

## References

1. Kolbina T.V. Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannia mizhkulturnoi komunikazii studentiv vyshchuch navchalnych zakladiv ekonomichnoho profile: autoref. dus. dokt. ped. nayk: 13.00.04. Zaporizhzhya, 2010. 36 s.
2. Larina N. B. Mizhkulturna komunikaziya yak fenomen vpluvu na vidnosynu subiektiv yladnykh povnovazhen derzhavno-administratyvnoi ta politychnoyi dialnosti. Pravo ta derzhavne upravlinnia. 2013. № 2 (11). S. 93-97.
3. Mizhkulturna komunikaziya. Vikipediia. URL: //uk.wikipedia.org >wiki (Data dostypu: 30.08.19).
4. Nazionalna doktryna rozvytku osvitu. Istoriia ukrainskoi shkoly I pedagogiki. Chrestomatia. Za red. V.H. Kremenia. Kiev, 2003. S. 688-704.
5. Ogylichanskii Yu.A. Etnichna strykyra ukrainskoho sypilstva: yivni ta diisni problem. Popularnyi narus. Kiev, 2006. 68s.
6. Pochebut L.H. Vzaimoponumanii kultur i metodu etnicheskoi i kross-kulturnoi psukhologii. Psukhologia mezhetnicheskoi tolerantnosti: uchebn. posob. Sankt-Peterbyrg, 2005. 281 s.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2019 р.



УДК 378.011.3-051:796]:613-053.6:373-056.2/.3



### Олександр Олександрович АЛЕКСЕЄВ

кандидат педагогічних наук, старший викладач,  
викладач кафедри спорту і спортивних ігор,  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка  
E-mail: alieksieiev@kpnu.edu.ua

## ВИКОРИСТАННЯ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА ПРИ ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Алексеев О. О. Використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами. *Вектор Поділля* : наук. журн. / Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж; редкол.: М.М. Тріпак (гол.ред.), О.М. Бачинська (заст. гол. ред.), А. Zielińska та ін. Кам'янець-Подільський : Видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету «Економічна думка», 2019. Вип. 2. С. 281-296. – ISSN 2617-1112

## ***Анотація***

**Вступ.** Враховуючи неоднозначність і широкий спектр розуміння здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами, виникає потреба у дослідженні феномену використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва крізь призму різних наукових підходів (аксіологічного, системного, культурологічного, діяльнісного), що дасть змогу узагальнити загальні положення про ЗСЖ, спрямованого на формування філософії здоров'я, світоглядних установок на збереження здоров'я, пізнання учнівською молоддю навколишнього світу й набуття соціального досвіду здоров'язбереження, а також формування вмінь і навичок, що сприяють фізичному та духовному самовдосконаленню.

**Мета** дослідження передбачає теоретичне вивчення та аналіз процесів використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами.

**Результати.** Проведений ретроспективний аналіз науково-літературних джерел свідчить про наявність різноманітних аспектів історичного розвитку фізичного виховання в Україні та доцільність використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків (у руховій активності, загартовуванні, харчуванні, умовах праці тощо). Ґрунтуючись на аналізі проблеми використання вчителями фізичної культури традицій українського козацтва при формуванні ЗСЖ підлітків з'ясовано, що перед системою вищої фізкультурної освіти стоять завдання зміни педагогічної парадигми з метою реалізації потенціалу козацької педагогіки в оздоровленні сучасної учнівської молоді підліткового віку.

**Ключові слова:** *здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури, готовність майбутніх учителів ФК до формування ЗСЖ, підлітки з особливими освітніми потребами.*

**Oleksandr Oleksiyovych ALIEKSIIEV**  
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer,  
Department of Sports and Sports Games,  
Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University  
E-mail: alieksieiev@kpnu.edu.ua

## **USING BY TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE HEALTH TRADITIONS OF UKRAINIAN COSSACKS IN FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF TEENAGERS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

### ***Abstract***

**Introduction.** Given the ambiguity and wide range of understanding of a healthy lifestyle of adolescents, there is a need to study the phenomenon of the use of physical education teachers of the health traditions of Ukrainian Cossacks

through the prism of different scientific approaches, which will allow us to generalize the general provisions on HL, aimed at developing a philosophy of health, outlook on health preservation, learning about the youth of the outside world and gaining social experience of health care, as well as developing skills that contribute to physical and spiritual self-improvement.

**Purpose.** The purpose of the study involves the theoretical study and analysis of the processes of the use by teachers of physical education of Ukrainian Cossacks health care traditions using physical culture during the formation of a healthy lifestyle of teenagers with special educational needs.

**Results.** A retrospective analysis is conducted scientifically literary sources testifies to the presence of various aspects of historical development of physical education at Ukraine and expedience of the use of physical culture teachers of health traditions of Ukrainian Cossacks at forming of healthy lifestyle of teenagers (in motive activity, tempering, nutrition, working conditions and others like that). Based on the analysis of problem of the use of physical culture teachers of Ukrainian Cossacks traditions at forming of HL of teenagers it was found out, that before the system of higher athletic education there are the tasks of change of pedagogical paradigm with the purpose of achieving the potential of cossack pedagogics in making healthy of modern student's youth of teens with special educational needs.

**Keywords:** *health, lifestyle, healthy lifestyle, professional training of future teachers of physical education, readiness of future teachers of PE to forming of HL, teens with special educational needs.*

**Вступ.** Започаткована підписанням Болонської декларації необхідність гармонізації національної системи вищої освіти, призвела до суттєвого переформатування підходів, цілей і завдань, які реалізуються в професійній підготовці фахівців різних напрямів. Насамперед, особливо актуально це для майбутніх учителів фізичної культури, оскільки результатом їхньої професійної діяльності є використання сучасних спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці навчальних закладів усіх рівнів.

Ефективність підготовки майбутніх учителів ФК у ЗВО залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що передбачають переорієнтацію змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості, формування соціального, фізичного і духовного здоров'я української молоді. Важливе місце у цьому процесі займає передача молоді духовної спадщини народу, його моральних ідеалів, цінностей, звичаїв і традицій. Це відображено в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2021 рр. та Загальнодержавній програмі «Здоров'я 2020: український вимір», а також у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р.

Українознавчі цінності та традиції потенційно здатні шляхом використання в освітній сфері відігравати роль об'єднуючого, консолідуючого чинника. На доцільності українознавчої освітньої політики, яка зумовлюється

об'єктивними потребами гуманізації освіти, виробленням політико-ідеологічних та морально-етичних орієнтирів, створенням нової інтелектуальної атмосфери в контексті вивчення дисциплін і розширенням світоглядних та методологічних аспектів розвитку особистості, наголошується у дослідженні Г. Філіпчук [30].

В останні роки в Україні значно посилюється інтерес народу до свого минулого. Підвищений науковий і громадський інтерес викликає процес відродження козацтва, усвідомлення його ролі в традиційній українській культурі. Найважливішим компонентом козачої культури є фізичне виховання, яке має прикладний характер, засноване на традиційних формах і видах рухової активності, нерозривно пов'язане зі світоглядом козаків, розвитком вольових, духовно-моральних, стресостійких, соціально-нормативних якостей підростаючого покоління. Відродження освітньо-виховних традицій козацтва покликане стати пріоритетом у цілісному педагогічному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Для цього необхідно створити механізм передачі досвіду оздоровлення і фізичної підготовки козаків підростаючому поколінню, адаптувати систему фізичного виховання козаків з урахуванням сучасних реалій, оскільки козацькі засоби фізичного виховання історично довели свою ефективність [19, с. 111]. Відтак, набуває актуальності розгляд основних компонентів структури та організаційних форм системи фізичного виховання українського козацтва як найстарішого носія оздоровчо-фізичних традицій з моменту становлення і до початку ХХ ст.

**Мета та завдання статті.** Мета дослідження передбачає теоретичне вивчення та аналіз процесів використання вчителями фізичної культури оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Історичні аспекти розвитку і становлення фізичного виховання українського козацтва були предметом спеціальних досліджень Ю. Мицика [11], В. Кривошея [8], О. Поповича [18], В. Старкова [27], Я. Тимчака [29], С. Філь [31], Л. Чеховської [33] та ін. Так, на основі фольклорних та літописних даних В. Старков здійснив спробу класифікувати окремі різновиди давньоруських вправ побутового, змагального та військово-прикладного спрямування [27, с. 70–83].

Досліджуючи історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури, О. Винничук зазначає, що у Київській Русі фізичне виховання розвивалося і ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій у двох взаємопов'язаних напрямках: військово-фізичний та оздоровчо-рекреаційний. Військово-фізична підготовка спрямовувалася, насамперед, на формування рухових умінь та навичок, необхідних у військовій справі. Оздоровчо-рекреаційний напрямок найяскравіше виявлявся в народно-побутових формах фізичного виховання, забезпечуючи давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я і фізичної підготовленості [3].

Особливої актуальності у контексті дослідження набувають праці, присвячені використанню традицій народної фізичної культури та фізичного виховання українського козацтва в сучасній загальноосвітній та вищій школі,

які представлені у наукових пошуках С. Мудрик [12], Є. Приступи [19], О. Притули [21], О. Слімаковського [26] та ін. Так, О. Слімаковський обґрунтував шляхи використання засобів етнокультури у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів, розкрив особливості диференційованого використання засобів етнопедагогіки в побуті та під час святкувань, подав характеристику змісту, спрямованості та методичні особливості застосування українських народних ігор, забав та різновидів боротьби у фізичному вихованні студентської молоді [26, с. 58].

Обґрунтовуючи доцільність використання українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді, Є. Приступа зазначає, що в ігровій діяльності учасники зазвичай виконують складні та різноманітні рухи, для виконання яких можуть бути задіяні всі м'язові групи, тому умови ігрового змагання вимагають від учасників досить великих фізичних навантажень. На думку автора, це сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Почергова зміна моментів відносно високої інтенсивності з паузами відпочинку й діями, які потребують невеликого напруження, дозволяє гравцям виконувати великий об'єм роботи [19, с. 325]. Тому, на думку автора, ефективність фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження в практику елементів народної фізичної культури і народних рухливих ігор, оскільки вони мають не лише розвиваючу, а й виховну і культурну цінність. Особливо актуальним є їхнє введення в програму фізичного виховання в педагогічних ЗВО, оскільки вчитель є носієм культурного надбання нації.

У сучасних наукових розвідках набирають популярності дослідження українських національних бойових мистецтв як засобу оздоровлення козаків та молоді. Так, науковці вивчають: походження та структуру українських національних єдиноборств (Т. Каляндрук [4], В. Карпов [5]); особливості певних видів бойових єдиноборств (бойовий гопак – В. Пилат [17], бойовий Аркан – В. Леміш [10], кріп – А. Кондратьєв [7], характерництво – М. Зубалій та О. Остапенко [15] та ін.); особливості виховання учнівської і студентської молоді на козацько-лицарських традиціях (Ю. Руденко [22] та ін.). Таким чином, незважаючи на наявність досліджень щодо використання козацьких традицій у процесі фізичного виховання, проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя сучасних підлітків на традиціях українського козацтва, застосування оздоровчих козацьких традицій у професійній діяльності залишається актуальною.

Організаторами щодо формування ЗСЖ в загальноосвітній школі, зазвичай, є вчителі ФК, саме тому вони повинні бути зразком для учнів з особливими освітніми потребами, володіти сучасними технологіями та методами їх реалізації для формування у вихованців ціннісного ставлення до здоров'я, здорового способу життя. Такий досвід, пов'язаний з формуванням фізично розвиненої й зорієнтованої на моральні цінності особистості, насамперед збережений у козацькій педагогіці.

Як зазначає О. Кириченко, козацька педагогіка – це частина народної педагогіки у вершинному її вияві, яка формує у нових поколіннях українців

синівську вірність рідній землі, Батьківщині [6, с. 94]. Це народна виховна мудрість, що плекала культ міцного здоров'я, повноцінного фізичного розвитку та довголіття [26, с. 5], а її головною метою було формування в сім'ї, школі та громадському житті козака-лицаря, мужнього громадянина з яскраво вираженою українською національною свідомістю й самосвідомістю.

Традиції – це культура, образ народу, що виявляє і символізує національний світогляд, генетичні, моральні, соціальні аспекти життя народу в кожній добі його існування [16, с. 286]. Ще здавна виробився стиль життя українців у гармонії із законами природи, де поєднувалися натхненна праця, вміння впорядковувати побут за традиціями, виховання дітей у любові до праці. Не менш важливе місце у житті українців посідала фізична культура та спортивне виховання, які становили невід'ємну частину загальної культури, а головним чинником української національної системи формування здорового способу життя підростаючого покоління була нерозривність тілесного і духовного вдосконалення.

Виховання на традиціях – це процес вбудовування минулого в сьогодення і майбутнє в системі діяльності з передачі новим поколінням суспільно-історичного досвіду; планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини з метою формування певних установок, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, які забезпечують умови для духовного розвитку, підготовки до суспільного життя і праці на основі успішної самореалізації.

Виховання в просторі традицій – це організація життєдіяльності, здійснюваної у взаємодії культури й освіти, вихованців і вихователів як повноправних суб'єктів освоєння ідеалів, цінностей, стереотипів духовної спадщини минулого. Виховання на традиціях українського козацтва як суспільне явище – це складний і суперечливий соціально-історичний процес передачі новим поколінням суспільно-історичного досвіду формування здорового способу життя, що вимагає зміни вихідного розуміння сутності ЗСЖ на традиціях українського козацтва як звернення до знань історичних фактів, персоналій і міфологічних доктрин, пов'язаних з минулим. Необхідно перейти від поєднання пізнавально-психологічних компонентів розвитку особистості учня як основних параметрів освітнього впливу – до смислових і екзистенційних компонентів, які визначають специфіку особистісного розвитку в процесі формування здорового способу життя. Тим самим формування ЗСЖ підлітків на традиціях українського козацтва більшою мірою відповідатиме особливостям сучасного існування та соціалізації молоді, але не як автономного процесу, а як прояву соціально культурної та ціннісної установки на збереження власного здоров'я.

Історія донесла до нас безліч фактів про високий рівень здоров'я наших пращурів – запорозьких козаків. На Запорізькій Січі завжди існував культ максимального фізичного розвитку особистості та фізичної досконалості, що видається можливим у загальних рисах відтворити систему загартування запорозьких козаків.

За давнім звичаєм більшу частину року запорожці ходили у легкому одязі, без головних уборів, часто босими та 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 покращували роботу 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. Яворницького, козаки вставали на ноги зі сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою [34, с. 138]. Загартування водою, в порівнянні з повітрям, мало сильніший вплив. Це пов'язано з тим, що холодна вода, викликаючи спершу звуження поверхневих кровоносних судин, пришвидшує роботу серця, кровоносні судини шкіри розширюються, кров знову переміщується до шкіри, з'являється відчуття теплоти. Така своєрідна гімнастика, завдяки якій судини своєчасно розширювалися і звужувались у залежності від температурних умов, дозволяла козакові швидко адаптуватись до різноманітного середовища.

Увіруючи в цілющі властивості й сили води, українські козаки серед різноманітних фізичних вправ часто надавали перевагу *плаванню*. З одного боку, воно мало прикладне спрямування (вміння плавати нерідко було необхідним у походах), а з іншого – плавання – один з найбільш ефективних методів загартування. Плаванням запорожці займалися у будь-яку пору року. Аналізуючи морські походи запорожців, В. Сергійчук зазначає, що козаки часто проводили змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав прокурену люльку у річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами, і так винести її на поверхню [24, с. 17].

Найбільш відповідальним випробуванням для молодого козака було подолання дніпровських порогів, і лише тоді він отримував звання «істинного» запорозького козака. Подолати пороги було дуже непросто і небезпечно. Ось як описує перехід через пороги Й. Мюлер: «Пороги – це підводні камені або скелясті місця, де Дніпро тече через суцільне каміння й скелі, частина з яких під водою, частина на рівні з нею, а деякі виступають високо над водою, тому пливати дуже небезпечно, особливо коли вода низька. В небезпечних місцях люди виходять, й частина їх притримує човни на довгих мотузках чи линвах, а частина заходить у воду, підіймає човни над гострим камінням і повні переносить. Водночас ті, хто притримує човни линвами, повинні уважно стежити за тими, що у воді, й натягати чи попускати линви за їх командою, аби човен не вдарився, бо його легко пошкодити» [13, с. 174]. Козацька старшина та досвідчені козаки, уважно і прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість юнаків, тому козаки приймали до свого кола тільки того, хто пропливе всі пороги Дніпра. Між тим, потрібно зазначити, що навіть тоді, коли молодика приймали до «істинного» козацтва, він продовжував займатися фізичними вправами.

Окреслюючи основні віхи народної валеології козацької держави, С. Стефанюк зазначає, що 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 українських козаків. Не менш важливим компонентом ЗСЖ козаків було *раціональне харчування*. Раціон харчування козаків був побудований на природній здоровій калорійній їжі за принципом роздільного харчування. Споживання їжі у такий спосіб покращувало травлення, економлячи реактивні ресурси організму – гормони, ферменти, шлунково-кишковий сік [28, с. 19]. Однією з особливостей харчування козаків було незначне споживання печеного хліба та м'ясних страв (тільки на свята) та велика кількість риби в раціоні. Козацькі страви, не дивлячись на свою калорійність, дуже легко засвоювались організмом, а «важку» їжу вони споживали лише на свята. Козацька кухня будувалася на традиціях народної кухні, що формувалась упродовж багатьох століть, і була добре адаптованою до організму українців-козаків.

Особисті помисли кожного козака, найголовніша мета протягом усього життя, були спрямовані на постійні заняття з удосконалення свого здоров'я і психофізичного стану. Саме тому великого значення козаки надавали й *розпорядку дня*. Ранок козак зазвичай починав зі спілкування з природою, загартування тіла. У сучасному дослідженні Д. Наливайка автор припускає, 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 [14, с. 38]. 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 руховій активності запорожця. Харчування в козаків обов'язково поєднувалося з молитвою, тобто сам процес фізичного поповнення організму енергією для життя упереджувався духовною ідеєю [28, с. 111].

Увесь свій вільний час усі козаки присвячували виконанню фізичних вправ, власному фізичному вдосконаленню. Надвечір подавалася вечеря, а після неї, дехто лягав спати, інші ж – збиралися на січовому майдані та співали пісень, танцювали, а часом вигравали на сопілках, скрипках, кобзах [4, с. 24]. Козацькі танці, насичені енергійністю рухів козаків, у поєднанні з піснею сприяли не лише тренуванню фізичних якостей, але й функціональних систем: дихальної, серцево-судинної тощо. Необхідно відзначити, що козацькі танці мали швидко-силовий характер, що є цінним для виховання фізичних якостей козака, а окремі технічні дії в танці відображали прийоми ведення бою. Таким чином, козаки на дозвіллі в танцях мали змогу вдосконалювати бойову майстерність і підтримувати належну фізичну підготовку. Безперечно, дотримання режиму дня, рухової активності, харчування і сну в поєднанні з православним світоглядом не лише оздоровлювало козака чи робило його неперевершеним воїном, а й заклало міцне здоров'я на все життя і на майбутні покоління.

Складно переоцінити досвід запорізького козацтва щодо *підходів до формування здорового способу життя підрастаючого покоління*. Їхня система виховання поєднувала фізичний та інтелектуальний розвиток. Як свідчить аналіз історичних джерел праць сучасних науковців, у втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів відігравали



важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування. Науковці зазначали, що січові, старшинські і козацькі школи, стоячи на глибокій національній основі, були своєрідним військово-освітнянським навчально-виховним закладом, де реалізувалась прогресивна ідея гармонійного розвитку особистості. В них вихованці оволодівали читанням, письмом, хоромим співом та музикою, їх привчали до національного способу життя і поведінки, оборонно-військової справи. Досліджуючи особливості системи виховання у Січовій школі С. Сірополко писав: «... молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти» [25, с. 42]. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців учили добре маскуватися в різних умовах, в тому числі, і славнозвісному козацькому характерництву – довгий час проводити під водою, дихаючи через очеретину [7, с. 245]. Все це фізично розвивало учнів, підносило дух, вселяло оптимізм, віру в свої сили, можливості. Військово-фізична підготовка молоді спрямовувалася на гармонійний розвиток фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, майстерному володінню різними видами зброї.

Методи фізичного виховання козацької педагогіки удосконалювалися з покоління в покоління, затверджувалися найбільш значущі й ті, що відповідають рівню суспільного розвитку. Найпоширенішими були методи виховного впливу – пояснення, переконання, особистого прикладу, показу вправ, мета яких полягала в закріпленні динамічного стереотипу за принципом «побачив – засвоїв – зробив». Досить часто використовувався метод тестування (констатувальної перевірки) фізичних якостей і навичок, який спрямовувався на свідоме створення складних для молоді умов з установкою на їхнє подолання, перевірку значущі військово-фізичних навичок з подальшою корекцією та вдосконаленням [2, с. 541].

Для школярів передбачався і час на розваги та ігри. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону, влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу [2, с. 245].

Аналізуючи процеси фізичного виховання в календарній обрядовості українців, А. Цьось зазначає, що в українських національних іграх та розвагах органічно поєднувались релігійні і побутові сюжети, рух і пісня. Формування здорового способу життя відбувалося шляхом залучення підлітків до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань і вмінь, які потрібні були козакові-воїну, вона розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі якості, необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті. У козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, які формували побут школярів, були обов'язковим елементом, мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри. Молодь на свята народного календаря, у процесі народних ігор, як і бувале козацтво, змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність [32, с. 208].

У дослідженні В. Антоновича про козацькі часи на Україні зазначається, що, в той час традиційними були змагання на конях (скачки, перегони тощо). Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Відтак, культ героїчної особистості козака-запорожця призвів до загального залучення дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості. Таким чином, у Запорозькій Січі виховання юнаків (майбутніх воїнів) було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню [1]. Характерною особливістю навчально-виховного процесу був суворий розпорядок дня та контроль за дітьми збоку старших козаків. Так, у козацьких (і особливо в січових) школах за здоров'я дітей, їх фізичний, вольовий гарт відповідали закріплені за ними досвідчені козаки, вчителі-наставники, священники і шкільні отамани, які обирались учнями на демократичних засадах. Вважаємо за доцільне використовувати такі виховні традиції у сучасній національній школі.

Вирізнялися козаки і витривалістю, що досягалося застосуванням відповідних засобів фізичного виховання, як от: біг та його різновиди, тривалі за часом вправи та спеціальні психофізичні вправи для відновлення [2, с. 302]. Спеціальні фізичні та психофізичні вправи козаків є досить дієвими засобами фізичного гартування, тому їх доцільно використовувати майбутнім учителям ФК у формуванні ЗСЖ підлітків і спрямовувати їх на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення (наприклад, вправи з аеробіки та психофізичні вправи доповнити елементами з козацьких єдиноборств).

Надзвичайно важливу роль у загартуванні організму козаків відігравали *українські національні єдиноборства*, а найвідоміша сучасна система єдиноборств має в своїй основі елементи козацького танцю «*бойовий гопак*». Фундаментальне дослідження специфіки гопака здійснив В. Пилат, котрий зазначає, що бойовий гопак – це стрибкова система віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби, а важливими критеріями її прийомів є швидкісно-силові характеристики їх виконання і біомеханічна доцільність [17, с. 100]. Використання козаками гопака спрямовувалося, перш за все, на фізичний та психічний вишкіл, що реалізовувалося в гармонійному поєднанні, істотно доповнюючи один одного. Основними напрямками бойового гопака були: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний, бойовий.

Не менш розповсюдженими були й інші види козацької боротьби, зокрема гойдок, боротьба навхрест, спас тощо. *Боротьба гойдок*, призначалася в основному для розвідників-пластунів. За цією системою боєць «приклеювався» до суперника, повторював усі його рухи, а в момент допущеної помилки внаслідок розгубленості, необачності, страху, відчаю нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Прийоми цього виду єдиноборства дозволяли козакові битися вночі з кількома суперниками [4, с. 142].

*Боротьба навхрест*. Вид козацької боротьби, що спрямовувався на плекання спритності, сили, витривалості та відваги. Під час боротьби два козаки ставали один навпроти одного і охоплювали в захват навхрест і

починали боротися. Перемагав той, хто зумів перекинути суперника на спину і протримати 2 секунди.

Значним виховним потенціалом характеризується система *козацької боротьби «Спас»*, що на сьогодні є найбільш відомою; мала не атакувальний, а суто оборонний характер і передбачала ведення короткочасного індивідуального, групового і колективного рукопашного бою [20, с. 201]. Для неї притаманне багаторазове, скурпульозне відпрацювання блокування дій суперника. Бойове мистецтво «Спас» вимагало від козака міцного здоров'я, завдяки якому можна було опанувати прийоми бою чи протидіяти у бою ворогові. Визначаючи особливості формування світогляду в українському рукопаші «Спас», О. Притула та Ю. Шилов зазначають, що сам «Спас» традиційно розглядає три складові здоров'я: фізичне, енергетичне та духовне, проте це не суперечить загальноприйнятим складовим здоров'я. Рівень психічного здоров'я у козака-спасівця забезпечувався розвитком енергетичного і духовного здоров'я, а соціальне здоров'я виховувалося шляхом наслідування козацьким звичаям і традиціям, на основі яких і формувалася неписаний кодекс честі козака, що базувався на принципах совісті, тобто інтуїтивного сприйняття козаком справедливості. Між тим, використання «Спасу» давало змогу підготувати абсолютно здорових і фізично досконалих козаків, що мали базові основи фізичної підготовки і володіли вміннями, навичками вести не тільки індивідуальний, а й груповий і колективний рукопашний бій. Володіння мистецтвом «Спаса» було надзвичайно важливим для козаків, оскільки давало їм змогу свідомо входити в такий стан, у якому відкривалися надприродні здібності, значно збільшувалися фізичні сили, здатність бути психологічно незалежним, а його волю неможливо підкорити чи подавити. Такі реальні можливості козаків покликані стимулювати сучасну молодь шукати і розвивати в собі фізичні й духовні резерви, пізнавати можливості свого організму.

Нині в Україні групою фахівців-ентузіастів сформовано національний вид спортивного єдиноборства «Український рукопаш Спас», сформований на базі козацького бойового мистецтва «Спас». Він виконує спортивну, емоційно-видовищну, естетичну і комунікативну функцію, а також, на наш погляд, освітню, оздоровчо-профілактичну та лікувальну. В його основі лежить українська ідеологія, традиції, наука і методологія. Манеру ведення поєдинків з українського рукопашу «Спас» вирізняють високий темп, різнобічна техніка і своєрідна тактика, тому ефективність техніко-тактичної підготовки має універсальний характер.

**Висновки і пропозиції.** Проведений аналіз історико-етнографічної літератури дає змогу узагальнити, що козацтво утверджувало новий спосіб життя, який поглиблює і збагачує традиційний спосіб життя українського народу. На думку науковців, українським козакам вдалося створити ефективні руховоактивні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення. Козаки дбали про фізичне, моральне і духовне здоров'я своєї нації, щоб не замулювалися джерела народної мудрості, національної свідомості та історичної пам'яті. Узагальнення наукових досліджень свідчить, 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 поживляють, одухотворяють навчально-виховний процес, вносять у нього свіжий струмінь бадьорості, піднесеного настрою, викликають глибокі позитивні емоції, зосереджують увагу на основному, що необхідне у житті та діяльності.

Підсумовуючи, зазначимо, що українське козацтво було елітою нашого народу. Його духовність, здоров'я, фізична загартованість, козацьке братерство, лицарська слава, честь, морально-духовний потенціал та виховні традиції є гідними цінностями і цільовим орієнтиром для здійснення виховного процесу серед сучасної української молоді у напрямі збереження та зміцнення здоров'я. Це актуалізує потребу суспільства у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до використання оздоровчих традицій українського козацтва у професійній діяльності, їхнє ознайомлення з теорією і практикою козацьких видів єдиноборств (бойовий гопак, спас, коло, хрест, боротьба навкулачки, на поясах, на палицях тощо), традиційно народним здоровим способом життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон, поміркованість харчування, пости тощо) для подальшого використання у процесі формування здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами.

З цих позицій розробка, обґрунтування змісту і структури організаційно-методичного забезпечення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання традицій українського козацтва у формуванні здорового способу життя підлітків з особливими освітніми потребами є актуальною і затребуваною як у теорії, так і практиці професійної освіти України.

### ***Список літератури***

1. Антонович В. Про козацькі часи на Україні. Київ: «Дніпро», 1991. 238с.
2. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье. Київ: Здоров'я, 2005. 48 с.
3. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404 с.
4. Каляндрук Т. Б. Таємниці бойових мистецтв України : монографія. Львів : ЛА «Піраміда», 2013. 304 с.
5. Карпов В. Є. Козацькому роду нема переводу : науково-пізнавальне видання. Кіровоград : «Інноваційні технології», 2012. 491 с.
6. Кириченко О. В. Козацька педагогіка: розробки занять, сценарії виховних заходів, методичні рекомендації. Харків: «Основа» : «Триада+», 2008. 185 с.
7. Кондратьєв А. І. Кріп. Бойове мистецтво українських характерників. Київ : Схід-Захід, 2009. 477 с.
8. Кривошея В. В. Українська козацька старшина (огляд літератури) // Гілея. 2005. № 2. С. 193–231.
9. Кругляк О. В. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.

10. Леміш М. В. Бойовий «Аркан» // Хайвей: портал гражданской журналистики. URL : <http://h.ua/story/8554/>.
11. Мицик Ю. А. Як козаки воювали: історичні розповіді про запорізьких козаків. 2-ге вид. Дніпропетровськ : «Пам'ятки України», 1991. 302 с.
12. Мудрик С. Б. Специфіка національних рухливих ігор та організація і методика проведення їх за народним календарем. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 1999. № 5. С. 18–22.
13. Мюллер Й. Й. Історична дисертація про козаків. *Всесвіт*. 1998. №6. С. 193-212.
14. Наливайко Д. С. Козацька християнська республіка. Київ: Дніпро, 1992. 98 с.
15. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорізьких козаків. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С. 48.
16. Педагогіка здоров'я : великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти [заг. ред. М. К. Подберезьського, Ю. Д. Бойчука]. Харків : ХДАФК, 2013. 434 с.
17. Пилат В. Бойовий гопак. Львів : Галицька Січ, 1994. 288 с.
18. Попович О. І. Історичні аспекти становлення національної системи фізичного виховання населення України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (2). С. 152–156.
19. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 275 с.
20. Припула О. Л. Боевая культура Украины. История и современное развитие. *Globalizacia a fenomenna rodnej kultury: Zbornik prispevkov z medzinarodnej vedeckej konferencie konanejv Podhajskej v dnoch 30-31.10.2014. Podhajska, 2004. S. 196–204.*
21. Припула О. Л. Підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2015. 216с.
22. Руденко Ю. Д. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді : монографія. Київ : Золоті Ворота, 2011. 415 с.
23. Сергійчук В. І. Морські походи запорожців. Київ : Фотовідеосервіс, 1992. 62 с.
24. Сірополко С. Історія освіти на Україні. Львів, 1937. 57 с.
25. Слімаковський О. В. Традиції народної фізичної культури молоді та їх впровадження у процес фізичного виховання студентів. *Молода спортивна наука України*. 2000. Вип. 4. С. 168–179.
26. Старков В. У здоровому тілі і дух здоровий, або до витоків української фізичної культури за Київської Русі. *Берегиня*. 1997. № 1–2. С. 70–83.
27. Стефанюк С. К. Народна валеологія козацької держави. Харків : Крок, 2002. 94 с.
28. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец.

24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 16 с.

29. Філіпчук Г. Г. Українська етнокультура у змісті національної загальної та педагогічної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 1996. 50 с.

30. Філь С. М. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ОВС, 2003. 158 с.

31. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2000. 376 с.

32. Чеховська Л. Історичні аспекти розвитку фізичної культури : навч. посіб. Львів : ЛВІ, 2005. 145 с.

33. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків. Київ : Наукова думка, 1990. Т. 1. 319 с.

34. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків. Львів : «Світ», 1992. Т. 3. 456 с.

### **References**

1. Antonovych V. Pro kozats'ki chasy na Ukrayini. Kyiv: «Dnipro», 1991. 238 s.

2. Apanasenko H. L. Yzbrannyye stat'y o zdorov'e. Kyiv: Zdorov'ya, 2005. 48 s.

3. Vynnychuk O. Istoryko-pedahohichni aspekty rozvytku fizychnoyi kul'tury. Ternopil': ASTON, 2001. 404 s.

4. Kalyandruk T. B. Tayemnytsi boyovykh mystetstv Ukrayiny : monohrafiya. L'viv : LA «Piramida», 2013. 304 s.

5. Karpov V. Ye. Kozats'komu rodu nema perevodu : naukovy-piznaval'ne vydannya. Kirovohrad : «Innovatsiyni tekhnolohiyi», 2012. 491 s.

6. Kyrychenko O. V. Kozats'ka pedahohika: rozrobky zanyat', stsenariyi vykhovnykh zakhodiv, metodychni rekomendatsiyi. Kharkiv: «Osнова» : «Tryada+», 2008. 185 s.

7. Kondrat'yev A. I. Krir. Boyove mystetstvo ukrayins'kykh kharakternykh Kyiv: Skhid-Zakhid, 2009. 477 s.

8. Kryvosheya V. V. Ukrayins'ka kozats'ka starshyna (ohlyad literatury). Hileya. 2005. № 2. S. 193–231.

9. Kruhlyak O. V. Vid hry do zdorov'ya natsiyi. Rukhlyvi ta ukrayins'ki narodni hry, estafety na urokakh fizychnoyi kul'tury : metod. posib. Ternopil' : Pidruchnyky i posibnyky, 2000. 80 s.

10. Lemish M. V. Boyovyy «Arkan». Khayvey: portal hrazhdantskoy zhurnalytstyky. URL: <http://h.ua/story/8554/>.

11. Mytsyk Yu. A. Yak kozaky voyuvaly: istorychni rozpovidy pro zaporiz'kykh kozakiv. 2-he vyd. Dnipropetrovs'k : «Pam'yatky Ukrayiny», 1991. 302 s.

12. Mudryk S. B. Spetsyfika natsional'nykh rukhlyvykh ihor ta orhanizatsiya i metodyka provedennya yikh za narodnym kalendarem. Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyal'nostey. 1999. № 5. S. 18-22.

13. Myuller Y. Y. Istorychna dysertatsiya pro kozakiv. Vsesvit. 1998. № 6. S. 193–212.
14. Nalyvayko D. S. Kozats'ka khrystyians'ka respublika. Kyiv: Dnipro, 1992. 98 s.
15. Otstapenko O. Kharakternytstvo – efektyvna forma fizychnoyi pidhotovky zaporiz'kykh kozakiv. Fizychno vykhovannya v shkoli. 2000. № 2. S. 48.
16. Pedahohika zdorov'ya : velykyy entsyklopedychnyy slovnyk z ekolohichnoyi, valeolohichnoyi ta inklyuzyvnoyi osvity [zah. red. M. K. Podberezs'koho, Yu. D. Boychuka]. Kharkiv : KhDAFK, 2013. 434 s.
17. Pylat V. Boyovyy hopak. L'viv : Halyts'ka Tsich, 1994. 288 s.
18. Popovych O. I. Istorychni aspekty stanovlennya natsional'noyi systemy fizychnoho vykhovannya naselelnya Ukrayiny. Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk. 2012. № 5 (2). S. 152–156.
19. Prystupa Ye. N. Tradytsiyi ukrayins'koyi natsional'noyi fizychnoyi kul'tury. L'viv : Troyan, 1991. 275 s.
20. Prytula O. L. Boevaya kul'tura Ukrayiny. Ytstoryya y tsovremennoe razvytye. Globalizatsia a fenomenna rodnej kultury: Zbornik prispevkov z medzynarodnej vedetskej konferentsie konanejv Podhajskej v dnoch 30-31.10.2014. Podhajska, 2004. S. 196–204.
21. Prytula O. L. Pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv fizychnoyi kul'tury i sportu do vykorystannya natsional'nykh zasobiv fizychnoho vykhovannya u profesiyniy diyal'nosti : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Zaporizhzhya, 2015. 216s.
22. Rudenko Yu. D. Kozats'ko-lytsars'ke vykhovannya uchniv'skoyi i student'skoyi molodi : monohr. Kyiv : Zoloti Vorota, 2011. 415 s.
23. Serhiychuk V. I. Mors'ki pokhody zaporozhtsiv. Kyiv: Fotovideoservis, 1992. 62 s.
25. Siropolko S. Istoriya osvity na Ukrayini. L'viv, 1937. 57 s.
26. Slimakovts'kyy O. V. Tradytsiyi narodnoyi fizychnoyi kul'tury molodi ta yikh vprovadzhennya u protsets fizychnoho vykhovannya tstudentiv. Moloda tsportyvna nauka Ukrayiny. 2000. Vyp. 4. S. 168–179.
27. Starkov V. U zdorovomu tili i dukh zdorovyy, abo do vytokiv ukrayints'koyi fizychnoyi kul'tury za Kyivts'koyi Rutsi. Berehynya. 1997. № 1–2. S. 70–83.
28. Stefanyuk S. K. Narodna valeolohiya kozats'koyi derzhavy. Kharkiv : Krok, 2002. 94 s.
29. Tymchak Ya. V. Viyts'kovo-fizychna pidhotovka v Ukrayini (IX-XVIII st.) : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. tstupenya kand. nauk z fiz. vykh. i tsportu : tspets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naselelnya». Luts'k, 1998. 16 s.
30. Filipchuk H. H. Ukrayins'ka etnokul'tura u zmisti natsional'noyi zahal'noyi ta pedahohichnoyi osvity : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya doktora ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya i metodyka profesiynoyi osvity». Kyiv, 1996. 50 s.

31. Fil' Ts. M. Itstoriya fizychnoyi kul'tury : navch. potsib. Kharkiv : OVTs, 2003. 158 s.
32. Ts'os' A. V. Fizyчне vykhovannya v kalendarniy obryadovosti ukrayintsiv : monohrafiya. Luts'k : Nadstyr'ya, 2000. 376 s.
33. Chekhovs'ka L. Istorychni aspekty rozvytku fizychnoyi kul'tury : navch. posib. L'viv : LVI, 2005. 145 s.
34. Yavornyts'kyu D. I. Istoriya zaporoz'kykh kozakiv. Kyiv : Naukova dumka, 1990. T. 1. 319 s.
35. Yavornyts'kyu D. I. Istoriya zaporoz'kykh kozakiv. L'viv : «Svit», 1992. T. 3. 456 s.

**Стаття надійшла до редакції 08.10.2019 р.**



**УДК 364: 177.72(477) 8/12**



**Оксана Михайлівна ПАЛИЛЮЛЬКО**

кандидат історичних наук  
викладач кафедри соціальної роботи та психології,  
Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний  
соціально-економічний коледж  
mail: Palelulko1980@ukr.net



**Інна Миколаївна ГУМЕНЮК**

викладач кафедри соціальної роботи та психології,  
Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний  
соціально-економічний коледж  
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна  
mail: gumenyuk.inna2017@gmail

## **КНЯЗІВСЬКА БЛАГОДІЙНІСТЬ В КИЇВСЬКІЙ РУСІ ЯК МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ**

Палилюлько О.М., Гуменюк І.М. Князівська благодійність в Київській Русі як модель соціального захисту населення. *Вектор Поділля* : наук. журн. / Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж; редкол.: М.М. Тріпак (гол.ред.), О.М. Бачинська (заст. гол. ред.), А. Zielińska та ін. Кам'янець-Подільський : Видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету «Економічна думка», 2019. Вип. 2. С. 296-303. – ISSN 2617-1112