

УДК 796.011.1:61-057.875

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/23.166299>**Анатолій КОНОХ,***orcid.org/0000-0003-4283-9317**доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету
(Запоріжжя, Україна) Konoch105@ukr.net***Олександр ПРИТУЛА,***кандидат педагогічних наук,**доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету
(Запоріжжя, Україна)*

ЕТНІЧНІ ТРАДИЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті порушено проблему збереження здоров'я студентської молоді, яка тісно пов'язана з проблемою здоров'язбереження всього українського суспільства. Визначено шляхи зміцнення здоров'я студентів факультетів фізичного виховання на основі етнічних традицій і семифакторної системи збереження здоров'я, яка має українські козацькі витоки. Пропонуються підходи до формування здорового способу життя, які враховують специфіку професій, зовнішніх умов життя, діяльності людини, екологічні, географічні, кліматичні фактори. Здійснено спробу довести необхідність нових підходів у розумінні понять про здоровий спосіб життя, його впровадження в студентське середовище. Виокремлено сім факторів, які впливають на здоров'я людини: фізичний, фізіологічний, психологічний, енергетичний, духовний, соціальний, родовий

Ключові слова: козацьке здоров'я, енергетика та духовність людини, національні традиції.

Anatoly KONOH,*orcid.org/0000-0003-4283-9317**Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory and Methodology
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhya National University
(Zaporizhzhya, Ukraine) Konoch105@ukr.net***Oleksandr PRITULA,***Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Theory
and Methodology of Physical Culture and Sport
Zaporizhzhya National University
(Zaporizhzhya, Ukraine)*

ETHNIC TRADITIONS OF A HEALTHY WAY OF LIFE AS THE BASIS OF HEALTHY SAVING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article addresses the problem of preserving the health of student youth, which is closely connected with the health problem of preserving the whole Ukrainian society. Preserving and strengthening the health of youth is a priority objective of the social policy of Ukraine at the present stage of development and state reforms. Achieving this goal requires an integrated approach to the formation of a healthy lifestyle in Ukrainian youth. Important is the activity on the introduction and formation of motivation for a healthy lifestyle among students, since it is one of the most active strata of the country, as well as an understanding and professional approach to physical development of a person and the creation in a professional model of the future specialist of physical culture of a clear system health saving that could solve the problem of strengthening and preserving the health of the people of Ukraine. The analysis of scientific literature about centuries-old history on the formation of a healthy way of life of a person on the basis of ethnic traditions is given. An attempt has been made to give the definition of the term of health figurativeness and simplicity that is conditionally determined in the young person's acquaintance with the fact that health is his capital, which he must multiply and inherit to his descendants, and not to spend.

The ways of strengthening the health of students of physical education faculties on the basis of ethnic traditions and the seven-factor system of health preservation, which has Ukrainian Cossack origins, are determined. The seven-factor human health system enables students to comprehend the concept of health more fully and comprehensively, to find creative ways to preserve and strengthen their health. Approaches to the formation of a healthy lifestyle that take into account the specifics of occupations, external conditions of life, human activities, ecological, geographical, and climatic factors are offered. An attempt has been made to prove the need for new approaches in understanding the concepts of a healthy lifestyle and its implementation in the student environment. Seven factors influencing human health are distinguished: physical, physiological, psychological, energy, spiritual, social, generic. The results of the pedagogical experiment of introduction of this system in the course of teaching the specialization "Ukrainian hand-man" Spas" to the students of the Faculty of Physical Education of Zaporizhzhya National University, which show a deeper and more serious attitude towards their physical development and health among student youth, is manifested in the attendance of their sections, trainings, individual classes.

Key words: cossack health, energy and human spirituality, national traditions.

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я студентської молоді набуває в останні роки все більшої актуальності та тісно пов'язана з проблемою здоров'язбереження всього українського суспільства. Зростання рівня захворюваності громадян України, зниження їхньої працездатності, виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку молоді, зниження імунітету населення, радикальна соціально-політична трансформація суспільства актуалізують проблему збереження здоров'я молоді й зокрема студентів вищих навчальних закладів. Поставлена проблема пов'язана з важливими науковим і практичними завданнями формування здорового молодого покоління української нації, для якої життя і здоров'я людини визнані як найвищі цінності, а за резолюцією ООН, вони є показником цивілізованості, головним критерієм доцільності й ефективності всіх сфер державної діяльності.

Здоров'я громадян України є однією зі складових розвитку української нації, водночас здоров'я української молоді є фундаментом і одним з основних чинників здоров'я народу України. Зважаючи на це, проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді є першочерговою метою соціальної політики України на сучасному етапі розвитку та державних реформ. Досягнення цієї мети потребує комплексного підходу до формування в української молоді здорового способу життя. Важливим при цьому є діяльність щодо впровадження та формування у студентської молоді мотивації до здорового способу життя, оскільки вона є одним із найбільш активних верств населення країни. Мета системи здоров'язбереження молоді полягає у формуванні комплексу завдань, які мають вирішити цю проблему. Вони мають являти собою комплекс здоров'язбережувальних заходів, спрямованих насамперед на усвідомлення цінності свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Здоров'я та фізична підготовленість студентів – найважливіша складова суспільного здоров'я

та фізичного потенціалу країни. Пошук оптимальних науково обґрунтованих шляхів залучення студентів до здоров'язбереження є актуальним і пріоритетним в умовах інноваційної діяльності створення авторських та експериментальних програм (Митчик, 2014: 57).

Носіями здорового способу життя, майбутніми фахівцями в галузі здоров'язбереження є студенти факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів України. Зважаючи на це, одним із найважливіших завдань є не тільки формування в цього прошарку студентської молоді розуміння і професійного підходу до фізичного розвитку людини, але й створення в професійній моделі майбутнього фахівця фізичної культури чіткої системи здоров'язбереження людини, яка б могла вирішити проблему зміцнення та збереження здоров'я народу України.

Аналіз досліджень. Проблема зміцнення та збереження здоров'я людини є однією з найактуальніших проблем людства. Пропонуються підходи до формування здорового способу життя, які враховують специфіку професій, зовнішніх умов життя, діяльності людини, екологічні, географічні, кліматичні фактори тощо.

Зокрема, проблемою здоров'язбереження студентської молоді переймається низка фахівців, які вивчають цю проблематику та впроваджують результати наукових досліджень у практику.

Зокрема, група вчених (В. В. В'юн, Л. Г. Тельнова, А. Ф. Власенко) розглядає проблему збереження здоров'я студентів, зважаючи на те, що саме вони мають бути одними з основних носіїв здорового способу життя і пропагувати його населенню. Вчені виявили групи факторів, які впливають на здоров'я студентів. На формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання справляє вплив безліч факторів: перша група – це об'єктивні фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (стан навчальних аудиторій, тривалість навчального дня, навчальне наванта-

ження, перерви між заняттями). Друга група факторів – суб'єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, фізична активність, наявність шкідливих звичок, організація дозвілля). У реальних умовах навчання і побуту саме друга група факторів, що характеризує спосіб життя студентів, більшою мірою впливає на здоров'я (В'юн, Тельнова, Власенко, 2013: 25).

Учений Л. І. Чернявська рекомендує комплексний підхід до вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів, який оснований на стійкій мотивації їх до цього питання. Оскільки формування особистості майбутнього фахівця передбачає турботу про власне здоров'я, а найбільш гострою проблемою є серйозне його погіршення у студентській молоді, доцільні розроблення і реалізація студентами особистісно-орієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, враховуючи значний відсоток числа студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Цільовою установкою освіти в галузі валеології є створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні (Чернявська, 2017: 26).

Проблема формування здорового способу життя людини на основі етнічних традицій у науці представлена дещо вужче, проте наукові дослідження сформували комплексний підхід до питання і доводять про багатовікову історію та сформовану етнотрадицію здорового способу життя.

Вчені М. С. Гончаренко, І. Є. Набока здійснили спробу розроблення навчальної дисципліни, яка отримала назву етновалеології. Етновалеологія – це сукупність мудрості, знань, умінь і навичок у галузі оздоровлення і виховання здорового способу життя, які сформувалися в народі історично і передаються з покоління в покоління (Гончаренко, Набока, 2012:125). Мета етновалеології – забезпечити відповідні сучасним вимогам знання про формування і зміцнення здоров'я народу.

За досить глибокого вивчення проблеми збереження і зміцнення здоров'я молоді, зокрема студентів, на наш погляд, виникає проблема створення системи збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, яка була б доступною і простою в опануванні, водночас цікавою студентам і високоефективною, яка б розглядала максимальну кількість сторін життя людини, студента зокрема.

Метою статті є визначення шляхів зміцнення здоров'я студентів на основі етнічних традицій і семифакторної системи збереження здоров'я, яка має українські козацькі витоки.

Виклад основного матеріалу. Існують вікові визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я вікових груп населення [5]. Вік студентів у нашій країні можна зарахувати до перехідного вікового періоду від підлітків до юнацтва. Варто в цьому віці враховувати декілька факторів – від акселерації до формування психологічних переконань, які в цей період формують дорослу особистість.

Водночас варто визначитися в термінологічній базі понять системи здорового способу життя, зокрема в самому терміні «здоров'я». У науці сьогодні є декілька сотень визначень поняття «здоров'я».

В «Академічному тлумачному словнику української мови» здоров'я – це стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи. На нашу думку, це не зовсім повне пояснення поняття «здоров'я». Термін «здоров'я» є надзвичайно багатоплановим. Здоров'я – об'єктивний стан і суб'єктивне відчуття фізичного, психічного і соціального благополуччя індивіда, це екологічна толерантність – здатність організму людини переносити негативні дії навколишнього середовища; це оптимальна реалізація і поєднання енергетичних, пластичних, інформаційних процесів самоорганізації біосистеми (Митчик, 2014: 13).

За даними ВООЗ, індивідуальне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного, сексуального та соціального благополуччя, здатність пристосовуватись до умов зовнішнього і внутрішнього середовища та природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів (ВООЗ, 1997: 15).

Варто зазначити, що велика кількість підходів до терміна «здоров'я», з одного боку, свідчить про небайдужість і творчий підхід вчених до цього питання, а з іншого – створює умови до різнобічного підходу до цієї проблеми. На нашу думку, варто запропонувати визначення терміна «здоров'я», який насамперед був простий в усвідомленні і водночас ємкий, який би враховував всі сторони цього явища.

Український народ за багаторічну історію має глибоку традицію здоров'язбереження, яке найяскравіше мало прояв у традиції козаччини. На основі досліджень козацької традиції здорового способу життя ми визначаємо термін «здоров'я». Здоров'я – природний запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя і передається в спадок.

Важливим у донесенні визначення терміна «здоров'я» є образність і простота. Образний

аспект донесення терміна «здоров'я» умовно визначається в усвідомленні молодою людиною того, що здоров'я – це його капітал, який він має примножити і передати в спадок своїм нащадкам, а не витратити. Такий підхід практикується в процесі викладання спеціалізації «Український рукопаш «Спас» студентам факультету фізичного виховання Запорізького національного університету. Педагогічні спостереження показують більш глибоке і серйозне ставлення до свого фізичного розвитку і здоров'я серед студентської молоді, що виявляється у відвідуванні ними секцій, тренувань, індивідуальних занять.

Наші спостереження та дослідження визначили сім факторів, які впливають на здоров'я людини. Ці сім факторів визначалися в козацькій традиції, яка передавалася на основі казок, переказів, прислів'їв тощо.

Сім факторів здорового способу життя мають сакральне походження, яке має ведичні корені, що передалися в дохристиянській традиції, а пізніше були збережені в козацькій традиції.

Дослідники слов'янського ведизму Валентин та Юлія Гнатюки стверджують, що число сім є другим (після трійки) сакральним, тобто священним числом у слов'янському ведизмі. Число Сонця, Сітла, а отже, і Життя. Сім – Рух і Розвиток на Землі (3+4), це Сварог, який вдихнув Життя і Здоров'я в суще (1+6), це людина, яка владарює над Темрявою (5+2) (Гнатюки, 2008: 123).

Варто зазначити, що сім сторін, які розглядають явище «здоров'я», створюють системний і комплексний підхід до цього питання, що, у свою чергу, надає підстави говорити про спробу створення «Семифакторної системи здоров'я людини».

Семифакторна система здоров'я людини у своїй основі має сім сторін, або факторів, які диференційно виражають ту чи іншу сторону здоров'я. Маємо такі фактори (сторони) здоров'я: фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, родове (генетичне, сексуальне) здоров'я.

На думку вчених, фізичне здоров'я – це стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем є у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини із зовнішнім середовищем (Митчик, 2014: 13, Чернявська, 2017: 26).

Основними принципами формування фізичного здоров'я вважають такі:

1. На внутрішньоутробному етапі розвитку:

– профілактика порушень у статевих клітинах батьків;

– оздоровлення майбутньої матері;

– захист матері та плоду під час вагітності від шкідливих факторів (спосіб життя матері, вплив навколишнього середовища тощо).

2. На ранньому і наступних етапах життя дитини:

– забезпечення оптимальних умов життя (фізична захищеність дитини, відсутність стресів, адекватне харчування, достатній сон);

– здоровий спосіб життя дитини;

– грамотне формування соматичної конституції (до 5–6-річного віку, коли можливий будь-який коригувальний вплив на процес формування); одним із найважливіших моментів при цьому є своєчасна корекція постави;

– своєчасне і адекватне застосування розвиваючих, гармонізуючих, тренувальних дій, що забезпечують неухильне підвищення рівня здоров'я;

– специфічна і неспецифічна профілактика захворювань.

Фізіологічне здоров'я – це здоров'я і гармонійна діяльність функціональних систем організму. Воно тісно пов'язане з фізичною і психічною сторонами здоров'я людини. У понятті фізіологічного здоров'я студентам факультету фізичного виховання пропонується розуміння фізіологічної побудови організму людини: організм – фізіологічні (функціональні) системи організму – органи – тканини – клітини. Така проста в розумінні формули побудови організму надає студентам більш просте засвоєння структури побудови організму, спрощує їм усвідомлення вирішення проблем зі здоров'ям.

Психічне здоров'я – повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності (Єлькова, 2008: 48).

Студентам пропонується формула нормалізації психічного здоров'я, зважаючи на сему: психічний образ – психічний стан – психічне явище. Тобто для введення психічного відхилення в здоров'ї, яке може виразитись у психічному явищі, можна і варто насамперед ввести людини в образ психічно здорової особистості. Для цього пропонується низка практичних методів від психофізичних і психоенергетичних вправ до спеціальних психологічних тренінгів.

Енергетичне здоров'я тісно пов'язане і великою мірою залежить від психічного здоров'я людини. У процесі навчання студентів і ознайомлення із

семифакторною системою здоров'я розглядаються такі поняття, як енергетичні чакри людини, енергетичні канали людини, біологічно-активні точки на тілі людини, акупунктура, акупресура, аура, енергетичні поля людини та інші поняття.

Енергетичне здоров'я людини розглядає поняття енергетики людини, біоенергії людини. В історичному процесі склалось більше декількох сотень назв цього поняття. Ось деякі з них: ареа-лоха, акеіс, астральне світло, барака, біоплазма, біоенергія, бог, вакан, вис, натураліс, дух, ка, керей, мана, муміа, мунго, нервовий ефір, нумен, оренда, паралеетрика, пневма, прана, рейки, сила, одіка, синтропія, тін, тонді, хуна, чі, ци, кі, зліма, есканкар. Енергетичне здоров'я – це стан організму людини при якому вона здатна вільно брати і віддавати свою енергію, при якому гармонійно відбуваються енергетичні процеси в організмі людини (Шаронова, 2013: 745).

Енергетичне здоров'я тісно пов'язане з духовним здоров'ям. Духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до постійного розвитку і збагачення особистості (Тимофієва, 2009:145).

Соціальне здоров'я – це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей певного суспільства. Родове здоров'я (генетичне, сексуальне, репродуктивне) – це можливість людини створювати здорове покоління, її репродуктивна функція, репродуктивне здоров'я (Шаронова, 2013: 746).

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, репродуктивне здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи або порушення її функцій. Отже, репродуктивне здоров'я означає можливість задовільного та безпечного сексуального життя, здатність до відтворення та можливості вирішувати, коли і як часто це робити.

Семифакторна система здоров'я людини надає можливість студентам більш повно і об'ємно усвідомити поняття здоров'я, творчо знайти самому шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я.

Висновки. Семифакторна система здоров'я розглядає людину та її здоров'я з різних сторін, що забезпечує комплексний і системний підхід до усвідомлення сутності людини й вирішення проблем зі збереження і зміцнення здоров'я. Фактори здоров'я викладені в семифакторній системі здоров'я людини тісно взаємопов'язані та взаємозалежні. Простота розуміння термінів надає можливість студентам більш якісно зрозуміти поняття «здоров'я» й усвідомити ціннісну сутність його. Такі фактори, як енергетичне та родове здоров'я, потребують детального вивчення і впровадження в розуміння структури здоров'я людини. Досвід впровадження семифакторної системи в студентське середовище факультету фізичного виховання Запорізького національного університету варто розвивати і популяризувати серед студентів вищих навчальних закладів України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Елькова Л. С. Моделирование психолого-педагогических условий формирования здоровьесберегающего пространства ВУЗа. *Здоровье нации – основа процветания России*: матер. науч.-практ. конгрессов IV Всероссийского форума. Т. 2: «Здоровье нации и образование». М., 2008. С. 48–50.
2. В'юн В. В., Тельнова Л. Г., Власенко А. В. Проблема здоров'я майбутніх лікарів. *Здоров'я сучасної людини у духовно-соціальному та фізичному вимірі*: матер. наук.-практ. конф. студентів, молодих вчених та викладачів з міжнародною участю (м. Харків, 11 квітня 2013 р.) / ХНМУ. Харків, 2013. С. 25–26.
3. Гнатюк Ю. В., Гнатюк В. С. Славянський ведизм. Нумерологія. 2-е изд. М.: «Амрита-Русь», 2008. 160 с.
4. Гончаренко М. С., Набока І. Є. Етновалеологія. Харків: «Бурун-Книга»; Київ: КНТ, 2012. 296 с.
5. Митчик О. П., Ішук О. А. Здоров'язбережувальне середовище та фізичне виховання у вищому навчальному закладі як складові в структурі зміцнення здоров'я студентів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. II (17). Issue: 35. 2014. URL: <https://www.seanewdim.com>.
6. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: «Наукова думка», 1970–1980. Т. 1. С. 25.
7. Тедески М. *Анатомия для исцеления и боевых искусств* / Пер. с англ. А. Дробышева. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005. 184 с.
8. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету*: зб. наук. пр. Вип. 414–415. Філософія. Чернівці: «Рута», 2008. С. 23–27.
9. Чернявська Л. І., Криницька І. Я., Мялюк О. П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. *Медсестринство*. 2017. № 1. С. 24–27.
10. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. С. 745.

REFERENCES

1. El'kova L. S. Modelyrovanye psykholoho – pedahohycheskykh uslovyvy formyrovanyya zdorov'esberehayushcheho prostranstva VUZa. *Zdorov'e natsyy – osnova protsvetanyya Rossyy: materyaly nauchno-praktycheskykh konhressov IV Vserossyyskoho foruma*. [Tom 2 : "Zdorov'e natsyy y obrazovanye". M., 2008. pp. 48–50 [in Russian].
2. Bjun V. V., Tlnova L. G., Vlasenko A. V. The Health Problem of Future Doctors. *Health of the Modern Man in the Spiritual, Social and Physical Dimension: materials of the Scientific and Practical Conference of Students, Young Scientists and Teachers with International Participation*, Kharkiv, April 11, 2013 / KhNMU. Kharkiv, 2013. pp. 25–26 [in Ukrainian].
3. Gnatyuk Yu. V., Gnatyuk V. S. Slavic Vedicism. Numerology. 2nd ed. M.: Amrita-Rus, 2008. 160 p. [in Russian].
4. Goncharenko M. S., Naboka I. E. Etnovaleology. Kharkiv: "Burun-Book", Kyiv: CST, 2012. 296 p. [in Ukrainian].
5. Mitschko O. P., Ishchuk O. A. Healthcare-saving environment and physical education in higher educational institutions as components in the structure of health promotion of students. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. II (17). Issue: 35. 2014. URL: <https://www.seanewdim.com> [in Ukrainian].
6. Dictionary of the Ukrainian language: in 11 volumes / Academy of Sciences of the USSR. Institute of Linguistics; ed. I. K. Belodid. K.: Scientific Thought, 1970–1980. Vol. 1. p. 25. [in Ukrainian].
7. Tedeschi M. Anatomy for healing and martial arts / Per. from English A. Drobysheva. M.: FAIR-PRESS, 2005. 184 p. [in Russian].
8. Timofieva M. P Spirituality as a factor in the formation of a person's mental health. *Scientific herald of Chernivtsi University: Collection of scientific works*. Issue 414–415. Philosophy. Chernivtsi: Ruta, 2008. pp. 23-27 [in Ukrainian].
9. Chernyavskaya L. I., Krynickya I. Ya., Myalyuk O. P Student's state of health, problems and ways of their solution. *Nursing*. 2017. No. 1. From 24–27 [in Ukrainian].
10. Sharonova I. V Mental health of personality as an object of psychological research. *Collection of scientific works of Ivan Ogienko K-PNU, GSKostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine*. 2013. p. 745 [in Ukrainian].