

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В КОЗАЦЬКІЙ ТРАДИЦІЇ "СПАС"

Конох А.П., д.пед.н., професор, Притула О.Л., викладач

Запорізький національний університет

У статті розглянуті й охарактеризовані козацькі традиції здорового способу життя на принципах виховання козака-воїна.

Ключові слова: козак-воїн, здоровий спосіб життя, народні традиції.

Конох А.П., Притула О.Л. ЗДОРОВИЙ СПОСОБ ЖИЗНИ В КАЗАЦКОЙ ТРАДИЦИИ "СПАС" / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье рассмотрены и охарактеризованы казацкие традиции здорового способа жизни на принципах воспитания казака-воина.

Ключевые слова: казак-воин, здоровый способ жизни, народные традиции.

Konokh A.P., Pritula O.L. HEALTHY LIFESTYLE IN COSSACK TRADITIONS "SPAS" / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article described the consideration and Cossack traditions of healthy way of life on the principles of education Cossack warrior.

Key words: kozack, healthy method of life, folk traditions.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

В останні роки проблема здорового способу життя стала однією з найактуальніших проблем існування як особистості, так і суспільства в цілому.

Ця проблема обговорюється в наукових колах, фахівці-практики намагаються вирішити її, тим самим збагачуючи науку про здоровий спосіб життя новими методами збереження і зміцнення здоров'я [1, 2, 3]. Проте існує проблема, що не завжди новітні методи оздоровлення можуть бути впроваджені в спосіб життя, оскільки потребують різкої зміни «стилю» життя, певної переоцінки вже сформованих цінностей тощо. Певним рішенням цієї проблеми може стати звернення до так званої «народної» традиції здорового способу життя, або конкретно козацької традиції, різновидом і основою якої є здоровий спосіб життя на принципах і світогляді виховання козака-воїна в козацькому звичаї «Спас».

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів і соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства [4]. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності. Отже, поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання

засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [5].

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є вивчення так званої «народної» традиції здорового способу життя, козацької традиції, різновидом і основою якої є здоровий спосіб життя на принципах і світогляді виховання козака-воїна в козацькому звичаї «Спас».

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Виходячи із сучасного розуміння поняття здорового способу життя розглянемо, як у традиції запорозького козацтва і безпосередньо в «Спасі» формувався здоровий спосіб життя козака-воїна.

Історія донесла до нас безліч фактів про високий рівень здоров'я наших пращурів – запорозьких козаків. Народні приказки «козацька сила», «козацьке здоров'я», «козацький дух», які використовуються як захоплення, свідчать про те, що народна пам'ять зберегла про козаків те, що вони були абсолютно здоровими людьми. Видатний історик Д.І. Яворницький у своїй роботі «Історія запорозьких козаків», даючи характеристику козакам, пише: «Запорожець не знав ні «соб», ні «цабе», тому був здоровим, вільним від хвороб, умирав більше на війні, ніж дома. Тепер народ слабкий, порожній і недовговічний: як дев'яносто років прожив, то під собою і стежки не бачить, а в давнину тільки у сто років в силу вбирався; тому запорожці жили довго і весело» [5].

Життя на нових місцях після втечі від феодала-гнобителя, в екстремальних умовах постійного ворожого нападу, коли доводилося долати і тяжкі випробування суворого цілинного степу, розвинуло у козаків фізичну загартованість, витривалість і неабияку силу. Оттевіль (Гаспар де Тандр) писав про українців у книжці, що вийшла в Кельні 1697 року: «Вони такі міцні від природи, що голод, спрагу, вітер, дощ і всі інші злигодні переносять набагато легше, ніж усі інші народи» [3].

Турецький хроніст Мустафа Наїма, описуючи морську битву козаків на чайках з турецьким флотом, твердив: «Можна відверто сказати, що на всій землі не знайти людей сміливіших, які менше турбувалися своїм життям, менше боялись смерті» [3]. Польський історик і геральдик, домініканець, автор двох щоденників про селянсько-козацькі повстання 1637-1638 р.р. Симон Окоцький писав про козаків: «Запорожець – вміє витримувати атаки, звик зносити спрагу і голод, спеку і мороз, він невтомний у нападах на ворога» [3].

Аналіз джерел і наукової літератури з історії Запорозького козацтва наводить на те, що на Січі існував культ фізичної досконалості. Як свідчать літописи, фізично і морально слабого козака товариство ніколи не обирало в старшини. Іноземці, які бували на Запорожжі у XVI-XVIII ст., у своїх спогадах відмічали силу козаків і те, що помирають вони в глибокій старості [3]. Так, 22 червня 1737 року 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 років виповнилось 84 роки. Але, незважаючи на похилий вік, він особисто очолював походи Запорозького війська. Помер Калнишевський у Соловецькому монастирі на засланні, коли йому виповнилось 113 років. Військовий старшина Іван Бурнос, будучи "у похилих літах", очолюючи Запорозьку команду у 1774 році, особисто брав участь у боях з ворогом і гарцював на своєму жеребці перед товариством.

У чому ж криється таємниця богатирського здоров'я наших пращурів – запорозьких козаків? Спробуємо розглянути ЗСЖ запорозького козака з сучасної точки зору на це

явище і проаналізуємо його по таким складовим, як харчування, побут, умови праці, рухова активність. Окрім цього, розглянемо ЗСЖ за чотирма складовими здоров'я: фізичною, психичною, соціальною і духовною.

Важливою умовою здоров'я козаків була кухня – проста, різноманітна, поживна і смачна. Цікавою є характеристика козаків, надана французьким інженером Бопланом, який довго працював в Україні. Він писав: «На зріст гарні, проворні, сильні [3]. З природи мають добре здоров'я. Від хвороби вмирають дуже рідко, хіба від старості». Козацька приказка говорить: «Запорожці, як діти – дай багато – все з'їдять, а дай мало – довольні будуть». Слід зазначити, що козаки не робили з їжі культу, хоча від смачної страви ніколи не відмовлялися. Військовий побут не передбачав занадто ревнивої турботи про 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 рибацького промислу і добра забезпеченість товариства рибою, з огляду на велику кількість днів посту (189), посідали значне місце. Риба займала головне місце в харчуванні козаків, а м'ясні страви вважалися святковими. Ця традиція збереглась аж до 60-х років ХХ ст. Однією із особливостей харчування козаків було незначне споживання печеного хліба. Характерна особливість козацьких страв – їх 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, слід 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 з собою, тобто був готовий у будь-який момент до походу або до бою. Цікавим є так званий розпорядок дня, який був розповсюджений як на Січі, так і в інших місцях існування козака, і описаний істориком і письменником Андрієм Кащенком на основі власних історичних досліджень та досліджень Д.І. Яворницького, відображених в «Оповіданні про Славне Військо Запорозьке Низове» [5]. Так, А. Кащенко пише: «Всі запорожці вставали завжди до сходу сонця і йшли на річку вмиватися або купатися [8].

Купалися запорожці 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 (житнє борошно, зварене з водою й засмажене олією), і запорожці, помолитись 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 одежу 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 рушниці; перестрибували кінями рівчаки 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 з природою, з 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 поєднувались

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 великій рухливій активності запорожця.

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» [8]. У запорожців було неписане правило дотримання безпеки під час виконання воєнних вправ для збереження здоров'я козака, за яким слідували старші, більш досвідчені козаки. Далі А. Кащенко пише: «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 [7]. Взагалі козаки були дуже віруючими людьми, про що свідчить безліч прикладів 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 з 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. А. Кащенко пише, що козаки дуже любили танцювати і співати пісень [8].

Той, хто бачив козацькі танці, мабуть, завжди захоплювався енергійністю рухів козаків, а у поєднання з козацькою піснею виходить не лише добре тренування фізичних якостей, але функціональних систем: дихальної, серцево-судинної тощо.

Треба сказати, що в принципі козацькі танці мають швидкісно-силовий характер. Це є цінним для виховання якостей бійця, а сам технічний арсенал танцю, не що інше, як прийоми ведення бою. Таким чином, козак під час відпочинку постійно удосконалював особисту бойову майстерність і фізичну форму. Цей процес продовжувався протягом усього періоду перебування козака на Січі. У своїй роботі «Історія запорозьких козаків» Д.І. Яворницький описує такі п'ять умов, необхідних для того, щоб стати запорозьким козаком: бути неодруженою людиною, бути православним, вміти розмовляти українською мовою, прийняти присягу на вірність російському (православному) цареві і пройти навчання на Січі, яке тривало від п'яти до семи років [5]. 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 вищесказаного, слід зазначати, що сам спосіб життя козака формував у нього всі чотири складові здоров'я: фізичне, духовне, психічне і соціальне.

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 в

ступу. 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. Про це свідчать історичні приклади, чільне місце серед яких посідає життя російського полководця О.В. Суворова. Його вихователем був козак, який з кволого хлопця виховав витривалу і здорову людину.

Взагалі Запорозька Січ в пізніші часи свого існування була немов би вишколом для російських дворян. Для них почесною справою було навчання впродовж кількох років у козаків. Так, М.Л. Кутузов носив звання почесного товариша Щербинівського куреня. 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 здобувала людина під час бойових дій, як правило знімалися веселими піснями і гульбищами. При цьому 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» з принципами колективізму. На загальноприйнятих принципах ЗСЖ ґрунтуються і принципи ЗСЖ в козацькій традиції «Спас». Саме бойове мистецтво Спас потребує від козака величезного здоров'я, завдяки якому можна опанувати прийоми бою чи протидіяти у бою ворогу. Сам Спас традиційно розглядає три складові здоров'я: фізичне, енергетичне і духовне. Проте це не суперечить загальноприйнятим складовим здоров'я. Просто сам рівень психічного здоров'я у козака – спасівця забезпечується розвитком енергетичного і духовного здоров'я.

Саме соціальне здоров'я виховується за рахунок наслідування козацьким звичаям і традиціям, на основі яких і формується неписаний кодекс честі козака, саме неписаний, бо заснований на принципах совісті, тобто інтуїтивного сприйняття козаком справедливості [6]. Православна віра і козацький звичай дають основу людяного і точного сприйняття справедливості, яке базується на принципах колективізму і гуманізму. Основні принципи ЗСЖ козака – спасівця визначені в «П'ятерику» – принципах навчання і життєвого шляху козака. Розглянемо ці принципи. Постійно вдосконалюйся. Кожен момент твого життя – тренування.

Іноколи хвилина роздумів дорівнює місяцям тренувань. Постійно тренуйся. Один день без тренування відкидає тебе на місяць назад. Постійно загартовуй своє тіло водою, вогнем, повітрям, морозом, снігом, деревом тощо. Розвиток тіла - це захист чистоти душі. Не шукай бою – він сам знайде тебе. Постійно вдосконалюй свою душу. Допмагай тим, хто потребує допомоги. Пам'ятай, що ти – часточка природи, то ж шануй її. Люби мистецтво, красу. Сильна Душа – твоє Здоров'я, твоя Сила. Постійно вивчай і шукай коріння свого Роду. Рід твій тримає тебе на Землі, допомагає в житті. Пізнай та шануй його. На цих принципах в традиції «Спас» побудований спосіб життя спасівця, козака, патріота рідної землі. Практичне застосування цих принципів протягом 18 років сучасного відродження бойового мистецтва «Спас» в Україні і поза її межами, дало можливість виховати не одну сотню здорових молодих козаків, які своєю діяльністю несуть користь Україні, досягаючи успіху в тій чи іншій сфері соціального життя українського суспільства: спорті, освіті, мистецтві, виробництві тощо. Підхід до Спасу, як до традиції, дозволяє дійти висновку, що, відродившись, сам звичай Спас і в тому числі і принципи його ЗСЖ не вмруть, оскільки будуть передаватись в поколіннях від батька до сина, від діда до онука, як передбачає це сама традиція.

ВИСНОВКИ

Отже, в Україні існувала традиція здорового способу життя, як в самому способі життя українця, козака, так і присутня в процесі виховання молодого покоління.

Ця традиція збереглась, зокрема, в бойовому мистецтві «Спас», де визначені основні принципи здорового способу життя і поєднуються три складові здоров'я за Спасом: фізичного, енергетичного і духовного. Завдяки тому, що козацький спосіб життя перевірений роками, на основі цих принципів виросло не одне покоління здорової української молоді. У процесі формування ЗСЖ у сучасного молодого покоління, принципи ЗСЖ козаків було б бажано використовувати більш повно. Національний підхід у процесі формування ЗСЖ в української молоді сприятиме зростанню рівня патріотизму і допоможе молодій людині адаптуватись в сам спосіб життя.

Подальша перспектива розвитку цього напрямку може стосуватись різних аспектів, пов'язаних з навчанням студентів у процесі підготовки фахівців з українського рукопашу «Спас» у вищих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Середюк О. Лицарі Сонця / О. Середюк. – Луцьк: Ініціал, 2006. – 432 с.
2. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / [Мандзяк А.С.]: под общ. ред. А.Е. Тараса. – М.: АСТ, 2002. – 384 с.
3. Січинський В. Чужинці про Україну / В. Січинський. – Львів: Світ, 1991. – 129 с.
4. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 275 с.
5. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків / Д.І. Яворницький. – Львів: Світ, 1990. – 289 с.
6. Козак С.В. Військові вправи українського селянства / С.В. Козак. – Біла Церква: Вид.: Пшонівський О.В., 2008. – 144 с.
7. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників / Т. Каляндрук. – Львів: ЛА “Піраміда”, 2006. – 272 с.
8. Кащенко А. Оповідання про Славне Військо Запорозьке Низове [Електронний ресурс] / Андріян Кащенко. – Режим доступу: <http://kaschenko.us.org.ua/>.

УДК 373.2-053.4:796.332

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З ЦІЛЕСПРЯМОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФУТБОЛУ

Конох О.Є., викладач

Запорізький національний університет

Стаття присвячена проблемі організації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку з цілеспрямованим використанням елементів футболу, адаптованих до умов дошкільного навчального закладу. Установлено, що заняття з застосування елементів футболу дітьми дошкільного віку мають високий оздоровчий ефект, сприяють покращанню функціонального розвитку, фізичної підготовленості й фізичної працездатності.