

ПСИХОФІЗИЧНІ ТА ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ КОЗАЦЬКОГО ЗВИЧАЮ «СПАС» У ПОДОЛАННІ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Гютюнник Л. Л. доктор філософії,
старший науковий співробітник
інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони
України

<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>

Притула О. Л. кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту

Запорізького національного університету
<https://orcid.org/0000-0001-8800-8207>

Козак був здоровий, вільний від хвороб,
в сто років тільки в силу брався.
Тому жив і весело, і довго.

Д. Яворницький

У статті розглянуто основні психофізичні та оздоровчі системи козацького звичаю «Спас», адаптовані до умов сучасності одним із авторів статті, президентом громадської організації «Всеукраїнська федерація «Спас»», Олександром Притулою. Основну увагу зосереджено на їх застосуванні у тренінгових програмах, що спрямовані на подолання психофізіологічних наслідків впливу бойового стресу та на розвиток стресостійкості й витривалості військовослужбовців до виконання завдань у бойових умовах. Розкрито базові основи підходу козаків-характерників до зміцнення і збереження психічного та фізіологічного здоров'я особистості, які можуть застосовуватись військовослужбовцями в бойових умовах. Висвітлено психофізіологічні основи профілактичних заходів, які покликані мінімізувати рівень психогенних втрат військовослужбовців на полі бою.

Ключові слова: бойовий стрес; бойові дії; військовослужбовці; стресостійкість; психофізіологічна саморегуляція; козацький звичай «Спас»; козаки; психічне здоров'я; ментальне здоров'я.

Вступ. Образ козака у свідомості українського народу завжди асоціювався з мужністю, сміливістю, відвагою та молодецьким завзяттям. Один з козацьких карбів говорить, що «козак – кріпкий, терпеливий, як віл; завбачливий з вибриком й жагучий, як змії та невтомний, як славко...». Козаками пишалися, склали про них легенди та пісні, прославляючи героїв та їхні відважні подвиги. Особливою кастою воїнів, вихованих у системі давніх народних звичаїв, цінностей та обрядів, були козаки-характерники, неймовірні можливості та властивості яких сьогодні викликають науковий інтерес, актуалізований агресією російської федерації проти України, коли нашим воїнам щоразу доводиться балансувати на межі життя і смерті й виконувати бойові завдання в умовах граничного психофізіологічного напруження.

Козаки отримували перемогу навіть у найнебезпечніших та найскладніших битвах, тому набули слави непереможних степових лицарів, які не боялися нікого і

нічого, навіть смерті. Це були люди, які дуже любили Україну, свій народ і прагнули для нього волі, щастя та розвитку.

Ми є спадкоємцями неймовірного скарбу – психофізичних та енергетичних практик й вправ, які свого часу застосовували козаки-характерники у щоденних тренуваннях для психоемоційного налаштування перед боєм, гартування духу, зміцнення сили волі, формування необхідного психічного стану безпосередньо у бою тощо. Відтак, питання формування високого рівня стресостійкості, витривалості та здатності до саморегуляції в умовах інтенсивної небезпеки із застосуванням унікальних знань козацького «Спасу» досить актуальне, оскільки дає змогу суттєво зменшити ризик психічної та психологічної травматизації, допомагає правильно налаштуватись військовослужбовцям перед боєм, адекватно і вчасно реагувати на різноманітні ситуації, ефективно виконувати поставлені завдання, швидко відновлюватись після деструктивного психологічного впливу

стресорів сучасного бою, що у результаті забезпечує збереження ментального здоров'я в складних та надскладних умовах.

Мета: ґрунтуючись на історичних розвідках, теоретичних дослідженнях наукових джерел та власному практичному досвіді проведення психологічних тренінгів з військовослужбовцями, висвітлити базові основи застосування психофізичних та оздоровчих систем козацького звичаю «Спас», які дають змогу суттєво покращити ментальне та фізіологічне здоров'я військового персоналу, підвищити стійкість організму до стресорів різної генези та ефективно долати наслідки бойового стресу в складних емоціогенних умовах.

Теоретичне підґрунтя. Історія України та становлення її державності нероздільно пов'язана з розвитком запорізького козацтва, яке містить у собі прадавні традиції збереження культури та духовності українців через Козацький Звичай «Спас» – багатомісний життєвий досвід, правила поведінки, норми й цінності суспільної моралі, які сформувалися в процесі існування народу і передавалися в козацьких родах з покоління в покоління у вигляді коротких висловів – козацьких карбів (від «закарбувати» – зберегти в пам'яті). Як зазначають фахівці, «Спас» проходить через усе життя козака від його народження до смерті і є основоположним духовним орієнтиром. Це спеціальний комплекс засобів і методів, який дозволяє виховати фізично здорову, духовно й інтелектуально розвинену особистість.

Історичний екскурс розкриває значну кількість фактів про високий рівень здоров'я наших пращурів-козаків, що містить психічну, фізичну, духовну та соціальну складові. Польський шляхтич, хроніст і мемуарист Речі Посполитої Шимон Окоцький, уродженець Кам'янець-Подільського, на той час польського міста, у 1637-1638 роках писав, що «запорожець – вміє витримувати атаки, зникати зносивши спрагу і голод, спеку і мороз, він невтомний у нападах на ворога».

Аналіз наукових джерел з історії Запорізького козацтва свідчить про те, що на Січі існував культ фізичної досконалості та міцного здоров'я й козаки доживали до глибокої старості. Зокрема, військовий старшина Іван Бурнос, будучи у поважних літах брав активну участь у боях з ворогом і

«хвацько гарцював на своєму жеребці перед товариством». Кошовий отаман Петро Калнишевський очолював походи Запорізького війська у війні з турками 1768-1774 років, коли йому було 84 роки, а помер на засланні у Соловецькому монастирі у 113 років. Козак Іван Савич Запорозький прожив 118 років, а паспорт осавулі вручав градоначальник Одеси, Дюк Рішельє. Французький інженер Боплан, який довго працював в Україні, писав, що козаки «на зріст гарні, проворні, сильні. З природи мають добре здоров'я. Від хвороби вмирають дуже рідко, хіба від старості» (Конох А.П., Притула О.Л., 2012).

Загалом, історіографія знань про козаків-характерників не досить обширна, та ємка інформація про них зустрічається в публікаціях Т. Каляндрука (2006; 2007), Ю. Фігурного (1997;1999; 2004), В. Чубенко (1997), Д. Яворницького (1990). Знання про психодуховну основу українського козацького феномена, який гармонійно поєднує у собі психологічне, психодуховне та фізичне загартування воїна, зумів зберегти і описати у своїх роботах нащадок козацької династії А. Скульський (1997; 2005), проте значний відсоток висвітленої ним, безперечно, цікавої і надважливої інформації, потребує додаткових дорозвідок у науковій практичній площині. В. Чумаченко (2000; 2004; 2009) у своїх працях звертається до теми езотеричної культури України, шукаючи в глибинах культурно-історичної спадщини українського етносу витoki становлення духовного світу людини. Гіпотези автора ґрунтуються на розкритті сакрального шляху стародавніх культур, ознаки якого і нині прослідковуються в основних архетипах етнічної культури України. Будучи майстром духовних енергетично-інформаційних практик «Спасу», В. Чумаченко звертає увагу, що ці практики завжди були, є і мають бути складовою бойового мистецтва українського воїна та системами «укріплення й підтримання здоров'я, а у разі потреби – оздоровлення, вилікування і зцілення» (В. Чумаченко, 2004).

Окремо слід виділити наукові здобутки Коноха А.П. та Притули О.Л. (2012; 2015; 2016; 2017; 2020), які впродовж багатьох років досліджують питання здорового способу життя та відновлення організму,

зокрема, через призму козацького звичаю «Спас». Саме адаптовані до умов сучасності О. Притулою (2017; 2020) психофізичні та оздоровчі системи «Спасу», які ми впродовж тривалого часу застосовували в ході психологічних тренінгів, лягли в основу нашої статті.

Щодо шляхів подолання бойового стресу та ефективних методів психофізіологічної та психоемоційної самокорекції – ґрунтовними є дослідження О. Кокуна (2021; 2022; 2023), Н. Лозінської (2020; 2022; 2023), В. Осьодла (2023), В. Розова (2020), О. Чабана (2015) та ін. Оскільки деструктивний вплив стресорів бою дестабілізує людину, суттєво виснажує функціональні резерви організму й зумовлює ризик виникнення сомато-вегетативних дисфункцій, тобто спричиняє порушення психічного, психологічного та фізичного характеру, (Л. Тютюнник, 2020; 2022; 2024), питання дієвих способів подолання впливу стресорів сучасного бою і формування високого рівня стресостійкості для ефективного виконання бойових (спеціальних) завдань у бойових умовах досі є пріоритетним для військових психологів. Саме тому, ґрунтуючись на теоретичних знаннях та власному багаторічному практичному досвіді, вважаємо доцільним застосування унікальних практик козацького «Спасу» у роботі з військовослужбовцями, що є особливо актуальним за умов війни й продиктовано необхідністю бути ефективним в ситуаціях різної складності на полі бою.

Сьогодні звичай «Спас» передається в козацьких родинах та від учителя до учня. У деяких загальноосвітніх та спортивних закладах створюються спеціальні освітні програми. На факультеті фізичного виховання у Запорізькому національному університеті відкрито спеціалізацію «Український рукопаш «Спас», де викладається предмет «Історія і духовні основи «Спасу». При всеукраїнській громадській організації «Всеукраїнська федерація Спас» створено науково-методичну раду, завданням якої є залучення науковців різного фаху до вивчення козацького звичаю та розроблення методик впровадження його в систему освіти й фізичної культури України. Наразі у військовому середовищі ці знання є

несправедливо забуті, хоча їх ефективність важко переоцінити.

Сучасні реалії вивчення бойового стресу актуалізують пошук нових підходів до його подолання та вимагають впровадження ефективних способів надання психологічної допомоги учасникам бойових дій. Психофізичні та оздоровчі системи «Спас», розглянуті у статті дають змогу швидко знімати психічне напруження в будь-яких умовах, долати різного роду затиски у тілі, відновлювати психофізичний потенціал людини, оздоровлювати дух і тіло, усувати наслідки втоми, підвищувати витривалість, працездатність та стресостійкість особистості.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань проаналізовано історичні витоки виникнення психофізичних і оздоровчих систем козацького «Спасу», проведено теоретичний аналіз тематичних джерел. У ході проведення тренінгів з військовослужбовцями ЗС України зібрано та проаналізовано емпіричний матеріал, який доводить дієвість козацьких практик.

Результати і обговорення. Упродовж багатьох віків, в умовах іноземного панування й відсутності власної національної держави, український народ прагнув забезпечити собі гідне існування в світі. У пошуках ефективних форм самооборони, способів захисту та активної воєнної протидії збройним силам загарбницьких держав, з козацтва народ створив потужні збройні сили, що, як відомо, є однією з головних ознак держави. Наслідком розвитку українського козацтва стала створена запорізькими козаками у першій половині XVI століття Запорізька Січ – козацька християнська православна республіка зі своїм демократичним соціально-політичним устроєм, особливою військовою організацією, своєрідним життєвим укладом, побутом, поглядами та звичаями, які суттєво відрізняли їх від інших козаків. Зокрема, їх світогляд ґрунтувався на філософії абсолютної свободи й вільної досконалої людини, а також духовних цінностях і практиках саморозвитку особистості. Культура козаків була генетично пов'язана з усією українською культурою, їх джерелом були традиції українського народу.

Гармонійні відносини людини й природи становили основу буття українців, що відбивалось і на виховному процесі воїнів-козаків. Виховання козака-лицаря – мужнього воїна-захисника, незборимого богатиря, спритного й витривалого, сильного і здорового, красивого тілом і духом та розвиненого інтелектуально стало одним з найунікальніших феноменів у світі, який відображав прагнення нашої нації до волі та незалежності, її духовне ядро.

Система виховання козаків була досить різнобічною. Особливе значення надавалось психофізичному, моральному, естетичному й духовному вихованню, що сприяло гармонійному розвитку людини. Спосіб життя був влаштований таким чином, що естетичні смаки, моральні цінності та трудові навички формувалися на лоні природи. Загартовуючи свій організм і готуючись до складних випробувань долі, козаки влітку спали під зоряним небом, уявою й думкою подорожували у невідомі світи, прагнули досягнути таємниці Всесвіту. Вони уміли ефективно використовувати сили природи, загартовували свій організм й у результаті систематичної підготовки могли легко переносити голод, спрагу, несприятливі фактори зовнішнього середовища, були психічно стійкими та фізично витривалими.

Цілісна система козацького тіловиховання викристалізувалася і досягла найвищого рівня розвитку саме у запорізьких козаків. Вони з раннього віку чудово розумілися на народній медицині, знали рецепти, які забезпечували міцне здоров'я та повноцінне довголіття. Г. Боплан писав, що «маючи міцне здоров'я, козаки майже не знають хвороб». Певним історичним особистостям, зокрема славетному отаману Івану Сірку, який славився сміливістю й розумом, навіть приписували надлюдські можливості, як от «ловити кулю на ходу й кидати її назад в дуло пістоля того, хто стріляв».

В умовах постійних воєн, прагненні збереження українського етносу, виживанні у надскладних життєвих обставинах та протистоянні природним стихіям, в козацькому середовищі сформувалися специфічні системи психофізичних та оздоровчих вправ, спрямованих на загартовування духу й тіла, духовний розвиток, самопізнання та

самовдосконалення особистості (В. Берека, І. Гіджеліцький & Н. Орловська, 2018). Зрозуміло, що не всі козацькі постулати та життєвий устрій у повній мірі відповідають сучасності, оскільки нині інші потреби, умови життя і побуту, інший рівень свідомості. Водночас, психофізичні та оздоровчі вправи вкотре доводять свою ефективність і у наш час.

О. Притула на основі традицій підтримки здоров'я козацьких характерників, розробив систему психофізичних вправ «Дев'ять сил» (Притула О.Л., 2017), яка стала складовою наших тренінгів з військовослужбовцями, спрямованих на подолання бойового стресу та загальне оздоровлення організму. Ця система підвищує стресостійкість і гармонізує усі компоненти здоров'я людини, а саме: мобілізує резервні психічні спроможності й розвиває усі функціональні системи організму; розсіює стрес, заспокоює і балансує психоемоційний стан. Її суть полягає у багаторазовому напруженні й розслабленні м'язово-сухожильних груп тіла, що зумовлює глибоке «пропрацювання» усього організму (Притула О.Л., 2017). Система «Дев'ять сил» містить у собі дев'ять вправ, основою яких є природні рухи людини. За переконаннями козаків-характерників, ці вправи пропрацьовують одну або кілька функціональних систем організму і «пробуджують» дев'ять сил людини: живу силу (живу), силу землі, силу дерева, силу каменю (кремень), чоловічу (жіночу силу), силу духу, силу напівсвідомості (меч-співанка), змієву і божу сили.

Виконання першої вправи, «Постукування п'ятками об підлогу», зміцнює серцево-судинну систему організму, підвищує імунітет, знімає втому, активізує розумову діяльність, покращує гостроту зору, стабілізує тиск та посилює рух міжклітинної рідини в тканинах організму. Струшування призводить до поліпшення кровообігу на рівні капілярної мережі, сприяє виведенню відпрацьованих шлаків через венозну кров. Друга вправа, «Підйом на носки стоячи, підтягування носків ніг», спрямована на пропрацювання ікроножних м'язів ніг, зміцнення м'язів гомілок та посилення току крові у венозних судинах. Завдяки третій вправі, «Стискання сідниць», посилюється рух лімфи і венозної

крові в органах малого тазу, усувається застій життєво важливих рідин – крові, лімфи та міжклітинної рідини, зміцнюються майже всі м'язи ніг і відбувається непрямий масаж передміхурової залози та органів малого тазу. При виконанні четвертої вправи, «Втягування живота», відбувається масаж внутрішніх органів, їх зміцнення та очищення. Вправа підвищує тонус внутрішніх поперечних м'язів живота, стимулює «спалювання» підшкірного й вісцерального жиру в організмі, забезпечуючи зменшення надлишкової ваги. П'ята вправа, «Стискання-розтискання кулаків рук, підстрибуючи» покращує загальний кровотік, усуває застій крові у венозних капілярах рук та ніг, сприяє очищенню організму. Водночас, зміцнюються м'язи рук і ніг, покращуються когнітивні процеси, суттєво зростає витривалість організму. Шоста вправа, яка виконується шляхом зведення лопаток спини та відведенням голови назад, зміцнює м'язи грудей, спини та задньої поверхні шиї, покращує стан хребта та стимулює діяльність дихальної системи тощо. В ході виконання сьомої вправи – повороти голови – активізується кровотік в області шиї та кровопостачання головного мозку, а також покращуються всі когнітивні функції та самопочуття. Відбувається запобігання остеохондрозу і відкладення солей в області шийних хребців – вони займають своє природне положення. Восьма вправа, «Черепашка», має дуже багато переваг: позитивно впливає на роботу щитоподібної залози та горла; покращує рух лімфи та кровопостачання мозку; зміцнює м'язи шиї. Під час виконання заключної вправи, «Нахили тулуба», відбувається гармонізація усіх фізіологічних процесів та збільшення біоенергетичного потенціалу організму загалом, покращується робота серцево-судинної та дихальної систем. Завдяки перекачуванню крові, лімфи та міжклітинної рідини відбувається омолодження всього організму людини (Притула О.Л., 2017).

Вправи системи «Дев'ять сил» виконуються за кількістю, кратною числу сім, оскільки у філософії українського козацького бойового мистецтва «Спас» одне з чільних місць у системі сакральних чисел займає саме число сім. Вважається, що семирічний цикл є розвиваючим й виводить систему на саморозвиток. Тому підготовка

на ґрунті українського «Спасу» є шляхом пізнання себе і Всесвіту через власний особистісний розвиток. Детально алгоритм та особливості виконання вправ системи «Дев'ять сил» описано у книзі «Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини» (Притула О.Л., 2017).

В ході виконання бойових завдань є ситуації, коли військовослужбовці вимушені знаходитись певний час в умовах, де активний рух є неможливим. Зокрема, тривале перебування в окопі або засідці, в умовах примусової або вимушеної ізоляції тощо. За таких обставин, поряд з системою «Дев'ять сил» досить ефективною є система психофізичних вправ на самосупротив для пальців рук «Характер», яка є складовою системи розвитку духу та тіла «Кремійнь». Кремійнь, як камінь, уособлює в собі якості міцності. У козацькому прислів'ї говориться: «Його б'ють, а з нього лише іскри летять». Отже, унаслідок виконання вправ системи «Кремійнь» тіло військовослужбовця може стати таким міцним, що зможе витримувати будь-які удари без шкоди для здоров'я.

Система «Характер» водночас оздоровлює й тонізує організм, активізує роботу внутрішніх органів та систем, до того ж прості вправи розвивають здатність «чути своє тіло» і управляти психофізіологічними процесами організму, суттєво підвищується стійкість до впливу стресорів. Вправи на самосупротив легко регулюються за величиною навантаження, швидкістю та амплітудою рухів. Вони навантажують м'язову систему в динаміці, гармонійно пропрацьовують м'язи на різних рівнях роботи та мають високий фізіологічний ефект навантаження, що дозволяє суттєво зменшити час на тренування завдяки великій інтенсивності енергозатрат при виконанні м'язової роботи (Притула О.Л., 2017).

Особливістю системи «Характер» є те, що фізичні вправи поєднуються з певними психологічними станами, а увага фокусується не тільки на їх виконанні, а й на диханні у певному ритмі. Ці вправи виконуються з варіативним навантаженням супротиву тіла та кількістю часу на один рух. Принципово новим у системі є пальцева гімнастика, направлена не тільки на пальці рук, але і пальці ніг.

Ефективність цієї системи обумовлена тим, що у нашому організмі є понад 600 м'язів, загальна маса яких становить близько 40 % ваги тіла і рух кожного м'яза безпосередньо відображається на нервових процесах головного мозку. З часом певні м'язи, зокрема мизинці ніг, отримують недостатнє фізичне навантаження у повсякденному житті. Це, зі свого боку, суттєво зменшує активність у певних ділянках головного мозку. До того ж, на долонях та стопах є значна кількість біологічно активних точок, які пов'язані з усіма органами та системами організму людини й активізують їх роботу в ході виконання вправ. Самомасаж та масаж у поєднанні з вправами системи «Характер» стимулює енергетичні зони та канали, що дає змогу більш глибоко пропрацювати організм бійця. Масаж виконується у різних режимах: від розтирання й впливу на біологічно активні зони та точки до надавлювання та постукування по тілу. Дієвість системи «Характер» неодноразово доведена під час тренінгів, які проводилися на семінарах «Неможливе можливо» у 2008 – 2015 рр. на острові Хортиця в Запоріжжі, у навчально-тренувальних групах Всеукраїнської федерації «Спас» у 2010 – 2024 рр. та у роботі з різними категоріями військовослужбовців у межах психологічної підготовки особового складу до виконання завдань за призначенням. Результативність вправ значно підвищується, якщо їх виконувати в умовах природного середовища: босоніж на землі, або у воді.

У ході виконання психофізичних та оздоровчих систем козацького звичаю «Спас» у особового складу формується високий рівень психологічної готовності та мотивації до успішного виконання завдань за призначенням, психоемоційна стійкість, здатність до самоконтролю та саморегуляції в стресогенних умовах й спроможність самостійно відновлюватись після впливу стресорів бою. Військовослужбовці набувають упевненості в своїх силах й здатності усвідомлено керувати діями, поведінкою та емоціями, умінням вчасно та ефективно реагувати на зовнішні виклики різного характеру. У процесі психофізичного оздоровлення та відновлення у військовослужбовця знімається психоемоційне та м'язове

напруження, відновлюються функції психіки.

Свого часу козаки спеціальними психофізичними вправами досягали неймовірного ефекту, коли тіло набуває здатності не відчувати больові удари супротивника. Це було можливим завдяки умінню миттєво концентрувати внутрішню енергію у тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні й східним системам боротьби, зокрема, бойовому мистецтву тибетських ченців та «школи залізної сорочки» в кунг-фу та карате. Ці дивовижні факти визнає сучасна наука, проте переконливе їхнє обґрунтування та пояснення належить майбутньому.

Постійно прагнучи до самовдосконалення, козаки оволоділи специфічними дихальними вправами, які дещо корелюють з дихальними практиками йогів і розкривають справді невичерпні можливості людського організму. Академік Д.І. Яворницький писав, що серед козаків були справжні велети духом і тілом, зокрема «Васюринський козарлюга», який «тільки дихне, як від того подиху людина падала з ніг, а коли руйнували Січ, то там був такий силач, що одним подихом міг убити людину». Таке явище дослідники констатують і у китайському та японському бойовому мистецтві, секрет сили якого у роботі з внутрішньою енергією завдяки дихальним вправам (Конох А.П., Притула О.Л., 2012). Цій темі буде присвячена наступна стаття, де ми розкриємо особливості дихальних практик запорізьких козаків, які є обов'язковою складовою усіх психофізичних та оздоровчих систем.

Варто додати, що важливою передумовою сили та міцного здоров'я козаків була проста, проте смачна і різноманітна кухня. Раціон харчування передбачав здорову природну калорійну їжу, незначне споживання печеного хліба, споживання якісної питної води й роздільне харчування, що потребувало мінімальних витрат реактивів організму – гормонів, ферментів, шлунково-кишкового соку та сприяло повному засвоєнню усіх необхідних організму вітамінів та мікроелементів. Головне місце на столі займала риба, а м'ясні страви вважалися святковими. Ранок запорожців починався зі спілкування з природою й з загартування тіла. Вони

завжди вставали до сходу сонця і йшли на річку вмиватися або купатися, причому, не тільки влітку, а й восени, а багато хто – всю зиму (Конох А.П., Притула О.Л., 2012).

Знання про спосіб життя козаків та застосування психофізичних і оздоровчих систем козацького «Спасу» дає можливість навчитися добре «володіти собою» у надскладних ситуаціях, успішно виконувати поставлені завдання в бойових умовах та зберегти фізіологічне й ментального здоров'я кожного військовослужбовця. Ці практики можуть застосовуватись як лікувальний і профілактичний засіб за наявності втоми й перевтоми, психоемоційного перенапруження, невротичних розладів і дають змогу позбутися небажаних властивостей й негативних якостей, зокрема, нерішучості, невпевненості у собі тощо, а також набуті необхідних позитивних – цілеспрямованості, впевненості, рішучості та виваженості. Цінність цих вправ полягає ще й у тому, що для їх виконання не потрібні спеціальні умови, а лише бажання й простір, на який ви можете випрямити руки перед собою. Вони є максимально екологічними і не мають протипоказань. Впровадження в програми психологічної підготовки військовослужбовців унікальних знань та умінь козаків, які містять у собі величезний потенціал духовного та психофізичного розвитку особистості дадуть змогу підготувати сильного духом воїна – воїна-захисника, здатного протистояти жорстоким викликам сучасної війни!

Висновки. Стресори бойової обстановки здатні значною мірою впливати на зниження боєздатності наших військ та успішність виконання ними поставлених завдань. Проблема психогенних втрат загострюється і вимагає від психологів пошуку додаткових активів, здатних підвищити рівень стресостійкості, психологічної та моральної готовності

особового складу до виконання завдань в бойових умовах.

Звернення до унікального спадку запорізьких козаків в аспекті психодуховного становлення особистості воїна-захисника, може стати ефективною складовою у психологічній підготовці особового складу Збройних Сил України. Застосування систем «Дев'ять сил» і «Характер» в ході тренінгових занять під час психологічної підготовки, супроводу та відновлення дозволять: суттєво зміцнити психофізичні спроможності українських воїнів; збалансувати психоемоційну сферу; мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, спрямовані на подолання психічних та фізичних навантажень; зменшувати або повністю знімати психічне напруження, яке ускладнює когнітивну діяльність тощо. Превентивне застосування вправ посилять рішучість, цілеспрямованість, впевненість та виваженість особового складу. Тренінг, як дієва інтерактивна форма навчання, дозволить максимально ефективно засвоїти знання й набуті необхідних умінь та навичок.

Вправи систем «Дев'ять сил» і «Характер» вчать: відчувати своє тіло та слухати свій організм; керувати психоемоційним станом в надскладних умовах; долати деструктивні наслідки стресу й повноцінно розслаблятися; вибудовувати свої індивідуальні алгоритми саморозвитку тощо. Можливість виконання психофізичних та оздоровчих систем в будь-яких умовах значно підвищує їх цінність.

Психодуховна основа українського козацтва до цього часу достеменно не досліджена і ми торкнулися лише поверхневих пластів цього дивовижного феномену, проте, унікальний скарб, який нащадки козаків зберегли до нашого часу, дадуть змогу підготувати сильного духом воїна, здатного протистояти жорстоким викликам війни!

Список використаних джерел

1. Каляндрук Т. (2007). Загадки козацьких характерників. Львів: ЛА «Піраміда». 288 с.
2. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник. (2018). Укладачі: В.Є. Берека, І.К. Гіджеліцький, Н.М. Орловська. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г. 472 с.
3. Конох А.П., Притула О.Л. (2012). Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас». Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя. № 1(7). С. 54-59.
4. Осьодло В. І., Траверсе Т. М. (2023). Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Лебона: монографія. Вид. 2-ге, випр. і доп. Київ: Парламентське вид-во. 320 с.

5. Пригула О.Л. (2017). Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС. 56 с.
6. Пригула О.Л. (2020). Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта. 100 с.
7. Смірнова Т.М., Осодло В.І., Чижевський С.О. (2023). Подолання наслідків бойового стресу у військовослужбовців – учасників бойових дій шляхом психосоціального відновлення. Вісник Національного університету оборони України. № 6 (76). С. 168–177.
8. Тютюнник Л.Л. (2020). Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. № 2 (55). С. 106–115.
9. Тютюнник Л.Л. (2024). Профілактика психогенних втрат у військових підрозділах Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. № 5 (81). С. 151–162.
10. Тютюнник Л.Л. (2022). Способи формування стресостійкості особистості. Вісник Національного університету оборони України. № 6 (70). С. 182–189.
11. Фігурний Ю.С. (2004) Історичні витоки українського лицарства : Нариси про зародження і розвиток козацької традиційної культури та національне військово мистецтво в українознавчому вимірі. Науково-дослідний інститут українознавства Міністерства освіти і науки України. Київ: Стилос. 306 с.
12. Чумаченко В. (2004). Крик пугача. Кривий Ріг: Видавничий дім. 224 с.
13. Яворницький Д.І. (1990) Історія запорозьких козаків : У 3-х т. Київ : Наукова думка. Т.1. 592 с.

References

1. Kaliandruk T. (2007). Zahadky kozatskykh kharakternykh [Riddles of Cossack characters]. Lviv: LA «Piramida». 288 s. (In Ukrainian)
2. Kozatska pedahohika i navchalno-vykhovnyi protses u zakladakh osvity [Cossack pedagogy and educational process in educational institutions] : naukovy-metodychny zbirnyk. (2018). Ukladachi: V.Ie. Bereka, I.K. Hidzhelitskyi, N.M. Orlovska. Kamianets-Podilskyi : Vydavets PP Zvoleiko D.H. 472 s. (In Ukrainian)
3. Konokh A.P., Prytula O.L. (2012). Zdorovy sposib zhyttia v kozatskii tradytsii «Spas» [A healthy lifestyle in the Cossack tradition «Spas»]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Zaporizhzhia. № 1(7). S. 54-59. (In Ukrainian)
4. Osodlo V. I., Traverse T. M. (2023). Psykholohiia i viina: nezasvoieni uroky Giustava Lebona: monohrafiia [Psychology and War: Unlearned Lessons of Gustave Lebon]. Vyd. 2-he, vypr. I dop. Kyiv: Parlamentske vyd-vo. 320 s. (In Ukrainian)
5. Prytula O.L. (2017). Systema psykhofizychnykh vprav «Deviat syl»: posibnyk z pidtrymky fiziologichnoho zdorovia liudyny [The system of psychophysical exercises «Nine Forces»: a guide to maintaining a person's physiological health]. Zaporizhzhia : STATUS. 56 s. (In Ukrainian)
6. Prytula O.L. (2020). Sportzal v kysheni. Systema psykhofizychnykh vprav na samosuprotiv «Kharakter» : posibnyk z pidtrymky fiziologichnoho zdorovia liudyny [A gym in your pocket. The system of psychophysical exercises for self-resistance «Character»: a manual for maintaining the physiological health of a person]. Zaporizhzhia : Prosvita. 100 s. (In Ukrainian)
7. Smirnova T.M., Osodlo V.I., Chyzhevskiy S.O. (2023). Podolannia naslidkiv boiovoho stresu u viiskovoslužbovtiv – uchasnkykh boiovykh dii shliakhom psykhosotsialnoho vidnovlennia [Overcoming the consequences of combat stress in military personnel - participants in hostilities through psychosocial rehabilitation]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. № 6 (76). S. 168–177. (In Ukrainian)
8. Tiutiunyk L.L. (2020). Boiovyi stres ta shliakhy podolannia yoho psykotravmuuiuchykh naslidkiv [Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic consequences]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. № 2 (55). S. 106–115. (In Ukrainian)
9. Tiutiunyk L.L. (2024). Profilaktyka psykhohennykh vtrat u viiskovykh pidrozdilakh Zbroinykh Syl Ukrainy [Prevention of psychogenic losses in military units of the Armed Forces of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. № 5 (81). S. 151–162. (In Ukrainian)
10. Tiutiunyk L.L. (2022). Sposoby formuvannia stresostiikosti osobystosti [Ways of forming stress resistance of the individual]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. № 6 (70). S. 182–189. (In Ukrainian)
11. Fihurnyi Yu.S. (2004) Istorychni vytoky ukrainskoho lytsarstva : Narysy pro zarozhzhennia i rozvytok kozatskoi tradytsiinoi kultury ta natsionalne viiskove mystetstvo v ukrainoznavchomu vymiri [Historical origins of Ukrainian chivalry: Essays on the origin and development of Cossack traditional culture and national military art in the Ukrainian studies dimension]. Naukovo-doslidnyi instytut ukrainoznavstva Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. Kyiv: Stylos. 306 s. (In Ukrainian)
12. Chumachenko V. (2004). Kryk puhacha [Scream of an owl]. Kryvyi Rih: Vydavnychy dim. 224 s. (In Ukrainian)
13. Yavornytskyi D.I. (1990) Istoryia zaporozkykh kozakiv [History of the Zaporizhzhya Cossacks]: U 3-kh t. Kyiv : Naukova dumka. T.1. 592 s. (In Ukrainian)

Summary
PSYCHO-PHYSICAL AND HEALTH SYSTEMS
OF THE COSSACK TRADITION "SPAS" IN OVERCOMING COMBAT STRESS

Tiutiunnyk L. Ph.D, Senior Researcher of the strategic communications institute, National Defence University of Ukraine

Prytula O. Candidate of Pedagogical Sciences, Docent Department of theory and methods of physical culture and sports, Zaporizhzhia National University

Introduction. *We are the inheritors of an incredible treasure - psychophysical and energetic practices and exercises that were used by Ukrainian Cossacks in daily training for psycho-emotional preparation before pain, tempering the spirit, strengthening willpower, forming the necessary mental state in battle.*

Combat stressors can cause dangerous consequences for a person's physiological and mental health. Psychological trauma reduces the effectiveness of servicemen's performance of combat tasks. The formation of a high level of stress resistance, endurance and the ability to self-regulate in conditions of danger is very important.

The unique knowledge of the Cossack «Spas» makes it possible to reduce the risk of mental trauma, to prepare correctly before the battle, to respond in time to difficult situations, to effectively perform the assigned tasks, to quickly recover from the destructive effects of the stressors of modern combat, which ensures the preservation of mental health in difficult conditions.

Purpose. *Based on theoretical and practical research, to highlight the basic foundations of the application of psychophysical and health systems of the Cossack custom «Spas», which make it possible to significantly improve the mental and physiological health of military personnel, increase resistance to stressors of various genesis and effectively overcome the consequences of combat stress in complex conditions*

Methods. *The historical origins of the emergence of psychophysical and health systems of the Cossack «Spas» were analyzed, and a theoretical analysis of the sources was carried out. Empirical material that proves the effectiveness of Cossack practices is analyzed.*

Originality. *The main psychophysical and health systems of the Cossack custom «Spas», adapted to modern times, are considered. The basic foundations of the Cossacks' approach to strengthening and preserving mental and physiological health, which can be used by military personnel in combat conditions, have been revealed. The psychophysiological basis of preventive measures designed to minimize the level of psychogenic losses of servicemen on the battlefield is highlighted.*

Conclusion. *Combat stressors can affect the reduction of combat effectiveness of troops and the success of tasks. The problem of psychogenic losses is worsening and requires additional assets capable of increasing the level of stress resistance, psychological and moral readiness of personnel.*

The legacy of the Cossacks in terms of the psycho-spiritual formation of a defender warrior can become an effective component in the psychological training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine. The «Nine Forces» and «Character» systems during psychological training, support and recovery will allow: to significantly strengthen the psychophysical capabilities of Ukrainian soldiers; to balance the psycho-emotional sphere; mobilize the body's internal functional reserves; reduce or completely remove mental stress. The preventive use of exercises will strengthen the determination, purposefulness, confidence and poise of the personnel. The knowledge that the descendants of the Cossacks have preserved until our time will make it possible to prepare a warrior with a strong spirit, capable of facing the cruel challenges of war!

Key words: *combat stress; hostilities; military; stress resistance; psychophysiological self-regulation; Cossack custom «Spas»; Cossacks; mental health.*

Концептуалізація – Тютюнник Л. Л.

Методика – Притула О. Л.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 20.01.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 21.02.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.