

**О. О. Алексєєв**

*Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди*

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**

Стаття присвячена дослідженню оздоровчих традицій українського козацтва та їх впливу на формування здорового способу життя у підростаючого покоління. Виховання на козацьких традиціях вимагає створення необхідних умов для розвитку національної свідомості. Не секрет, що певна частина молоді сьогодні не ідентифікує себе з українським народом, не має суспільних ідеалів, почуттів обов'язку, гордості, гідності, честі, нехтує національними інтересами, здоровим способом життя.

**Ключові слова:** оздоровчі традиції, козацька педагогіка, козацтво, оздоровчо-виховна спадщина, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** В умовах розбудови національної системи освіти в Україні навчання та виховання ставить за мету забезпечити належне фізичне здоров'я підлітків, їх повноцінний розвиток та формування здорового способу життя.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості оздоровчих традицій українського козацтва та перспективи впровадження їх в практику фізичного виховання підростаючого покоління.

**Методи дослідження:** аналіз науково-педагогічної літератури та історичних джерел.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Оздоровчі традиції українського козацтва належать до універсального засобу всебічного виховання особистості. Передача підростаючому поколінню соціального досвіду українського народу, озброєння його знаннями з історії та культури є ефективним засобом формування національної свідомості громадян України.

Історія переконливо свідчить, що розвиток культури, мистецтва, освіти, духовності та державності може бути успішним лише на національних засадах, які є універсальними, всеосяжними в історичному розвитку народу, який разом із незалежністю здобув можливість глибше пізнати себе, свою національну сутність у всіх галузях життя, утвердити козацько-лицарський дух самобутньої Української держави. Виховання на козацьких традиціях вимагає створення необхідних умов для розвитку національної свідомості. Не секрет, що певна частина молоді сьогодні не ідентифікує себе з українським народом, не має суспільних ідеалів, почуттів обов'язку, гордості, гідності, честі, нехтує національними інтересами, здоровим способом життя. «Звертання до національних джерел, включення школяра у культурно-національне середовище шляхом відродження козацьких традицій, передача молодому поколінню соціального досвіду українського народу, його національної ментальності, озброєння учня відповідними знаннями з історії та куль-

тури є ефективним засобом формування національної свідомості та самосвідомості громадянина України, розвитку його духовності, моральної, правової, трудової, фізичної, естетичної та екологічної культури, індивідуальних здібностей і таланту» [1].

Як свідчать наші наукові пошуки та висновки сучасних дослідників А. Цьося, Ю. Руденка, А. Самохи, Г. Арзютова та інших, у козаків на високому рівні була розвинута культура, а козацька педагогіка плекала культ міцного здоров'я, повноцінного фізичного розвитку та довголіття. Результати аналізу оздоровчо-виховної спадщини запорізьких козаків, цінностей козацької педагогіки дають можливість застосовувати їх до розв'язання завдань шкільної освіти. Новітні технології, які виникли у сфері освіти, як засіб оздоровлення нації, сприяють покращенню здоров'я молоді, яке в останні роки стало національною проблемою. На нього негативно вплинуло те, що український народ був психологічно не готовий до тих змін, які сталися в суспільстві. Це сформувало у багатьох людей, особливо молодих, негативні психологічні стани, пов'язані з невизначеністю, розшаруванням суспільства, збільшенням конкуренції на ринку праці. Відчуженість від суспільних цінностей, втрата життєвих орієнтирів та перспектив на майбутнє відкинуло багатьох молодих людей на узбіччя суспільного життя.

Виходячи з цього, В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, Р.Т. Раєвський, В.І. Елашвілі відмічають, що фізичне виховання має базуватися на національних традиціях, спрямованих на виховання громадянина своєї держави. Наша держава зацікавлена у тому, щоб її громадяни мали стан здоров'я на такому рівні, яке б дозволило їй розвиватися. Грамотно застосоване фізичне виховання має покращувати рівень загальної культури молоді, давати знання про здоровий спосіб життя, бути тією основою, на якій надбудовується усе інше. Це зневажалося у тогочасному суспільстві, але має бути визначальним у впровадженні сучасних технологій фізичного виховання. Звичайно, застосування новітніх технологій передбачає використання здобутків у галузі фізичного виховання всього людства, але вони повинні впроваджуватися з урахуванням ментальності українського народу. Необхідно визначитися у тому, що можна вважати українською національною системою освіти, і як вона працює на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. На жаль, українська система виховання не вказує чітких шляхів розв'язання цих актуальних проблем і тому вартісна порожнеча в національній системі виховання незаповнена. Виховання, на думку дослідників, передбачає оптимальне поєднання суспільних і державних інтересів з інтересами особистісного становлення людини та її самоактуалізацію в суспільному та особистому житті. Тому в центрі формування особистісних цінностей та визначення завдань виховання в українському суспільстві має бути людина. І.П. Підласий, пише, що в центрі виховання має стати «не просто людина, а українець. Спіратися, насамперед, треба на те, що завжди відрізняло українців з-поміж інших народів. Але брати з багатьох національних якостей треба лише ті, що мають значення сьогодні й матимуть у майбутньому» [2].

На Запорізькій Січі завжди існував культ максимального фізичного розвитку особистості. З цього приводу мав рацію видатний історик України Михайло Грушевський, який стверджував, що період існування Запорізької Січі – це найбільш яскравий і цікавий період українського життя і з погляду українця – потомка, і з погляду стороннього дослідника – історика. У цьому лицарському осередку гартувалася славна когорта видатних українських гетьманів, мудрих державних діячів та полководців [3]. Такими були Богдан Хмельницький, Іван Богун, Петро Сагайдачний, Сиверин Наливайко, Павло Павлюк, Іван Сулима, Максим Кривоніс, Іван Сірко, Іван Мазепа, Максим Залізняк, Семен Палій та багато інших. Запорізьке козацтво – це гордість української нації, найвищий її злет у своєму віковичному розвитку. У здоровому тілі козака завжди панував здоровий дух.

На основі детального аналізу історичних документів та свідчень дослідників можна у загальних рисах відтворити систему загартування запорозьких козаків. За давнім звичаєм більшу частину року запорожці ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом. Організм козаків поступово пристосовувався до навколишньої температури, нижчої від температури тіла, завдяки дії повітря непомітно зникало збудження, поліпшувався сон, з'являвся бадьорий та життєрадісний настрій; позитивно впливали повітряні ванни і на серцево-судинну систему, сприяли нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Дуже велике значення для загартування козаків мав сон на свіжому повітрі. Це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів.

Великого поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д.І. Яворницького: «Козаки вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою» [4]. Серед різноманітних фізичних вправ козаки нерідко віддавали перевагу плаванню. З одного боку, плавання носило прикладну спрямованість. Без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час. З іншого боку, плавання – один з найбільш ефективних засобів загартування. Воно має велике оздоровче значення, зміцнює серцево-судинну, дихальну і м'язову системи, сприяє гармонійному розвитку особистості. Як зазначає А.Ф. Кашенко, «купалися запорожці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму» [5]. Майже неймовірно: частина козаків купалася навіть взимку. Це ж яку потрібно мати витримку, силу волі, рівень загартованості, щоб увійти в холодну, льодяну воду. Можна стверджувати, що традиція "людей-моржів" у нас давня, вона була притаманна козацькому способу життя. Часто проводились змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав прокуруну люльку у річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами, і так винести її на поверхню.

Найбільш відповідальним випробуванням для молоді було подолання дніпровських порогів, і тільки тоді вони отримували

звання «істинного» запорозького козака. Подолати пороги було справою дуже тяжкою і небезпечною. З історичних свідчень Боплан дізнається, що у козаків існував звичай приймати у свої кола тільки того, хто пропливе всі пороги Дніпра: «Серед козаків жоден не вважатиметься справжнім козаком, поки не переїде всіх тих порогів» [6]. Водночас потрібно зазначити, що навіть тоді, коли молодика приймали до «істинного» козацтва, він не припиняв займатися фізичними вправами. На нашу думку, в Запорозькій Січі, так само як і в стародавній Греції, існував культ фізичної досконалості.

Запорозькі козаки дуже високо цінували цілющі властивості сонячного проміння і тому прагнули якомога більше часу побути під його дією. Слід враховувати, що козаки жили на берегах річок, озер, ставків, де ультрафіолетових променів значно більше, тому що вони відбиваються від води. Під дією сонячного проміння у козаків підвищувався тонус центральної нервової системи, розширювався кров'яний тиск, посилювалось потовиділення, знищувались мікроби і руйнувалися отрути, які виробляють ці мікроби. Внаслідок тривалого перебування козаків на сонці відбувалась пігментація шкіри, яка набувала коричневого кольору. Вона захищала запорожця від надмірного сприймання ультрафіолетових променів. Француз Н. де Бартеон, характеризуючи козаків, порівнював їх з індійцями: «...Козаки – дужі, загартовані» [цит. за 7]. Під впливом регулярних дій зовнішнього середовища (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до цих змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я та повноцінному довголіттю. На міцне здоров'я та довголіття запорожців звертали увагу практично всі мандрівники й дослідники, які відвідували Січ.

Одним із важливих компонентів, що забезпечує міцне здоров'я, є раціональне 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. Однією із особливостей харчування козаків було незначне споживання печеного хліба. Козацькі страви, не дивлячись на свою калорійність, дуже легко засвоювались організмом. Козаки їли так звану легкозасвоюючу їжу, а так звану «тяжку» їжу споживали на свята. Козацька кухня була заснована на основі української народної кухні, яка формуваалась протягом багатьох століть і добре адаптована до організму українців-козаків. Таким чином, їжа козаків була збалансованою та повноцінною і разом з тим простою та помірною. Головною ознакою козацької їжі була простота і різноманітність, що забезпечувало високу працездатність і міцне здоров'я. Запорозькі дивились на простоту і помірність як на одну з важливих і необхідних умов їх переможності в боротьбі з ворогами: тільки той, хто переміг себе, свої надлишкові потреби, спроможний перемогти недруга.

Також козаки відрізнялися своєю витривалістю, що досягалося застосуванням відповідних засобів фізичного виховання таких як: біг та його різновиди, тривалі за часом вправи та спеціальні психофізичні вправи для відновлення. Козаки створили чимало фізичних вправ, їхніх систем, спрямованих на фізичний, психофізичний, моральний і духовний розвиток людини.

Глибоке пізнання духу козацької доби, виявлення вищого ступеню духовності лицарів, осмислення цілей, завдань і шляхів виховання молоді у ті далекі часи, допоможе нам збагнути самих себе. Історію не можна повернути назад, не слід копіювати те, що вже було, але все краще, високе і шляхетне, притаманне козацькій добі, ми, українці, повинні творчо відроджувати, щоб наша держава була могутня і непереможна, а народ високодуховним і щасливим. Пізнаючи спадщину попередніх поколінь, ми маємо зробити все для утвердження козацької педагогіки, оздоровчих традицій, адаптувавши їх до нової історичної епохи. Відомий український педагог С. Русова підкреслювала, що соборною, «міцнішою нацією в наш час являє себе та, яка краще других вичерпала в своєму вихованні глибинні національні скарби й національній психології дала вільний розвиток» [цит. за 8]. Козацька педагогіка є тим дорогоцінним національним набутком, яким ми маємо творчо оволодіти і реалізовувати у своєму житті, застосовуючи нові форми роботи на традиціях українського козацтва, а старі наповнювати новим змістом. Вважаємо, що творче відродження багатих козацьких традицій та звичаїв може бути одним із могутніх гарантів підвищення духовності українського народу, всіх прошарків суспільства, поліпшення виховання підростаючого покоління. Традиція (від лат. слова *traditio*) – означає передачу нащадкам звичаїв, правил, цінностей, форм поведінки і діяльності із покоління в покоління [9]. Традиції – це втілення в свідомості та діях особистості світосприймання та світовідчуття народу [10]. Якщо пильно придивитися до справи навчання і виховання запорізьких козаків як однієї із головних їх традицій, то можна помітити її тісний взаємозв'язок із загальноукраїнською спортивно-освітньою справою. Взагалі навчання й виховання в Україні завжди забезпечувало підвищення освітнього рівня козаків і навпаки, козацтво суттєво сприяло справі підтримки освіти та здоров'я в Україні.

Вкажемо найважливіші для реалізації завдань нашого дослідження традиції запорожців: виявлення духовності, витривалості, сміливості, лицарської доблесті та звитяги, побратимства та наставництва, фізичного самовдосконалення та аскетизму. У козаків постійно діяла саморегулююча система традицій, звичаїв та правил, за якими без усяких статутів, інструкцій запорізькі козаки кожного дня будували свої взаємини, виробляли особистісні цінності та регулювали свою поведінку. Науковці відмічають, що козацькі традиції українців мають велике педагогічне значення і служать важливим фактором забезпечення життєдіяльності молодого покоління. Необхідно, щоб молодь брала безпо-

середню практичну участь у відродженні культурно-мистецьких, громадських, оздоровчих, національних, політичних і державних традицій українського козацтва. У роботі з молоддю надзвичайно важливе значення мають такі методи й прийоми, які враховують їхні психологічні особливості. Дослідники підкреслюють, що в козацькій педагогіці чи не найкраще розроблено арсенал романтики та символіки, урочистостей і ритуалів, які відповідають поривам серця і душі молодих людей. Такі козацькі цінності по-жвавляють, одухотворяють навчально-виховний процес, вносять у нього свіжий струмінь бадьорості, високого настрою, викликають глибокі позитивні емоції, зосереджують увагу на основному, потрібному у житті та діяльності. Найважливішим у сучасному загартованні юних є організація їхньої практичної діяльності на конкретні справи, реалізацію культурних, військово-спортивних, оздоровчих козацьких традицій.

**Висновки.** Загалом, духовність, здоров'я, фізична загартованість, козацьке братерство, лицарська слава, честь – є гідними цінностями і цільовим орієнтиром для здійснення виховного процесу серед сучасної української молоді і є метою формування стійкої потреби до вивчення історії українського козацтва й відродження його найкращих звичаїв і традицій. Традиції запорожців – це перлини духовної культури нашого народу, це ті коріння, той фундамент, без яких не може існувати українська нація. Результатом такого виховання повинна стати стійка потреба молоді у зміцненні свого здоров'я – головного чинника міцного генوفонду нашої нації та намагання активної самореалізації у процесі сучасного державотворення.

### **Список використаних джерел:**

1. Боплан Г. Опис України. Українські козаки та їх останні гетьмани: Богдан Хмельницький / Боплан Г., Меріме П. – Львів : Каменяр, 1990. – 301 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – К. : Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001. – 1440 с.
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
4. Грушевський М. С. Історія України – Руси : твори в одинадцяти томах / М. С. Грушевський. – К. : Наук. думка, 1991. – Т.1. – 648 с.
5. Кащенко А. Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове / А. Ф. Кащенко. – К. : Веселка, 1992. – 302 с.
6. Кириченко О. В. Козацька педагогіка: розробки занять, сценарії виховних заходів, методичні рекомендації / О. В. Кириченко. – Х. : Вид. група «Основа» : «Триада+», 2008. – 185, [7] с.: іл. – (Серія «Виховання в школі»).
7. Підласий І. П. Ідеали українського виховання / І. П. Підласий // Рідна школа. – 2000. – №2. – С.7.
8. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко, О. Губко. – К. : МАУП, 2007. – 384 с.: іл. – Бібліогр.: с. 337-342.
9. Січинський В. Чужинці про Україну / В. Січинський. – К. : Довіра, 1992. – 256 с.

10. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків : у 3 т. / Д.І. Яворницький. – К. : Наукова думка, 1990. – Т.1. – 580 с.

Статья посвящена исследованию оздоровительных традиций украинского казачества и их влияния на формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения. Воспитание на казацких традициях требует создания необходимых условий для развития национального сознания. Не секрет, что определенная часть молодежи сегодня не идентифицирует себя с украинским народом, не имеет общественных идеалов, чувств долга, гордости, достоинства, чести, пренебрегает национальными интересами, здоровым образом жизни.

**Ключевые слова:** оздоровительные традиции, казацкая педагогика, казачество, оздоровительно-воспитательная наследство, здоровый образ жизни.

Article is devoted to improving the traditions of the Ukrainian Cossacks and their influence on the formation of a healthy lifestyle among the younger generation. Education on cossack traditions requires creation of necessary terms for development of national consciousness. A not secret, that certain part of young people today not identification itself with the Ukrainian people, does not have public ideals, calls of duty, pride, dignity, honor, ignores national interests, healthy way of life.

**Key words:** healing traditions, Cossack pedagogy, Cossacks, health and educational heritage, healthy lifestyle.

*Отримано: 27.06.2012*

УДК 159.9:796.8

**Г. М. Арзютов<sup>1</sup>, М. Б. Гуска<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова*

*<sup>2</sup>Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНІВ-ЕДИНОБОРЦІВ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАНЬ**

У статті розглянуто види психологічної підготовки в залежності від етапності навчально-тренувального процесу єдиноборців. Зроблено спробу систематизувати методичні дані зі спортивної психології щодо особливостей розвитку загальної та спеціальної підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** система психологічної підготовки, загальна та спеціальна психологічна підготовка, мотивація спортсмена.

**Постановка проблеми і аналіз результатів останніх досліджень та публікацій.** Невід'ємною частиною розвитку суспільства є спорт. Він характеризується особливим психологічним змістом і гуманістичною спрямованістю за допомогою яких, окрім фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я, вирішуються за-