

**ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРЦІЯ «СПАС»  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ЗДОРОВ'Я І УСПХУ  
«СПАС»  
УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЇ БЕЗПЕКИ**

**Притула Олександр  
Конох Анатолій  
Рижов Костянтин**

**Відновлення військовослужбовця після виконання  
завдань козацькими засобами оздоровлення людини**

Методичний посібник

**Запоріжжя, 2026**

УДК 355.72(477)  
П 77

Укладачі:

Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А.

**Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А.**

П77 Відновлення військовослужбовця після виконання завдань козацькими засобами оздоровлення людини. Методичний посібник: /Укладачі: О. Л. Притула, К. А. Рижов, А. П. Конох.– Запоріжжя: «Просвіта», 2026. – 48 с. іл.

Метою цього методичного посібника є систематизація та адаптація козацьких оздоровчих практик для використання у процесі відновлення військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань. Посібник спрямований на фахівців у сфері фізичної підготовки, психологічної підтримки, реабілітації, а також на самих військовослужбовців, які прагнуть відновити власні ресурси та підвищити рівень життєвої стійкості.

© Притула О.Л., Конох А. П.,

© Рижов К. А.

© «Просвіта», 2026

## ЗМІСТ

<b>ЗМІСТ .....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ.....</b>	<b>5</b>
1.1. <i>Історія козацьких методів відновлення .....</i>	5
1.2. <i>Сім факторів здоров'я людини. ....</i>	8
1.3. <i>Критерії відновлення військовослужбовця. ....</i>	12
<b>РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА СИСТЕМА ВІДНОВЛЕННЯ .....</b>	<b>16</b>
2.1. <i>Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» .....</i>	16
2.2. <i>Козацька вправа «Топтати ряст». ....</i>	34
2.3. <i>Дихання життя.....</i>	36
2.4. <i>Козацькі вправи для психоенергетичного відновлення .....</i>	40
2.5. <i>Протокол відновлення (мобілізації сил) військово- службовця (типовий варіант) .....</i>	43
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДАВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>45</b>

## ВСТУП

Сучасні виклики, пов'язані з тривалими військовими навантаженнями, потребують нових підходів до відновлення фізичного та психоемоційного стану військовослужбовців. Інтенсивна діяльність у бойових умовах, високий рівень стресу, перевтома та травматичний досвід зумовлюють необхідність комплексної реабілітації, яка поєднує як науково обгрунтовані методи, так і перевірені часом традиційні практики.

Особливу цінність у цьому контексті становить звернення до козацької спадщини – унікальної системи знань і навичок, що формувалася протягом століть і охоплює фізичне загартування, духовну стійкість, гармонію з природою та саморегуляцію організму. Козацькі засоби оздоровлення людини включають рухову активність, дихальні практики, елементи народної медицини, психофізичні вправи та принципи здорового способу життя, які можуть ефективно доповнювати сучасні методи відновлення.

Метою цього методичного посібника є систематизація та адаптація козацьких оздоровчих практик для використання у процесі відновлення військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань. Посібник спрямований на фахівців у сфері фізичної підготовки, психологічної підтримки, реабілітації, а також на самих військовослужбовців, які прагнуть відновити власні ресурси та підвищити рівень життєвої стійкості.

У виданні розкрито теоретичні засади козацької системи оздоровлення, наведено практичні рекомендації щодо їх застосування, а також окреслено можливості інтеграції цих підходів у сучасні програми реабілітації. Особлива увага приділяється безпеці, доступності та ефективності запропонованих методів.

Таким чином, даний посібник покликаний стати містком між традиційною культурною спадщиною українського народу та сучасними потребами військової медицини й реабілітації, сприяючи відновленню сили, духу та здоров'я захисників України.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ

## 1.1. Історія козацьких методів відновлення

Козацька оздоровча система формувалася протягом кількох століть як відповідь на постійні виклики військового життя, необхідність виживання в складних природних умовах та підтримання високого рівня боєздатності. Її витoki сягають глибин народної культури українців, поєднуючи елементи давніх слов'янських традицій, практики народної медицини, а також досвід взаємодії людини з природою.

Особливого розвитку ці практики набули в середовищі Запорозька Січ, де формувався унікальний спосіб життя, що поєднував військову дисципліну, фізичне загартування та духовну рівновагу. Козаки не мали доступу до сучасної медицини, тому були змушені покладатися на власні знання щодо відновлення організму після поранень, виснаження та стресу.

Оздоровлення розглядалося не лише як фізичний процес, а як гармонізація всіх складових людського буття – тіла, духу і свідомості. Саме тому козацькі методи включали широкий спектр практик: від лікування травами до спеціальних фізичних вправ, дихальних технік та психологічної саморегуляції.

Козацька культура передбачала постійне вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Водночас не менш важливою була духовна складова – внутрішня стійкість, мужність, здатність зберігати спокій у критичних ситуаціях.

**Фізичне відновлення** включало:

–регулярні вправи та рухову активність (верхова їзда, плавання, бойові вправи);

–загартування організму (обливання холодною водою, перебування на свіжому повітрі);

–відновлювальні практики після бою (розтягування, легка активність, сон);

– спеціальні відновлювальні техніки козацької медицини;

– техніки відновлення козацьких характеристик.

**Духовне відновлення** було тісно пов'язане з вірою, моральними цінностями та колективною підтримкою. Значну роль відігравали:

– молитви та духовні практики;

– спів, зокрема козацькі думи;

– побратимство як форма психологічної підтримки;

– козацькі звичаї та обряди;

– козацькі карби-заповіді.

Козаки розуміли, що без внутрішньої рівноваги неможливо досягти повноцінного фізичного відновлення. Саме тому їхня система була цілісною та гармонійною, яка є актуальною і в сьогоденних реаліях.

Особливої уваги достойні **військово-побутові практики козаків**. Повсякденне життя козаків було невід'ємно пов'язане з постійною фізичною активністю та необхідністю швидкого відновлення. У польових умовах вони використовували прості, але ефективні методи підтримки здоров'я, які частково перейшли і збереглися в українській народній медицині.

Серед таких практик:

– використання лікарських рослин (ромашка, звіробій, материнка, подорожник, полин) для лікування ран та зняття запалення;

– масаж і самомасаж для зняття м'язової напруги;

– дотримання режиму харчування, який включав просту, але поживну їжу (каші, риба, сало);

– використання лазні як засобу очищення організму та відновлення сил.

Важливою складовою була здатність швидко відновлюватися після бойових дій. Козаки використовували техніки дихання, релаксації та навіть елементи медитативного стану, що допомагало знижувати рівень стресу.

Також слід зазначити, що багато знань передавалися усно – від старших козаків до молодших, формуючи безперервну традицію оздоровлення.

**Роль природи, руху та ритуалів пов'язаних з природою** має особливе значення в відновлювальних традиціях козацтва. Природа відіграла ключову роль у системі відновлення козаків. Вона була не лише середовищем існування, але й джерелом здоров'я. Постійне перебування біля річок, у степах і лісах сприяло фізичному та психоемоційному відновленню.

**Основні природні фактори** оздоровлення:

- свіже повітря та сонячне світло;
- вода (купання, обливання, плавання);
- земля (ходіння босоніж, контакт із природними поверхнями).

**Рух** був основою життя козака. Навіть у періоди відпочинку підтримувалася помірна активність, що сприяло швидшому відновленню організму. Рухові практики включали не лише тренування, а й танці, зокрема бойовий гопак, який поєднував фізичне навантаження та емоційне розвантаження.

**Ритуали, пов'язані з природою** також мали важливе значення. Вони виконували функцію психологічного перезавантаження та зміцнення духу. До них належали:

- обрядові дії перед боєм і після нього;
- спільні трапези;
- символічні дії очищення (вода, вогонь).

Ритуали допомагали козакам зберігати внутрішню рівновагу, відчуття спільності та віру у власні сили.

Історія козацьких методів відновлення свідчить про високий рівень розвитку традиційної оздоровчої культури українського народу. Ця система базується на гармонійному поєднанні фізичних, духовних і природних чинників, що забезпечували ефективне відновлення організму навіть у складних умовах військового життя.

*Сучасне використання цих підходів, адаптованих до умов сьогодення, може стати важливим ресурсом у процесі*

реабілітації військовослужбовців, сприяючи не лише відновленню здоров'я, а й зміцненню морального духу.

## 1.2. Сім факторів здоров'я людини.

Сучасний підхід до відновлення військовослужбовців на основі козацьких знань про здоров'я людини передбачає комплексне розуміння здоров'я як багатовимірного явища. У контексті козацької традиції та сучасних реабілітаційних практик здоров'я людини формується під впливом **семи взаємопов'язаних факторів**: фізичного, фізіологічного, психоемоційного, енергетичного, духовного, соціального та родового. Кожен із цих факторів відіграє важливу роль у процесі відновлення після бойових навантажень і стресових ситуацій.

**Фізичний фактор здоров'я.** Фізичний фактор охоплює рівень розвитку рухових якостей людини: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Це зовнішній прояв здоров'я, який визначає здатність військовослужбовця виконувати службові завдання.

У процесі відновлення фізичний фактор включає:

- поступове відновлення фізичної активності;
- лікувальні рухи;
- рухові практики (ходьба, плавання, розтягування та ін.).

У козацькій традиції фізичний розвиток був основою боєздатності, а регулярний рух – ключем до довготривалого здоров'я. Наприклад, прислів'я «топтати ряст» означало довголіття людини, коли вона могла ще активно рухатися – «топтати ряст». Практична справа «топтати ряст» означає ходити або бігати на місці тривалий час, краще якщо босоніж по траві але можна і просто бігти або йти на місці. За тривалий час організм включає процеси посилення кровообігу, лімфообігу, очищення дихальної системи і організму в цілому. Козаки вважали рух основою життя. Недарма козацькі прислів'я зберегли наступні мудрості: «Коли тіло працює – душа відпочиває»; «Сила не в спокої, а в правильному русі.»; «Крок за

кроком – і слабкість відступає.»; «Рух – то молитва тіла.»; «Не давай тілу застоюватись – і хвороба не оселиться.»; «Живий той, у кому рух не згасає.»; «Рухом козак себе лікує і силу повертає.»; «Козак гуляє - сили набуває».

**Фізіологічний фактор здоров'я.** Фізіологічний фактор пов'язаний із функціонуванням внутрішніх систем організму: серцево-судинної, дихальної, нервової, травної та інших. Він відображає внутрішній стан організму та його здатність до саморегуляції.

***Основні складові:***

- нормалізація сну;
- відновлення гормонального балансу;
- правильне харчування;
- детоксикація організму.

Для військових цей фактор особливо важливий після тривалого стресу, перевантаження та порушення режиму життя.

***Психоемоційний фактор здоров'я.*** Психоемоційний фактор визначає стан психіки, емоційної рівноваги та стресостійкості людини. У військових умовах саме цей аспект зазнає найбільшого навантаження.

***Він включає:***

- здатність керувати емоціями;
- подолання тривоги, страху та наслідків стресу;
- формування позитивного мислення;
- психологічну реабілітацію.

Ефективне відновлення неможливе без стабілізації психоемоційного стану, оскільки він безпосередньо впливає на фізичне здоров'я.

***Енергетичний фактор здоров'я.*** Енергетичний фактор розглядається як рівень життєвої енергії людини, її тонус і здатність до активної діяльності. У традиційних козацьких практиках цей аспект часто пов'язувався з диханням, внутрішнім балансом і гармонією.

***До нього належать:***

- дихальні практики;
- відновлення енергетичних ресурсів через відпочинок;
- баланс активності та релаксації.

Виснаження енергетичних ресурсів призводить до швидкої втоми, апатії та зниження мотивації, що критично для військовослужбовців.

***Духовний фактор здоров'я.*** Духовний фактор пов'язаний із цінностями, переконаннями, сенсом життя та внутрішньою опорою людини. У козацькій культурі він мав особливе значення, формуючи силу духу, честь і віру.

***Основні прояви:***

- наявність життєвих орієнтирів;
- віра (релігійна або світоглядна);
- моральна стійкість;
- внутрішня гармонія.

Для військових духовний фактор часто стає основою витривалості в екстремальних умовах і допомагає пережити складні життєві обставини.

***Соціальний фактор здоров'я.*** Соціальний фактор відображає взаємодію людини з оточенням: сім'єю, побратимами, суспільством. Він визначає рівень підтримки, довіри та відчуття приналежності.

***Включає:***

- міжособистісні відносини;
- підтримку колективу;
- адаптацію до мирного життя після служби;
- соціальну інтеграцію.

У козацькому середовищі побратимство було ключовим елементом виживання та відновлення, що актуально і сьогодні.

***Родовий фактор здоров'я.*** Родовий фактор пов'язаний із генетичною спадковістю, традиціями роду, культурною пам'яттю та переданими з покоління в покоління моделями поведінки.

***Він охоплює:***

- спадкові особливості здоров'я;
- сімейні традиції;
- психологічні установки;
- відчуття належності до свого роду та нації.

У контексті відновлення цей фактор може бути джерелом сили, підтримки та ідентичності.



Мал. 1. Взаємозв'язок факторів здоров'я людини

Взаємозв'язок факторів здоров'я (Мал. 1). Усі сім факторів здоров'я тісно взаємопов'язані та взаємозалежні. Порушення одного з них неминуче впливає на інші.

### ***Наприклад:***

–психоемоційний стрес може спричинити фізіологічні порушення (підвищений тиск, безсоння);

–недостатня фізична активність негативно впливає на енергетичний рівень і психологічний стан;

–відсутність соціальної підтримки погіршує психоемоційне та навіть фізичне здоров'я;

–втрата духовних орієнтирів може призвести до зниження мотивації до відновлення.

*Комплексний підхід до реабілітації військовослужбовців передбачає одночасну роботу з усіма факторами. Лише гармонійне поєднання фізичного відновлення, психологічної підтримки, духовного розвитку та соціальної адаптації забезпечує повноцінне повернення людини до активного життя.*

*Сім факторів здоров'я людини утворюють цілісну систему, яка визначає загальний стан організму та його здатність до відновлення. У процесі реабілітації військовослужбовців важливо враховувати кожен із них, адаптуючи методи впливу відповідно до індивідуальних потреб.*

*Застосування цього підходу, доповненого козацькими традиціями оздоровлення, дозволяє досягти більш глибокого та стійкого результату, сприяючи відновленню не лише фізичного стану, а й внутрішньої гармонії людини.*

### **1.3. Критерії відновлення військовослужбовця.**

Відновлення військовослужбовця після виконання бойових завдань є складним багаторівневим процесом, що охоплює *фізичні, психоемоційні, соціальні та духовні та інші аспекти*. Для ефективної організації реабілітаційних заходів необхідно чітко визначити критерії, за якими оцінюється рівень відновлення та готовність військового до подальшої діяльності.

Комплексна оцінка дозволяє не лише визначити поточний стан, а й коригувати програму відновлення відповідно до індивідуальних потреб.

### **1.1.1. Фізичні показники відновлення.**

Фізичний стан є базовим критерієм, який відображає здатність організму до виконання навантажень та адаптації до умов діяльності.

#### **Основні показники:**

- **Сила:** рівень розвитку м'язової сили; здатність виконувати силові вправи; відсутність м'язового виснаження.

- **Витривалість:** здатність тривалий час виконувати фізичну роботу; швидкість відновлення після навантаження; стабільність серцево-судинної системи.

- **Сон і відновлення:** якість і тривалість сну; відсутність безсоння або частих пробуджень; відчуття відновлення після відпочинку.

Додаткові показники: координація рухів; гнучкість; здатність швидко виконувати рухи (відповідно до віку і стану); загальний рівень фізичної активності.

### **1.1.2. Психологічні критерії відновлення.**

Психоемоційний стан військовослужбовця є ключовим фактором, що впливає на загальну ефективність відновлення.

#### **Основні критерії:**

- Рівень стресу: здатність контролювати реакції на стресові фактори; відсутність гострих стресових реакцій.

- Тривожність: рівень внутрішнього напруження; частота тривожних станів; здатність до заспокоєння.

- Емоційна стабільність: контроль емоцій; відсутність різких перепадів настрою; позитивне ставлення до життя.

- Когнітивні функції: концентрація уваги; пам'ять; швидкість мислення.

*Важливою ознакою відновлення є повернення відчуття безпеки та внутрішньої рівноваги.*

### **1.1.3. Соціальна адаптація.**

Соціальна адаптація визначає здатність військовослужбовця ефективно взаємодіяти з оточенням та інтегруватися в мирне життя.

Основні показники: відновлення комунікації з родиною та побратимами; здатність працювати в колективі; довіра до оточення; активна участь у соціальному житті; адаптація до цивільного середовища.

*Особливе значення має підтримка з боку сім'ї, колег і суспільства.*

#### **1.1.4. Духовний стан**

Духовний компонент відображає внутрішню опору людини, її цінності, сенс життя та моральну стійкість.

Критерії: наявність життєвих орієнтирів; відчуття сенсу життя; віра (релігійна або світоглядна); моральна стійкість; здатність до саморефлексії.

*У козацькій традиції духовний стан розглядався як основа сили воїна, що дозволяє долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.*

#### **1.1.5. Комплексна оцінка відновлення.**

Ефективне відновлення можливе лише за умови врахування всіх критеріїв у їх взаємозв'язку.

***Комплексна оцінка включає:***

– Системність – аналіз усіх сфер життя військовослужбовця.

– Індивідуальний підхід – врахування особливостей кожної людини.

– Динамічність – регулярний моніторинг змін стану.

– Інтеграцію методів – поєднання фізичних, психологічних і духовних практик.

***Рівні відновлення можна умовно поділити на:***

*початковий – часткове відновлення функцій;*

*середній – стабілізація стану;*

*високий – повне або майже повне відновлення.*

*Критерії відновлення військовослужбовця формують цілісну систему оцінювання, яка дозволяє ефективно організувати процес реабілітації. Врахування фізичних, психологічних, соціальних і духовних аспектів забезпечує глибоке та стійке відновлення.*

*Застосування комплексного підходу, доповненого козацькими оздоровчими практиками, сприяє не лише поверненню фізичної працездатності, а й відновленню внутрішньої гармонії, сили духу та життєвої активності військовослужбовця.*

## РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА СИСТЕМА ВІДНОВЛЕННЯ

### 2.1. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»

Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» може практикуватися в будь-яких умовах, для цього не потрібні ні спеціалізовані тренажерні зали, ні спеціальні умови. Вам потрібен лише простір, на який Ви можете витягнути вперед руки. Ступінь впливу вправ системи на фізіологічні системи організму важко переоцінити. Протипоказань не існує.

***Вправа 1. Постукування п'ятками об підлогу (фото 1).***



Фото 1. Постукування п'ятками об підлогу

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Стоячи, потрібно підняти п'яти на 1–2 см від рівня підлоги. Більше ні в якому разі не треба піднімати, інакше швидко втомляться ноги і мета вправи не буде досягнута. Потім енергійно опустити п'яти на підлогу, злегка вдаривши ними об її поверхню. Усі судини нашого тіла, аж до голови, отримають легке струшування. Це дасть поштовх до посилення

струму крові по венозних судинах від стоп догори по венах нижніх кінцівок.

Потрібно виконувати вправу досить різко, але при цьому не відчувати дискомфорту в голові. Постанову тримати рівно. При правильному виконанні вправи немає ніякої небезпеки для хребта і міжхребцевих дисків.

Удари потрібно проводити один раз у секунду. Зробити поспіль 49 струсів (7x7). Полегшений варіант – 21 раз (3x7). Максимальний варіант 112 разів (16x7).

Цю вправу можна виконувати окремо від системи вправ 3–5 разів на день, але краще в комплексі вправ.



## **ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ**

Ця вправа направлена насамперед на зміцнення судин в організмі, на зміцнення серцево-судинної системи. Слабкі судини є причиною багатьох відхилень у здоров'ї людини та різних захворювань.

Якими симптомами проявляється слабкість судин:

– По-перше, постійно виникають синці при найменших ударах або носові кровотечі. У лікарів обстежувалися, але ніяких серйозних хвороб не знайшли.

– По-друге, на ґрунті слабкості судин бувають запаморочення, непритомність, низький артеріальний тиск, прискорене серцебиття.

– По-третє, вени на ногах розширюються.

– По-четверте, підвищується рівень холестерину, утворюються холестеринові бляшки, гіпертонічна хвороба.

Ця вправа майже не має протипоказань, вона може допомогти кожній людині, у кого є погані судини. Але навіть якщо людину нічого не турбує, цю вправу корисно робити тим людям, у кого сидяча або стояча робота, серйозні розумові перевантаження, хто відчуває хронічну втому або безсоння.



## ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ

– Покращиться стан венозних судин нижніх кінцівок при варикозі і знизиться схильність до цього захворювання. Адже удари п'ятами об підлогу передають ефект струсу всім венозним судинам, зміцнюються їх клапани. Покращиться відтік венозної крові. Припиниться набряклість і важкість у ногах.

– Припиняються головні болі і важкість у голові при напружених розумових навантаженнях і роботі за комп'ютером, оскільки поліпшується відтік крові по венозних судинах від голови до серця. Поліпшується також гострота зору. Припиняються носові кровотечі.

– Молоді люди, які страждають на вегето-судинну дистонію, також мають можливість зміцнити свої судини. Значно покращується самопочуття. Стабілізується тиск, припиняється головні біль і запаморочення, перестають мерзнути руки і ноги.

– Ця вправа корисна для зрілих і літніх людей, судини яких втратили еластичність від розвитку гіпертонічної хвороби та атеросклерозу.

– Посилюється рух міжклітинної рідини в тканинах організму. Струсування призводять до поліпшення кровообігу на рівні капілярної мережі, відходу відпрацьованих шлаків через венозні судини і видалення з організму через нирки і печінку.

– Покращується рух лімфи в організмі, а це сприяє посиленню очищувальних процесів.



## ПРОТИПОКАЗАННЯ

–Тромбофлебіт на тлі варикозу.

–Гіпертонічна хвороба з цифрами тиску вище 200–220 мм рт. ст.

–Виражена серцева недостатність з миготливою аритмією, інфаркт, інсульт.

–Сечокам'яна і жовчнокам'яна хвороба.

–Остеохондроз хребта, ускладнений грижами дисків більше 7 мм і вираженим больовим синдромом.

*Проте, не дивлячись на протипоказання, цю вправу можна виконувати, але обережно, з певними обмеженнями, порадившись з фахівцем або з лікарем.*

*Цю вправу можна виконувати окремо або в комплексі. Крайній ефект від виконання цієї вправи все ж простежується в комплексі вправ системи «Дев'ять сил».*

**Вправа 2. Підйом на носки стоячи, підтягування носків ніг (фото 2,3).**



Фото 2,3. Підйом на носки стоячи, підтягування носків ніг

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Піднімаємося на носки ніг, виконуємо затримку 1 с, опускаємося на п'ятки ніг і підтягуємо носки ніг вгору, тягнучи їх до колін, виконуємо затримку в цьому положенні 1 с.

Виконуємо вправу 49 разів (7х7). Полегшений варіант – 21 раз (3х7). Максимальний варіант 112 разів (16х7).

Під час виконання цієї вправи пропрацьовуються ікроножні м'язи ніг, чим посилюється струм крові в венозних судинах організму. Якщо артеріальний струм крові у організмі відбувається за рахунок виштовхування крові серцем, то венозний – за рахунок негативного тиску в легенях, кров немов би витягується з венозних судин до серця. За рахунок стискання м'язів гомілок посилюється струм крові у венозних судинах, посилюється рух лімфи в організмі.



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

Позитивні зміни при виконанні вправи майже такі, як і при виконанні першої вправи системи. Але ця вправа ще сприяє зміцненню м'язів гомілок ніг, чим покращується постава, полегшується хода.



### **ПРОТИПОКАЗАННЯ**

Протипоказань виконання цієї вправи не існує. Якщо є протипоказання для виконання вправи № 1, то її можна замінити вправою № 2, таким чином виконуючи її двічі у комплексі «Дев'ять сил». При нормалізації здоров'я і знятті протипоказань після вправи № 1 виконувати вправу № 2.

#### ***Вправа 3. Стискання сідниць (фото 4,5).***

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Піднімаємося на носки ніг, стискаємо м'язи сідниць, затримуємося в цьому положенні 1 с, опускаємося на п'ятки ніг, підтягуємо носки ніг вгору, тягнемо їх до колін, затримуємося в цьому положенні 1 с.

Виконуємо вправу 49 разів (7х7). Полегшений варіант – 21 раз (3х7). Максимальний варіант 112 разів (16х7).



Фото 4,5. Стискання сідниць

У районі нашого тазу знаходиться велика кількість лімфовузлів, а також проходить багато великих венозних судин. Стискання-розслаблення сідниць сприяє проруху лімфи і венозної крові в органах малого тазу. Окрім цього, дана вправа прекрасно пропрацьовує і виконує непрямий масаж передміхурової залози, яка є важливим органом чоловічого репродуктивного здоров'я. У жінок відбувається непрямий масаж органів малого тазу.

Переоцінити оздоровчий ефект від виконання цієї вправи неможливо. Виконуючи підйоми на носках і підтягуючи їх, ми підсилюємо рух крові і лімфи в організмі, прибираємо застій життєвих рідин – крові, лімфи, міжклітинної рідини.



## ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ

- Зміцнюється передміхурова залоза.
- Зміцнюються майже всі м'язи ніг.
- Покращується кровотік.
- Покращується рух лімфи.



## ПРОТИПОКАЗАННЯ

Протипоказань до виконання цієї вправи не існує. При захворюваннях на простатит та інші захворювання на передміхурову залозу виконання вправи може покращувати фізіологічний стан людини, але виконувати вправу треба з певними обмеженнями в кількості і напрузі м'язів.

*Вправа 4. Втягування живота(фото 6,7).*



Фото 6,7. Втягування живота

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, тлуб нахилений вперед, руки опираються на коліна. Виконуємо так звану позу «воротаря».

Виконуємо видих животом, втягуємо живіт так, щоб він немовби приклеївся до хребта. У животі утворюється вакуум. Виконуємо затримку дихання 6–12 с, залежно від підготовки. Відчуваємо м'язи живота.

Виконуємо вправу 21 раз (3x7). Полегшений варіант – 7 разів (1x7). Максимальний варіант 49 разів (7x7).

При виконанні цієї вправи відбувається масаж внутрішніх органів живота. При видиху і підтягуванні живота відбувається тиск м'язів на внутрішні органи, залишковий застійний об'єм крові у внутрішніх органах немовби виштовхується. При розслабленні і вдиху кров знову заходить у капіляри внутрішніх органів, при цьому відбувається їх очищення і зміцнення. Вправа дуже позитивно впливає на «спалювання» підшкірного і вісцерального жиру в організмі, що призводить до зменшення надлишкової ваги. На етапі виконання цієї вправи в системі відбувається розігрівання організму, виступає піт, а це сприяє очищенню організму.



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

– Відбувається очищення організму, його внутрішніх органів.

– Вважається однією із найефективніших вправ для підвищення тонуусу внутрішніх поперечних м'язів живота і надання йому плоскої форми. Ця вправа зустрічається так само і в йозі.

– Завдяки цій вправі всього за три тижні можна істотно зміцнити внутрішні м'язи живота, що призведе до зменшення об'єму талії і поліпшення як форми преса, який стане більш плоским, так і фігури в цілому.

Треба звикнути до того, що поперечні м'язи живота повинні бути постійно напружені. Буквально за кілька тижнів

вони ввійдуть у тонус, і Вам більше не доведеться докладати зусиль, щоб це контролювати.



## ПРОТИПОКАЗАННЯ

- Виражена серцева недостатність з миготливою аритмією, інфаркт, інсульт.
- Сечокам'яна і жовчнокам'яна хвороба.
- Остеохондроз хребта, ускладнений грижами дисків більше 7 мм і вираженим больовим синдромом.

Навіть при протипоказаннях цю вправу можна виконувати меншу кількість разів і підтягуючи живіт не в повну силу, обережно слухаючи свій організм. При погіршенні стану після виконання цієї вправи необхідно вправу одразу ж припинити.

***Вправа 5. Стискання-розтискання кулаків рук, підстрибуючи (фото 8,9).***



Фото 8,9. Стискання-розтискання кулаків рук, підстрибуючи

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки випрямлені перед грудьми, долоні стиснуті в кулаки без напруги.

Імітуючи «скакання» на коні, підстрибуючи на носках ніг, стискаємо-розтискаємо кулаки.

Виконуємо вправу 112 разів (7х16). Полегшений варіант – 49 разів (7х7). Максимальний варіант 343 рази (49х7).

Після виконання останнього разу стискання, з силою стискаємо кулаки, тримаємо в напрузі 3–4 с, розслаблено опускаємо руки вниз.

Ця вправа прекрасно покращує кровотік в організмі, припиняє застій крові у венозних капілярах рук і ніг, чим очищує організм.

Вправа зміцнює м'язи рук і м'язи ніг. При виконанні цієї вправи покращується витривалість організму.



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

- Покращується пам'ять.
- Покращується зір.
- Зміцнюється серцево-судинна система організму.
- Зміцнюються м'язи рук і ніг.



### **ПРОТИПОКАЗАННЯ**

Протипоказань виконання цієї вправи не існує. Навпаки, вона досить корисна навіть при інфаркті й інсульті. Єдине, при цих захворюваннях не треба виконувати стрибки на ногах, достатньо обмежитися стисканням-розтисканням кулаків.

***Вправа 6. Зведення лопаток спини, відведення голови назад (фото 10,11, 12, 13).***

Цю вправу ще можна назвати «5 в 1», оскільки коли ми її робимо, то повторюємо одразу п'ять рухів, які виконували в попередніх вправах. Вправу можна виконувати в більш простому вигляді. Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.



Фото 10,11, 12, 13. Зведення лопаток спини, відведення голови назад

**ВАРІАНТ ВИКОНАННЯ СПРОЩЕНИЙ.** Зводимо лопатки спини, відводимо голову назад, стискаємо м'язи шиї.

**ВАРІАНТ ВИКОНАННЯ УСКЛАДНЕНИЙ.** Піднімаємося на носки ніг, стискаємо сідниці, зводимо лопатки спини, відводимо голову назад, стискаємо м'язи шиї. Затримуємося в даному положенні 1 с. Після цього опускаємося на п'ятки ніг, підтягуємо носки ніг вгору в напрямку до колін, втягуємо живіт у вакуум. Затримуємося в даному положенні 1 с.

Вправа виконується 49 разів (7x7). Полегшений варіант – 21 раз (3x7). Максимальний варіант 112 разів (16x7).



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

- Покращується стан хребта, за рахунок тонусу м'язів спини в районі спинного відділу хребта, хребет вирівнюється.
- Покращується кровообіг у районі хребта, а це веде до посилення кровопостачання в головний мозок і крововідтоку.
- Збільшується екскурсія грудної клітки, за рахунок цього покращується діяльність дихальної системи організму.
- Зміцнюються м'язи грудей, спини, задньої поверхні шиї.
- Збільшується тонус усього організму в цілому.
- Покращуються метаболічні процеси в організмі.

Оскільки дана вправа має дію на весь організм у цілому, то важко переоцінити її вплив на розвиток функціональних можливостей людини.



### **ПРОТИПОКАЗАННЯ**

Протипоказань виконання цієї вправи не існує. При проблемах зі здоров'ям можна виконувати вправу у спрощеному режимі, з невеликою інтенсивністю, зменшивши кількість повторень відповідно до самопочуття. Усе ж варто доводити виконання вправи за один раз до 49 разів, оскільки за нашими дослідженнями, саме така кількість сприяє повному пропрацюванню м'язів і не веде до перевтоми організму.

***Вправа 7. Повороти голови (фото 14).***



Фото 14. Повороти голови

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Виконуємо повороти голови вправо-вліво. Два повороти слід рахувати як одне виконання вправи. Тіло розслаблене. Повороти голови виконувати в темпі.

Вправа виконується 49 разів (7x7). Полегшений варіант – 21 раз (3x7). Максимальний варіант 112 разів (16x7).

Наша шия є бастионом здоров'я нашого головного мозку. Під час виконання цієї вправи відбувається покращення кровотоку в районі шиї, чим забезпечується кровопостачання до головного мозку і крововідтік. Це є дуже важливим для розумових функцій нашого організму. Під час виконання даної вправи хребці шиї самостійно стають у своє природне положення, не варто лише занадто інтенсивно і з великою амплітудою виконувати вправу.

Після виконання вправи може виникнути запаморочення. Не варто турбуватися, достатньо спокійно походити і відпочити, запаморочення пройде за декілька десятків секунд, організм нормалізує кровообіг. Запаморочення виникає

від постачання з кров'ю кисню в головний мозок. Це не є шкідливим, оскільки триває короткий проміжок часу, і є корисним, оскільки клітини мозку насичуються киснем та іншими потрібними їм речовинами.



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

- Покращується кровопостачання в головний мозок.
- Покращується зір.
- Покращується самопочуття, пам'ять.
- Шийні хребці стають у своє природне положення.
- Відбувається запобігання остеохондрозу, відкладення солей в області шийних хребців.
- Покращується дихання.
- Відбувається профілактика на захворювання горла.



### **ПРОТИПОКАЗАННЯ**

- Гостра форма остеохондрозу.
- Викривлення шийного відділу хребта, грижі більше ніж 5 мм.
- Гостра серцева недостатність.
- Хронічні захворювання на серцево-судинну систему.

Хоча й існують протипоказання до виконання даної вправи, усе ж варто цю вправу почати виконувати навіть при вищеназваних проблемах зі здоров'ям. Рух – це життя. Завдання даної системи допомогти правильними рухами організму побороти захворювання. При протипоказаннях варто зменшити кількість повторів, інтенсивність виконання вправи, але все ж згодом, з набуттям тренуваності, збільшувати кількість та інтенсивність і доводити число повторень до 49 разів і більше.

**Вправа 8. «Черепашка» (фото 15,16).**



Фото 15,16, «Черепашка»

Сама назва вправи говорить, що під час виконання ми будемо імітувати рух черепашки. Уявляємо себе в панцирі черепахи, черепаха витягуватиме свою голову з під панцира.

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені.

Голова витягується вперед, витягуємо підборіддя вперед-вгору. Розтягуємо передню частину шиї. Добре витягуємося, щоб відчувалося розтягнення. Після цього втягуємо шию назад, втягуємо підборіддя всередину в шию, маківка голови витягується вгору. Уявляємо, як розтягуються вгору хребці шиї, починаючи від атланта і до сьомого хребця. Одночасно піднімаємося на носках ніг, підтягуються м'язи грудей.

Виконуємо вправу 49 разів (7х7). Полегшений варіант – 21 раз (3х7). Максимальний варіант 112 разів (16х7).

Витягування шиї вперед сприяє розтягуванню в області лімфовузлів, відтоку і притоку до них крові і лімфи, а отже,

наші органи, розміщені в області горла, оздоровлюються. Наше горло – це bastion нашого здоров'я. Від нього залежить правильна і гармонійна робота багатьох функціональних систем нашого організму.

Ця вправа прекрасно впливає й на щитовидну залозу. Розтягування-втягування забезпечують здорове подразнення горла, чим зміцнюються функції у тому числі і щитовидної залози, яка регулює багато фізіологічних процесів у нашому організмі.



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

– Зміцнюється горло, відбувається запобігання його захворюванням.

– Покращується рух лімфи в районі нашого горла.

– Зміцнюються м'язи шиї.

– Відбувається профілактика зміщення першого хребця атланта, а при досить тривалому часі виконання вправи і освоєнні правильної техніки виконання вправи в деяких випадках атлант може зайняти своє природне положення.

– Відбувається позитивний вплив на роботу щитовидної залози.

– Відбувається профілактика викривлення шийних хребців, а в деяких випадках і самолікування зміщень і гриж хребців шиї.

– Покращується кровопостачання в головний мозок і крововідтік від нього.



### **ПРОТИПОКАЗАННЯ**

Протипоказань виконання цієї вправи не існує.

При деяких захворюваннях на серцево-судинну систему може відбуватися запаморочення після виконання вправи. У цьому випадку вправу варто припинити, відпочити до нормалізації стану і продовжити виконання, контролюючи інтенсивність та кількість повторень відповідно до власного самопочуття.

**Вправа 9. Нахили тулуба (фото 17, 18).**



Фото 17,18. Нахили тулуба

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки опущені вниз перед собою.

Виконуємо нахили тулуба, поступово пружинними рухами збільшуючи нахил. Ноги випрямлені в колінах. Спочатку намагаємося дістати пальцями, потім долонями підлогу. Збільшуючи нахил пружинними рухами, охоплюємо руками гомілки ніг і намагаємося цими ж пружинними рухами притискати голову до колін. У процесі кожного пружинного руху виконуємо видихи.

Вправу виконуємо 49 разів (7х7). Полегшений варіант – 21 раз (3х7). Максимальний варіант 112 разів (16х7).

Після виконання вправи дуже повільно та обережно піднімаємо тулуб вгору, випрямляємо його, розширюємо грудну клітку, виконуємо повільний вдих, зводимо лопатки. Нормалізуємо кровообіг.

Під час виконання цієї вправи йде потужне перекачування крові, інших життєво важливих рідин з нижньої частини тіла в верхню і навпаки, чим забезпечується оновлення внутрішніх органів. Під час закінчення нахилів і підйому тіла може виникнути короткочасне запаморочення, тому варто піднімати тулуб дуже повільно та обережно, повільно виконуючи вдих і насичуючи організм киснем.

Хребці спини при виконанні даної вправи розтягуються, а потім стають у своє природне положення, чим забезпечується здоров'я хребта й іде запобігання його захворювання.



### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ**

- Збільшується гнучкість хребта, розтягуються м'язи спини, задньої поверхні ніг.
- Покращується і збільшується біоенергетичний потенціал організму.
- Гармонізується робота функціональних систем організму.
- За рахунок перекачування крові, лімфи, міжклітинної рідини відбувається омолодження всього організму людини.
- Покращується робота серцево-судинної і дихальної систем.
- Покращується самопочуття, розумова діяльність, зір і слух.



### **ПРОТИПОКАЗАННЯ**

- Надмірний артеріальний тиск.
- Тромбофлебіт на тлі варикозу.
- Гіпертонічна хвороба з цифрами тиску вище 200–220 мм рт. ст.
- Виражена серцева недостатність з миготливою аритмією, інфаркт, інсульт.
- Сечокам'яна і жовчнокам'яна хвороба.

– Остеохондроз хребта, ускладнений грижами дисків більше 7 мм і вираженим больовим синдромом.

Навіть при цих протипоказаннях варто починати виконувати дану вправу. Виконання буде сприяти тренуванню організму і поступовій гармонізації стану здоров'я. У цьому випадку необхідно дотримуватися *принципу неперепрацювання*, поступовості, помірності в навантаженнях. Найкращим показником кількості виконання є Ваше самопочуття. Ця вправа, як і всі інші вправи системи «Дев'ять сил», має приносити насолоду організму, насолоду нашій психіці, бажання ще виконувати вправи.

*Головний принцип при виконанні системи «Дев'ять сил»:*

**ЗУСИЛЛЯ БЕЗ НАСИЛЛЯ, В СУМЛІННІ НАСОЛОДА.**

## **2.2. Козацька вправа «Топтати ряст» (мал. 2).**

*Історія та походження.* Вправа «топтати ряст» має глибоке коріння в українській традиції та пов'язана з народним світоглядом і способом життя козаків. Сам вислів *«топтати ряст»* у народі означав жити, бути здоровим, мати силу продовжувати свій шлях. У середовищі козаків ця дія мала не лише побутове, а й оздоровче значення. Після тривалих походів, бойових дій або фізичних навантажень козаки використовували прості природні рухи для відновлення сил. Одним із таких рухів було саме ритмічне топтання землі – як спосіб «повернути тіло до життя».

*Легенда про «топтання рясту».* За народними переказами, після важких боїв козаки виходили вранці на траву, вкриту росою, і починали топтати ряст босими ногами. Вважалося, що земля «забирає втому», а роса «дає силу і здоров'я». Старі козаки говорили молодим: *«Поки топчеш ряст – доти й живеш...»*. Ця дія мала символічне значення: зв'язок із рідною землею; відновлення життєвої енергії; повернення до природного стану людини.



Мал. 2. Вправа «топтати ряст»

**Опис вправи.** Вправа *«топтати ряст»* – це проста, але ефективна рухова практика, що поєднує крокування на місці з переходом у легкий біг.

Вихідне положення: стоячи прямо; т ноги на ширині плечей; тіло розслаблене.

Початковий етап: легке топтання на місці; постукуємо п'ятками об землю (підлогу); стопи піднімаються невисоко; рух м'який, ритмічний.

Основний етап: поступовий перехід у біг на місці; активніше включення гомілок і стоп; збереження рівномірного дихання.

Завершення: поступове зниження темпу; перехід до спокійного стояння.

**Фізіологічний ефект.** Основною особливістю вправи є її вплив на венозний кровообіг. Під час руху активно працюють м'язи гомілки; вони виконують функцію «м'язового насоса»; це сприяє підйому венозної крові від ніг до серця.

### ***Основні ефекти:***

- покращення кровообігу;
- активізація венозного повернення;
- профілактика застійних явищ у нижніх кінцівках;
- зменшення втоми;
- зниження набряків;
- покращення живлення тканин;
- ритмічні рухи заспокоюють, знижують рівень стресу.

### ***Значення для відновлення військовослужбовців.***

Вправа є особливо корисною у процесі реабілітації, оскільки:

- проста у виконанні;
- не потребує обладнання;
- може застосовуватися в будь-яких умовах.
- ефективно знімає фізичне напруження після навантажень;
- покращує кровообіг після тривалого перебування без руху;
- стабілізує психоемоційний стан;
- допомагає швидко «включити» організм у роботу.

Вправа «топтати ряс» є прикладом поєднання народної мудрості та фізіологічно обґрунтованого підходу до відновлення організму. Її регулярне виконання сприяє покращенню кровообігу, зниженню втоми та відновленню життєвих сил.

***Основний принцип, який лежить в основі як козацької традиції, так і сучасних підходів до реабілітації:***

**ПОКИ ЛЮДИНА РУХАЄТЬСЯ, ПОКИ ВОНА ЖИВЕ!**

## **2.3. Дихання життя**

Оздоровча система козацького звичаю Спас у великій мірі базується на дихальних вправах. Система дихальних вправ в Спасі має назву «Дихання життя».

Дихальні вправи дозволяють зберегти і покращити фізіологічне та психічне здоров'я людини, що згідно з теорією семифакторної системи здоров'я людини сприяє покращенню

і інших факторів: фізичного, енергетичного, духовного, соціального, родового.

В Спасі існує декілька сотень дихальних вправ і практик, які керують станом організму людини. В нашому методичному посібнику ми надаємо дві універсальні вправи «Трикутник», які безпечно і комплексно позитивно діють на організм (військовослужбовця), знімаючи не тільки стрес та відновлюючи фізіологічний стан, але ще і розвивають психофізичні здібності людини (мал. 3).



Мал. 3. Дихальна вправа «Трикутник»

Дихальна вправа «Трикутник» належить до традиційних психофізичних практик, близьких до козацького бойового мистецтва «Спас». Вона спрямована на гармонізацію дихання, стабілізацію психоемоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів організму.

Назва «трикутник» символізує три основні фази дихання: вдих – затримка – видих, та другий варіант вдих – видих – затримка.

Ця структура створює ритм, який впливає на нервову систему та загальний стан людини.

Техніка виконання вправи Вихідне положення: стоячи або сидячи (спина пряма); плечі розслаблені; очі можна закрити; увага зосереджена на диханні.

Послідовність виконання (дихальний «трикутник» – прямий):

**Вдих** (через ніс) повільний, глибокий; наповнення нижньої частини легень (живіт → груди); тривалість: 3–5 секунд.

**Затримка на вдиху:** дихання затримується; тіло розслаблене; тривалість: 3–5 секунд.

**Видих** (через рот або ніс): повільний, контрольований; повне звільнення легень; тривалість: 3–5 секунд.

Послідовність виконання (дихальний «трикутник» - зворотній):

**Вдих** (через ніс) повільний, глибокий; наповнення нижньої частини легень (живіт → груди); тривалість: 3–5 секунд.

**Видих** (через рот або ніс): повільний, контрольований; повне звільнення легень; тривалість: 3–5 секунд.

**Затримка на видиху:** дихання затримується; тіло розслаблене; тривалість: 3–5 секунд.

Режим виконання: 5–10 циклів для початківців; 10–15 циклів для підготовлених; виконувати 1–2 рази на день.

#### **Фізіологічний ефект від «прямого трикутника»:**

- Нормалізація роботи дихальної системи: збільшення об'єму легень; покращення газообміну; ефективніше насичення крові киснем.

- Вплив на серцево-судинну систему: стабілізація серцевого ритму; покращення кровообігу; зниження артеріального тиску.

- Активація симпатичної нервової системи: мобілізуючий ефект; збільшення концентрації; увага; активізація роботи головного мозку.

#### **Фізіологічний ефект від «зворотнього трикутника»:**

- Нормалізація роботи дихальної системи: збільшення об'єму легень; покращення газообміну; ефективніше насичення крові киснем; баланс кисню та вуглекислого газу в організмі.

- Вплив на серцево-судинну систему: стабілізація серцевого ритму; покращення кровообігу; зниження артеріального тиску.

- Активація парасимпатичної нервової системи: заспокійливий ефект; зняття стресу; тривоги; релаксація головного мозку.

**Психоемоційний ефект** від вправ: гзниження рівня тривожності;

- стабілізація емоційного стану;
- покращення концентрації;
- відчуття внутрішнього спокою.

**Ритмічне дихання** діє як «якір», що повертає людину в стан контролю та рівноваги.

Техніка виконання: вдих (3-5 сек) – видих (3-5 сек). Вправа виконується від 1 хв і більше. Оптимально доводити до 20 – 30 хв на добу.

**Дихальні вправи є простим, але потужним засобом відновлення, що поєднує фізіологічний і психоемоційний вплив. Вони дозволяє людині керувати своїм станом через дихання, що є ключовим елементом як козацьких практик, так і сучасної реабілітації.**

#### **Основний принцип:**

**«ХТО ВОЛОДІЄ ДИХАННЯМ – ТОЙ ВОЛОДІЄ СОБОЮ».**

## 2.4. Козацькі вправи для психоенергетичного відновлення

**Вправа «Бджола» (мал. 4).** Це звукова вправа, яка зміцнює ауру, зміцнює всі внутрішні органи й системи.

Вихідне положення: сядьте, станьте, ляжте так, щоб було зручно. Починайте імітувати звук бджоли.

Ви відчуєте вібрацію. Спробуйте пропустити вольовим зусиллям цю вібрацію по всім внутрішнім органам, частинам тіла, кісткам, шкірі. Звук виконувати на протяжному видиху. Якщо ви видихнете повністю повітря, зробіть короткий повний вдих і продовжуйте виконувати звук бджоли.

Ця вправа розслабить тіло, і ви відчуєте, як нові сили вливаються в тіло, відчуєте душевний спокій і гармонію.

Вправу можна виконувати одноосібно, але кращий ефект досягається при виконанні цієї вправи в групі, яка стає в коло.



Мал. 4. Дихальна вправа «Бджола»

**Вправа «Мугикання» (мал. 5).** Вправа розслабляє тіло, гармонізує нервову систему.

Виберіть мелодію улюбленої пісні й виконуючи роботу, рухаючись, виконуючи фізичні вправи чи відпочиваючи, мугикайте тихенько мелодію. **Виробіть у собі таку звичку.**



Мал. 5. «Мугикання»

**Вправа «Спів пісні».** Спів пісні є універсальною дихальною вправою, яка комплексно позитивно впливає на здоров'я. Співайте улюблену народну пісню або декілька пісень хоча б один раз у день. Виробіть у собі звичку співати під час відпочинку чи фізичної роботи. Співати пісню можна під час легкої прогулянки чи пробіжки. Це буде гарно тренувати дихальну систему. Кращого ефекту вдновлення досягається спів козацької пісні в групі яка стала колом. Пісню можна співати будь-де: іля вогнища, в поході, на відпочинку.

**Масаж зон голови (мал. 6).** Масаж зон голови виконується в п'ять етапів. Через систему біологічно активних точок та зон масаж впливає на розслаблення (мобілізацію) всього організму. Масаж треба робити по формулі – від легкого натискання та потирання до сильного і виходимо знову на легкі натискання та потирання.



Мал. 6. Масаж голови

*Масаж голови.* Масаж голови знімає головні болі, нормалізує ми швидкість мислення, реакції. Пальцями тремо і надавлюємо зони голови (черепа) де знаходиться волосся: потилицю; бокові частини черепа; лоб; верх черепа; гладимо себе по голові. Розтираємо від 1 хвилини і більше по самопочуттю.

*Масаж вух.* Виконуємо натискання пальцями та потирання мочок вух; зовнішньої оболонки; внутрішньої частини вух; вказівними пальцями засовуємо в вухо і виконуємо вібраційний рух; починаємо м'яти вуха і розгладжуємо їх. Виконуємо масаж від 1 хвилини і більше по самопочуттю.

*Масаж бров і лоба.* Натискаємо і розтираємо брови, відтягуючи їх; виконуємо масаж скронь по часовій стрілці і проти; розтираємо лоб від середини до країв; виконуємо масаж «третього ока» - точки вище перенісся. Виконуємо масаж від 1 хвилини і більше по самопочуттю.

*Масаж носа.* Виконуємо масаж способом тертя бокових частин носа; долонею робимо кругові оберти по часовій

стрільці та проти кінчика носа; гладимо ніс від верху до краю; розтираємо зони перед вухами і позаду них. Виконуємо масаж від 1 хвилини і більше по самопочуттю.

*Масаж підборіддя.* Виконуємо натискання на точку під носом; натискаємо і розтираємо точки на кінчиках губ; натискаємо і розтираємо центр підборіддя; «скручуємо» підборіддя; гладимо шию вгору і вниз; виконуємо імітацію вмивання. Виконуємо масаж від 1 хвилини і більше по самопочуттю.

## **2.5. Протокол відновлення (мобілізації сил) військовослужбовця (типовий варіант)**

### **Протокол 1. Відновлення, релаксація.**

Тривалість - 10 хвилин.

Періодичність – 2-3 рази на добу.

1. «Топтати ряс» - 3 хв.
2. Ритмічне дихання – 2 хв.
3. Зворотній трикутник – 3 хв.
4. «Бджола» - 2 хв.

### **Протокол 2. Мобілізація**

Тривалість – 10 хвилин.

Періодичність – за потреби.

1. Топтати ряс - - 3 хв.
2. Ритмічне дихання – 1 хв.
3. Прямий трикутник – 3 хв.
4. Вправа 1 системи «Дев'ять сил» - 21 раз.

### **Протокол 3. Підтримка рівня енергії**

Тривалість – 10 хвилин.

1. Вправи системи «Дев'ять сил» - 8 хв.
2. Вправа «Бджола» - 1 хв.
3. Прямий трикутник – 1 хв.

### **Протокол 4. Мобілізація**

Тривалість 10 хвилин.

1. Масаж зон голови з ритмічним диханням (5сек x 5 сек) – 7 хв.

2. Прямий трикутник – 3 хв.

*Протоколи відновлення та зміну психофізичного та психофізіологічного станів можна використовувати відповідно до потреб та ситуації (відсутність часу, стрес, вихід на бойове завдання тощо).*

## СПИСОК РЕКОМЕНДАВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Патріотичне виховання в Україні в умовах воєнного стану: генеза національної стійкості крізь призму наукових досліджень : монографія / Є. О. Балабушка, І. М. Вановська ... О. Л. Притула [та ін.] ; ред.: Б. О. Попков, С. В. Петков; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ : ЛіраК, 2025. 363 с.
2. Притула О. Л., Конох А., Рижов К. А., Рябека О., Щербаків С. КОЗАЦЬКИЙ ЗВИЧАЙ СПАС (національно-патріотичне виховання на засадах козацького звичаю Спас). Zaporizhzhia: Дніпровський металург, 2024. 260 с.
3. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник / О.Л. Притула. – Запоріжжя : Просвіта, 2024. – 86 с.: іл.
4. Притула О. Л., Конох А. П., Тищенко В. О., Товстоп'ятко Ф. Ф. Формування здоров'я на основі етнічних традицій. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 82 с.
5. Конох А. П., Рябека О. Г., Рижов К. А., Щербаків С. К. Спас – бойова культура українського народу : науково-методична збірка. За загальною редакцією Притула О. Л. Запоріжжя: Запоріжжя: АА Тандем, 2024. 116 с.
6. Притула О. Л., Конох А. П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя: Просвіта, 2023. 134 с.
7. Притула О. Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя: СТАТУС, 2017. 56 с.
8. Притула О. Л. Козацька медицина в традиції бойового мистецтва «Спас» як засіб психологічної допомоги учасникам бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2021. С. 112-116.
9. Притула О.Л. Спас – бойова культура українського народу : науково-методична збірка / Притула О.Л.,

Конох А.П., Рябека О.Г., Рижов К.А., Щербаков С.К. Запоріжжя : АА Тандем, 2024. 116 с.

10. **Притула О.Л. Характерництво Запорозького козацтва як елемент нематеріальної культурної спадщини України** : збірка / Притула О.Л., Конюх А.П., Терлецький В.М., Богуш Д.О., Каляндрук Т.Б. Запоріжжя : «Фіолетовий слон», 2022. 100 с.

11. **Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини** / О.Л. Притула. Запоріжжя : , 2020. 100 с.

12. **Притула О.Л., Шилов Ю.О. Світогляд в українському рукописі «Спас»**. Інвест-трейд, 2013. 124 с.

13. **Притула, О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу** / О. Л. Притула. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 136 с.

14. Притула О. Л., Конох А. П. Сутність козацької педагогіки в аспекті української етнічної системи збереження здоров'я людини. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: матеріали VI між-народної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. Львів; Торунь : Liha-Pres, 2024. – С. 444–446. – <https://doi.org/10.36059/978-966-397-383-8-117>.

15. Притула О. Л., Конох А. П. Українські народні ігри як засіб оздоровлення населення в контексті семифакторної системи здоров'я і розвитку людини. European integration processes in physical education and sports : scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2024. – Pp. 230–248. – <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-458-0-12>

16. Тютюнник Л., Притула О. Психофізичні техніки козацького спасу як засіб розвитку стресостійкості. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг : збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (23-24 квітня 2024 року) / відп. ред.

Т.Д. Перепелюк. Умань; Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 198– 200.

17. Конох А. П., Притула О. Л. Семифакторна система здоров'я і розвитку людини в аспекті формування психосоціальної стійкості особистості. 18 Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 153-155.

18. Притула О. Л. Теоретико-методичні засади формування системи збереження здоров'я на основі традицій запорозького козацтва. The VI International Science Conference «Innovative technologies in science and practice», October 26–28, 2021, Haifa, Israel. – 2021. – Pp. 265–268. – DOI 10.46299/ISG.2021.II.VI

19. Притула О. Л. Формування системи здорового способу життя у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на основі етнічних традицій. The VII International Science Conference «Modern trends in development science and practice», November 02-05, 2021, Varna, Bulgaria. Pp. 432-436.

### ***Рекомендовані інформаційні ресурси:***

20.

21. Всеукраїнська федерація «Спас». Офіційний сайт. Бібліотека. URL: <https://spas.center/ua/biblioteka>

22. Міжнародна Академія здоров'я і успіху «Спас». Офіційний сайт. Бібліотека. URL: <https://spasacademy.com>

23. Ютуб канал Олександра Притули. URL: <https://www.youtube.com/@%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%B0-%D1%889%D0%BC>

24. Офіційний телеграм канал Олександра Притули. URL: @prytulaolexandr

*Науково - методичне видання*

**Притула** Олександр Леонтійович

**Конох** Анатолій Петрович

**Рижов** Костянтин Анатолійович

**Відновлення військовослужбовця після виконання завдань  
козацькими засобами оздоровлення людини**

Методичний посібник

Підписано до друку 31.03.2026,  
Формат 60x84/16. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 1. Облік.-вид. арк. 0.93  
Зам. 12-26.

Видавець і виготовлювач Видавництво «Просвіта»  
пр. Соборний, 75, м. Запоріжжя, 69002  
E-mail: [prosvitabook@gmail.com](mailto:prosvitabook@gmail.com)  
Свідоцтво серія ДК № 7409 від 27.07.2021 р