

Воліваха П.О.

Національний університет харчових технологій. Україна

Традиції фізичної культури в Україні

В «Львівському літописі «Червоної калини» говориться, що тільки спорт гартує і кріпить зболілий організм нації. Особистість кожної людини починає формуватися з раннього дитинства у сім'ї і продовжує своє формування в навчальних закладах, де вона розвивається, здобуває знання, виявляє перші здібності та вподобання. Молодь обирає те, що цікаве і захоплює, що розвиває тіло, дає радість душі.

Фізичне виховання у нашого народу було невід'ємним елементом його культури. На кожному історичному етапі воно зміцнювалося, набувало своїх самобутніх рис і йшло шляхом творчого розвитку.

Особливу увагу у фізичному вихованні приділялось молоді. Це виховання відбувалося через різного роду ігри, які загартовували тіло і дух. На українських землях користувалися популярністю ігри на рівновагу, перетягування, забивання сокири в колоду та інші. Поряд з духовними та моральними якостями у нашого народу цінувалися і фізичні якості людини. Саме тому були поширені ігрища, де показували власну спритність та силу загартованого тіла.

Це все добре відображено в українських танцях, система рухів багатьох із них показує, що бойове мистецтво нашого народу не втрачене: майже всі українські танці містять бойові елементи. Особливо багаті на них такі, як метелиця, козачок, аркан, гопак. Саме славний козацький танок "Гопак" містить чи не найбільше бойових елементів. Це і "повзунці", і "присядки", і "тинки", і "копняки" та інші. Особливою рисою танцю є демонстрація сили, спритності, героїзму та благородності. Ефективне поєднання техніки ніг та рук, танцювальна манера ведення "двобою" роблять гопак неординарним, високоякісним бойовим мистецтвом українців. Спираючись на історичні корені свого народу, його філософію та вірування, гопак з його бойовими елементами

формує в молоді бойовий дух та почуття національної гордості, сприяє вихованню її в душі любові до своєї Батьківщини. Танець був своєрідною формою тренування, вишколу тіла, завдяки якій юнак міг постійно вдосконалювати свою фізичну та бойову майстерність. До специфічних рис гопака слід віднести шпагат, що виконується зі стрибком, коли ноги та руки відвернуті в паралельні боки. Також є фігура «павучок», коли танцюрист, сидячи навколішки, спирається на руки, та, ніби відкидаючи ноги вперед, переміщується сценою.

Бойове мистецтво в Україні має чотири напрямки: оздоровчий (який загалом покликаний покращити здоров'я), фольклорно-мистецький (який демонструє красу та досконалість рухів), спортивний (розрахований на людей активних та наполегливих, що здатні перемагати на спортивних змаганнях) та бойовий (окреслює Шлях Лицаря Святої Борні за торжество Правди, Світла, Добра та Любові).

У бойовому гопаку легко відстежити наявність бойових прийомів, схожих до карате і ката. Бойовий напрямок окреслює шлях українського лицаря, який самостверджується як захисник Вітчизни, жертвовно служить Україні та сприяє утвердженню Правди та Добра. Цей напрямок передбачає володіння різними видами зброї, а також енергетичними практиками та медитацією.

Сьогодні гопак знову відроджується та набирає популярності серед молоді. Організуються табори, вишколи, де вивчають бойовий гопак, акробатику, народну медицину, вміння виживати в екстремальних умовах тощо. Пізнавати тонкощі бойового гопака можна в віці від 5 до 25 років. У бойовому гопаку відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності та чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб» (які відповідають III, II та I спортивним розрядам єдиної кваліфікаційної системи України), проміжний – «Джура» (відповідає кандидату в майстри спорту єдиної кваліфікаційної системи України) та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв» (які відповідають званням майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу та

заслуженого майстра спорту). «Волхв» є найвищим ступенем, де має місце перехід від чистої фізичної роботи в площину розумової боротьби, духовної та енергетичних практик.

Дуже важливо прищеплювати сучасній молоді, а особливо юнакам, любов та повагу до історичного минулого та традицій рідного народу, навчити поважати мужність, силу й витривалість своїх предків в обороні рідної землі, мови, культури. Треба пам'ятати, що цінностями нашого народу завжди були мир, справедливість, любов, які дійшли до сьогодення через фольклор, а також – через мистецтво древнього військового танцю – бойового гопака. Його ціллю є розвиток у молодого покоління духу, розуму і тіла, гартування в молоді духу воїнів та сприянню відродженню національної гордості, виховання справжніх патріотів та захисників своєї держави України.

Використана література:

1. Традиції української фізичної культури. – К., 1991.
2. Бойовий Гопак. – К., 1994.
3. Василь Комарницький. Традиції українського фізичного виховання: бойовий гопак //СЛОВО № 2 (50) 2012, с.16-17