того часу були мандрівні бійці - молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких імпровізованих поєдинках дуже цінувалася, а переможець, як правило, увінчувався вінком і довго вважався героєм парубоцької громади.

Фізичні вправи використовувалися не тільки для фізичної підготовки, а й для духовного й естетичного виховання підростаючого покоління. Під час ігор і вправ діти повинні виявляти витриманість, уважність у ставленні до слабших. Вершиною української системи вдосконалення людини було бойове мистецтво запорізьких козаків – гопак.

В гопаку виділяють два основні компоненти: основи фізичного та основи психічного вишколу людини. Треба зауважити, що фізичні та психічні компоненти бойового мистецтва реалізувалися в гармонійному поєднанні, істотно доповнюючи один одного. Відмінною рисою найпопулярнішого танцю - гопака – є те, що його основу становили важкі, з точки зору виконання, дії, а саме стрибки: "щупак", "яструб", розтяжки в повітрі тощо, – що вказувало на спорідненість гопака із системою власне бойового єдиноборства. Такі координаційно складні елементи відсутні і в російських, і в інших слов'янських національних танцях. У запорізьких козаків були дуже поширені танці, серед яких переважали козачок, метелиця. Оволодівали козаки й іншою системою козацької боротьби - гайдак. Вона призначалася здебільшого для розвідників-пластунів. Цікаво, що арсенал прийомів цього виду єдиноборства дозволяв козакові битися вночі з кількома противниками.

Існує дуже мало відомостей про козацьку систему боротьби спас. Вона мала не атакуючий, а суто оборонний характер. Для неї характерне філігранне, скрупульозне відпрацювання блокування дій супротивника.

Значний виховний, пізнавальний потенціал мав цілий пласт культури наших предків, який дістав назву козацького характерництва. Боротьба характерників із ворогом вважалася вершиною козацького бойового мистецтва. Окремі козаки настільки розвивали свої внутрішні сили, можливості, досягали надзвичайних успіхів у розвитку своїх здібностей, що багато сучасників було переконано в тому, що в них "вселялися" якісь надприродні сили. Таку силу й енергію козаки застосовували в разі потреби у боротьбі з ворогами. Вони володіли уміннями, які в наш час демонструють, наприклад, екстрасенси.

Є наукова інформація про те, що козацькі спеціальні вправи досягали неймовірного ефекту, коли "тіло гра-ло" (больові удари супротивника в такому разі не відчувалися). Вороги нерідко вірили, що козаки могли брати голими руками розпечені ядра, обминали кулі.

Постійно займаючись самовдосконаленням, козаки, зокрема, оволодівали дихальними вправами, доводячи, подібно до йогів, справді невичерпні можливості людського організму.

Усі види козацької боротьби у процесі тренування, оволодіння майстерністю єдиноборств ґрунтувалися на правилах, принципах народної моралі, етики. Порушення їх вважалося не припустимим і мало важкі наслідки для тих, хто нехтував козацькими законами життя, їх традиціями й звичаями.

Важливе місце відводилося формуванню вмінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців учили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їхнє життя. Сюди входило перебування під водою з допомогою очеретини.

Щовесни вище дніпрових порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту.

Часто проводилися змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав прокурену люльку в річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її з дна.

Необхідно зазначити: якби козаки керувались у своїх діях тільки силою, то розвитку освіти та культури чекати б не довелось. Відомо, що запорожці були людьми глибоко релігійними. Гармонійне поєднання цих двох культур, тобто високої моральності й фізичної досконалості, створювало справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Ця єдність надзвичайної сили й моральної довершеності повинна обов'язково стати ідеалом сучасної системи національного виховання. Тільки тоді Україна буде сильною та незалежною державою, здатною відстояти й захистити інтереси своїх громадян.

Сучасні дослідження засвідчили, що учням середньої школи, молоді подобається козацька тематика. Ось чому потрібно розширювати й поглиблювати впровадження ідей і засобів родинної, шкільної і соціальної козацької педагогіки, застосовувати нові форми виховної роботи. Уже вироблено численні цікаві форми виховної роботи на козацьких традиціях, до яких залучаються діти, підлітки та юнаки на добровільних засадах. Один із яскравих прикладів є товариство "Пласт".

Серед виховних заходів дедалі помітніше місце займають ранки й вечори на козацьку тематику, конкурси-змагання "Козацькі забави", "Козацькі ігри". В середніх школах створюються учнівські козацькі республіки, що мають свою лицарську конституцію. Усією роботою керує козацька рада, до складу якої входять 10 учнів і 10 дорослих, курінні отамани й педагоги-консультанти, серед яких значне місце посідають вчителі фізичного виховання, майстри своєї справи.

Отже, основні завдання козацької педагогіки - підготовка фізично загартованих, з міцним здоров'ям, мужніх воїнів, виховання в молоді українського національного характеру й світогляду, національних і загальнолюдських цінностей, формування високих лицарських якостей, прагнення до милосердя, - повинні широко впроваджуватися в роботу школи, знаходити застосування у змісті сучасної національної освіти.

Матеріал надійшов до редакції 18.01.2001 р.

Трухан Л.В., Физическое усовершенствование личности - составная часть украинской казацкой педагогики.

В статье определены исторические связи особых физических упражнений как составляющие и важные части в развитии украинской молодежи.

Trouhan L.V., Physical perfection of an individual as a component of Ukrainian kozak pedagogic.

The article is aimed at defining the historical relations of some special physical training exercises as an important component of the development of Ukrainian youth.