

ТРАДИЦІЇ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ ЯК ПІДҐРУНТЯ СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

TRADITIONS OF COSSACK PEDAGOGY AS A BASIS FOR THE SYSTEM OF SAVING YOUTH'S HEALTH IN MODERN SOCIETY

Стаття присвячена розгляду наукових підходів до проблеми здоров'язбереження особистості, що розкривають активізацію інтересу науковців і практиків до проблеми оздоровчої функції освіти. Охарактеризовано філософські погляди минулого, підходи до вивчення психологічних аспектів здоров'я, здобутки народної педагогіки та передової практики виховання. Проаналізовано сучасний стан наукових досліджень проблеми здоров'я людини, яким притаманні спроби системного підходу до реалізації ідей фізкультурно-оздоровчої та освітньо-профілактичної роботи в різних соціальних інститутах. Розглянуто проблему теоретичних і методичних засад козацької системи збереження здоров'я, яка має глибоке історичне коріння. Зроблений аналіз наукової літератури щодо питання збереження здоров'я в запорозьких козаків, козацької педагогіки, їхнього зв'язку між собою. Зазначено, що традиції козацтва щодо збереження здоров'я людини можуть стати основою сучасної української системи здоров'язбереження. Порушено проблему збереження здоров'я студентської молоді, яка тісно пов'язана із проблемою здоров'язбереження всього українського суспільства. Розглядається проблема здоров'я та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, охарактеризовано цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, відродження педагогічного досвіду, розглянуті національні традиції фізичного виховання, оздоровчі традиції українського козацтва. Визначено роль національних і оздоровчих традицій українського козацтва та їхній вплив на формування здорового способу життя молодого покоління. Охарактеризовано основні проблеми культури фізичного виховання учнівської та студентської молоді на сучасному етапі, що останнім часом набирає значних обертів і зумовлено низкою важливих причин. Окреслено основні принципи, на яких базувалося фізичне виховання. Визначено шляхи зміцнення здоров'я студентів факультетів фізичного виховання на основі етнічних традицій і семи-факторної системи збереження здоров'я, яка має українські козацькі витoki. Пропонуються нові підходи до формування здорового способу життя, які враховують специфіку професій, зовнішніх умов життя, діяльності людини, екологічні, географічні, кліматичні чинники. Здійснено спробу довести потрібність нових підходів у розумінні понять про здоровий спосіб життя, його впровадження у студентське середовище.

Ключові слова: система збереження здоров'я, традиції козацької педагогіки, здоровий спосіб життя, науковий підхід, здоров'язбереження молоді.

The article is devoted to the consideration of scientific approaches to the problem of healthcare of the individual, revealing the increasing interest of scholars and practitioners in the problem of the health-improving function of education. The philosophical views of the past, approaches to the study of psychological aspects of health, achievements of folk pedagogy and best practices in education are described. The present state of scientific researches of the problem of human health, which is characterized by attempts of a systematic approach to the implementation of the ideas of physical culture and health and educational and preventive work in various social institutes, is analyzed. The problem of theoretical and methodical principles of the Cossack system of health preservation, which has deep historical roots, is considered. The analysis of scientific literature concerning the issue of preserving health in the Zaporozhian Cossacks, Cossack pedagogy, their relationship with each other is made. It is noted that the traditions of the Cossacks on the preservation of human health can become the basis of the modern Ukrainian healthcare system. The problem of preserving the health of student youth, which is closely connected with the problem of healthcare of the whole Ukrainian society, has been violated. The problem of health and formation of a healthy way of life of students and students is discussed, the value of the national experience of upbringing of previous generations, the revival of pedagogical experience, the national traditions of physical education, and the health traditions of the Ukrainian Cossacks are discussed. The role of national and health traditions of the Ukrainian Cossacks and their influence on the formation of a healthy lifestyle of the younger generation has been determined. The main problems of the culture of physical education of pupils and students at the present stage are characterized, which is gaining momentum and is due to a number of important reasons. The basic principles on which physical education was based are outlined. The ways of strengthening the health of students of faculties of physical education on the basis of ethnic traditions and the seven-factor health care system that have Ukrainian Cossack origins are determined. New approaches to the formation of a healthy lifestyle that take into account the specifics of occupations, external conditions of life, human activities, ecological, geographical, and climatic factors are offered. An attempt has been made to prove the need for new approaches in understanding the concepts of a healthy lifestyle and its implementation in the student environment.

Key words: system of preservation of health, traditions of Cossack pedagogy, healthy lifestyle, scientific approach, health saving youth.

УДК 613.37.022 д

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-14-1-19>

Конох А.П.,

докт. пед. наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Запорізького національного
університету

Припула О.Л.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Запорізького національного
університету

Постановка проблеми в загальному вигляді. Зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетним завданням соціального й економічного розвитку нашої країни. Міністерство

освіти і науки України традиційно реалізує багаторічну, цілеспрямовану діяльність щодо формування здорового способу життя дітей і молоді, керуючись Конституцією України, законами

України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону дитинства», а також багатьма нормативно-правовими актами, які спеціально спрямовані на розв'язання цієї проблеми.

Разом із науковцями фахівці-практики також намагаються її вирішити, тим самим збагачуючи науку про здоровий спосіб життя новими методами збереження і зміцнення здоров'я [1; 2; 3]. Але не завжди новітні методи оздоровлення можуть бути впроваджені у спосіб життя, оскільки потребують деякої переоцінки вже сформованих цінностей тощо. Одним із рішень цієї проблеми може стати звернення до козацької традиції, різновидом і основою якої є здоровий спосіб життя на принципах і світогляді виховання козака – вільної людини в козацькому звичаї. Традиції українського козацтва належать до універсального засобу всебічного виховання особистості.

Отже, існує потреба у вивченні козацької системи збереження здоров'я як частини козацької педагогіки, а також упровадження її кращих здобутків до сучасної української педагогіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я і здорового способу життя молоді й умови їхньої оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів.

Особливості формування здорового способу життя на засадах національних традицій фізичного виховання висвітлені у працях Г. Воробей, В. Головенько, Ю. Руденко, Є. Приступи, В. Пилата, О. Манзяка. Формування здорового способу життя на традиціях українського козацтва розглядається у працях О. Алексєєва, М. Величковича, А. Пастернака [6]. Вивчення проблеми козацької педагогіки потребує в педагогічній науці більш широкого розгляду, а поєднання і вивчення в козацькій педагогіці теми здоров'язбереження має широке поле для розвитку досліджень у цьому напрямі. Це підтверджено у працях Ю. Мельничука, Ю. Руденка, С. Стефанюк, А. Цьося.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. В Україні в часи існування запорозького козацтва існувала традиція здорового способу життя, як у житті українця, козака, так і у процесі виховання молодого покоління. Зважаючи на те, що педагогічна практика Козацької республіки не просто задовольняла скромні потреби трудового народу в освіті, вона істотно підняла планку української духовності, формуючи у значної частини народу взагалі та молодих поколінь зокрема вірність рідній землі, мові, традиціям, то бажано її використовувати більш повно, що дозволить сформувати передову світову систему здоров'язбереження, яка базується на українських національних традиціях..

Мета статті – зробити аналіз зв'язку між чинниками системи здорового способу життя в козацькій

традиції, а також сутності історичної спадщини системи здоров'язбереження в козацькій педагогіці.

Виклад основного матеріалу. Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, постає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людською істотою. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. У трактуванні поняття «здоров'я» сьогодні немає єдиної думки [1]. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів [2].

Термін «здоров'я» має на сьогодні в науці досить широкий спектр розуміння і визначення. Також наявне визначення чинників, або сторін здоров'я.

Так, І. Шаронова визначає п'ять складових компонентів здоров'я і зазначає, що «біопсихосоціальна природа людини зумовлює визначення у структурі здоров'я таких компонентів:

1. Фізичне (соматичне) здоров'я – це природний стан організму, який забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем людини. Якщо добре працюють всі органи і системи, то весь організм правильно функціонує, фізично розвивається.

2. Соматичне здоров'я розглядається як позитивні біологічні якості особистості (працездатність, тривалість життя, репродуктивна здатність).

3. Психічне здоров'я – повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

4. Соціальне здоров'я – це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей даного суспільства. Позитив у соціальних взаєминах (законослухняність, толерантність, активність, комунікабельність тощо).

5. Духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до постійного розвитку і збагачення особистості» [8].

У своїй праці «Козацька медицина» лікар, дослідник А. Пастернака розкриває сторони і компоненти козацького здорового способу життя, визначає особливості козацької системи здоров'язбереження, яку він називає козацькою медициною. На думку вченого, «медицина козацька: перше – лікування професійне і, так би мовити, термінове; друге – щільно пов'язане з подібним в інших вояків: татар, турків, російських стрільців та ін. Її рецепти і саме мистецтво, досвід передавалися, мов думи бандуристів, з уст в уста,

із покоління в покоління. Медицина бездипломна, безступенева, безкнижкова.

Нарешті, вона – цілком оригінальна, бо була медициною виживальною для молодих, тому – допитливою до всього!». Учений розглядає компоненти життя козацтва не лише як методи лікування, а насамперед як елементи здорового способу життя, систему збереження здоров'я [7].

Дослідження козацького здорового способу життя підтверджують факти поширеного довголіття козацької старшини та козаків у XVIII ст. Як свідчать літописи, фізично і морально слабкого козака товариство ніколи не обирало у старшини. Іноземці, які бували на Запорозжжі в XVI–XVIII ст., у своїх спогадах зазначали силу козаків і те, що помирають вони у глибокій старості [9]. Так, 22 червня 1737 р., під час Очаківського походу на 77 році життя помер кошовий отаман Малашевич, але не від старості, а від сонячного удару – «прохворівши декілька днів лихоманкою». Останньому кошовому отаману Петру Калнишевському на кінець російсько-турецької війни 1768–1774 рр. виповнилось 84 роки. Але, незважаючи на похилий вік, він особисто очолював походи Запорозького війська. Помер П. Калнишевський у Соловецькому монастирі на засланні, коли йому виповнилось 113 років. Військовий старшина Іван Бурнос, будучи «у похилих літах», очолюючи Запорозьку команду в 1774 р., особисто брав участь у боях із ворогом і гарцював на своєму жеребці перед товариством [10].

Розглянемо здоровий спосіб життя запорозького козака порівняно із сучасним фізичним вихованням та спортом, проаналізуємо його за такими складниками, як харчування, побут, умови праці, рухова активність.

Важливою умовою здоров'я козаків було раціональне харчування – проста, різноманітна, поживна і смачна їжа. Цікавою є характеристика козаків, надана французьким інженером Бопланом, який довго працював в Україні. Він писав: «На зріст гарні, проворні, сильні. З природи мають добре здоров'я. Від хвороби вмирають дуже рідко, хіба від старості» [10]. Козацька приказка говорить: «Запорозжці, як діти – дай багато – все з'їдять, а дай мало – довольні будуть». Військовий побут не передбачав занадто ревного ставлення до харчування. Раціон харчування козаків був побудований на природній здоровій калорійній їжі роздільного харчування. Саме такий спосіб травлення давав найменші витрати реактивів організму – гормонів, ферментів, шлунково-кишкового соку та повне засвоєння всіх компонентів. Слабкий розвиток землеробства на Запоріжжі означав високу залежність краю від постачання борошна та круп і вживання меншої кількості овочів у раціоні. Але поширеність рибальського промислу і добра забезпеченість товариства рибою, з огляду

на велику кількість днів посту (189), посідали значне місце. Риба посідала головне місце в харчуванні козаків, а м'ясні страви вважалися святковими. Ця традиція збереглась аж до 60-х рр. XX ст. Однією з особливостей харчування козаків було незначне споживання печеного хліба. Характерна особливість козацьких страв – їхня легка засвоюваність організмом. Основою козацької кухні є українська народна кухня, що склалась протягом багатьох століть і добре адаптована до організму українців, козаків. Говорячи про побут запорозьких козаків, варто зазначити, що він на Запорозькій Січі дещо відрізнявся від життя козака в зимівнику чи в паланці. Проте можна виокремити основні аспекти побуту козаків, які притаманні козацтву загалом. Житло козака відрізнялося своєю простотою і водночас акуратністю. Сам козак все своє добро носив із собою, тобто був готовий у будь-який момент до походу або до бою. Цікавим є так званий розпорядок дня, поширений як на Січі, так і в інших місцях існування козака, і описаний істориком і письменником Андрієм Кащенком на основі власних історичних досліджень і праць Д. Яворницького [4], відображених в «Оповіданні про Славне Військо Запорозьке Низове» [10]. Так, А. Кащенко пише: «Усі запорозжці вставали завжди до сходу сонця і йшли на річку вмиватися або купатися [4]. Купалися запорозжці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму. Коли всі знову сходилися до куренів, кухарі становили по столах вагани, повні гарячої соломахи (житне борошно, зварене з водою й засмажене олією), і запорозжці, помолившись Богу, сідали до столу та, витягнувши з халяви чобота або з-за пояса всяк свою ложку, снідали. Після сніданку всяк брався до свого діла: хто латав свою одягу або правив чобота, а хто йшов до Дніпра прати свою сорочку. А сорочка у козака була одна: випере її у річці, обсушить на сонці та й надіває знову. Інші козаки поралися біля своєї зброї або лагодили військові човни. А чимало було й таких, що, побравши з військового косяка своїх коней, виїздили за січові окопи на герць. Найбільше охоча до герців була січова молодь. Молоді козаки виробляли на конях всякі вигадки: розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку, підкидали догори шапку і влучали в неї кулею з рушницю; перестрибували кінями рівчакми й тини; вибігали кінями на крутобокі могили і таке інше, а далі заводилися один з одним рубатися шаблями «до першої крові». Ранок запорозький козак починав зі спілкування із природою, загартування тіла. Сучасні дослідження автора можуть припустити, що це було не просто купання в будь-яку пору року, а цілий ритуал так званого пробудження організму козака, де поєднувалися фізичні вправи з молитвою. Ранній сніданок сприяв забезпеченню організму козака енергією на цілий день, а військові вправи, які виконувались після сніданку,

не лише вдосконалювали бойове вміння козака, але і сприяли його великій рухливій активності. Описуючи розпорядок дня козака, А. Кащенко пише: «Дивитися на герці виходили з Січі мало не всі вільні козаки, і як тільки забачать, було, у одного з тих, що билися на герці, кров, то зараз тих бійців розводили, щоб часом у запалі вони один одного не повбивали. Тут же за січовими окопами часто бувала боротьба поміж запорожцями, а часом і кулачки – курінь на курінь» [4]. У запорожців було неписане правило дотримання безпеки під час виконання воєнних вправ для збереження здоров'я козака, за яким стежили старші, більш досвідчені козаки. Далі А. Кащенко зазначає: «Так протягався на Січі час до півдня, у південь же на січовій башті палили з гармати, і все товариство поспішало мерщій до куренів; а там уже на столах парували кілька десятків ваганів з тетерею, що варилася з пшона або житнього борошна на квасі. Біля столу курінному отаманові завжди було місце кінець столу, на покуті – під образами, і коли все товариство збиралося і ставало навкруг столу, отаман голосно читав «Отче наш», і тільки після того всі сідали на ослонах до столу». Харчування в козаків обов'язково поєднувалося з молитвою, тобто сам процес фізичного поповнення організму енергією для життя упереджувався духовною ідеєю» [4]. Узагалі козаки були віруючими людьми, про що свідчать безліч прикладів із козацького життя. Наприклад, за звичаєм, на місці побудови нової січі чи паланки першою обов'язково будувалась церква, козаки заснували багато монастирів, церков. Далі: «Після обіду дехто з козаків лягав де-небудь у холодку спати, інші вилежувалися понад берегом Дніпра, інші ж, закликавши до свого гурту кобзаря, слухали пісень та дум, розповідаючи один одному у ті хвилини, коли кобзар відпочивав, про пригоди зі свого життя. Надвечір подавалася вечеря – здебільшого гречані галушки з часником або юшка з риби, а після вечері, хто не спав удень, лягав спати, хто ж спав – збиралися на січовому майдані або над Дніпром та співали гуртом пісень, аж поки зовсім погасне вечірня зоря, а часом вигравали на сопілках, скрипках, кобзах, басах та басолях, вибивали ще й на бубнах, охочі ж до танців під ті музики танцювали гопака». Тобто прийняття страви в обід закінчувалось спілкуванням і обміном життєвим досвідом між козаками, як бойовим, так і в побуті.

Як стверджує А. Кащенко, козаки дуже любили танцювати і співати пісень [4]. Той, хто бачив козацькі танці, мабуть, завжди захоплювався енергійністю рухів козаків, а в поєднанні з козацькою піснею виходить не лише добре тренування фізичних якостей, але функціональних систем: дихальної, серцево-судинної тощо. Козацькі танці мають швидкісно-силовий характер, що є цінним для виховання якостей бійця, а сам тех-

нічний арсенал танцю – не що інше, як прийоми ведення бою. Отже, козак під час відпочинку постійно вдосконалював особисту бойову майстерність і фізичну форму. Цей процес продовжувався протягом усього періоду перебування козака на Січі. У своїй роботі «Історія запорозьких козаків» Д. Яворницький описує такі п'ять умов, необхідних для того, щоби стати запорозьким козаком: бути неодруженою людиною, бути православним, уміти розмовляти українською мовою, прийняти присягу на вірність російському (православному) цареві і пройти навчання на Січі, яке тривало від п'яти до семи років [10]. Безперечно, такий розклад перебування людини в козацькому товаристві протягом багатьох років не лише оздоровлював козака чи робив його неперевершеним воїном, але і закладав міцне здоров'я на все життя і на майбутні покоління. Виходячи з вищезазначеного, варто зазначити, що сам спосіб життя козака формував у нього всі чотири складники здоров'я: фізичний, духовний, психічний і соціальний. Фізичне здоров'я формувалось завдяки способу життя воїна і було необхідною умовою самого життя козака, бо слабка фізично людина принципово не виживала в ті часи у степу. Проте в запорозькій козацькій традиції природний відбір не мав первісного значення, оскільки козаки знали безліч способів не лише зміцнення здоров'я, але і виліковування хвороб. Духовне здоров'я набувалось завдяки тому, що козаки були глибоко віруючими православними людьми і саме велика віра надавала їм таке здоров'я. Рівень психічного здоров'я був дуже важливим для козаків, оскільки вони більшість свого життя проводили на війні, де самі умови могли порушити психіку людини. Стреси, яких зазнавала людина під час бойових дій, зазвичай знімались веселими піснями і гульбищами. Водночас деякі козаки використовували і спиртні напої, але запорожці ніколи не були пияками, оскільки в будь-яку мить могли розпочатись військові дії і треба було мобілізуватись. А у військових походах, за звичаєм, п'яниці карались на смерть. Соціальне здоров'я забезпечувалось самим укладом запорозького війська, який базувався на принципах демократії, братерства, де було гармонійне поєднання принципів «єдиноначалія» із принципами колективізму. На загальноприйнятих принципах здорового способу життя ґрунтуються і принципи здорового способу життя в козацькій традиції педагогіки. Православна віра і козацький звичай дають основу людяного і точного сприйняття справедливості, яке базується на принципах колективізму і гуманізму.

Висновки. В Україні в часи запорозького козацтва існувала традиція здорового способу життя. Це стосувалося як способу життя українця, козака, так і процесу виховання молодого покоління. Ця традиція збереглась, зокрема, і до наших часів,

відроджуючись сьогодні в окремих козацьких організаціях, зокрема в бойовому мистецтві «Спас», де визначені основні принципи здорового способу життя і поєднуються три складники здоров'я за Спасом: фізичного, енергетичного і духовного. Завдяки тому, що козацький спосіб життя перевірени роками, на основі цих принципів виросло не одне покоління здорової української молоді. У процесі формування здорового способу життя в сучасного молодого покоління принципи здорового способу життя козаків було б бажано використовувати більш повно, що дозволить сформувати передову світову систему здоров'язбереження, яка базується на українських національних традиціях. Національний підхід у процесі формування здорового способу життя в Україні сприятиме зростанню патріотизму і допоможе молодій людині адаптуватись у житті. Подальша перспектива розвитку цього напрямку може стосуватися різних аспектів, пов'язаних із навчанням учнів шкіл, студентів вищих навчальних закладів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Антонова О. Здоров'язбереження учнів початкової школи як засіб досягнення сталого розвитку держави. Сталий розвиток: проблеми та перспективи : збірник наукових праць / за ред. О. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2013. С. 232–241.
2. Визначення здоров'я. *Валеологія*. URL: <http://bibliograph.com.ua/valeologia-2/7.htm>.
3. Гурова О. Українська козацька педагогіка про духовний розвиток особистості. *Виховання і культура*. 2001. № 1 (1) / С. 51–57.
4. Кащенко А. Оповідання про Славне Військо Запорозьке Низове. URL: <http://kaschenko.us.org.ua>.
5. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів : ЛА «Піраміда», 2006. 272 с.
6. Пастернак А. Тютюн та люлька. *Наука і суспільство*. 1991. № 11. С. 76–78.
7. Пастернак А. Козацька медицина. *Українське життя в Севастополі* : офіційний сайт. URL: http://ukrlife.org/main/minerva/cossak_m.htm.
8. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>.
9. Січинський В. Чужинці про Україну. Львів : Світ, 1991. 129 с.
10. Яворницький Д. Історія запорізьких козаків. Львів : Світ, 1990. 289 с.