**Реферат**

на тему:

**“Традиції національної фізичної культури”**

Тисячоліттями існує український етнос. Зрозуміло, що увесь цей час він набував і збагачував свою бойову фізичну культуру. В період, який грецькі історики назвали скитським, наша держава була наймогутнішою в світі. Греки і римляни з острахом дивились на неї, справно платили данину і благали Бога, щоб славні внуки Дажбожі не вигнали їх із земель, які їм не належали. Могутня Протоукраїна витримала і великі переселення народів. З проникненням на терени нашої Батьківщини християнства розпочалась страшна ворожнеча між князями. Відірваний мечем і вогнем від рідної віри, народ уже не корився своїм князям, котрі грецьке цінували більше, ніж своє. Ареною боротьби за вплив у світі між римсько-католицькою та грецько-православною вірою стала наймогутніша у той час держава Київська Русь, правонаступницею якої є Україна. Кривава битва з монголо-татарами закінчилася втратою державності. Завойовники нищили народ, палили села й міста, цілеспрямовано нищили літописи. Що не знищили монголи, допалили грецькі ієреї, а після них - литовці, поляки, татари та московити. Особливу увагу всі загарбники надавали знищенню книг про бойову культуру та героїко-патріотичних епосів нашого народу. Здавалось знащили все…

З точки зору загарбників поневолений народ має право підкорятися і працювати, а ще - асимілюватись і вмирати. І чим більшою кількістю, тим краще… Категорично заборонялось прославляти своїх героїв, проголошувати правдиву історію, відроджувати бойову культуру. Плекали тип українця безхребетного, продажного, підлого, байдужого, бо такий тип був гарантом щасливого майбутнього для агресора.

Я віддав багато років життя вивченню і пошукам бойової культури свого народу. Довший час не міг знайти ключ до розгадки. Бойову спадщину літописні джерела таврюють по-християнськи "бісівськими забавами". Героїко-патріотичних епосів мало, і ціняться вони більше, аніж художні твори (з огляду бойової культури), думи і балади останніх століть переповнені сльозами… Славні вої-козаки, розвіяні по російській імперії, збагатили московщину своєю бойовою культурою.

Сам Господь наштовхнув мене на думку, що крім літописів, дум, балад пісень, казок повинні існувати й інші форми передачі інформації. Так, наприклад, для збереження рухової спадщини люди споконвіку використовували танці. Розкодування рухів у танці показало, що бойове мистецтво нашого народу не втрачене: майже всі українські танці містять бойові елементи. Особливо багаті на них такі, як "Метелиця", "Козачок", "Аркан", "Гопак". Славний козацький танок "Гопак" містить чи не найбільше бойових елементів. Тут тобі і "повзунці", і "присядки", і "тинки", і "копняки", як на місці, так і в стрибку, наприклад: "голубець", "пістоль", "розніжка", "щупак", "будуїнський", "яструб", "чорт", "коза", "блоха" та інші. Відшукуючи "наймення" стародавнього бойового мистецтва, я знайшов багато цікавих назв. До душі найбільше припав "Гопак". Він є свідченням високої бойової культури нашого народу. Багато в чому він перевершує бойову техніку Сходу. З плином часу "Гопак" зможе витіснити східну бойову культуру, яку московщина так вдало використовує для денаціоналізації української молоді. 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 допоможе сформувати в молоді бойовий дух та почуття національної гордості, сприятиме вихованню її в дусі активного націоналізму.

Ми маємо велику історичну спадщину і визнані світовими істориками одним із найдревніших народів на планеті Земля. Лихоліття минулих століть зробили чорну справу, багато що ми загубили. Над нашою культурою глумилися, прищеплювали все чужинське, в тому числі і види спорту, і бойові мистецтва. Багато чого прижилося і не те, що збагатило нашу культуру, а навпаки принизило.

Генетично українці лицарської вдачі. Свідчень про це є дуже багато, але хотів би нагадати добу Київської Русі, похід князя Олега на Царгород, який він переміг, і Візантія платила Києву данину; розгром князем Святославом Хозарського каганату; трьохсотрічна війна проти монголо-татарської орди також увінчалась успіхом. Українське лицарство ніколи не зникало зі світової арени, воно завжди боролося за волю свого народу і за своє місце під сонцем. Деякі історики намагаються довести, що ніби-то козацтво з`явилось у ХУІ-ХУІІ столітті. Але мало хто з істориків говорить про козаків Х століття. Хоча польський історик Матвій Стрийковський стверджує, що вони були відомі на величезних просторах Київської Русі. Козаччина - це продовження лицарської слави українських князів. Незмірну велич її та благородство ще не зовсім усвідомили народи Європи і світу. В добу могутності Османської імперії козацтво стало ініціатором військового блоку європейських держав на захист самого існування цивілізації. Козак Пилип Орлик склав першу в світі демократичну конституцію. На початку ХХ століття козацький дух відновився в організаціях "Січ", "Сокіл", "Батько", "Луг", які згодом трансформуються в Січове Стрілецтво. Козаками були сірожупанники та чорножупанники. Козацька вольниця втілилася в Холодноярщині та Махновщині. Усі відомості про лицарську звитяжність козаків за часів комуно-більшовицького режиму були знівельовані. Нові покоління українців були відірвані від правдивої історичної спадщини, а натомість постала культура зайдів - чужинців.

Політичні партії швидко народжуються і швидко помирають, а лицарська бойова і фізична культура українського народу вічна.

Жаль чи не жаль, давно і безповоротно відійшли у минуле ті часи, коли бряжчали шаблі і свистілм стріли у Дикому Полі, коли падали мури Кодаку і Синопу, Трапезунду і Стамбулу, коли далеко по цілому світу розлягалася слава про дивне і загадкове плем`я запорожців, збороти яких не було під силу жодному ворогові. Минулися і ті тихі вечори на Україні, що їх сільська малеча просиджувала на призьбі, захоплено слухаючи пісень та розповідей старих кобзарів - правічних вчителів та просвітителів народу, співців предківської слави.

Невже не було в нас своєї бойової культури, своєї системи лицарського вишколу? Адже не з піску і не з вітру зродилася та слава козацька, що й досі не змогли її затерти ані задушити жодні кари і заборони! Пошуки в історичних джерелах підтвердили перші здогади: справді, усі історики, навіть чужинські, відзначали, що козаки-запорожці були неперевершеними воїнами, кожен з яких міг подолати у герці і до десятка польських чи московських вояків чи трьох-чотирьох турецьких яничарів. А про силу та бойову майстерність яничарів по тодішній Європі також ходили страшні легенди!

Отже наше бойове мистецтво не лише нічим не поступається іншим, відомим нині системам, але і багато в чому перевершує усе відоме досі.

Постала нова проблема: як відродити це мистецтво? Де шукати його коріння? Адже у часи панування чужинців на українській землі усе, що мало хоч найменший прояв національної культури, старанно нищилося або паплюжилося, як був спаплюжений і сам образ запорожця.

Українські танці, особливо популярні серед козацтва Гопак та Метелиця, містять у собі дуже багато бойових фізичних елементів. Можливо, саме тому, що будь-які секрети бойового мистецтва неминуче привертають увагу чужинців, наші предки навчилися закладати бойову техніку у танець, що і дозволило зберегти значну її частину до наших днів. Танець був також своєрідною формою вишколу тіла, завдяки якій воїн міг постійно вдосконалювати свою бойову майстерність, не привертаючи зайвої уваги.

Напрацьовані матеріали про національні традиції фізичної культури українців було викладено Володимиром Пилатом у 1991 році у книзі "Традиції української національної фізичної культури", а у 1994 році побачила світ книга "Бойовий Гопак", повністю присвячена лицарському мистецтву України. Окремий розділ у книзі присвячений проблемам гармонійного розвитку особистості, поєднання фізичного вишколу із духовним самовдосконаленням, світоглядними засадами воїна-патріота, оборонця свого роду і свого народу. Протягом останніх років Бойовий Гопак швидко поширюється по всій Україні. У 1997 році Володимиром Пилатом створено у Львові Центральну Школу Бойового Гопака, яка займається поширенням та популяризацією Гопака в Україні. Влітку цього року при Центральній Школі відкрито Всеукраїнський постійно діючий навчально-вишкільний центр "Звенигород", що має стати новою козацькою Січчю, де гартуватимуться нові покоління лицарів. З різних регіонів з`їжджаються до Звенигорода люди, котрим не байдужа доля рідного бойового мистецтва, щоби вчитися і нести його далі тим, хто прагне через своє рідне, а не через чужоземне іти до вершин досконалості. Шлях Лицаря у Бойовому Гопаку - це шлях боротьби із силами Зла і Темряви, це шлях жертовного служіння свому народові. Гопаківець - це новітній лицар України, гідний слави своїх далеких предків. Ким би він не став у житті, завжди і всюди його призначення - прославляти і захищати своє рідне. Спираючись на історичні корені свого народу, його філософію, вірування, звичаї та обряди, Бойовий Гопак гартуватиме в молоді дух воїнів та сприятиме відродженню національної гордості.

**Використана література:**

1. Традиції української фізичної культури. – К., 1991.
2. Бойовий Гопак. – К., 1994.