



Світлана КОЛИЩУК,
викладач суспільних дисциплін комунального вищого навчального закладу
"Бериславський педагогічний коледж імені В.Ф.Беньковського"
Херсонської обласної ради

Роль української козацької духовності у формуванні здорового способу життя школярів

У статті йдеться про використання виховного потенціалу української козацької духовності у формуванні особистості зі стійкими морально-вольовими якостями та силою духу, розглядаються українські козацькі традиції здорового способу життя у поєднанні з сучасною системою виховання.

Однією з проблем формування особистості підрастаючого покоління, актуальною в сучасному українському суспільстві, є проблема формування інтересу до здорового способу життя. Пріоритетом життєвих цінностей людини завжди найважливішим було, є і завжди буде її здоров'я. Міцне здоров'я – головна запорука повноцінного життя. Воно допомагає людині реалізувати свої плани, успішно розв'язувати життєві завдання та долати труднощі. Незважаючи на те, що цінність здоров'я у всі часи визначальна і не потребує наукових переконань, активна життєва позиція, спрямована на його збереження та зміцнення, у багатьох людей не відповідає розумінню важливості цієї проблеми [3, с. 5].

За результатами соціологічних досліджень, стан здоров'я дітей та підлітків України впродовж останніх 10–15 років постійно погіршується, що в перспективі загрожує існуванню нації [2, с. 4]. Велику роль у погіршенні здоров'я школярів відіграють: екологічний чинник, спадковість, умови та спосіб життя. Здоровими можна назвати щонайбільше 10–15% дітей віком 7–18 років. Отже, постає завдання формувати здоровий спосіб життя як умову збереження української нації, її духовного оновлення [там само]. Не викликає сумніву той факт, що найефективнішими засобами у збереженні і зміцненні здоров'я населення є фізична культура і масовий спорт. Тому мета фізичного виховання полягає в тому, щоб сформувати в учнів елементарні уявлення щодо основних засад здорового способу життя та навчити рухових умінь і навичок. Але традиційні підходи не завжди спрацьовують. Тому звернення до української козацької педагогіки може допомогти у вирішенні цих завдань.

Ознайомлення із козацькою системою виховання, що являє собою синтез монастирської і народної педагогіки, мета якої – духовний розвиток особистості майбутнього лицаря, допоможе батькам, педагогам у вихованні підрастаючого покоління. Адже вивчення побуту, військових звичаїв запорожців, їх мужності, відваги – важливий засіб виховання патріотизму, національної самосвідомості, які так потрібні нашій молоді. Але слід чітко усвідомити – сила, витривалість, терпіння, наполегливість розвиваються тільки у важкій щоденній праці, в першу чергу, завдяки фізичним вправам.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, дійшли висновку, що в Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це твердження обґрунтовується такими основними положеннями: запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; вільний час вони присвячували виконанню фізичних вправ; у січових школах та школах джур здійснювалося посилене фізичне виховання.

Уже з трирічного віку козачка вчили їздити на коні, з семи – фехтувати і стріляти з лука. Син від батька навчався мистецтва верхової їзди, рукопашного бою, володіти шаблею, влучно стріляти під час швидкої верхової їзди, рубати полум'я свічі та ін. Юнаків, яких готували до військових походів, привчали спати під відкритим небом, купатися в холодній воді, харчуватися простою їжею [1, с. 52]. Дозвілля козаків заповнювалося різноманітними фізичними вправами. Молоді парубки фехтували на шаблях, об'їжджали коней, змагались із плавання, бігу, веслування, боротьби. Дуже поширеними були фізичні змагання під час релігійних свят. Усі ці вправи носили військово-прикладну спрямованість і були хорощим засобом підготовки козаків до найсуворіших випробувань.

Але вони дбали не тільки про фізичну досконалість. Козацьке життя було школою духовного виховання майбутнього лицаря. Духовний розвиток особистості, згідно козацької педагогіки, проходив чотири ступені: перший – сімейне виховання, що передбачало передачу з покоління в покоління релігійних і національних традицій, смаків, поглядів, норм поведінки. Другий – виховання і навчання у січових, братських та інших типах козацьких шкіл, де відбувалося формування козака-воїна на кращих прикладах прославлених запорожців, гетьманів і кошових отаманів. Третій – продовження навчання і виховання як у вітчизняних колегіумах і академіях, так і в європейських університетах. Четвертий – національно-патріотична підготовка в Запорозькій Січі.

Велика роль у духовному розвитку особистості приділялася моральному вихованню, заснованому на любові до Бога, ближнього, рідного краю. Волелюбні, сильні духом козаки, готові віддати своє життя за Батьківщину, були прикладом для наслідування. Отже, гармонійне поєднання двох культів – високої моральності і фізичної досконалості, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу [4; 10]. Ця єдність надзвичайної сили і моральної довершеності має стати ідеалом сьогоденної системи національного виховання.

У сучасному громадському, шкільному і родинному житті нам потрібен культ лицарства, духовних і фізичних

висот козаків, їх націєтворчої і державотворчої діяльності. Для цього треба розширювати і поглиблювати запровадження ідей і засобів родинної, шкільної і соціальної козацької педагогіки, застосовувати нові форми виховної роботи, а старі наповнювати новим змістом.

Уже вироблені численні і цікаві форми виховної роботи на козацьких традиціях, до яких залучаються діти, підлітки, юнаки на добровільних засадах. Діють осередки організації юних козачат, джур, дитячо-юнацьке товариство "Січ", проводяться козацькі походи, змагання, здійснюється дослідницько-пошукова робота місцями козацької слави, організуються ранки, вечори на козацьку тематику, виставки, фестивалі козацької пісні, танцю, конкурси інтелектуалів, спортивні змагання ("Козацькі розваги", "Козацькому роду нема переводу", "Козацьке коло") та ін.

Учні вивчають і опановують козацькі військово-спортивні види діяльності: єдиноборство, верхову їзду, стрільбу із лука, плавання, керування човном, долаття перешкод, максимально дотримуючись вимог і норм безпеки. Творче відродження традицій фізичного загартування козаків значною мірою поліпшує національно-патріотичне виховання, забезпечує зміцнення здоров'я дітей, привчання учнів у житті і побуті розраховувати на власні сили і можливості, покладатися на себе, розвивати самостійність [3, с. 64].

У дітей слід формувати вміння шукати невикористані резерви свого організму, невтомно працювати над вихованням волі і характеру, сили духу.

Козацька педагогіка як складова частина української педагогіки має у своєму арсеналі такі ідеї, засоби впливу на душу і розум, за допомогою яких успішно формуються фізично загартовані, сміливі і мужні, вольові і сильні духом громадяни, здатні збудувати незалежну Українську державу.

Отже, для забезпечення високих показників здоров'я у школярів, доцільно формувати культуру здоров'я як головну умову культурного і духовного становлення особистості [2, с. 3]. І одним із шляхів формування інтересу молоді до здорового способу життя може стати надбання української козацької педагогіки, впровадження якої слід здійснювати в комплексі різних навчальних предметів — історії, музики, хореографії, образотворчого мистецтва, трудового навчання, фізичного виховання.

Л і т е р а т у р а

1. *Гурова О. М.* Українська козацька педагогіка про духовний розвиток особистості / О. М. Гурова. Виховання і культура. — 2001. — № 1(1) — С. 51–57.
2. *Капранова Г.* Як бути здоровим та успішним учнем / Г. Капранова. — Здоров'я та фізична культура. — 2009. — № 11(143), квітень. — С. 3–47.
3. *Набока Б. С.* Філософські аспекти. Проблеми здоров'я та здорового способу життя / Б. С. Набока. — Основи здоров'я. — 2011. — №1(1) січень. — С. 5.
4. *Цьось А.* Культ фізичної досконалості запорозьких козаків / А. Цьось. — Рідна школа. — 1996. — № 5–6, травень-червень. — С. 9–10. 