

та вересні. Цільовою групою були фахівці психологічної служби з усієї України. Навчання охоплювало широке коло питань роботи практичних психологів, починаючи від юридичних аспектів і закінчуючи практичними вправами. Фахівці служби запропонували теоретичні та практичні теми з актуальних питань діяльності в сучасних умовах: «Огляд національних і міжнародних програмних документів, стратегій, керівних принципів та планів з питань ПЗПС у контексті збройних конфліктів», «Посилення професійного потенціалу практичних психологів», «Реагування та втручання для практичних психологів в освітньому середовищі», «Інструменти дистанційної роботи психолога в умовах збройного конфлікту». Під час навчання практичні психологи області опанували нові навички, поділитися досвідом, дізнатися про інструменти й матеріали, передбачені міжнародними стандартами, що сприяло посиленню їхньої спроможності та можливості ефективно реагувати на виклики сьогодення.

Всеукраїнські щорічні арттерапевтичні конференції пропонують професійні та сучасні ресурси з питань психологічної підтримки різних категорій населення. Зарубіжні фахівці щедро діляться досвідом і проводять практичні тренінги. Дуже цікавими та доречними були майстер-класи Бредлі Венді «Допомога у переживанні горя для дітей та підлітків: презентація травмоінформованого підходу», Гіро Марти Каллізо «Самотурбота працівників допомагаючих професій у важкі часи», Ліве Аніті «Розриви просторів – Відновлення Просторів», Робело-Тимченко Наталії «Експресивна терапія: інтервенції для заземлення та стабілізації при роботі під час триваючих травматичних впливів» і багатьох інших.

Проаналізувавши різні підходи та спираючись на свій професійний досвід, працівники відділу створили власні програми тематичних курсів і сертифікованих семінарів на актуальні теми. Намагаємось поєднати сучасну теорію з практичними техніками та вправами у різних форматах – офлайн і онлайн. Звичайно, офлайн є більш ефективним, оскільки дозволяє підсилити ефект візуальним контактом, живим спілкуванням та груповою динамікою. Отриманий досвід є неоціненним у подальшій професійній діяльності. Для педагогічних працівників області пропонуємо тематичні курси «Артметоди в освітньому просторі: теорія і практика», «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу», «Психопрофілактика емоційних, когнітивних і поведінкових порушень у дітей та підлітків», сертифіковані семінари «Терапевтичні ресурси для відновлення та стабілізації особистості в умовах кризи», «Стратегії адаптації та психологічної підтримки учасників освітнього процесу».

Як поєднати досвід зарубіжних фахівців з українськими реаліями? Де межі професійної компетентності практичного психолога? Як запобігти впливу та розповсюдженню популярних джерел, які часто дають непрофесійні та поверхові висновки і поради? Коли варто зупинитися й визнати свої обмеження та окреслити зону впливу і відповідальності? Яких матеріалів та практик потребуватимуть фахівці психологічної служби у найближчий час? Ці та інші запитання хвилюють нас сьогодні та спонукають підвищувати свій професійний рівень, проходити супервізію, обмінюватися досвідом із колегами.

Виховна робота

УДК 37.015.31

Валентина КАМІНСЬКА,
методист відділу освітньої та інноваційної діяльності ВППО

Оздоровчі традиції українського козацтва як засіб формування здорового способу життя



Акцентовано увагу на використанні національного підходу в процесі формування здорового способу життя особи, дослідженні оздоровчих традицій українського козацтва та їх впливу на усвідомлення цінностей здорового способу життя школярами. Висвітлено основні принципи здорового способу життя козака-воїна; здійснено розгляд чотирьох складових здоров'я – фізичної, психічної, соціальної, духовної – на основі козацьких традицій.

Ключові слова: освітній процес, козацтво, Січ, здоровий спосіб життя, оздоровчі традиції, складові здоров'я, козацька педагогіка, освітні квести.

Valentyna Kaminska. Wellness Traditions of the Ukrainian Cossacks as a Method of Formation of a Healthy Lifestyle.

This article focuses on the use of the national approach in the process of forming a healthy lifestyle of a person, exploration of health-improving traditions of the Ukrainian Cossacks and their influence on the awareness of healthy lifestyle values among students. The main principles of a healthy lifestyle of Cossacks are highlighted. Based on Cossack traditions, four components of health are considered: physical, mental, social and spiritual.

Keywords: educational process, Cossacks, Sich, healthy lifestyle, healthcare practices, health components, Cossack pedagogy, educational quests.

Актуальність проблеми. В умовах інформаційної та військової небезпеки важливим і невідкладним завданням є вчасне й переконливе просвітництво різних верств населення з приводу значущості здорового способу життя, ролі самої людини і кожної сім'ї у збереженні та зміцненні власного здоров'я, своїх близьких, адже усі складники здоров'я зазнають значних навантажень.

Наші славні пращури козаки, непереможні силою та духом, своїм прикладом допомагають українському народу бути мужнім, незламним, героїчним, докладати неймовірні зусилля, яким дивується весь світ, у захисті рідної країни від російських окупантів. Розгляд історичних прикладів зміцнення здоров'я, виліковування хвороб, зняття стресів після воєнних дій козаками підтверджує, що вони досить ефективно вміли використовувати народні засоби оздоровлення й загартовування. Французький інженер Г. Боплан, який тривалий час працював в Україні, описував козаків так: «На зріст гарні, проворні, сильні. З природи мають добре здоров'я. Від хвороби вмирають дуже рідко, хіба від старості» [1].

Дослідник історичної спадщини Г. О. Гуртовий твердив: є «сотні свідчень про те, що волиняни, як і весь український народ, є нащадками козаків – того славетного лицарства, яке віками виборювало собі волю, одвічне право жити, творити, мати свою солов'їну мову, звичаї, віру, свою державу» [3]. Зокрема, цей краєзнавець і педагог писав: «Тут народилися і виросли, здобули освіту, гартували козацький характер багато козацьких ватагів, навіть окремі гетьмани, полковники. Це – Остафій, Михайло і Богдан Ружинські, легендарний засновник Запорізької Січі Дмитро Іванович Вишневецький-Байда, три полковники Гуляницькі і чимало інших. У козацькому реєстрі 1581 року тільки одного полку є 74 волиняни. У реєстрі 1649 року козаків і старшин з Волині сотні і сотні...» [3, с. 244].

Життя в екстремальних умовах постійного ворожого нападу, коли доводилося долати тяжкі випробування, розвинуло у козаків фізичну загартованість, витривалість і неабияку силу. Тому актуальним є формування індивідуальних здібностей школярів шляхом вивчення минувшини, зокрема оздоровчих традицій українського козацтва та використання інноваційних інтерактивних технологій в освіті як ефективного засобу мотивації учнів до здорового способу життя. Зокрема, важливо зосередитись на фізичній, психічній, соціальній, духовній його складових, які взаємодіють,

інтегруються, характеризуючи здоров'я людини як цілісність.

Аналіз досліджень та публікацій. Оздоровчі традиції українського козацтва досліджували й описували у своїх працях історики, письменники, краєзнавці, освітяни. Увагу вони зосереджували на готовності й умінні українських козаків боротися за волю і свободу рідного народу, захищати національні інтереси, систематично вдосконалюватись, займатися саморозвитком, веденням здорового способу життя. Праці французького інженера Гійома Левассера де Боплана «Опис України» та французького письменника Проспера Меріме «Українські козаки» є цікавими і вагомими джерелами пізнання героїчної історії козацтва, національних звичаїв і традицій [1; 2].

Характеризуючи поняття «традиції», варто зауважити, що вони існують в усіх сферах суспільної діяльності та є способом передачі етнічного досвіду від одного покоління до іншого через звичаї, правила поведінки, види соціально-політичної, культурної діяльності.

Історії козацтва присвятили свої доробки О. І. Гуржій, А. Ф. Кашенко. Українську культуру, культурні цінності козацтва висвітлюють Іван Огієнко, Дмитро Антонович. Польський історик і геральдик, домініканець, автор двох щоденників про селянсько-козацькі повстання 1637–1638 років Симон Окоцький писав про козаків: «Запорожець – вміє витримувати атаки, звук зносити спрагу і голод, спеку і мороз, він невтомний у нападах на ворога» [6].

Видатний історик академік Д. І. Яворницький залишив значний науковий доробок про життя, побут, військові традиції запорізьких козаків, зробив опис восьми січей: Хортицької, Базавлуцької, Томаківської, Микитенської, Чортомлицької, Олешківської, Кам'янської і Нової Підпільненської [8, с. 58–80].

Наукові пошуки та висновки сучасних дослідників А. Цюся, Ю. Руденка, А. Самохи, Г. Арзютова, М. Гуска та інших свідчать, що цінності козацької педагогіки дають можливість застосовувати їх для виконання завдань шкільної освіти, при цьому використовуючи новітні технології для покращення здоров'я молоді [2; 5].

Метою статті є аналіз оздоровчих традицій українського козацтва та їх вплив на формування здорового способу життя особи, розгляд чотирьох складових здоров'я: фізичної, психічної, соціальної, духовної на їх основі.

Виклад основного матеріалу. Духовність, здоров'я, фізична загартованість, козацьке братерство, лицарська слава, честь є гідними цінностями і цільовими

орієнтирами для виховного процесу серед сучасної української молоді, а також метою формування стійкої потреби до вивчення історії українського козацтва й відродження його найкращих звичаїв і традицій.

Найважливішим у сучасному загартуванні учнівської молоді є організація їхньої практичної діяльності на конкретні справи, реалізацію культурних, військово-спортивних, оздоровчих козацьких традицій, використання інноваційних інтерактивних технологій в освітньому процесі щодо популяризації цих традицій та мотивації до здорового способу життя школярів.

Із соціально-педагогічної точки зору академік НАПН України О. Я. Савченко окреслює три найважливіші детермінанти, що визначають стан здоров'я дітей: 1) їх духовне, фізичне, емоційне благополуччя у сім'ї; 2) якість організації освітнього процесу в закладах освіти; 3) безпека і захист у соціумі [7, с. 31, 35]. У процесі формування здорового способу життя (далі – ЗСЖ) у сучасного молодого покоління варто використовувати такі принципи ЗСЖ козаків: постійно вдосконалюйся; постійно тренуйся; постійно загартуй своє тіло; постійно вдосконалюй свою душу; допомагай тим, хто потребує допомоги; шануй природу, бо ти є її часточка; люби мистецтво, красу; постійно вивчай, шануй, досліджуй коріння свого роду, бо це допомагає в житті; пам'ятай, що сильна душа – твоє здоров'я, твоя сила [5, с. 93, 94].

Незламний, здоровий козацький дух зберігався завдяки законам, що були на Січі: здорове харчування, життя в гармонії з природою, бойове братство, свобода, рівність, справедливість, можливість вільно висловлювати свою думку.

Історик, археолог, музеєзнавець Д. І. Яворницький у книзі «Історія запорізьких козаків» розглянув важливі компоненти, що забезпечують міцне здоров'я українського козацтва: харчування, побут, умови праці, рухова активність. Він писав: «...в Січі жили виключно нежонаті козаки, що звали себе, на відміну від жонатих, лицарями й товаришами. Тут частина їх розташовувалася по тридцяти восьми куренях у Січі, а частина поза нею, у власних хатах; відповідно частина харчувалася за військовим столом, частина за власним, але загалом життя тих і тих було однаковим» [8, с. 183].

На основі аналізу наукової літератури можна стверджувати, що в Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини, адже козаки завжди обирали старшинами фізично досконалих; вільний час присвячували різноманітним фізичним вправам; здійснювали посилене фізичне виховання у січових школах та школах джур, які були поширеними та авторитетними, бо існували протягом усієї історії козацтва. Стати джурою міг лише той, хто пройшов певні випробування: фізичні, моральні; враховувались розважливість, поміркованість, упевненість у власних силах. Найулюбленішими у козаків були ігри та змагання на силу, витривалість, прудкість, змагання-герці (найбільш охоча до яких була січова молодь).

Варто зазначити, що у запорожців було обов'язковим правилом дотримання безпеки під час виконання військових вправ, щоб берегти здоров'я козаків, відповідальність за які брали на себе старші, досвідчені.

Серед фізичних вправ найбільшу перевагу віддавали плаванню, тому що без уміння плавати важко було вижити у той час і плавання завжди було одним із важливих засобів загартування, зміцнення серцево-судинної системи, дихальних і м'язових компонентів, сприяло гармонійному розвитку особистості. Старшини часто проводили змагання з пірнання, занурюючи люльку в річку, а молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її з дна. Г. Боплан писав, що найбільш відповідальним випробуванням для молоді було подолання дніпровських порогів, бо «серед козаків жоден не вважатиметься справжнім козаком, поки не перетне всіх тих порогів» [1].

Українські козаки постійно удосконалювали свою бойову майстерність під час відпочинку такими засобами: танці, головним серед яких був гопак; змагальні вправи, що мали військово-прикладний характер: бої на кулачки, перетягування воза та линви, бій на колоді, метання списа та довбні, рукоборство (не за спеціальним столом, а лежачи грудьми на землі); ігри та розваги під час релігійних свят [8, с. 184, 185].

У мирні дні звичайне, повсякденне життя у Січі, як писав Д. І. Яворницький, складалося таким чином: «Козаки вставали до сходу сонця, відразу вмивалися холодною джерельною чи річковою водою, далі молилися Богу і за якийсь час після цього сідали за стіл до гарячого сніданку. Час від сніданку до обіду козаки проводили по-різному: хто об'їжджав коня, хто оглядав зброю, хто вправлявся у стрільні, хто лагодив одяг...» [8, с. 183, 185]. Зауважимо, що ранній сніданок сприяв забезпеченню організму енергією на цілий день, а виконання військових вправ після сніданку сприяло руховій активності та вдосконаленню бойових умінь.

Важливою умовою здоров'я козаків було різноманітне, збалансоване, поживне та смачне харчування. Популярними у походах були різні сорти риби (щука, карась, лин, лящ, сом), в'ялена, сушена, солена риба, риб'ячий жир; сухарі, крупи, борошно, сало. Воду козаки возили в дерев'яних баклагах прив'язаних до сідла. Кожен козак мав при собі дерев'яну ложку. Вживання спиртних напоїв у цей період заборонялось під загрозою страти.

Народні українські страви були основою козацької кухні, про які згадував у своїй поемі «Енеїда» Іван Котляревський. Характеризували козацьку їжу Г. О. Гуртовий, Д. І. Яворницький, які твердили, що популярними були кашоподібні страви з різних зернових: соломаха (житнє борошно, густо зварене з водою й засмачене олією), тетеря (рідка пшоняна каша, що вживалася також з ухою, жиром, молоком чи просто водою), щербя (рідко зварене борошно на риб'ячій юшці), братко (рідка пшоняна каша),

куліш (його щодня варили під час військових походів). Однією з особливостей харчування козаків було пиття якісної води, незначне споживання печеного хліба, адже мука не завжди була в достатній кількості [3, с. 366; 8, с. 184].

На вечерю козаки часто вживали галушки – один із символів української кухні, а також багато часнику, хрін, цибулі, гіркого перцю, капусти, червоного буряка, пили узвар, їли мамалигу – тісто із пшона й кукурудзи з солоним сиром (бринзою). За козацьким звичаєм, за столом необхідно було з'їсти все наварене і спечене.

Сніданок, обід і вечеря на Січі готувалися в курені кухарем і його помічниками три рази на день у чавунних чи мідних казанах. Посуд був дерев'яний.

Суворо козаки дотримувалися християнських постів. Святковими були м'ясні та інші страви, продукти для яких в основному поставляли зимівники [8, с. 183].

Козаки якісно проводили *загартовування організму*, знали способи зміцнення здоров'я і виліковування хвороб, значну частину доби перебували на свіжому повітрі, більшу частину року ходили в легкому одязі, часто босими та з оголеним торсом, без головних уборів. Від ранньої весни й до глибокої осені спали надворі, дуже цінували властивості сонячного проміння, води, повітря.

Під час походів для лікування опіків та забруднених ран використовували «риб'ячий клей». Мили луску великих карасів, щук, окунів, довго кип'ятили, додавали подрібнене листя подорожника, залишали на тривалий час у гарячому попелі, охолоджували і накладали на рану. Гоєння тривало 3–4 доби. Від комарів і паразитів захищались ри�'ячим жиром та дьогтем. У незнайомій місцевості кип'ятили воду з полином чи звіробоем, які мають протимікробну дію. Якщо доводилось пити болотну воду, спочатку ковтали вугілля з багаття. Під час бою в животі козак нерухомо лежав пів години на полині, тоді біль вщухав.

Запорожці мали приязнь до тютюну та люльки, проте дим не нищив легені, тому що вони не курили у закритих приміщеннях (хаті, курені): «бо там – Бог», – казали козаки. Оскільки тютюн був дуже дорогим, додавали до нього трави, які заспокоюють нервову систему (полин, чебрець, будяк, сухе листя валеріани та м'яти). Цікава деталь: не всі козаки палили тютюн, люлька для них знімала спрагу, служила трубкою, якою козаки уміло користувалися під час занурення у воду у випадках небезпеки або засідки на ворога [3; 5].

Козацьке життя було ефективною школою *духовного виховання* майбутнього лицаря. Згідно з козацькою педагогікою, духовний розвиток акцентувався на таких напрямках: сімейне виховання, що передбачало дотримання релігійних і національних традицій, поглядів, норм поведінки; національно-патріотична підготовка в Запорізькій Січі; виховання та навчання у різних типах козацьких шкіл, січових,

братських, де зосереджувалась увага на формуванні козака-воїна на прикладах прославлених запорожців, гетьманів і кошових отаманів; продовження навчання і виховання у вітчизняних колегіумах, академіях, а також європейських університетах.

Особлива роль приділялась *моральному вихованню особистості*, заснованому на любові до Бога, ближнього, рідного краю. Моральній стабільності козаків, як зазначав Д. І. Яворницький, сприяло таке: «У вечері після заходу сонця козаки знову збиралися в курені, вечеряли гарячою стравою. Після вечері одні відразу молилися Богові й лягали спати, взимку в куренях, а влітку й на повітрі; інші збиралися невеликими групами й розважалися по-своєму: грали на кобзах, скрипках..., на всьому можливому для гри, й відразу танцювали... Треті просто співали пісень...; четверті залазили в курені, сідали по кутах, засвічували свічки і грали в карти... Грали в «чупрундир», де переможець стільки разів смикав за чуба переможеного, скільки очок у того залишалося в картах» [8, с. 184].

Українські козаки підтримували своє моральне здоров'я вмінням жартувати та вигадувати прізвиська товаришам. Наприклад, здорованя звали Малютою, вайлуватого – Черепахою, шибеника – Святошею, того, що спалив з необережності курінь, – Палієм, того, хто варив кашу, – Кашоваром. Григорій Гуртовий в історико-краєзнавчих нарисах «Волинь – край козацький» твердив, що величезна кількість прізвищ волинян, як і населення інших областей України, описана в «Реєстрі Війська Запорізького 1649 року», де є пояснення від чого вони походять. Наприклад, на Волині багато Дудичів: прізвище виникло від назви музиканта, що грає на дуді, Гудима – це той, що гуде в ріжок, трубу, Драч – затійник бійки [3, с. 361].

Соціальне здоров'я козаків базувалося на принципах демократії, братерства, колективізму. Отже, гармонійне поєднання та єдність моральної і фізичної досконалості має стати важливим ідеалом виховання сучасної молоді, патріотів, еліти, гордості українського народу.

Для успішного використання в освітньому процесі традицій та звичаїв, основних складових та принципів ЗСЖ українських козаків слід використовувати педагогами сучасні технології навчання, різні види ігрових, інформаційно-комунікаційних технологій, прийомів критичного мислення, тематичних квестів, вебквестів, створення віртуальних музеїв, екскурсій, проведення досліджень із зазначеної тематики, різноманітних заходів, систематизації, узагальнення та укладання матеріалів, методичних рекомендацій, збірок матеріалів наукових заходів.

Сьогодні у вихованні підростаючого покоління важливу роль відведено всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»), однією з важливих форм якої є проведення в її рамках різних заходів національно-патріотичного виховання,

що сприяють набуттю дітьми та молоддю досвіду патріотичних дій, усвідомленні патріотичного обов'язку, поглибленого вивчення історії України.

Відділом освітньої та інноваційної діяльності Волинського ІППО проведено соціологічне дослідження щодо використання інноваційних технологій, зокрема квест-технології в професійній діяльності педагога. Позитивним фактором є переконання освітян у тому, що застосування квест-технології підвищує ефективність і якість навчання (70 %), що кваліфікованому вчителю обов'язково володіти квест-технологією (58,3 %), що використання квест-технології є необхідною умовою підготовки та проведення сучасного уроку (40 %).

Відповідно до результатів соціологічного опитування працівниками відділу розроблено освітні програми підвищення кваліфікації педагогів, зокрема: освітня програма семінару-практикуму «Розвиток професійних компетентностей педагогів засобами квест-технології», яка враховує нові вимоги до професії вчителя, що зумовлені змінами в соціокультурних процесах; освітня програма семінару-практикуму «Здоровий спосіб життя в козацькій традиції», що передбачає усвідомлення якостей українського козака як особистісних цінностей, пізнання і відродження традицій козаків щодо забезпечення ЗСЖ за чотирма складовими здоров'я: фізичною, психічною, соціальною, духовною. Особливістю програми є ознайомлення з методами створення та використання освітніх квестів про козацькі традиції здорового способу життя в освітньому процесі, аналіз проходження квесту «Славні українські козаки» з використанням виставкової зони «Козацька слава України» на базі ВІППО.

Результати навчання передбачають: знання козацьких принципів та традицій здорового способу життя; володіння методами здоров'яформувальної педагогіки; готовність педагогів

використовувати інноваційні ігрові технології у формуванні мотивації учнів до ЗСЖ; усвідомлення цінностей козацьких традицій збереження, зміцнення та відновлення здоров'я [4, с. 27–33].

Висновки. Козацькі традиції, козацькі перемоги, долі славних козацьких гетьманів допомагають заново переглянути сторінки нашої історії, осмислити її заради кращої долі Батьківщини та її громадян. Досліджуючи спадщину попередніх поколінь, звичаї та традиції українського козацтва, освітяни мають зробити все для їх творчого відродження, утвердження козацької педагогіки, оздоровчих традицій, адаптувавши їх до нової історичної епохи, щоб наша держава була могутньою і непереможною, народ сильним і мужнім, високодуховним. Саме національний підхід у процесі формування здорового способу життя в української молоді сприятиме зростанню патріотизму, розвитку національної свідомості, допоможе молодій людині підвищити самооцінку, адаптуватись у сучасний спосіб життя.

Тому подальшими дослідженнями є питання впливу оздоровчих козацьких традицій на формування здорового способу життя школярів, використання інноваційних технологій в освітньому процесі щодо реалізації цього питання.



Фото 1. Слухачі курсів підвищення кваліфікації на виставці «Козацька слава України»

Використані джерела

1. Боплан Г., Меріме П. Опис України. Українські козаки та їх останні гетьмани; Богдан Хмельницький. Львів : Каменяр, 1990. 301 с.
2. Волинь – край козацький : наук. зб. : матеріали наук.-практ. конф. з пед. краєзнавства (м. Луцьк, смт Торчин, смт Рокини, 25 жовтня 2018 р. / ред. кол.: Г. Бондаренко, О. Дем'янюк, П. Олешко. Луцьк : ВІППО, 2018. 152 с.
3. Гуртовий Г. О. Волинь – край козацький. Луцьк : Надстир'я, 2009. 385 с.
4. Забезпечення суб'єктності навчання шляхом використання квест-технології : матеріали круглого столу (25 жовтня 2021 р., м. Луцьк) / уклад.: Н. А. Поліщук, В. В. Камінська. Луцьк : Волинський ІППО, 2021. 136 с.
5. Мацишин М. Я. Ми славних козаків нащадки / Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради. Луцьк, 2022. 116 с.
6. Січинський В. Чужинці про Україну. Київ : Довіра, 1992. 256 с.
7. Спадщина В. О. Сухомлинського – джерело сучасної педагогічної науки і практики : монографія / авт. кол.: О. В. Сухомлинська, О. Я. Савченко, П. С. Олешко, А. М. Луцьок та ін. ; упоряд. П. С. Олешко. Луцьк : Надстир'я, 2016. 256 с.
8. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків : в 3 т. Т. 1. Львів : Світ, 1990. 319 с.