

3. Слід відзначити парадоксальний характер у ставленні студентів до власного здоров'я, тобто невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного й психічного благополуччя – з іншого.
 4. Результати дослідження засвідчують, що рівень готовності до ведення здорового способу життя студентів Педагогічного, Природничого інститутів та факультету фізичного виховання і спорту не залежить від їх професійної підготовки в умовах вузу.
1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: ОООАСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
 2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 1998. – 243 с.
 3. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Калуга, 2005. – 174 с.
 4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности. двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
 5. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 25 с.
 6. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
 7. Зимівець Н.В., Лещук Н.О. Методика освіти "рівний – рівному": Навч.-метод. посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 127 с.
 8. Коджаспирова Г.М. Культура профессионального самообразования педагога: Пособие / Под ред. д-ра психол. наук, акад. Ю.М.Забродина. – М., 1994. – 344 с.
 9. Леонтьєва О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06. – К., 2005. – 185 с.
 10. Ложкин Г.В. и др. Психология здоровья: Метод. разработки для студ. и аспирантов. – К., 2002. – 60 с.
 11. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Вид-во "Шкільний світ", 2001. – 16 с.
 12. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Одеса, 2003. – 229 с.

УДК 613:37.037

ББК 74.200.55

Світлана Бреславська-Кемінь

НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті наголошується на важливості вивчення народного досвіду профілактики захворювань як складової валеологічної освіти фахівців у галузі фізичної культури та реабілітації. Українська народна медична традиція, поруч із народною педагогікою, рухливими іграми, забавами, покликана виховувати фізично здорове та гармонійно розвинуте підростаюче покоління. Накопичені впродовж століть знання звичаїв рідного народу в близькому майбутньому допоможуть вирішити безліч оздоровчих проблем.

Ключові слова: народний досвід, народна медична традиція, профілактика захворювань.

In this article the importance of studying of the folk experience of the prevention of illnesses as an important part of health education of specialists in the sphere of physical training and rehabilitation is emphasized. The aim of the Ukrainian folk medical tradition, together with the folk pedagogic, moving games, is to prepare physically health and harmonically developed youth. The knowledge of traditions of the native people, acquired during centuries, will help to solve many health problems in the near future.

Key words: folk experience, folk medical tradition, prevention of illnesses.

Постановка проблеми. Сучасні глобальні зміни – соціальні, економічні, політичні й, особливо, кліматичні – ставлять перед організмом людини дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Людина вимушена жити в стресових ситуаціях, шукаючи способи зцілення й профілактики захворювань. В умовах стабільного зниження імунітету такі пошуки стають дедалі більшою проблемою. Якщо до цього додати Чорнобильську катастрофу, інші екологічні катаклізми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності, можемо дійти висновку, що умови проживання в Україні, в порівнянні навіть із минулим століттям, кардинально змінилися.

Усе це суттєво позначається на людині, особливо на її біологічній природі. Зниження функціональних резервів організму, його систем, органів, порушення реактивності та резистентності, зміни в характері захворювань, мутації на генному рівні – ось не повний перелік наслідків впливу зовнішніх чинників на організм людини.

На даному етапі депопуляційні процеси в Україні перебувають у “стадії загострення”. Суть їх полягає в перевазі смертності над народжуваністю, зменшенні середньої тривалості життя, зростанні кількості спадкових захворювань, інвалідизації населення, рецидивах таких захворювань, як туберкульоз, холера, короста, дифтерія, а також різкому зниженні загального рівня здоров’я. Попри катастрофічну екологічну ситуацію і незадовільне медичне обслуговування провідним фактором, що визначає стан організму індивіда, є його ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточуючих. Учені [3; 4] наголошують на важливості боротьби зі шкідливими звичками (курінням, алкоголізмом, наркоманією), а особливо на негайній потребі розширення рухової активності, зміні способу життя. П’яниці, ледарі в Україні завжди засуджувалися суспільною думкою, що знайшло відображення в усній та пісенній народній творчості.

На сучасному етапі перед навчальними закладами всіх рівнів стоїть невідкладне завдання – підготовка фахівців із новим гуманістичним типом мислення. Особливо це стосується фахової підготовки вчителів фізичної культури, фахівців фізичної реабілітації, адже їхнє покликання – навчити підростаюче покоління жити в гармонії з природою повноцінним, здоровим життям. Невичерпний матеріал для такого навчання містить досвід минулих поколінь, культура народу, народна педагогіка і насамперед народна медицина.

Я.Підцерковна [5] стверджує, що, піклуючись про народження здорового потомства, про генетично сильний код нації, наші предки витворили цілющу народну лікарську творчість, що й сьогодні є безупинною течією культури українського народу. Ю.Наконечна й А.Українець [4] повідомляють про відродження народних методів лікування, разом із раціональним харчуванням, у всьому світі. Про важливість ведення здорового способу життя в сім’ї наголошує Б.Мицкан зі співавторами [3].

Мета нашої роботи – довести важливість вивчення народних традицій в контексті валеологічної освіти фахівців із фізичної культури й фізичної реабілітації.

Методи дослідження. Вивчення наукової літератури, польовий збір матеріалу.

Результати та їх обговорення. Майбутнім фахівцям у галузі фізичного виховання особливо необхідно освоїти народні методи збереження здоров’я, профілактики захворювань, народну педагогіку, яка ставить піклування про здоров’я та фізичний розвиток дітей на перше місце. Підтвердженням тому є народні прислів’я: “Нема щастя без здоров’я”, “Здоров’я за гроші не купиш”, “Хворому світ не милий”.

Значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється вагомим внеском у зміцнення здоров'я підрастаючого покоління та правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці [6].

Великим щастям для людини завжди вважалося збереження здоров'я до глибокої старості. Тому з покоління в покоління передавався народний досвід у цій галузі.

Зумовлені поглядами на походження хвороб, народні методи профілактики поєднували раціональні дії з ірраціональними.

Безперечно, раціональним було вживання з профілактичною метою деяких рослин, бактерицидні властивості яких відомі з давніх часів [1]. Це стосується часнику й цибулі. Наукою підтверджено, що фітонциди цих городніх рослин діють згубно на бактерії тифу, холерні вібріони, дифтерійну паличку, затримують розмноження збудників туберкульозу. Їх завжди радили вживати під час епідемії грипу, при гострих респіраторних захворюваннях.

Для підвищення імунітету народна медицина рекомендує рослини, багаті на вітаміни: ягоди малини, калини, смородини, журавлини. Особлива увага приділялася свіжим ягодам суниці й чорниці (афинам), фіточаям із шипшини, цвіту липи.

Хорошим засобом при шлунково-кишкових розладах вважався відвар кори дуба, чай з ромашки, насіння кмину. Останні вживалися також із профілактичною метою. Донедавна маловідомі рослини ехінацея і родіола рожева ("золотий корінь") як зміцнюючі, тонізуючі засоби входять у широкий вжиток не тільки серед населення, а й практикуючих медиків.

Поради народної медицини стосуються також раціонального харчування, гігієни. Хоч ці поради часто мають забобонний характер, у них є чітка раціональна лінія. Скажімо, вираз "Об'їдатися – гріх!" оберігає людину від надмірного споживання їжі, бо таке харчування може спричинити різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту. Регулюють харчування також православні пости, які тривають майже половину року і значною мірою пов'язані з особливостями зміни часових періодів сільськогосподарського року [2]. Поділяють їх на кілька категорій:

- найсуворіший піст, під час якого не можна їсти, але можна пити воду;
- піст, під час якого дозволено вживати сиру рослинну їжу та хліб;
- піст, протягом якого дозволено вживати варену рослинну їжу, виготовлену без використання олії;
- піст, протягом якого дозволено вживати рослинну їжу зварену з олією, а також рибні продукти.

До пісної їжі належать зернові, бобові, овочі, фрукти, ягоди, гриби, їстівні дикоростучі рослини, горіхи, мед, рослинні олії, риба.

До "скоромної" їжі відносять продукти тваринного походження (м'ясо, печінка, жири, яйця, молоко) та продукти, які їх містять.

Великий піст триває 7 тижнів до Великодня, Різдва́ний піст – 6 тижнів, Петрів піст – від свята Святої Трійці до 11 липня, Успенський піст – 2 тижні до дня Успіння Богородиці. Крім офіційно встановлених постів, православні християни дотримуються посту в певні дні тижня – понеділок, середу й, особливо, в п'ятницю. Поряд із духовним очищенням, "пісні дні" запобігають надмірному накопиченню резервів, переважно жирів.

Забобонна заборона дітям "Не їж зелепужу (недозрілі плоди), бо будеш мати жабу в череві!" попри свою, на перший погляд, нелогічність, має досить

раціональний зміст, оскільки недозрілі плоди не придатні до засвоєння дитячим організмом, можуть викликати діарею. “Гріх їсти плоди до Спаса” пояснюється порою повного дозрівання фруктів після цього свята.

Формулою “гріх” окреслюється в народі цілий ряд мудро підмічених профілактичних заходів [1].

Заборона купатися до дня Святого Юрія, лягати на траву до першого грому (грози) полягає в тому, що земля і вода в річках недостатньо прогріті сонцем, і такі дії несуть загрозу захворювання простудного чи ревматичного характеру. А от літня заборона купатися у відкритих водоймах із 14 до 16 години (“...бо водяний дідько вхопить”) виникла через найвищу сонячну активність у ці години – в розігрітому на сонці тілі при зануренні в холодну воду можуть статися спазми судин, судоми м’язів, у тому числі дихальних.

Прагнення запобігти травматизму, особливо серед вагітних, виражається в пораді: “Щоб пощастило, переступай поріг правою ногою”. Намагаючись дотриматися цієї поради, людина мимоволі зупиниться, подумає і це, можливо, вбереже її від несподіваної травми.

Побутує в народі пересторога: “Не можна витиратись одним рушником, бо посваритесь”. До товариських чи родинних відносин таке переконання не має стосунку, але з безперечним правилом гігієни про недопустимість користування кільком особам спільною білизною, рушниками збігається.

Про оздоровчі сили природи – сонячні промені, свіже повітря, воду – написано багато праць, розроблено безліч методик, але всі ці наукові теорії зародилися на ґрунті багатовікового народного досвіду. Перебування дітей на свіжому повітрі, сонці всіляко заохочувалося батьками, оскільки дорослі завжди були і є носіями елементарних гігієнічних і валеологічних знань. Цілющі властивості сонця широко використовували ще давні слов’яни, в яких побутував звичай винесення хворих із хатин під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло (ультрафіолет) зміцнює здоров’я, сприяє нормальному росту й розвитку організму [6], особливо впливає на синтез вітаміну D, який бере участь у реакції обміну кальцію в організмі.

У сім’ї дорослі прищеплюють дітям гігієнічні навички, вимагаючи щоденно вмиватися, тримати в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовувати їжу.

У теплу пору року дітей в селі привчають ходити босоніж. Це надійний спосіб профілактики плоскостопності. М’яка трава, теплий пісок діють заспокійливо, а гарячий пісок, холодна вода – збуджуюче. Народний досвід переконав, що це прекрасний спосіб загартування людського організму, насичення біологічно активними речовинами, які всмоктуються через шкіру.

Висновок

Ураховуючи вищевикладене, можемо зробити висновок, що вивчення народного досвіду профілактики захворювань повинно стати складовою валеологічної освіти фахівців, покликаних виховувати фізично здорове та гармонійно розвинуте підрастаюче покоління. Поруч із народними рухливими іграми, забавами вчителям фізичного виховання вкрай необхідні знання оздоровчих традицій, звичаїв рідного народу. У свою чергу, українські народні валеологічні традиції, як маловідомий розділ накопичених упродовж століть знань, потребує різнобічних досліджень, пошуків і впровадження в практику сьогоденного життя, особливо дітей і підлітків. Вважаємо за

доцільне доповнити робочу програму з валеології матеріалом, який розкриває народні традиції оздоровлення організму.

1. Болтарович З.Є. Народна медицина українців. – К.: Наукова думка, 1990. – 230 с.
2. Вилунас Ю. Тайны естественной медицины. – С.-Пб.: Питер, 2004. – 256 с. (Серия “Исцели себя сам”).
3. Мишкан Б., Презлята Г., Рут Є., Кловата М. Чинники здорового способу життя як засіб підвищення ефективності навчання // Обрії. – 2006. – №2. – С.95–99.
4. Наконечна Ю., Українець А. Народна медицина: традиції й сучасність // Берегиня. – 2004. – №2. – С.56–61.
5. Підцерковна Я. Дитяча медицина поліщуків // Берегиня. – 2000. – №2. – С.78–82.
6. Стельмахович М. Народна педагогіка. – К.: Рад. школа, 1985. – 312 с.