

стосування даної програми сприяє досягненню оптимально можливого рівня здоров'я, функціонування й адаптації осіб літнього віку, освоєння способів саморегуляції, подолання соціальної ізоляції, підвищення самооцінки людини похилого віку, підвищення пристосувальних можливостей організму, покращення психоемоційного стану, впевненості у свої сили і одужання.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КОЗАКІВ У ЗАПОРОЗЬКІЙ СІЧІ

*Г. І. Пастушенко,
факультет гуманітарних наук, спеціальність «Культурологія»,
Національний університет «Киево-Могилянська академія»
Л. В. Гордієнко,
старший викладач, науковий керівник*

Актуальність: новий погляд на традиційні звичаї фізичного виховання у козаків.

Мета: ознайомити сучасну молодь з давніми звичаями у розвитку фізичної культури

Суворі умови зародження та існування козацтва обумовили чільне місце фізичної культури. В усіх важливих сферах життя козацтва сила, спритність, швидкість, витривалість відігравали першорядну роль. Виробничі процеси в умовах українського середньовіччя, та й за нової доби, вимагали від трудівника неабияких фізичних якостей. Постійна військова загроза з боку агресивного оточення також вимагала від козацтва підтримання своїх бойових якостей на належному рівні і в короткий історичний період ним була вироблена ефективна і специфічна система підготовки воїнів, яка успішно діяла впродовж кількох століть.

Виховання належних, як і моральних, так і фізичних якостей проходило в побутовій сфері, не менш важливій, ніж виробнича або військова. Визначальну роль у розвитку цих якостей грала система фізичного виховання на Січі, основу якої, навіть при поверхневому розгляді діянь і побуту запорожців, складали найрізноманітніші ігрові, розважальні та змагальні форми. Біг і стрибки, кінні вправи, стрільба з лука та рушниці, боротьба навкулачки, веслування, плавання та пірнання — все це було притаманне запорозькому козацтву, як і бойові танці.

Відомо, що переважну більшість козацтва складали селяни, тому звичайно дуже необхідними були школи для навчання і розвитку фізичних якостей людей.

У часи козацької доби побут українців, як твердять літописи, був дуже насичений різноманітними й різнобічними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді елементів фізичної культури (а саме ігор, боротьби, боїв навкучачки та інше) сприяло розвитку фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Це передалися прадавні традиції ще з Київської Русі, коли «батько садовив на коня сина, давав йому в руки лук і стріли і наказуючи при цьому, що віднині тей мусить здобувати собі харч цими знаряддями як знає і може».

Відомо, що за козацької доби в Україні були поширені школи, які організовували при кожній церкві. У них у вільний від навчання час гартували дітей іграми і звичаями.

Ігровий елемент яскраво виявився майже у всіх найважливіших сферах життєдіяльності козацтва (не лише в дітей) — від соціально-економічної до політичної і військової. Ці якості (велика сила, спритність, витривалість, вправне володіння різноманітною зброєю тощо) неодноразово засвідченні в історичних джерелах та літературі і були необхідною умовою новачку бути прийнятим козацькою спільнотою й утриматись там. Вже сам процес прийняття в козаки, за свідченнями Боплана «серед козаків жоден не може вважатися справжнім козаком, якщо не піднявся через усі пороги», Шевальє «таких каскадів є тринадцять... Треба переплисти їх, а потім зробити подорож по Чорному морю, щоб називатися запорозьким козаком...» та інших авторів, котрі ствержували, що перехід потребував дуже складних іспитів, таких як подолання (у човні) усіх порогів Дніпра (Стосовно цього іспиту дуже заперечує Дмитро Яворницький), а також про іспити писав і Клаудіус Рондо.

А також особливу увагу хотілося б звернути на такий елемент як гопак. Адже це ідеальний спосіб розвинути вестибулярний апарат і взагалі всю фізичну силу. І. Лебедев розглядаючи структуру рухів цього бойового танцю дійшов висновку, що віднайшов елементи двобою, котрі по складності своїй перевищують східні системи вдосконалення людини.

Отже, ігровий, побутовий, шкільний чи навчальний, спортивний елементи є переважальними у фізичному розвитку козаків і є актуальними по сьогодні.