ХАРАКТЕРНИЦТВО ЗАПОРОЗЬКИХ КОЗАКІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СИСТЕМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

KHARAKTERNYTSTVO OF ZAPOROZHZHIA COSSACKS IN THE CONTEXT OF MODERN SYSTEMS OF HEALTH CONSERVATION

УДК 37.011.33: 796.011.1:94(477)
DOI https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-2-21

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

Стаття присвячена актуальній проблемі виховання здорового способу життя молоді на основі українських національних традицій. Відзначено, що нині наявна проблема протиріччя між підвищенням рівня нашого життя за рахунок науково-технічного прогресу та необхідністю збереження і зміцнення здоров'я людини як основного показника розвитку суспільства і цивілізації, як складової частини удосконалення людини. Визначено, що національна спадщина в напрямі здоров'язбереження є одним зі складників у системі охорони здоров'я українського народу. Акцент зроблено на терміні «козацьке здоров'я», яке увійшло в життя українців як синонім ідеального здоров'я. Проаналізований термін «здоров'я», його визначення. Визначено, що здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображає рівень соціально-економічного розвитку суспільства. На основі дослідження методів збереження козацького здоров'я запропоноване власне визначення терміна «здоров'я» як: природного запасу життєвих сил людини, який змінюється з часом, відповідно від способу життя та передається у спадок. Проаналізований козацький здоровий спосіб життя як основа набуття козацького здоров'я. У статті описаний термін «живи», що в народній традиції українців означає енергію життя. Розглянуте явище характерництва запорозького козацтва в контексті сучасних систем збереження здоров'я людини. Зроблений висновок про нерозривний зв'язок запорозьких характерників з формуванням світогляду здорового способу життя запорозького козацтва, про можливість взяти передовий досвід цієї традиції з метою адаптації його в сьогоденні. Знайдений зв'язок характерництва запорозького козацтва із сучасними системами здоров'язбереження і розвитку людини. Висловлено думку, що характерники були створювачами стратегії розвитку запорозького козацтва, зокрема козацького здорового способу життя.

Увага зосереджується на розкритті основних понять здорового способу життя, їх зв'язку з традицією характерництва запорозького козацтва. Зазначаються основні принципи в системі здоров'язбереження на основі світогляду козаків-характерників. Запропонована подальша перспектива розвитку цього напряму може стосуватися різних аспектів, пов'язаних з навчанням студентів у процесі підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту, реабілітації та здорового способу життя у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбереження, козаки, характерники, система збереження здоров'я, реабілітація, світогляд.*

The article is devoted to the actual problem of education of healthy lifestyles of young people based on Ukrainian national traditions. It is noted that today there is a problem of the contradiction of raising the standard of our life due to scientific and technological progress and the need to preserve and promote human health as a basic indicator of society development and civilization, as an integral part of human improvement. It is determined that national heritage in the field of health care is one of the components in the health system of the Ukrainian people. The emphasis is on the term "Cossack health", which came into the life of Ukrainians as a synonym for "perfect health". Analyzed the term "health", its definition. It is determined that the health of the nation is an indicator of the civilization of the state, reflecting the level of socio-economic development of society. Based on research into the methods of preserving Cossack health, we propose our own definition of the term "health" as the natural lifeforce reserve of a person who changes over time, according to lifestyle, and is inherited. Cossack healthy lifestyles were analyzed as the basis for the acquisition of "Cossack health". The article describes the term "zhiva", which in the folk tradition of Ukrainians means the energy of life. The phenomenon of characterniks of Zaporozhye Cossacks in the context of modern human health systems is considered. The conclusion is made about the inseparable connection of Zaporozhye characterniks with the formation of the outlook of a healthy lifestyle of Zaporozhye Cossacks, about the possibility to take the best experience of this tradition in order to adapt it to the present. The connection between the characterniks of Zaporozhye Cossacks with modern systems of health and human development was found. It was suggested that the characterniks were the creators of the strategy for the development of the Zaporozhye Cossacks, in particular the Cossack healthy lifestyle.

Attention is focused on the disclosure of the basic concepts of a healthy lifestyle, their connection with the tradition of characterizing Zaporozhye Cossacks. The basic principles of the approach in the health care system based on the outlook of the Cossacks characterniks. The proposed further perspective on the development of this field may relate to various aspects related to students' training in the training of specialists in physical education, sports, rehabilitation and healthy lifestyles in higher education.

Key words: *health, health, cossacks, characterniks, health system, rehabilitation, outlook.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Науково-технічний прогрес людства є одним із найважливіших показників розвитку цивілізації. У кожній епосі історії розвиток науки і техніки завжди відігравав одну з вирішальних ролей переходу на якісно новий рівень існування суспільства. І натепер нові технології, винайдення і впровадження нових технічних засобів є одними з найважливіших факторів прогресу сучасності.

Проте, на нашу думку, наявна проблема протиріччя між підвищенням рівня нашого життя за рахунок науково-технічного прогресу та необхідністю

збереження і зміцнення здоров'я людини як основного показника розвитку суспільства і цивілізації, як складової частини удосконалення людини.

Наша думка про важливість зняття протиріччя між науково-технічним прогресом і проблемою збереження і зміцнення здоров'я людини знаходить своє підтвердження у багатьох наукових роботах учених. Так, у своїх працях дослідник природи людини, видатний український вчений В. Крутов зазначає, що «здоров'я є дуже важливою, але все-таки складовою частиною більш інтегрованого сценарію самовдосконалення людини, умовою, але не кінцевою метою розвитку його Свідомості» [1, с. 299]. В. Крутов висловив думку, що здоров'я людини відіграє першорядну роль світоглядної духовно-ноосферної парадигми [1, с. 299]. В. Мурза висловлює думку, що «серед найважливіших завдань сьогодення є вжиття системи заходів зі збільшення тривалості життя і періоду трудової активності людей, зміцнення здоров'я всього населення» [2, с. 3].

Важливою проблемою в системі збереження здоров'я суспільства є національна спадщина, традиція в цьому напрямі життя суспільства. В українській науці, незважаючи на глибокі традиції збереження здоров'я в народній культурі, ця тема розроблена не досить. Дослідження Т. Калядрука, О. Мандзяка, Є. Приступи, В. Пилата, О. Притули показують існування в українській культурі традиції здоров'язбереження, культу здорової, високорозвиненої духовно і культурно людини [3; 4; 5; 6]. Одним зі складників народної традиції здоров'язбереження, яке вводить автор статті, є поняття «козацьке здоров'я». На нашу думку, це поняття формувалося духовно-культурною елітою запорозького козацтва – характерниками. Вивчення явища характерництва може дати, на нашу думку, поштовх до винайдення нових технологій, нової передової точки зору на поняття здоров'я людини і гармонізувати спосіб життя людини на користь здоров'я в умовах сучасної цивілізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз державних документів свідчить, що одним з пріоритетних завдань нашої держави є охорона здоров'я людини. Так, у статті 49 Конституції України вказано, що «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування», там же йдеться: «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя» [7]. Тобто Конституція України визначає фізичну культуру і спорт як засоби охорони і збереження здоров'я людини.

Здоров'я є найважливішою складовою частиною життя людини. Тому важливо підходити до здорового способу життя осмислено. В усі часи люди намагалися винайти «ідеальну формулу» здоров'я і здорового способу життя. Аналіз робіт дослідників історії козацтва Д. Яворницького, Я. Новицького, А. Кащенка показав, що в часи існування Запорозької Січі в середовищі запорозького козацтва існував культ фізично досконалої людини. Козацьке здоров'я стало синонімом у народній уяві ідеального здоров'я. Останні дослідження теми фізичної культури і здоров'я Т. Калядрука, Є. Приступи, А. Цьося говорять про існування зв'язку системи збереження здоров'я, фізичного удосконалення з традицією характерництва запорозького козацтва.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проаналізувавши наукові роботи дослідників, ми дійшли висновку про нерозривний зв'язок запорозьких характерників з формуванням світогляду здорового способу життя запорозького козацтва, про можливість взяти передовий досвід цієї традиції з метою адаптації його в сьогоденні. Наш аналіз показав, що, незважаючи на важливість дослідження цієї теми в Україні, вона розглянута і впроваджена не досить.

Мета статті – розглянути явище характерництва запорозького козацтва в контексті сучасних систем збереження здоров'я людини.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття «здоров'я», «здоров'язбереження».

2. Проаналізувати поняття і суть характерництва запорозького козацтва.

3. Знайти зв'язок характерництва запорозького козацтва із сучасними системами здоров'язбереження і розвитку людини.

Виклад основного матеріалу. Натепер у науці є більше 100 визначень поняття «здоров'я». Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я формулюють це поняття так: «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність будь-яких хвороб» [8, с. 155]. Учений Л. Сергієнко наводить аналіз різних підходів учених до поняття «здоров'я». Так, на думку Г. Решетневої, багато спеціалістів одностайні в тому, що здоров'я – динамічний стан біологічної і психосоціальної життєдіяльності особи, які взаємопов'язані між собою [8, с. 155]. На думку П. Калью, нормативне функціонування організму в цілому є одним з основних елементів здоров'я. На думку Гіппократа, здоровою можна вважати ту людину, у якої присутня рівновага співвідношення між всіма органами тіла. Г. Спенсер визначає здоров'я як результат встановленої рівноваги внутрішніх відношень до зовнішніх [8, с. 155]. Л. Сергієнко дає інші визначення здоров'я, які наявні серед науковців:

– здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності і суспільно корисній праці;

– здатність організму пристосовуватись до постійно змінюваних умов існування в навко-

лишньому середовищі, здатність підтримувати постійно внутрішню рівновагу організму;

– відсутність хвороб, хворобливих станів, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення;

– повне фізичне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів.

Кожна культурно-історична епоха і відповідне їй соціальне середовище породжують свої специфічні поняття здоров'я, на основі яких будуються конкретні концепції, уявлення і моделі [8, с. 156].

Аналізуючи різні підходи науковців до поняття «здоров'я», можна визначити, що:

– поняття «здоров'я» не може лежати в межах абсолютного змісту;

– поняття «здоров'я» не є сталим і не є константою;

– поняття «здоров'я» залежить від світоглядних основ суспільства, знань і уявлень про природу суспільства.

Учений Ю. Мосейчук стверджує, що здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображає рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головний критерій доцільності й ефективності всіх сфер господарської діяльності [9, с. 5]. Отже, виходячи з цього твердження, можна сказати, що здоров'я нації і конкретно особистості залежить від рівня розвитку суспільства як економічно, так і культурно-духовно.

Автор статті пропонує власне визначення поняття «здоров'я», виходячи з аналізу визначень його різними науковцями та на основі досліджень його національного бачення в українській культурі. Здоров'я – природний запас життєвих сил людини, який змінюється з часом залежно від способу життя людини та передається у спадок.

Наведене визначення зумовлене світоглядними основами наших пращурів: русичів, пізніше запорозьких козаків, де існувало поняття «живи» – життєдайної енергії людини, або життєвої сили. Цим поняттям, за дослідженням автора, користувалися і користуються дотепер народні знахарі, цілителі. Дослідник слов'янських ведичних практик зцілення і розвитку людини В. Куровський наводить визначення «живи» як: енергії життя і здоров'я [10]. За словами В. Куровського: «З давніх часів наші слов'янські предки творили своє життя і підтримували своє здоров'я, використовуючи енергію Всесвіту – Живи.

Жива, будучи початковою основою всіх енергій, допомагає в лікуванні будь-яких хвороб. Вона діє на всіх рівнях – фізичному, психічному, емоційному, духовному» [10].

Тобто в давньослов'янській традиції поняття «енергія життя» розглядалося з різних сторін сутності людини. Ця традиція пізніше збереглася і перейшла в життя запорозького козацтва.

Поняття «здоров'я» напряму залежить від способу життя людини, а отже, актуальним виявляється поняття «здоровий спосіб життя» насамперед для здоров'язбереження. Тобто актуальним є створення системи здоров'язбереження. Така система залежить від розвитку суспільства, можливості задіяти з цією метою здобутки науково-технічного і культурно-духовного арсеналу цивілізації, а також від світоглядних основ, які наявні в такому суспільстві.

Учені А. Цьось, В. Завадський, О. Бичик, Л. Пономаренко стверджують, що український народ зумів зберегти і примножити вікові традиції та обряди в галузі фізичного виховання дітей та молоді, тим самим створити певну систему фізичної культури в Україні, що служило вихованню здорового і міцного покоління, яке поповнювало лави запорозьких козаків [11, с. 18]. Учений О. Алєксєєв висловлює думку, що традиції запорожців – це перлини духовної культури нашого народу, це те коріння, той фундамент, без якого не може існувати українська нація. Результатом такого виховання має стати стійка потреба молоді у зміцненні здоров'я – головного чинника міцного генофонду нації, а також стійка мотивація до самореалізації у процесі сучасного державотворення [12, с. 73].

Тобто, виходячи з наведеного, можна визначити, що в Україні збереглася народна система фізичного виховання, система збереження здоров'я, носіями якої є українське, зокрема як складник запорозьке козацтво.

Елітою запорозького козацтва були так звані характерники. За твердженням дослідника характерництва Т. Каляндрука: «Місією характерників було зберегти душу українського народу… Характерники формували стратегію розвитку козацтва, українства взагалі» [13, с. 5]. У своїх дослідженнях учений О. Алєксєєв наводить думку, що характерники володіли уміннями, дещо схожими на ті, що нині демонструють екстрасенси [12, с. 65]. Характерники, за історичними переказами, записаними Я. Новицьким, Д. Яворницьким, володіли надлюдськими здібностями, що безпосередньо неможливі без високого рівня здоров'я. Ми зробимо припущення, що саме характерники створили модель козацького здорового способу життя, який утворив поняття «козацьке здоров'я», що в українському світогляді уособлюється з поняттям «ідеальне досконале здоров'я». Так, бажаючи чогось доброго, в Україні часто говорять: «Бажаю тобі козацького здоров'я», тобто образ козака в свідомості пересічного українця є образом насамперед ідеально здорової людини. Автор статті стверджує, що в Україні існувала традиція здорового способу життя як у самому способі життя українця, козака, так і присутня в процесі виховання молодого покоління. Ця

традиція збереглася, 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 перевірений роками, на основі цих принципів виросло не одне покоління здорової української молоді. У процесі формування здорового способу життя (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 у сам спосіб життя [14, с. 59].

Саме виховання характерника, методи залишилися в історії таємницею і «білою» плямою, проте ми можемо відновити, реконструювати методи навчання і виховання характерника як людини, що володіє надлюдськими здібностями, виходячи з описання здібностей характерника.

Аналізуючи історичні джерела, роботи дослідників, можна висловити думку, що характерники володіли:

1. Високим рівнем фізичних якостей: величезною силою, спритністю, швидкістю переміщення, гнучкістю, витривалістю.

2. Вміннями, які нині ми можемо побачити у виступах екстрасенсів, майстрів йоги, цигуну, магії тощо: телепатією, гіпнозом, навіюванням, самонавіюванням, умінням витримувати удари об тіло, передчуттям, передбаченням, біолокацією та ін.

3. Високим рівнем вміння зцілювати людину: лікування травами, лікування руками, лікування біоенергією, костоправством, мистецтвом лікування шкурами тварин, вогнем, стихіями.

4. Високим рівнем і знанням побудови соціально справедливого суспільства, соціальної адаптації в будь-якому суспільстві: знанням звичаєвого права, знанням економічної природи суспільства, наукової підготовки, знанням мов і вмінням легко опанувати мови та ін.

Отже, ми пропонуємо розглянути принципи сучасної системи збереження здоров'я в контексті принципів, за якими виховувався характерник у традиції запорозького козацтва. Структура новітньої системи збереження здоров'я має базуватися на таких семи факторах здоров'я, як: фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, генетичне.

Такий підхід нині використовується в системі виховання дитини в осередках Всеукраїнської федерації «Спас», яка діє на теренах України в 12 областях і заохочує до занять бойовим мистецтвом «Спас» від 3 до 5 тис. дітей і підлітків.

На нашу думку, використання в педагогічних методах кращих здобутків нашої козацької спадщини збагатить педагогічний процес навчання і виховання здорової, інтелектуально розвиненої української молоді, здатної до повноцінної розбудови української держави та українського суспільства за високими світовими стандартами.

Висновки. Отже, в Україні існувала унікальна традиція в середовищі запорозького козацтва – традиція характерництва, яка формувала стратегію розвитку самого козацтва, і зокрема, систему здоров'язбереження козацтва як еліти українського народу.

Система здоров'язбереження в традиції козацького бойового мистецтва «Спас» базується на понятті самого здоров'я, згідно з яким це поняття визначається як природний запас життєвих сил людини, який змінюється з часом залежно від способу життя людини та передається в спадок.

Система збереження здоров'я на основі традицій характерництва базується на таких семи основних факторах здоров'я людини, як: фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, генетичне. Кожний з цих факторів пов'язаний один з одним.

Подальша перспектива розвитку цього напряму може стосуватися різних аспектів, пов'язаних з навчанням студентів у процесі підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту, реабілітації та здорового способу життя у вищих навчальних закладах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Крутов В.В. Возвращение к себе. Основы развития сознания и управления мышлением. Киев : Генеза, 2014. 400 с.

2. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. 256 с.

3. Каляндрук Т.Б. Таємниці українських бойових мистецтв України : монографія. Видання шосте, доповнене. Львів : ЛА «Піраміда», 2013. 304 с.

4. Мандзяк А.С. Славянские воинские искусства: От культа Земли к воинскому поединку. Минск : Харвест, 2006. 320 с.

5. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1 / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. Львів : Троян, 1991. 104 с.

6. Притула О.Л. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас». *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 1 (7). С. 54–59.

7. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року / Президент України: офіц. інтернет-представництво. URL: http: //www.president.gov. ua/content/constitution.html.

8. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 264 с.

9. Мосейчук Ю.Ю. Теоретичні основи здоров'я : навчальний посібник для студентів ВНЗ / Ю.Ю. Мосейчук, О.О. Мороз, О.М. Кислиця, М.М. Осадець. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. 224 с.

10. Куровский В.В. Жива – энергия жизни и здоровья. *Тренинговий портал: офиц .сайт.* URL: https://www.trn.ua/articles/12068/.

11. Цьось А.В. Козацькі забави : навчальний посібник. Луць : Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Настир'я», 1994. 112 с.

12. Алєксєєв О.О. Формування здорового способу життя на традиціях українського козацтва : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 192 с.

13. Каляндрук Т.Б. Загадки козацьких характерників : монографія. Видання четверте доповнене. Львів : ЛА «Піраміда», 2013. 288 с.

14. Притула О.Л. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас». *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 1 (7). С. 54–59.