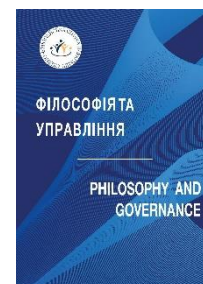




e-ISSN 3041-248X

Філософія та управління

<https://www.eu-scientists.com/index.php/fag>


Українські етнічні традиції здорового способу життя і їх місце в сучасній цивілізації



Олександр Л. Притула 1 *

¹ Запорізький національний університет (Україна). Доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, к. пед. н., доцент.

* Автор-кореспондент, e-mail: prityla1970@ukr.net

СТАТТЯ

АНОТАЦІЯ

Дослідницька

отримана:

28 липня 2024 р.

переглянута:

31 серпня 2024 р.

прийнята:

13 вересня 2024 р.

опублікована

онлайн:

30 вересня 2024 р.

Авторське право

© 2024 автора



Цей твір
ліцензовано на
умовах Ліцензії
Creative Commons
«Із Зазначенням
Авторства —
Некомерційна 4.0
Міжнародна» (CC
BY-NC 4.0).

DOI: [10.70651/
3041-248X/2024.1.05](https://doi.org/10.70651/3041-248X/2024.1.05)



У статті розглянуто українські етнічні традиції збереження здоров'я людини, проаналізовані козацькі способи здоров'язбереження. Визначено поняття «здоров'я», фактори, що впливають на здоров'я і на життя людини на основі українських етнічних традицій, зокрема традицій запорозького козацтва. Досліджені українські народні прислів'я, як зберегти своє здоров'я та жити здоровим і щасливим. Визначено на основі цього поєднання в українській традиції фізичного і духовного чинників здоров'я. Розглянуте поняття «козацьке здоров'я» в розумінні ідеального здоров'я людини. Введено на основі практики козацької педагогіки поняття «козацьке тілодуховиховання». Досліджене поняття «козацького довголіття», як чинника якості способу жити здоровою і щасливою людиною в українській традиції. Зроблений акцент на сучасному прикладі довголіття і комплексному підході до створення системи здоров'язбереження на основі поєднання етнічних традицій та сучасних технологій і методів, зокрема на сучасному прикладі Японії. Розглянуті питання козацької педагогіки в поєднанні з сучасністю в контексті формування здорового способу життя на етнічних традиціях. Запропонована семифакторна система збереження здоров'я, яка має світоглядні українські козацькі витоки. Визначені фактори, які впливають на здоров'я людини, встановлений взаємозв'язок між факторами. Зроблені визначення видів здоров'я: фізичного, фізіологічного, психічного, енергетичного, духовного, соціального, родового. Запропонована новизна у визначенні поняття «енергетичне здоров'я людини», «енергетична анатомія», розмежовані поняття фізичного та фізіологічного здоров'я. Запропонована схема з показаним взаємозв'язком факторів здоров'я людини. Визначений понятійний апарат видів здоров'я людини. Розглянуто історичні аспекти використання факторів здоров'я в житті запорозького козацтва, як прикладу етнічних традицій збереження здоров'я та запропоновано сучасне використання етнічних традицій для збереження здоров'я сучасної людини на концептуальному рівні. Зроблено висновки та рекомендації щодо використання етнічних традицій на сучасному цивілізаційному розвитку суспільства. Запропонована семифакторна система здоров'я та розвитку може використовуватися на сучасному етапі розвитку суспільства, як система здоров'язбереження та гармонійного розвитку людини і суспільства в сучасній цивілізації.

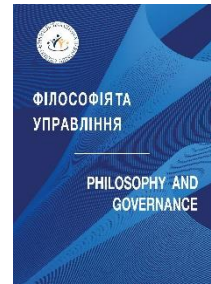
КЛЮЧОВІ СЛОВА

здоров'я, етнічні традиції, здоровий спосіб життя, фактори здоров'я людини, система, види здоров'я, козацтво.



e-ISSN 3041-248X

Philosophy and Governance

<https://www.eu-scientists.com/index.php/fag>


Ukrainian ethnic traditions of a healthy lifestyle and their place in modern civilization

Olexandr Prytula  ¹*

¹ Zaporizhzhia National University (Ukraine). Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, PhD in Pedagogy, Associate Professor.

* Corresponding Author, e-mail: prityla1970@ukr.net

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Research Article

Received:

26 July 2024

Revised:

31 August 2024

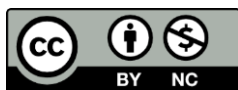
Accepted:

13 September 2024

Published online:

30 September 2024

Copyright © 2024
by author



This is an open access journal and all published articles are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)

DOI: [10.70651/3041-248X/2024.1.05](https://doi.org/10.70651/3041-248X/2024.1.05)

The article examines Ukrainian ethnic traditions of a healthy lifestyle, analyzes the Cossack methods of health care. The concept of “health” and the factors of a healthy lifestyle are defined based on Ukrainian ethnic traditions, in particular the traditions of the Zaporizhzhia Cossacks. Ukrainian folk proverbs about health and a healthy lifestyle were studied. Determined on the basis of this combination in the Ukrainian tradition of physical and spiritual factors of health. The considered concept of “Cossack health” in the understanding of ideal human health. The concept of “Cossack physical education” was introduced based on the practice of Cossack pedagogy. The concept of “Cossack longevity” as a quality factor of a healthy lifestyle in the Ukrainian tradition was studied. Emphasis is placed on a modern example of longevity and a comprehensive approach to creating a health care system based on a combination of Ukrainian Cossacks traditions and modern technologies and methods, particularly on the modern example of Japan. Considered issues of Cossack pedagogy in combination with modernity in the context of the formation of a healthy life based on ethnic traditions. The proposed a system of preserving health, which consists of seven factors and has worldview Ukrainian Cossack sources. Factors affecting human health are determined, and the relationship between the factors is established. Types of health are defined: physical, physiological, mental, energy, spiritual, social, family. The proposed innovation in defining the understanding of “human energy health”, “energy anatomy”, demarcated concepts of physical and physiological health. The proposed scheme with the shown interrelationship of human health factors. The conceptual apparatus of types of human health is defined. The historical aspects of the use of health factors in the life of the Zaporizhzhia Cossacks are considered, as an example of ethnic traditions of health preservation, and the modern use of ethnic traditions to preserve the health of a modern person at the conceptual level is proposed. Conclusions and recommendations are made regarding the use of ethnic traditions in the modern civilizational development of society. The proposed seven-factor system of health and development can be used at the current stage of the development of society, as a system of health protection and harmonious development of man and society in modern civilization.



KEYWORDS

health, ethnic traditions, healthy lifestyle, factors of human health, system, types of health, Cossacks.

1. Вступ

Науково-технічний прогрес створив багато передумов для розвитку людства за рахунок органічного злиття науки і виробництва, як спирається на сучасні новітні винаходи і технології. Наука стала невід'ємною частиною технічного прогресу, що збільшило в науці науково-технічний сегмент. Проте поряд з активним процесом науково-технічного розвитку людства, науково-технічний прогрес приніс нові проблеми в житті людства. Так, в суспільстві з'явилася проблема недостатності рухової активності людини і за рахунок цього виникає проблема збереження здоров'я людини. Етнічні традиційні методики збереження здоров'я можуть стати міцним фундаментом в формуванні новітніх систем здоров'язбереження людини і суспільства.

2. Огляд літературних джерел

Проблема здоров'язбереження в сучасній українській та світовій науці поступово займає важливе місце в українській та світовій індустрії здоров'язбереження. Ця тенденція пояснюється, на нашу думку тим, що етнічні традиції здоров'язбереження зародилися ще в епоху первісного суспільства, кристалізувалися в процесі формування націй і етносів і мають багатовіковий позитивний досвід, результатом якого є виживання в історичному процесі етносу чи нації. Дослідженню історії лікування та збереження здоров'я від первісного ладу до середньовіччя особливу увагу приділяли Г. Дзяк, Т. Перцева, Т. Васильєва та Т. Хомазюк [1]. Вчені стверджують, що лікування в українських традиціях необхідно розуміти загалом в поєднанні з подіями в світовій історії. Це надасть можливість зрозуміти особливості та спільне в контексті цього явища. Український вплив в загальну історію лікування поєднаний з світом, але в той же час самостійна і самобутня частина [1, с. 7]. Як основу здоров'я людини, теорію визначення поняття здоров'я людини в контексті об'єднання тілесного, душевного та духовного, що в поєднанні створюється чи відроджується гармонія людини і Всесвіту згідно етнічних індійських знань про здоров'я, які відомі під назвою Аюрведи приділяють у своїх дослідженнях увагу А. Українець та ін. [2]. Приклад Аюрведи може свідчити про те, як етнічні традиції здоров'язбереження можуть стати світовою тенденцією процесу набуття здоров'я та зцілення людини.

Питання етнічних традицій як основи збереження здоров'я людини, зокрема молоді, студентів та учнів досліджено в працях О. Притули та А. Коноха [3]. Дослідник Л. Чернявська робить спробу рекомендації як підхід в комплексі до вирішення питання, як сформувати здоровий спосіб життя у студентської молоді, який базується на вмотивованій позиції їх до здоров'я. З причини що процес виховання і навчання майбутнього фахівця передбачає турботу про особисте здоров'я, а найгострішою проблемою є динамічне і досить велике послаблення його, мусимо розглядати розробку і впровадження в молодіжне життя орієнтованої особисто, конкретизованої, ефективної програми набуття здоров'я, спираючись на дані, що досить великий відсоток студентів, які зараховані за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Метою і завданням освіти в галузі валеології є створення стабільної мотивації до здорового і продуктивного життя, сформувати потребу у вдосконаленні фізично і духовно [4, с. 26].

Проблема формування здорового способу життя людини на основі етнічних традицій у науці представлена дещо вужче, проте наукові дослідження сформували комплексний підхід до питання і доводять про багатовікову історію та сформовану етнотрадицію здорового способу життя. М. Гончаренко, І. Набока здійснили спробу розроблення навчальної дисципліни, яка отримала назву етновалеології. Етновалеологія – це сукупність мудрості, знань, умінь і навичок у галузі оздоровлення і виховання здорового способу життя, які сформувалися в народі історично і передаються з покоління в покоління [5, с. 125]. Мета етновалеології – забезпечити відповідні сучасним вимогам знання про формування і зміцнення здоров'я народу.

Спираючись на багатовіковий досвід людства в галузі здоров'я, водночас постає проблема не тільки вивчення і популяризації етнічних традицій збереження здоров'я, але визначення місця етнічним традиціям збереження здоров'я в сучасному соціальному середовищі.

3. Постановка завдання

Метою дослідження є виокремлення напрямків дослідження, аналізу та впровадження етнічних традицій збереження здоров'я в сучасне соціальне середовище.

4. Методи та матеріали

Основними джерелами інформації дослідження є наукові праці вчених в напрямку здоров'язбереження, експедиційні матеріали досліджень автора. Методи дослідження – аналіз наукової, науково-популярної літератури, педагогічні спостереження, синтез понятійних визначень, системний аналіз даних дослідження та висновки і рекомендації.

5. Результати та обговорення

Важливим в дослідженні теми етнічних традицій здоров'язбереження є розуміння термінологічного апарату, зокрема визначенню самого поняття «здоров'я». На сьогодні в науці маємо декілька сотень визначень розуміння здоров'я як дефініції. «Академічний тлумачний словник української мови» говорить, що здоров'я – це стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи. Ми вважаємо, це не повне пояснення розуміння здоров'я. Термін здоров'я є комплексним і багатоплановим. Також розуміють, що здоров'я – об'єктивний стан і суб'єктивне відчуття фізичного, психічного і соціального благополуччя індивіда, це екологічна толерантність – здатність організму людини переносити негативні дії навколишнього середовища; це оптимальна реалізація і поєднання енергетичних, пластичних, інформаційних процесів самоорганізації біосистеми [6].

ВООЗ вважає, що індивідуальне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного, сексуального та соціального благополуччя, здатність пристосовуватись до умов зовнішнього і внутрішнього середовища та природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів [7]. Треба зауважити, що широкий спектр підходів до терміну здоров'я, з однієї сторони, говорить про небайдужість і творчий підхід вчених до цього питання, а з іншої сприяє створенню умов до широкого і поглибленого підходу до цього питання. Ми вважаємо, необхідним визначити поняття терміну здоров'я, який мав би критерії простоти і водночас об'ємності та враховував би всебічно розуміння здоров'я людини.

Згідно досліджень українських етнічних традицій, термін здоров'я визначається як природний запас життєвих сил людини даний від природи, що змінюється в процесі життя людини і може передаватися в спадок [3, с. 130].

Український народ зберіг у понятті здоров'я досить широкий спектр визначень та понять у вигляді прислів'їв, поговірок, у казках, піснях тощо. Так відомими є вирази: «Без здоров'я немає щастя», «Доки здоров'я служить людина не тужить», «Весела думка – половина здоров'я» [8]. У цих прислів'ях показаний зв'язок поняття «здоров'я» з поняттями «щастя», «веселощі», «посмішка» та ін. Про цінність здоров'я, що воно вартує більше ніж будь який скарб говорять наступні народні прислів'я: «Здоровий злидар щасливіший від хворого багача», «Вартість здоров'я знає лиш той хто його втратив», «Здоров'я варте більше як багатство», «Здоров'я – найдорожчий скарб», «Здоров'я за гроші не купиш» [8]. Тобто український народ в своїй культурі визначив здоров'ю найважливіше місце в житті, ототожнюючи його з щастям та надаючи йому найбільшу цінність, більшу ніж гроші та інші матеріальні статки.

Отже, на нашу думку, здоров'я є поняттям, яке є найбільш цінним чинником життя людини і має одне з найперших місць в системі цінностей етносу чи народу.

В Україні в народній творчості, звичаях і обрядах сформувалася низка наративів щодо поєднання козацької традиції з українським народом. Це пов'язано з тим, що історично саме козаччина історично стала в формуванні ідеї української ідентичності. Вчений В. Коцур вважає, що феномен козацтва визначений безпосередньо у народженні унікального в історії України світогляду і розуміння світу, яке спрямо змінам ментальності нащадків [9, с. 25].

Вислів «козацьке» в українській мові має неписане значення, яке підсилює значення слова чи вислову майже до ідеального. Наприклад «козацька сила» уособлюється як найбільша сила. «Козацька вдача» уособлюється з людиною, яка не має проблем в житті, завжди є веселою і життєрадісною. Народні словосполучення, які використовуються в прислів'ях і поговірках, а

саме: козацька сила, козацьке здоров'я, козацький дух, які визначаються як прикметники що описують захоплення, можуть бути свідками того, що пам'ять українського народу зберегла про козацтво, що вони були досконало здоровими особистостями [10, с. 55]. Термін «козацьке здоров'я» склався в українській народній творчості не випадково. Відомий дослідник історії запорізького козацтва Д. Яворницький у своїй праці «Історія запорозьких козаків», дає характеристику козакам, а саме пише про запорожців, що запорізький козак «не знав ні «соб», ні «цабе», тому був здоровим, вільним від хвороб, умирав більше на війні, ніж дома». Д. Яворницький зауважує про рівень здоров'я нащадків після козацтва: «Тепер народ слабкий, порожній і недовговічний: як дев'яносто років прожив, то під собою і стежки не бачить, а в давнину тільки у сто років в силу вбирався; тому запорожці жили довго і весело» [11]. Бачення, що український народ зберіг в своїй історичній пам'яті козаків, як ідеально здорових людей висловлюють і сучасні українські педагоги практики [12]. Термін «козацького здоров'я» введені на сьогодні в назви багатьох українських торгових брендів та комплексів оздоровчих вправ, харчування, загартування та ін.

У сучасній козацькій українській педагогіці козацьке здоров'я є синтезом фізичного гарту та духовного розвитку. Дослідник козацької педагогіки В. Тимофєєв ввів поняття «козацьке тілодуховиховання» і вважає, що така система тілодуховиховання основана на традиціях збереження і зміцнення здоров'я запорізьких козаків. Запорозька Січ мала систему виховання молоді, яка базувалася на фізичному розвитку та загартуванню під впливом: системних фізичних вправ; впливу навколишнього середовища і природніх стихій – сонця, повітря, води; раціонального харчування; трудового режиму та відпочинку; опанування пласту психофізичної культури – характерництва. Такий підхід практично формував специфічний стан тіла й душі: у здоровому тілі – здоровий дух; (козаки говорили, що тіло грає). Це може бути основою сучасного бачення ролі фізичного виховання в школі: пріоритет напрямків: акцентування на знанні школярами історії фізичної культури, зокрема з основ козацького тілодуховиховання, гігієни, фізіології організму, біомеханіки рухової діяльності і засвоєння школярами методик навчання рухів, тренувань, розвитку рухових якостей людини [13, с. 4].

Отже в українській козацькій традиції відношення до здоров'я і відповідного світогляду не обмежувалося суто фізичним розвитком, але і враховувалися інші фактори життя людини: моральні, духовні, соціальні та ін. Такий підхід дав можливість отримати в козацькому здоровому способі життя дуже важливий чинник – довголіття. Дослідження козацьких систем збереження здоров'я людини виявили факти досить широкого спектру явища довголіття козацьких отаманів та козаків у XVIII ст. Згідно літописам, слабкого фізично і духовно козака козацьке коло не обирало у старшини. Іноземці-сучасники, які відвідували Запорозьку Січ в XVI–XVIII ст., своїми працями зазначали силу козаків і те, що козаки помирали у глибокій старості. Вартий уваги випадок, коли 22 червня 1737 р., перебуваючи в військовому поході на Очаків, маючи 77 років, пішов з життя кошовий отаман Малашевич, але не за причини старості, а від наслідків сонячного удару, прохворівши декілька днів лихоманкою. Останній кошовий отаман Петро Калнишевський під час закінчення російсько-турецької війни 1768–1774 рр. мав вік 84 роки. Маючи похилий вік, але гарне здоров'я, Калнишевський очолював і командував походами Запорозького козацтва. Пішов з життя П. Калнишевський у віці 113 років, просидівши перед тим у в'язниці Соловецького монастиря 25 років. Факт, що військовий старшина Іван Бурнос, маючи «похилі літа», командував Запорозькими козаками в 1774 р., та брав участь у боях із супротивниками і їздив на своєму жеребці перед товариством [14, с. 98]. На нашу думку чинник «довголіття» є одним з важливих показників якості життя і способу вести здорове буття особистості і суспільства. Так на сьогодні Японія б'є «рекорди» по чисельності довгожителів. На сьогодні кількість людей в Японії, які є віком більше 100 років перевищує 70000 осіб. Це пояснюється в тому числі з поєднанням етнічних традицій збереження здоров'я японців з сучасними технологіями і державно-громадської політики в галузі збереження здоров'я населення [15].

Засади традиційної козацької педагогіки, як основу для збереження здоров'я в суспільстві в сьогоденні розглядають О. Притула та А. Конох, обґрунтовуючи, що в Україні в часи існування Запорозької Січі була традиція збереження здоров'я. Це мало відношення як до способу життя особистості, козака, так і системи виховання козацької молоді. Така традиція перенеслась і до наших часів, розвивається в наш час в чисельних козацьких організаціях, безпосередньо в осередках бойового мистецтві «Спас», якому виокремлені основні принципи здорового способу

життя, поєднуються три складових здоров'я за Спасом: духовне, фізичне, енергетичне. З причини, тому що спосіб життя козаків перевірений роками, на основі цих принципів виховані чисельні покоління молодих українських козаків. Під час формування і розвитку системи збереження здоров'я у сучасної молоді принципи, як бути здоровим і щасливим, які сформували козаки треба використовувати більш ширше. Це допоможе краще формувати ефективну систему здоров'язбереження світового рівня, яка має основу українських національних традицій. Підхід з боку етнічних традицій у процесі формування системи збереження здоров'я в Україні буде стимулювати зміцнення патріотизму і сприятиме для молоді людині адаптації у житті. Перспектива у подальшому розвитку даного напрямку буде торкатися різних сторін, пов'язаних із навчанням учнівської молоді, слухачів вищих навчальних закладів [14, с. 100].

Для розуміння шляхів використання етнічних традицій здорового стилю життя в сучасному суспільстві необхідно розуміння принципів і структури здорового стилю життя на різних історичних етапах українського народу, зокрема здорового стилю життя козацтва.

Дослідження та спостереження способу життя козацтва з точки зору збереження здоров'я дали змогу визначити сім сторін, які мають вплив на здоров'я людини. Ці сім сторін визначені в традиції козацтва, яка мала передачу в казках, переказах, прислів'ях та ін. Сім сторін здоров'я мають сакральне коріння, яке на думку таких дослідників, як М. Гончаренко та І. Набока, має корені які походять з ведичних традицій, які мали передачу в дохристиянські часи, а пізніше збереглися в традиції козацтва. Сім є сакральним, а саме священним числом у ведизмі слов'ян. Число уособлює собою сонце, світло, життя. Число сім вважають числом руху і розвитку на планеті Земля. Число 7 (3+4) вважають числом Сварога, який вдихнув життя і здоров'я у все живе (1+6), число сім уособлюють з людиною, яка має владу над темрявою і темною силою (5+2) [5]. Слід зауважити, що – число, яке в нумерології розглядає явище «здоров'я» «успіху», «долі». Сім факторів надають можливість до системного комплексного підходу до питання створення повноцінної системи, це наводить на думку і дозволяє стверджувати про створення Семифакторної системи здоров'я людини. Семифакторна система здоров'я людини базується на суми сторонах-факторах здоров'я, які розгалужують цілісне поняття здоров'я по частинах. О. Притула та А. Конох визначають сторони-фактори складові здоров'я: фізичну, фізіологічну, психічну, енергетичну, духовну, соціальну, родову (генетичну, сексуальну) [3, с. 130].

Автор пропонує визначити поняття фізичне здоров'я, як гармонійний стан організму, який визначається можливостями до адаптації в різноманітних станах життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку людини, запасом життєвих сил для виконання людиною рухової діяльності.

Фізіологічне здоров'я людини тісно пов'язане з станом його організму, станом фізіологічних систем, діяльності внутрішніх органів, клітин. Пропонується визначити фізіологічне здоров'я людини, як гармонійний стан діяльності всіх фізіологічних систем та органів людини, який забезпечує їй повноцінну життєдіяльність в навколишньому середовищі.

За визначенням запропонованим ВООЗ, психічним здоров'ям є стан благополуччя, при якому людина має можливість реалізувати свій особистісний потенціал, здатна розв'язати звичайні життєві стресові ситуації, плідно і продуктивно працювати й робити внесок у суспільне життя [7].

Енергетичне здоров'я – це стан повноцінного функціонування енергетичних тіл, центрів, каналів і точок людини, їхня гармонійна робота, яка створює умови для повноцінного отримання енергії людиною з довкілля та раціонального використання цієї енергії в процесі життєдіяльності. Ще можна стверджувати, що енергетичне здоров'я людини – це її здатність вільно отримувати енергію та раціонально використовувати її в житті [16, с. 48].

Досліджуючи енергетичне здоров'я в козацькій традиції та в традиціях культур інших народів і етносів, зокрема Японії, Індії, Китаю, Південної Америки, Азії, автор зробив визначення поняття «енергетична анатомія людини». Енергетична анатомія – наука про побудову форми та будову енергетичного організму в цілому та його складових частин (аури, енергетичних центрів, енергетичних каналів, біологічно активних точок та ін.) у взаємозв'язку з їхніми функціями та розвитком [16, с. 24–25].

Щодо духовного здоров'я особистості вважають, що воно залежить від складових культури людства – науки, освіти, мистецтва, моралі, релігії, моралі, етичних норм та ін. Його рівень визначається потребою особи в опануванні системи цінностей та мотиваційно-ціннісного ставлення до духовної спадщини окремого народу і людства в цілому. Духовне здоров'я є узагальнюючим поняттям і об'єднує психічні, душевні якості, а також особистісні

характеристики, його носієм є особистість в цілому, а психіка, інтелект чи свідомість є дотичними до цього. Відповідно до цього духовне здоров'я не варто однозначно інтерпретувати через окремі ознаки та характеристики, а слід визначати як постійно змінну та багатовимірну реальність життя людини, враховуючи внутрішні духовні чинники поведінки і соціокультурний контекст життєдіяльності [17, с. 17-18].

Визначення соціального здоров'я трактується, як взаємодія людини й суспільства, соціуму, показники прийняття людиною визначених норм суспільства і його цінностей певного суспільства [3, с. 132].

Родове здоров'я (генетичне, сексуальне, репродуктивне) – це можливість людини створювати здорове покоління, її репродуктивна функція, репродуктивне здоров'я [18].

Між факторами здоров'я є певний взаємозв'язок, який показаний на схемі (рис. 1). Фактори поєднані стрілками взаємовпливають один на одного. Педагогічні спостереження виявили, що, наприклад, фізичне здоров'я є формуючим фізіологічного здоров'я і, навпаки, високий рівень фізіологічного здоров'я сприяє гарному фізичному розвитку людини, її здатності гармонійно існувати, рухатися, діяти в навколишньому світі. Соціальне здоров'я нерозривно поєднане з духовним, оскільки світогляд людини впливає на його відносини з суспільством і, навпаки, суспільні відносини формують світогляд людини. Дана система дозволяє виявленню проблемних питань в здоров'ї і розвитку людини і запобігати зрушенням здоров'я впливаючи на той чи інший фактор факторами пов'язаними з ним.

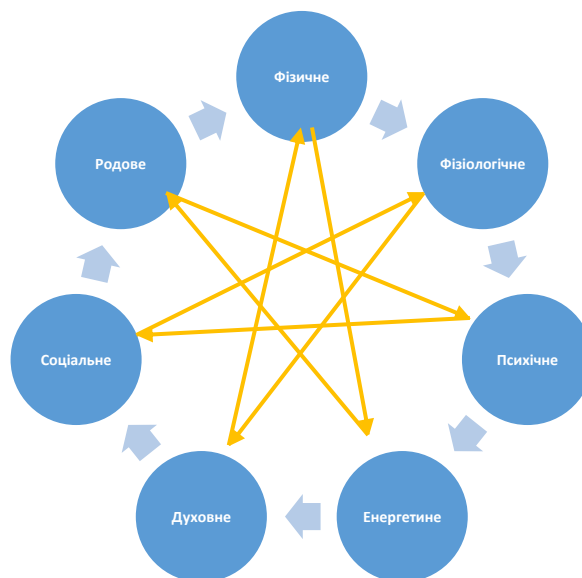


Рис. 1. Семифакторна система здоров'я і розвитку людини

Джерело: Сформовано автором за даними дослідження та спостережень (2009–2018 рр.).

З точки зору семи факторів здоров'я українські козацькі традиції здоров'я підтримувалися відповідно наступними методами і засобами. Фізичне здоров'я підтримувалося активною руховою діяльністю: трудовими рухами, полюванням, військовими вправами, іграми, забавами, бойовими мистецтвами, боротьбою, спеціальними фізичними вправами. Вчені Н. Деделюк та А. Цьось виводить витoki фізичних вправ козацтва ще з часів Київської Русі і раніше [19]. І сьогодні козацькі ігри, забави, бойові мистецтва, види боротьби є актуальними не лише як засіб національно-патріотичного виховання чи історичної реконструкції, але і як національні види фізичної культури і спорту, які популярні і в наші дні. Зокрема в Україні з 2017 року український рукопаш «Спас», рукопаш гопак та українська боротьба на поясах мають статус національних видів спорту України.

Фізіологічне здоров'я забезпечувалося здоровим харчуванням, питтям чистої і корисної води, здоровою екологією тих часів, прийняттям в раціон напоїв з цілющих трав [20]. Навіть в наші часи козацькі рецепти зцілення є актуальними. Так видатний український цілитель, академік Євген Товстуха практикує козацькі методи лікування лікарськими травами, відродивши десятки рецептів лікування і оздоровлення козаків.

Психічне здоров'я підтримувалося козацькою вдачею і характером який формувався в здоровому військовому середовищі. Недарма козацьке прислів'я говорить: «Коли козак сміється

– душа його плаче». Козаки мали веселу і моторну вдачу. Це підтримувало їх психіку в гарному стійкому стані.

Енергетичне здоров'я забезпечувалося саме цією веселою вдачею і сакральними знаннями, які формували обряди і світогляд козака. Серед козаків були так звані характерники, які володіли цими сакральними знаннями про енергетику людини, володіли навиками, які надавали їм над здібності [21]. Таємні знання характерників про природу людини, вміння їх зцілювати людину є актуальними і сьогодні до вивчення та впровадження в суспільне життя.

Духовне здоров'я підтримувалося за рахунок відданості козацтва вірі в Бога. Козаки були дуже набожними і духовними людьми. Всередині козака поряд з величезним військовим завзяттям уживала скромна набожна людина, яка жила по законам і заповідям Божим. Це надавало козаку величезну духовну силу і здатність творити в суспільстві.

Соціальне здоров'я формувалося завдяки тим звичаям, які сформувалися на Запорозькій Січі, які формували в свою чергу справедливість, правдивість в суспільстві. Це в свою чергу формувало козака як відданого члена суспільства, здатного пожертвувати власними інтересами заради інтересів товариства. Простий козак міг в ті часи при заслугах перед товариством швидко стати отаманом, керівником козацтва і навпаки, отаман, який не відповідав вимогам товариства міг отримати покарання від своїх же побратимів. Це визначено в козацьких прислів'ях: «Терпи козак отаманом будеш», «Поганий той козак який не хоче бути отаманом», «До булави треба голови» та ін. Соціальні напрацювання козацтва варто взяти на озброєння і сьогоднішньому суспільству, оскільки вони надають базу соціальної справедливості, що в свою чергу формує соціальне здоров'я людини і суспільства.

Родове здоров'я козацтва висловлено в прислів'ї: Козацькому роду нема переводу. Козаки дбали за повноцінне продовження роду і за якісне виховання молодого покоління. Це було закладене в козацьких звичаях та обрядах, традиціях та законах. Так, козак одружувався як правило вже в зрілих літах, маючи соціальну і матеріальну можливість до створення родини та утримання її. В українській культурі кохання дівчини і козака оспіване в піснях та легендах. Все це формувало в українській культурі відношення до кохання та шлюбу, а відповідно і до формування родового здоров'я, як до важливої сакральної сторони життя суспільства і людини. Серед козацтва майже не зафіксовано розлучень родин. Формування та збереження інституту родини перейшло в українську козацьку традицію, коли шлюб був можливий тільки через згоду обох молодят. Це ми можемо побачити в традиції сватання, коли молода дівчина коханому подавала пироги, а нелюбу – гарбуза. Таке могло бути в часи середньовіччя тільки за умови справедливого демократичного суспільства.

6. Висновки

В Україні існувала народна система збереження здоров'я, яка була виражена в способу життя, звичаях, обрядах, традиціях. Етнічні традиції збереження здоров'я мають витоки з давніх часів, були виражені в часи Київської Русі, Запорозької Січі. Дослідження і аналіз етнічних традицій збереження здоров'я виявив, що збереження здоров'я в козацькому середовищі формувалося на семи факторах здоров'я та розвитку людини: фізичний, фізіологічний, психічний, енергетичний, духовний, соціальний, родовий. Дані фактори стали в основу побудови сучасної системи здоров'язбереження «Семифакторної системи здоров'я та розвитку людини». Система дає можливість визначати проблемні питання в здоровому способу життя та гармонійно формувати розвиток людини. Семифакторна система здоров'я та розвитку може використовуватися на сучасному етапі розвитку суспільства, як система здоров'язбереження та гармонійного розвитку людини і суспільства в сучасній цивілізації.

References

1. Dziak, H. V., Pertseva, T. O., Vasylieva, T. L., & Khomaziuk, T. A. (2022). *Vytoky i tradytsii mystetstva likuvannia v pazlakh vsesvitnoi istorii: vid davnyiny do serednovichchia* [Origins and traditions of the art of treatment in puzzles of world history: from antiquity to the Middle Ages]. Gerda. (in Ukrainian)
2. Ukrainets, A. I., Simakhina, H. O., Polishchuk, H. E., & Naumenko, N. V. (2016). Aiurvedychni znannia yak unikalna tsilisna systema ozdorovlennia i likuvannia khvorob [Knowledge as a Unique Integral System of Health Improvement and Treatment of Diseases]. *Scientific works of the National University of Food Technologies*, 22(2), 117–123. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npnukht_2016_22_2_15 (in Ukrainian)

3. Prytula, O. L., & Konokh, A. P. (2019). Etnichni tradytsii zdorovoho sposobu zhyttia yak osnovy zdorov'iazberezhennia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Ethnic traditions of healthy lifestyle as the basis of health preservation of students of higher educational institutions]. *Topical Issues of the Humanities: Interuniversity Collection of Scientific Works of Young Scientists of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University*, 23(2), 128–133. <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/23.166299> (in Ukrainian)
4. Cherniavska, L. I., Krynytska, I. Y., & Myaliuk, O. P. (2017). Stan zdorov'ia studentiv, problemy ta shliakhy yikh vyrishennia [State of students' health, problems and ways to solve them]. *Nursing*, (1), 24–27. <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2017.1.8480> (in Ukrainian)
5. Goncharenko, M. S., & Naboka, I. E. (2012). Etnovaleolohiia [Ethnovaleology], Burun-Knyga. (in Ukrainian)
6. Mytchuk, O. P., & Ishchuk, O. A. (2014). Zdorov'iazberezhuvane seredovyshe ta fizychnye vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi yak skladovi v strukturi zmitsnennia zdorov'ia studentiv [Health-Saving Environment and Physical Education in a Higher Educational Institution as Components in the Structure of Strengthening Students' Health]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 17(35), 57–60. <http://surl.li/xgsetr> (in Ukrainian)
7. World Health Organization. (1998). Fifty-first world health assembly. Geneva.
8. Proverbs about a healthy lifestyle. *Na urok*. <https://naurok.com.ua/prisliv-ya-pro-zdorov-ya-zdoroviy-sposib-zhyttia-14516.html> (in Ukrainian)
9. Kotsur, V. (2017). Fenomenalnist kozatstva yak vyznachalna determinanta formuvannia ukrainskoi identychnosti [Phenomenality of the Cossacks as a Determining Determinant of the Formation of Ukrainian Identity]. *Ethnic History of the Peoples of Europe*, (53), 25–30. <http://ethnic.history.univ.kiev.ua/data/2017/53/articles/4.pdf> (in Ukrainian)
10. Prytula, O. L., & Konokh, A. P. (2012). Zdorovyi sposib zhyttia v kozatskii tradytsii "Spas" [Healthy lifestyle in the Cossack tradition "Spas"]. *Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: Physical Education and Sports*, 1(7), 54–59. <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/054-59.pdf> (in Ukrainian)
11. Yavornytsky, D. I. (1990). Istoriia zaporizkykh kozakiv [History of Zaporizhzhya Cossacks]. Svit. (in Ukrainian)
12. Poplavska, V. (2020). Zdorovyi sposib zhyttia u kozatskykh tradytsiiakh [Healthy way of life in Cossack traditions]. <http://surl.li/sigvbk> (in Ukrainian)
13. Tymofieiev, V. (2006). Kozatske tilodukhofykhovannia – osnova fizychnoho i moralnoho stanovlennia osobystosti [Cossack body and spirit – the basis of physical and moral formation of personality (From the experience of the team of the Adamivka school of Cossack-knightly education of the Bilhorod-Dnistrovskyi district of the Odessa region)]. <http://surl.li/ucdsef> (in Ukrainian)
14. Prytula, O. L., & Konokh, A. P. (2019). Tradytsii kozatskoi pedahohiky yak pidgruntia systemy zberezhennia zdorov'ia molodi v suchasnomu suspilstvi [Traditions of Cossack Pedagogy as the Basis of the System of Health Preservation of Youth in Modern Society]. *Innovative pedagogy*, 14(1). 96–100. <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-14-1-19> (in Ukrainian)
15. What is the secret of the longevity of the Japanese. *Join Japan*. <https://joinjapan.com.ua/ua/japanese-news/v-chem-sekret-dolgoletiya-yaponcev/> (in Ukrainian)
16. Prytula, O. L., & Konokh, A. P. (2023). Energetic health of a person. Spas. (in Ukrainian)
17. Boychuk Yu. D., Naumenko N. V. et al. (2015). Dukhovne zdorov'ia molodshykh shkoliariv : teoretyko-metodychni aspekty formuvannia [Spiritual Health of Junior Schoolchildren: Theoretical and Methodological Aspects of Formation]. KhNPU im. G. S. Skovorody. (in Ukrainian)
18. Sharonova I. (2013). Psykhichne zdorov'ia osobystosti yak predmet psykhologichnoho doslidzhennia [Mental health of personality as a subject of psychological research]. *Collection of scientific papers of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after G. S. Kostiuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, (20), 738–747. <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159928> (in Ukrainian)
19. Dedeliuk, N. A., & Tsos, A. V. (2004). Tradytsii fizychnoho vykhovannia v Kyivskii Rusi [Traditions of Physical Education in Kyivan Rus]. Volyn Regional Printing House. (in Ukrainian)
20. Pasternak, A. (n. d.). Kozatska medytsyna [Cossack medicine]. *Ukrainian life in Sevastopol*. http://ukrlife.org/main/minerva/cossak_m.htm (in Ukrainian)
21. Prytula, O. L., Konokh, A. P., Terletskyi, V. M., Kalyandruk, T. B., & Bogush, D. O. (2022). Kharakternytstvo Zaporozkoho kozatstva yak element nematerialnoi kulturnoi spadshchyny Ukrainy [Characteristics of the Zaporozhian Cossacks as an element of the intangible cultural heritage of Ukraine]. AA Tandem. (in Ukrainian)