

В.Тимофєєв

**КОЗАЦЬКЕ ТІЛОДУХОВИХОВАННЯ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО
ТА МОРАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Методичний посібник

2006

КОЗАЦЬКЕ ТІЛОДУХОВИХОВАННЯ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА МОРАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

З досвіду роботи колективу Адамівської школи козацько-лицарського виховання Білгород-Дністровського району Одеської області

**«Козак був здоровий, вільний від хвороб,
в сто років тільки в силу брався. Тому жив
і весело, і довго.»**

Д. Яворницький.

У Запорозькій Січі виховання юнаків – майбутніх воїнів – було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Козаки досить ефективно вміли використовувати оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори для оздоровлення і загартування людей. Під впливом регулярних дій зовнішнього середовища (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я та повноцінному довголіттю.

Все в їх житті характеризувалося різноманітністю, збалансованістю та повноцінністю і разом з тим простотою та помірністю: сонце, повітря, вода, їжа, народна медицина та ін. Взагалі запорожці дивились на простоту і помірність як на одну з важливих і необхідних умов перемог в боротьбі з ворогами: тільки той, хто переміг себе, свої надлишкові потреби, спроможний перемогти недруга. Головна ознака козацтва – простота, різноманітність і помірність – забезпечувала високу працездатність і міцне здоров'я.

Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ разом з ефективною системою загартування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу та голод, спеку та холод і були надійними захисниками всього українського народу...

Цілісна особистість козачати в школі козацько-лицарського виховання формується в результаті багатогранної навчально-виховної діяльності шкільного колективу; тілодуховиховання – провідний напрямок цієї роботи.

Таблиця 1.

Цикли та напрямки козацько-лицарського виховання.

	Цикли предметів		Напрямки	Девіз напрямку (основна ідея)
I	КУЛЬТУРА ТІЛОВИХОВАННЯ	1	Система здоров'я	Від козацьких секретів здоров'я, тіловиховання – до олімпійських вершин.
		2	Козацька військова справа	Рідну Україну захищай по-лицарському, до загину.

II	ДУХОВНА КУЛЬТУРА	3	Родовід	Козацькому роду нема переводу.
		4	Традиції	Любіть Україну, як сонце любіть.
		5	Козацька культура	Козацькими шляхами – до висот української духовності.
III	КУЛЬТУРА ПРЕДМЕТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	6	Природа	Плекати український храм природи.
		7	Праця - навчання	Всеукраїнська толока, особиста праця – тобі, Державна Україна.
		8	Наука - техніка	Науку і техніку – на службу нації, Україні.
IV	СОЦІАЛЬНА КУЛЬТУРА	9	Держава - нація	В душі і серці кожного із нас – Соборна Україна.
		10	Історія козацтва	Козацька наша слава не вмере, не поляже.

Таблиця 2.
Навчальний план школи козацько-лицарського виховання.
Варіативна частина. Шкільний компонент та гуртки.

Класи Напрямки		Козачата та Лелі					Джури та Дани			Молоді Козаки та Березині			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Система здоров'я	Діюча програма з фізичної культури. Система козацького тіловиховання. Авторська програма. Діюча програма з валеології.											
2	Козацька військова справа	Козацьке військово мистецтво. Авторська програма.						Діюча програма з ДПЮ					
3	Родовід	Вивчення свого родоводу та видатних козацьких родів. Авторська програма.											
4	Традиції	Діюча програма з українознавства та авторські спецкурси.											
5	Козацька культура	Діючі програми факультативів, курсів за вибором та гуртків з мистецтва, культури та ін. Українська козацька культура. Авторська програма.											
6	Природа	Діючі програми факультативів, курсів за вибором, гуртків з природничих дисциплін та авторські спецкурси.											

7	Праця – навчання	Діючи програми факультативів, курсів за вибором, гуртків з навчальної та предметної діяльності, в тому числі й козацьких промислів.
8	Наука – техніка	Олімпіади та інтелектуальні змагання. Авторські спецкурси. Робота МАН. Діючи програми факультативів, курсів за вибором, гуртків з технічної творчості.
9	Держава – нація	Вивчення козацької Конституції. Авторська програма. Діюча програма з правознавства.
10	Історія козацтва	Історія козацтва. Авторська програма.

Блок 1. Культура тілодуховиховання.

1. Від козацьких секретів здоров'я, тілодуховиховання – до олімпійських вершин. Працюючи в цьому напрямку, ми плекаємо у кожного юного козака міцне здоров'я, загартовуємо тіло і дух, формуємо уміння досягати перемог на спортивних іграх.

Досліджуємо і практично відроджуємо військово-спортивне мистецтво наших пращурів: верхової їзди, стрільби з лука, володіння списом, шаблею, іншими видами козацької зброї, подолання природних перешкод, кермування човном під веслами та вітрилами, різних видів боротьби та протиборств, в т.ч. бойового гопака, козацького багатоборства.

Система тілодуховиховання базується на традиціях збереження і зміцнення здоров'я козаків-запорожців. На Січі виховання молоді було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню під впливом: регулярних вправ; дій зовнішнього середовища – сонця, повітря, води; раціонального харчування; режиму праці та відпочинку; засвоєння пласту козацької психофізичної культури – характерництва – все це на практиці формувало особливий стан тіла й душі: у здоровому тілі – здоровий дух; (козаки казали: «Тіло грає») та сучасному баченні ролі фізичної культури в школі: перевага освітньому напрямку – акцент на озброєнні школярів знаннями з історії фізичної культури, зокрема з основами козацького тілодуховиховання, гігієни, фізіології рухів, біомеханіки фізичних вправ і освоєння учнями методик навчання рухових дій, тренування, розвитку рухових здібностей тощо; але, разом з тим, ми не відкидаємо базових положень оздоровчого та тренувального напрямків...

Система ця враховує вікові та статеві особливості школярів і розрахована на весь термін навчання дитини в школі. Основна мета її – плекати фізично загартованих, із міцним здоров'ям, дужим тілом і духом синів і дочок України.

Таблиця 3. Напрямки, форми роботи з козацького тілодуховиховання.

Напрямки		I	II	III	IV
		Режим праці та відпочинку; ведення здорового способу життя; раціональне харчування.	Систематичне заняття фізкультурою та спортом.	Загартування: сонце, повітря, вода.	Психотренінг: козацьке характерництво.
Вікові групи	Форми				
1-4 кл. Козачата та Лелі	Класна	Основи здоров'я і фізкультура. ОБЖД. Природознавство.			
	Позакласна	Валеологія. Спортивні гуртки.			
	Позашкільна	Клуб «Січ». Козацьке таборування.			
5-8 кл. Джури та Дани	Класна	Фізкультура і здоров'я. ОБЖД. Біологія.			
	Позакласна	Валеологія. Козацьке військово мистецтво. Спортивні гуртки.			
	Позашкільна	Клуб «Січ». Козацьке таборування.			
9-12 кл. Козаки та Берегині	Класна	Фізкультура і здоров'я. ОБЖД. Біологія.			
	Позакласна	Валеологія. ПВП. Спортивні гуртки.			
	Позашкільна	Клуб «Січ». Козацьке таборування.			

Розроблено методичне забезпечення цієї ділянки роботи шкільного колективу: є програми, підручники, методичні посібники.

А. КОЗАЧЕНЯТА ТА ЛЕЛІНЯТА (ДОШКІЛЬНЯТА)

1. КУЛЬТУРА ТІЛОВИХОВАННЯ:

1. Система здоров'я. Здоровий спосіб життя. Дізнаються з бесід про значення фізичних вправ і режиму дня для здоров'я, праці людини.

Вчаться виконувати режим дня. Стежать за чистотою тіла й одягу. Розучують комплекси гімнастичних вправ, вчаться щоденно їх виконувати. У спортивному залі, на майданчику грають у рухливі ігри. Взимку ходять на лижах, бігають на ковзанах. Беруть участь у нескладних змаганнях.

Вчаться виконувати обов'язки санітара, чергового по класу, їдальні тощо. Негативно ставляться до неохайності, до невиконання правил санітарної гігієни в школі й дома.

Б. КОЗАЧАТА ТА ЛЕЛІ / УЧНІ 1-4 КЛАСІВ /

I. КУЛЬТУРА ТІЛОВИХОВАННЯ:

1. Система здоров'я. Здоровий спосіб життя. Беруть участь у бесідах про значення занять фізичними вправами і прогулянок на повітрі для зміцнення свого здоров'я, про те, як готуватися до праці й захисту Батьківщини /"Турбота про здоров'я людини", "Щоб бути до праці готовим, треба бути завжди здоровим", "Кожний знає, що режим необхідний всім", "Козачата - чисті, охайні хлоп'ята".

Виконують вправи основного комплексу гімнастики; учаться шикуватися, танцювати; виконують вправи для правильної постави; займаються рухливими іграми, лижною підготовкою, бігають на ковзанах; пізнають правила ігри та елементи спортивної етики; учаться погоджено колективно діяти. Проводять нескладні спортивні змагання /"Веселі старты"/, беруть участь у деяких загальношкільних спортивних змаганнях, у простих воєнізованих іграх /"Сокіл"/; у секції загальної фізичної підготовки, спортивних секціях школи і позашкільних установ. Здійснюють прогулянки, екскурсії, одно-триденні туристські походи по рідному краю. Опановують елементарні туристські навички і беруть участь у змаганні з основ туристської техніки /"Козацьке таборування" - укладання рюкзака, розкидання намету, подолання перешкод/. Привчаються тримати в чистоті свою спортивну форму, одяг, стежити за чистотою тіла; привчаються раціонально користуватися сонцем, повітрям, водою; закріплюють знання та навички гігієни і санітарії; привчаються тримати в чистоті й порядку місце своїх спортивних занять.

Самостійно складають режим дня і контролюють його виконання, стежать за чистотою та порядком у приміщеннях; регулярно під керівництвом старших займаються ранковою гімнастикою, а в проміжках між навчальними заняттями і в процесі виконання домашніх завдань - проводять фізкультхвилинки. Виконують обов'язки чергових по класу. Організують і проводять нескладні змагання-конкурси по спорту й туризму. Виконують обов'язки фізоргів, капітанів команд, чергових по спортивному залу й спортивних майданчиках, допомагають учителям в прогулянках і походах по рідному краю.

Засуджують порушення занять фізичною культурою, випадки невиконання правил санітарії та гігієни в школі, вдома, у дворі, на спортивних майданчиках; засуджують недбале ставлення до спортивного інвентаря та обладнання.

В. ДЖУРИ ТА ДАНИ / УЧНІ 5 – 6 КЛАСІВ /

I. КУЛЬТУРА ТІЛОВИХОВАННЯ

I. Система здоров'я. Здоровий спосіб життя. Розширюють свої уявлення про значення фізичної культури, спорту, туризму в житті, праці та захисту Батьківщини. Організують і проводять змагання та свята спорту й туризму, бесіди про фізичний розвиток і загартування організму: "Твоє

здоров'я - багатство Батьківщини", "Спорт у житті видатних людей", "Сонце, повітря і вода - наші кращі друзі", "Туризм - кращий відпочинок джур та дан", "Роби зарядку кожний день - зникнуть втома, млявість, лінь". Дізнаються із газет, журналів, радіо й телебачення про змагання, про визначні досягнення спортсменів. Переглядають та обговорюють фільми на спортивні теми. Колективно відвідують спортивні змагання. Читають популярну літературу про спорт, туризм, про загартування організму, про відомих спортсменів.

Додержують режиму дня, харчування та сну, правил особистої гігієни та громадської санітарії; роблять ранкову гімнастику, проводять загартувальні процедури. Займаються гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, лижною підготовкою. Прагнуть одержати спортивні розряди. Закріплюють навички правильних постав, дихання, рухів; учаться виконувати гімнастичні, акробатичні, стройові й танцювальні вправи, освоюють техніку легкоатлетичних видів спорту /біг, стрибки, метання/, техніку пересування на лижах, техніку ігрових видів спорту. Беруть участь у виутрішкільних змаганнях та спартакіадах /Старти надій/. Виступають за спортивну честь школи на районних, міських, обласних змаганнях. Регулярно відвідують спортивні секції школи і позашкільних установ, секції загальної фізичної підготовки. Тренують дворові команди і секції на приз "Золота шайба", "Шкіряний м'яч", "Білий човен", "Веселі старти" та ін. Готуються до туристських походів, учаться виконувати в них обов'язки членів групи, загону, дбайливо ставитися до природи. Здійснюють походи вихідного дня та багатоденні походи по рідному краю. Навчаються орієнтуватися на місцевості, розбивати бівуак, готувати їжу; регулярно навчаються в шкільному туристському гуртку або туристському гуртку при Центрі дитячої творчості, станції юних туристів; учаться надавати першу медичну допомогу. Організують і проводять туристські зльоти школи, змагання по туристській техніці та орієнтуванню на місцевості, козацькі таборування. Учаться вести краєзнавчу, пошукову роботу. Організують конкурси та змагання гри "Сокіл" і беруть в них участь. Допомагають в організації, підготовці та проведенні різних спортивних заходів, у проведенні рухливих ігор з молодшими школярами /виконують обов'язки капітанів команд, помічників тренерів, командирів груп, спортивних суддів, членів бюро секцій, спортивних і туристських гуртків; обов'язки відповідальних за інвентар та обладнання, за спортивні споруди; працюють фізорганами і турорганами класів.

Не порушують занять фізичною культурою, спортом і туризмом, правил санітарії та гігієни в школі, вдома, у дворі, на спортивних майданчиках, чистоті та порядку на місцях спортивних занять, в одязі та інвентарі.

Г. ДЖУРИ ТА ДАНИ /УЧНІ 7-8 КЛАСІВ/

I. КУЛЬТУРА ТІЛОВИХОВАННЯ

1. Система здоров'я. Здоровий спосіб життя. Організують і проводять бесіди, лекції та вечори. Присвячені фізичній культурі, спорту, туризму; зустрічаються з відомими спортсменами, спортивними суддями, тренерами, лікарями. Дізнаються з газет, журналів, радіо й телепередач про змагання, про визначні досягнення українських і зарубіжних спортсменів.

Переглядають та обговорюють кінофільми на спортивні теми. Колективно відвідують спортивні змагання. Читають популярну літературу про спорт, туризм, про загартування організму, про відомих спортсменів.

Учаться складати правильний режим занять фізичною культурою, спортом, туризмом. Добирають вправи для спеціалізованої зарядки відповідно до вибраних видів спорту.

Виробляють правильну поставу та координацію. Займаються гімнастикою, легкою атлетикою, лижною підготовкою, спортивними іграми; регулярно займаються вибраними видами спорту й туризму в секціях та гуртках школи, Будинків творчості, дитячо-юнацьких спортивних шкіл та станцій юних туристів. Беруть участь у проведенні шкільних спартакіад та естафет, виступають за честь школи в районних, міських та обласних змаганнях. Готуються та складають норми атестації, прагнуть одержати юнацькі спортивні розряди, активно беруть участь у заняттях дворових команд та секцій, у змаганнях "Золота шайба", "Шкіряний м'яч", „Білий човен", "Сніжинка", в змаганнях "Старти надій". Ведуть краєзнавчу, пшуукову роботу в місцевих і далеких туристських походах та екскурсіях, подорожах і експедиціях. Удосконалюють туристську техніку. Беруть участь у шкільних, районних, міських та обласних зльотах і змаганнях юних туристів. Активно зберігають рідну природу. Ведуть роботу за завданням шкільного музею. Учаться основних правил цивільної оборони. Беруть участь у конкурсах та змаганнях гри "Сокіл".

Виконують вимоги особистої та громадської гігієни, підтримують чистоту й порядок на своєму робочому місці в класі. Учаться надавати першу медичну допомогу потерпілим. Оволодівають навичками самоконтролю в ході спортивних занять.

Проводять зарядку та фізкультхвилинки з молодшими школярами. Здійснюють спортивне суддівство змагань у класі й школі. Ведуть роботу старост спортивних секцій, громадських інструкторів по спорту, фізоргів класів, капітанів команд, спортивних організаторів роботи з козачатами. Організують і проводять шкільні спартакіади; походи по рідному краю, туристські зльоти та змагання. Як інструктори допомагають учителеві фізвиховання, класним керівникам, учителям, туристському організаторові школи проводити заняття в туристські-краєзнавчих гуртках школи. Обладнують спортивні майданчики та стежать за утриманням інвентаря, за чистотою майданчиків. Беруть участь в організації роботи спортивно-трудового й туристсько-трудового табору школи; проводять збори, бесіди, показові спортивні виступи молодших школярів. Створюють громадську думку, спрямовану проти порушень занять фізичною культурою, спортом і туризмом, проти порушень спортивної етики, випадків невиконання правил гігієни та санітарії, не допускають неохайного ставлення до спортивного інвентаря.

Д. МОЛОДІ КОЗАКИ ТА БЕРЕГІНИ (УЧНІ 9 – 11 КЛАСІВ)

І. КУЛЬТУРА ТІЛОВИХОВАННЯ

1. Система здоров'я. Здоровий спосіб життя. Організують і

проводять вечори, бесіди, лекції та конференції про спорт і туризм, зміцнення здоров'я, загартовування, про важливість фізичного виховання для формування гармонійно розвиненої особи; зустрічаються з відомими спортсменами, тренерами, спортивними суддями, спортсменами, медичними працівниками та працівниками фізичної культури й спорту.

Постійно стежать за розвитком фізичної культури, спорту й туризму в нашій країні та за рубежом по газетах і журналах, радіо й телебаченню. Переглядають та обговорюють кінофільми на спортивну тематику, відвідують спортивні змагання; читають спеціальну й художню літературу про спорт, туризм, фізичний розвиток людини, про видатних спортсменів, тренерів і спортивних суддів, про те, яке місце займають фізична культура, спорт і туризм у житті багатьох видатних людей.

Складають самі правильний режим дня, план занять фізичною культурою, спортом і туризмом, та додержують їх. Суворо додержують правил особистої та громадської гігієни і санітарії. Удосконалюються у вибраному виді спорту, прагнуть до досягнення високих результатів, відстоюють спортивну честь колективу на загальношкільних змаганнях. Беруть участь у спортивних змаганнях, спартакіадах школи, захищають честь колективу школи на районних, міських, обласних змаганнях; складають норми комплексу "Козацьке здоров'я", виконують нормативи спортивних розрядів у вибраних видах спорту. В школі й у позаурочний час удосконалюють техніку виконання вправ у спортивній гімнастиці, легкій атлетиці, лижній підготовці, удосконалюють техніку й тактику в спортивних іграх. Беруть участь у Всеукраїнських експедиціях по місцях революційної слави Козацтва; виконують нормативи на значок «Юний турист» і на спортивні розряди по туризму. Ведуть краєзнавчу і пошукову роботу згідно із завданнями туристських гуртків та шкільних музеїв. Оволодівають початковою військовою підготовкою. Беруть участь у роботі гуртків та секцій військової справи, у змаганнях та конкурсах, які входять до гри «Джура». Беруть участь у роботі оборонно-масових гуртків та секцій ДТСААФ, в олімпіаді ПВП, табірних зборах. Подають першу медичну допомогу, запобігають спортивному травматизму, удосконалюють навички самоконтролю в процесі занять спортом.

Проводять роботу інструкторів на громадських засадах за вибраними видами спорту з молодшими школярами та підлітками, організують і проводять з ними зарядку, фізкультхвилинки. Допомагають готувати молодших школярів і підлітків до складання норм комплексу "Козацьке здоров'я".

Організують будівництво спортивних споруджень на шкільній території та в дворах, стежать за дисципліною, порядком і чистотою на спортивних майданчиках. Проводять заняття в туристських гуртках; організують походи, екскурсії з молодшими школярами та підлітками по місцях слави Козацтва; працюють помічниками керівників походів — молодшими інструкторами по туризму. Організують і проводять туристські зльоти та змагання. Проводять роботу гуртків і секцій військової справи.

Організують і проводять змагання та конкурси, що входять в ігри «Джура» та «Сокіл», олімпіаду ПВП. Особистим прикладом показують молодшим школярам та підліткам правильне ставлення до фізичної культури, спорту й туризму, до громадської санітарії та гігієни.

ПОЛОЖЕННЯ ПРО КОЗАЦЬКЕ ТАБОРУВАННЯ

(Розробила Н.П.Галицька)

Козацьке таборування проводиться як підсумок чергового етапу фізкультурно-спортивної роботи в школі з метою плекання у кожних юних козака та козачки міцного здоров'я, загартування тіла й духу, формування уміння перемагати на спортивних змаганнях.

Козацьке таборування проводиться чотири рази на рік: осіннє – до 14 жовтня, зимове – до 1 березня, весняне – до районного туристського зльоту – до 25 травня, літнє – у липні-серпні – до 15 серпня.

Проводиться таборування за такою програмою:

I. Осіннє:

1. Конкурс емблем та девізів, конкурс козацької пісні.
2. Спортивна частина:
 - естафета „Пластуни” (виконується у нитковому коридорі висотою 70 сантиметрів із дзвониками);
 - конкурс „Сильна рука” (змагання з армреслінгу);
 - конкурс „Перетягування канату” (змагаються команди почергово);
 - підтягування у висі та у висі лежачи (перемогу одержує команда з найбільшою сумарною кількістю підтягувань);
 - заключна „Велика естафета” (біг 5:60 метрів, заключний етап біжать отамани команд).
3. Конкурс „Козацький куліш” (враховується правильне обладнання вогнища, запалювання багаття на швидкість, оцінка за козацький обід).
4. Через 2-3 дні після таборування – конкурс козацьких листків.

II. Зимове:

1. На початку грудня – спортивно-інтелектуальний конкурс „А ну-мо, хлопці-козаки!” Гурти готують назви, девізи, емблеми. Змагання включає завдання історичного характеру – вікторина, козацькі кросворди, знання козацької лексики. Музикальний конкурс перевіряє знання та вміння виконувати козацькі пісні. Спортивні змагання: армреслінг, підтягування у висі, згинання та розгинання рук в упорі на підлозі, присідання з молодшими козачатами на плечах, стрибки зі скакалкою.
2. Грудень – лютий, як випаде достатній сніг – випускний клас будує і захищає снігове містечко, а вся школа – штурмує його. За снаряди слугують сніжки.
3. Через 2-3 дні після таборування – конкурс козацьких листків.

III. Весняне:

1. Конкурс емблем і девізів, конкурс козацької пісні.
2. Спортивна частина:
 - естафета „Пластуни”;
 - конкурс „Сильна рука”;

- підтягування у висі та у висі лежачи;
- біг 60 метрів;
- розкладання та складання спортивного намету;
- знання рослин свого краю;
- медицина (перша допомога);
- розпалювання багаття на швидкість;
- складання рюкзака;
- „Велика естафета”.

3. „Козацький куліш”

4. Через 2-3 дні після таборування – конкурс козацьких листків.

ІУ. Літнє:

1. Таборування проходить як багатоденний велопохід. Група туристів проходить веломаршрутом на Курортне (містечко на березі Чорного моря в Білгород-Дністровському районі Одеської області) і там розбиває наметове містечко. Тут козачата живуть 3-4 доби: навчаються плавати, пірнати, вправляються в основних туристських навичках, вчать варити їжу та ін.

2. Кожен день проводяться конкурси:

- змагання з плавання та пірнання;
- змагання на знання козацької лексики та козацьких пісень і танців;
- змагання на знання козацьких оповідок, гуморесок та ін.;
- спортивні змагання: амреслінг, підтягування у висі, згинання та розгинання рук в упорі та ін.

3. Через 2-3 дні після таборування – конкурс козацьких листків.

У. У серпні-вересні підводяться підсумки таборування за рік і нагородження кращих козачат за цими підсумками.

ТЕМАТИЧНА ТАБІРНА ЗМІНА «ЧОРНОМОРСЬКІ КОЗАКИ» (оздоровчо-спортивне спрямування)

В сучасних умовах популярною формою організації оздоровчо-виховного процесу стали тематичні зміни. Актуальність проведення тематичних змін зумовлена тим, що протягом останніх років спостерігається загальна тенденція до зниження активності та ініціативи у дітей, які приїздять відпочивати до дитячих закладів.

Провідна ідея тематичної зміни становить той стержень, який об'єднує в одне ціле все розмаїття справ та форм дозвілленої діяльності, робить час перебування в оздоровчому закладі цікавим і корисним для дітей. Вибір теми зміни дає змогу підвищити ефективність роботи працівників оздоровчого табору, допомагає їм зосередитися на обраному напрямі, конкретизувати мету та завдання роботи, підібрати матеріали, поліпшити свої знання, результати діяльності (Виштак О.М.).

Таблиця 4. План роботи табору на зміну.

	Ранок	День	Вечір
День 1	Зустріч та інструктування дітей.	Екскурсії по табору.	Знайомство в загонах.
День 2	Медична та спортивна діагностика.	Концерт-експромт «Козацькому роду нема переводу».	Вибори загонових отаманів та старшини; їх посвята.
День 3	Робота органів самоврядування в загонах.	Урочисте відкриття табірної зміни «Чорноморські козаки». Презентація козацьких загонів.	Козацька рада. Вибори кошового отамана та старшини; їх посвята.
День 4	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	Зустріч із Чорноморськими козаками.	Музично-розважальна програма «Берегиня».
День 5	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	Відкриття малих козацьких ігор.	Козацька танцютека.
День 6	Козацьке шоу «Вогонь, вода та мідні труби».	Козацьке спортивне шоу «Сила та грація».	Музично-розважальна програма «Козацька пісня».
День 7	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	Виступ ансамблю української народної музики «Гроно».	Козацька танцютека.
День 8	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	«Колодач» - конкурси в загонах.	Музично-розважальна програма «Мій отаман найкращий».
День 9	«Козача» - сюжетно-рольова гра на природі.	«Козача» - сюжетно-рольова гра на природі.	Посвята в Козачата та Лелі. Проводять Чорноморські козаки.
День 10	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	Супер-шоу «Летючі шаровари». Запуск повітряних зміїв.	Вогнище «Козацький куліш».
День 11	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	День сміху та козацького дотепного слова.	Козацька танцютека приколів.
День 12	«Джура» - сюжетно-рольова гра на природі.	«Джура» - сюжетно-рольова гра на природі.	Посвята в Джури та Дани. Проводять Чорноморські козаки.
День 13	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	«Отаман Сірко» - командні вистави-сценки за козацькими мотивами.	Козацька танцютека.
День 14	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	Закриття малих козацьких ігор. Нагородження переможців.	Костюмована козацька танцютека.
День 15	«Січ» - сюжетно-рольова гра на природі.	«Січ» - сюжетно-рольова гра на природі.	Посвята в Козаки та Берегині. Проводять Чорноморські козаки.
День 16	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	День іменинника «З днем народження, козак!»	Вогнище «Козацька картопля».
День 17	Справи загону. Купання, оздоровчі процедури.	Гала-концерт «Пернач».	Прощальна козацька танцютека.
День 18	Від'їзд козаків та козачок.	Дорога додому.	Домашній вогник.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОBOB'ЯЗКИ КЕРІВНОГО СКЛАДУ КОЗАЦЬКИХ ЗАГОНІВ

1. Отаман – здійснює загальне керівництво загonom.
2. Писар – веде канцелярію і разом з отаманом здійснює заходи щодо діяльності загону. Це - головний розпорядник, адміністратор і координатор діяльності загону.
3. Обозний – відає господарством та природозахисною діяльністю загону.
4. Скарбник – відає фінансами загону.
5. Осаул – стежить за поведінкою джур козацьких та молодих козаків, за виконанням заходів військово-патріотичного виховання та вишколу козачат, джур козацьких і молодих козаків з питань традиційних козацьких військових умінь та єдиноборств.
6. Хорунжий – головний прапороносець, відає козацькими стягами й хоругвами, крім того відповідає за фізичне виховання козачат, джур козацьких та молодих козаків.
7. Бунчужний – завідує козацькими клейнодами – бунчуками, пірначами тощо. Відповідає за культурно-мистецьку діяльність та виховну роботу в загоні.
8. Суддя – очолює суд козацької честі. Цей суд розбирає спірні питання, проступки джур козацьких, молодих козаків, неправильні дії загону та окремих його представників. Суд керується лише принципами лицарського кодексу козаків та Статутом.
9. Довбуш – завідує загоновими літаврами, якими скликає товариство на Ради, Круг.
10. Товмач – перекладач, знає іноземні мови.
11. Шафар – під час походів заготовляє провіант. Він ключник, економ, домоправитель.

СУЧАСНЕ ХАРАКТЕРНИЦТВО

За історичними даними, поляки не наважувалися атакувати козацького загону, якщо за чисельністю не переважали в декілька разів. А козацька сотня могла впевнено протистояти загону ляхів у тисячу шабель. За іншими свідченнями, козак-гопаківець-характерник, що досконало володів бойовим мистецтвом, міг самотужки вести бій з трьома яничарами.

Відродження характерництво почалося із відродженням козацтва. На теперішній час на Україні діють школи національних видів боротьби «Спас», «Собор», «Сварга», «Хрест», «Бойовий гопак» (із своїми філософськими системами та центрами в Запоріжжі, Львові, Чернігові, Києві, Корсунь-Шевченкові, Одесі), які працюють в оздоровчому, фольклорному, спортивному та бойовому напрямках. Пройшли перші чемпіонати України з національних єдиноборств за програмою фул- і семі-контакту.

У характерників існує своя система класифікації, що відповідає ступеню оволодіння бойовим мистецтвом. Тих, хто починає освоювати ази, називають «новак»; далі слідує три учнівських ступеня – «жовтяк», «сокіл», «яструб»

(третій, другий, перший спортивний розряд). Наступний перехідний рівень – «джюра» (кандидат в майстри спорту). Після цього йдуть три найвищих ступеня – «козак», «характерник», «волхв» (майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, заслужений майстер спорту). Відмінність ця передається моделлю стрижки.

Бойові мистецтва козаків-характерників, які практикувалися у Запорізькій Січі й практикуються дотепер, не вузько направлені, а є всеохоплюючою системою підготовки, що перетворює юнаків у відмінно тренованих і освічених воїнів. Підготовка козака – це й філософська школа, і система світогляду, основана на перевазі сил добра і світла над силами темряви. Козаки повинні мати чудову фізичну підготовку, досконало володіти зброєю, вміти заліковувати рани, готувати їжу, знати іноземні мови і навіть писати вірші і музику. Спеціальні підрозділи вивчають мистецтва ведення нічного бою, маскування та розвідки, мають навички тривалого перебування під водою і непомітного наближення до противника...

ЧОТИРНАДЦЯТИРІК (Звичаєвий кодекс козака-характерника)

Нарід кожен пильнується оком Господнім.

Гріхи наші гноблять нащадків наших.

Справою Божою єсть посполітнее діло козацьке за віру Христову, за волю та рідну землю.

Корогви наші – то тінь Покрови Богородиці.

Доля народу – козацька доля.

Коли супостати рабують народ, - встають козаки за долю своїх батьків, жінок та дітей своїх. Юдивим та фарисеям не панувати на нашій землі.

Праведне діло для рук козацьких. Не купімося на нові підманки, бо за ласою слідом – нове ярмо.

Завіти

1. Починай справу з молитвою Божою та іменем Божим. Не злися, коли щось не вийшло. Мабуть до діла готовий не був. Споможеш, як будеш готовим до найтяжчого. Приси у Бога і дасть тобі силу, коли справа угодна для Бога. Нема на світі такого, щоб не корилося праведним людям.

2. Євангелію віруй, а не попам. Між Богом та козаком посередник один – Христос, а заступниця нашому роду – Богородиці Покрова.

3. Не обіцяй і не клянись. Бо людина – то тріскав потоці життя. Не все залежить від наших бажань. Краще вір справі, аніж словам.

4. Перед Богом всі люди рівні. Не гноби ні татарина, ані ляха. І сам також не гнись. Корися в поході Старшині та козацькій громаді, бо цяя покора для тебе ярмо, а скупині – то є заручина волі.

5. У козака сила лише в своїй землі. В чужому краї є сила лише проти полону.

6. Лишнього не хапай. Не всяке добро на добре. Всього на світі з'їсти не вдасться, - то ж бо тримайся посту. В походах посту нема.

7. Коли просять, - помагай, - і коли не просять, а треба. Не відказуй навіть ворогам.

8. Родину свою шануй, бо то твоя втіха та рай на землі. Нема на світі притулку, окрім сім'ї.

9. Козак має зброю пильнувати, як око своє. І ще більше. Здоровіє другим коротити можеш тільки тоді, коли честі твоєї рятунку нема. Коли ж честь свою ставиш вище громади, - складай свою зброю.

10. Як не можеш козакові відрядити зі справи рівно з своєю долю, тоді козакам наймитом не займай. Бо справа не піде на лад і совість свою загубиш.

11. Умій слухати. Слухай все до кінця. Отамана не перебивай. Гаси дратування та злість. Мовчання від розуму. Втрачай слова, як найдорожчий скарб.

12. Заповіт із чужого досвіду.

13. Заповіт із набитих гуль.

14. Пам'ятай: один вірний шлях на землі – терпіння. Найвеличніші перемоги на світі – це перемоги над власним «Я».

Моніторинг здоров'я козачат нашої школи свідчить, що профілактична фізкультурно-оздоровча робота освітнього напрямку у формі козацько-лицарського тілодуховиховання має істотну перевагу перед традиційною фізкультурно-спортивною: при традиційній формі роботи в школі займаються фізкультурою та спортом лічені одиниці – кращі спортсмени; основна ж маса школярів до спорту байдужа – вчителям не до них, вони зайняті «зірками»; наша ж система роботи дозволяє займатися фізкультурою практично всім школярам.

Історично ця система тілодуховиховання формувала той тип козаків, які легко переносили спрагу та голод, спеку та холод і були надійними захисниками українського народу.

Ганьблення козацтва (та системи тілодуховиховання) проводилась для того, щоб українці не мали своєї історії, а точніше, забули її. Народ, що не спирається на могутнє коріння своєї історії, легко тримати в покорі; йому легко нав'язувати чужі звичаї, культуру, освіту, ідеологію. Це ми бачимо сьогодні...

Ось чому наш шкільний колектив намагається відродити козацький дух, виховати реальну силу, здатну захистити свободу і незалежність нашої країни, особу, яка могла б вплинути позитивно на всі сторони суспільного життя України і залишити глибокий слід у нашій духовності та ментальності – без козацького здоров'я цього не зробити!..

В.Тимофєєв, генерал-хорунжий Українського козацтва.

