

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНОСВІТНИХ ШКІЛ НА ОСНОВІ КОЗАЦЬКОГО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Конох А. П., Притула О. Л.

Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна

*В статті порушено проблему пошуку методів і засобів здорового способу життя для учнів загальноосвітньої школи в співпраці з факультетами фізичного виховання. Здійснено спробу довести потрібність нових підходів у розумінні понять про здоровий спосіб життя, його впровадження в шкільне середовище. В статті зроблено описання семи факторів здоров'я людини, адаптації семифакторної системи здоров'язбереження до умов шкільного середовища. Виокремлено сім факторів, які впливають на здоров'я людини: фізичний, фізіологічний, психологічний, енергетичний, духовний, соціальний, родовий.*

**Ключові слова:** фактори здоров'я, енергетика людини, духовне здоров'я, козацьке здоров'я, національні традиції

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЯСОХРАНЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ КАЗАЦКОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Конох А. П., Притула О. Л.

*В статье затронута проблема поиска методов и способов здорового образа жизни для учеников общеобразовательной школы в сотрудничестве с факультетом физического воспитания. Сделано попытку доказать необходимость новых подходов в понимании понятий о здоровом образе жизни, его внедрения в школьную среду. Выделены семь факторов, которые влияют на здоровье человека: физический, физиологический, психологический, энергетический, духовный, социальный, родовый*

**Ключевые слова:** факторы здоровья, энергетика человека, духовное здоровье, казацкое здоровье, национальные традиции

## THEORETICAL BASIS OF HEALTH PRESERVATION SYSTEM FOR PUPILS OF SECONDARY SCHOOLS ON THE BASIS OF COSSACK HEALTHY LIFESTYLE

Konokh A., Prytula O.

*The article touches upon the problem of finding methods and ways of a healthy lifestyle for secondary school students in cooperation with the Department of Physical Education. An attempt is made to prove the need for new approaches in understanding the concepts of a healthy lifestyle, its implementation in the school environment. Seven factors were seen that affect human health: physical, physiological, psychological, energetic, spiritual, social, and generic*

**Keywords:** health factors, human energy, spirituality health, Cossack health, national traditions

За останні два роки в світовому суспільстві загострилася проблема збереження здоров'я населення планети, зокрема залучення дітей та молоді до здорового способу життя через освіту і виховання. Серед сучасних передових світових науковців в галузі розвитку людини, освіти та виховання відбувається активний пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними.

Проблема здоров'я людини стала сьогодні одні-

єю з актуальних, особливо в останні два роки, появою в світовому суспільстві проблеми COVID 19, та інших проблем зі здоров'ям особистості та громадського здоров'я. Стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни. В останні десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази [2].

На сьогодні в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже

90 % учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 60 % – низький рівень фізичного розвитку [1].

У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, виховання здорового способу життя школярів приділяють увагу вчені Е. Вільчковський, Г. Власюк, Г. Пономарьова та ін., які розглядають це питання через засоби фізичної культури, а Г. Голобородько, О. Дубогай, С. Свириденко та ін. розглядають виховання здорового способу життя школярів з урахуванням вікових особливостей. Науковці В. Дабагян, В. Оржеховська, О. Шевчук та ін. вказують на необхідність починати цю роботу з попередження шкідливих звичок, девіантної поведінки школярів. Шляхи розвитку та організації освіти школярів в галузі здорового способу життя визначають вчені Т. Бойченко, М. Гончаренко, В. Шахненко, С. Юрочкіна та ін.

Вирішення проблеми залучення дітей та молоді до здорового способу життя, є одним з найважливіших завдань сучасної освіти в Україні. Одним з шляхів може бути використання досвіду попередніх поколінь в збереженні здоров'я.

**Метою** дослідження є: пошук методів і засобів здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи в співпраці з факультетами фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- виявити системність методів здорового способу життя в традиціях запорізького козацтва;
- охарактеризувати козацький здоровий спосіб життя;
- з'ясувати можливість впровадження елементів здорового способу життя запорізького козацтва в систему шкільної освіти;
- описати методи збереження здоров'я в традиції запорізького козацтва і способи впровадження їх і систему шкільної освіти на прикладі діяльності комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Козацький лицей» Запорізької обласної ради на основі співпраці з Запорізьким національним університетом.

## МАТЕРІАЛ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В даному дослідженні були використанні наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження за процесом впровадження козацьких методів здорового способу життя, дослідження і аналіз історичної літератури.

Дане дослідження є складовою частиною науково-дослідницької роботи з формування системи здорового способу життя на основі етнічних традицій. Попередні дослідження авторів виявили системний підхід до процесу збереження здоров'я в середовищі запорізького козацтва в період існування Запорізької Січі та після цього [3].

Дослідження історичної літератури, яка описує побут та історичні факти життя запорізького козацтва, показали, що в середовищі запорізького козацтва була створена чітка система збереження здоров'я і здорового способу життя. Нами розглядається система, яка основана на козацьких традиціях здоров'язбереження, семифакторна система здоров'я людини. Семифакторна система здоров'я людини в своїй основі має сім сторін, або факторів, які диференційно виражають ту чи іншу сторону здоров'я. Маємо наступні фактори (сторони): фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, родові (генетичне, сексуальне) здоров'я [4]. Даний підхід активно використовується в педагогічному процесі в комунальному заклад «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Козацький лицей» Запорізької обласної ради на основі співпраці з Запорізьким національним університетом [5].

На нашу думку, фізичне здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем знаходяться в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем. Фізичне здоров'я учнів зміцнюється, поряд з програмними заняттями фізичною культурою, на секційних та гурткових заняттях з козацького бойового мистецтва «Спас». Рухова база бойового мистецтва «Спас» основана на козацьких танцях, які мають швидкісно-силовий характер, та українських козацьких народних іграх [6]. Результатом зміцнення фізичного здоров'я учнів методами запорізького козацтва є перші місця вихованців на обласних та всеукраїнських змаганнях з різних видів спорту [5].

Фізіологічне здоров'я – це здоров'я і гармонійна діяльність функціональних систем організму. Воно тісно пов'язане з фізичним і психічним здоров'ям людини. В напрямку зміцнення фізіологічного здоров'я учнів в козацькому лицей велика увага приділяється: теоретичній підготовці учнів щодо фізіології людини, здоровому харчуванню, регулярному проведеному ранкової зарядки за методиками козацького Спасу, регулярним прогулянкам на відкритому повітрі та ін. Позитивним прикладом підтримки і зміцнення фізіологічного здоров'я учнів козацького лицю є низький рівень хворобливості учнів лицю. Зокрема за весь період пандемії 2020-2021 рр. на COVID 19 захворів лише один учень з 400, яка пройшла в досить легкій формі.

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 [7]. Запорукою зміцнення психічного здоров'я учнів на прикладі педагогічного процесу в козацькому лицей є, насамперед, відкритість відносин між педагогічним складом на-

вчального закладу та учнями. В закладі налагоджене козацьке самоврядування, що дає можливість створити психологічний клімат порозуміння, відкритості, підтримки. На перервах між навчальними уроками по гучномовцю в школі-інтернаті постійно лунає козацька музика або козацькі пісні, що створює позитивну психологічну атмосферу, яка дозволяє повноцінно розкрити можливості учня в навчальному процесі. Так, один з учнів козацького лицю після введення музичного супроводу став переможцем Національного «Книги рекордів України» України за швидкість рахунку з математики [8].

Енергетичне здоров'я тісно пов'язане і в великій мірі залежить від психічного здоров'я людини. Процес і методика зміцнення енергетичного здоров'я учнів досягається, насамперед, за рахунок обрядовості, пов'язаної з національними традиціями. На народних святах, які проводяться традиційно у школі згідно народного календаря свят, проводяться хороводи, обряди, які за дослідженнями фахівців народної культури є методами зміцнення енергетичної будови організму людини. На основі даних методів здійснюється процес підтримки та формування духовного здоров'я учнів [9].

Соціальне здоров'я – це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей даного суспільства [7]. В школі-інтернаті діє лабораторія фінансової грамотності, що дає можливість учням під час навчання в лиці оволодіти знанням про фінанси, які є основним компонентом соціальної стабільності в суспільстві, створити для себе особисто свою власну соціальну модель успіху [8].

Родове здоров'я (генетичне, сексуальне, репродуктивне) – це можливість людини створювати здорове покоління, її репродуктивна функція, репродуктивне здоров'я [4]. В школі-інтернаті поряд з програмними заняттями діють несистемні лекції щодо репродуктивного здоров'я на основі народних традицій родинності, роду. На традиційні народні свята запрошуються батьки учнів, які приймають участь в святах та обрядах, що в невимушеній формі формує міцність родини, родинних відносин.

## РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Педагогічний процес в Комунальному закладі «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Козацький лицей» Запорізької обласної ради щодо збереження здоров'я на традиціях запорізького козацтва на основі співпраці з кафедрою теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, має свою специфіку, яка визначається комплексом методів і засобів, які нерозривно і гармонійно пов'язують поміж собою різні сфери педагогічного процесу. Національно-патріотичне виховання нерозривно пов'язане з естетичним, теоретичною підготовкою,

залученням учнів до здорового способу життя та ін. Поєднання вищевикладених факторів системи здоров'я учнів надає можливість інтегрувати процес формування у учнів звички до здорового способу життя в невимушеній, ігровій формі. Системний підхід в педагогічному процесі до здорового способу життя учнів на основі козацьких традицій є запорукою високого рівня здоров'я учнів, що в свою чергу відбивається в спортивних та навчальних результатах козацького лицю [8].

## ВИСНОВКИ

На сьогодні в Україні необхідно шукати нові методи та засоби збереження здоров'я населення, зокрема молоді.

Нові методи та засоби збереження здоров'я повинні базуватися на позитивному досвіді українського народу.

Традиції запорізького козацтва донесли до нас системний підхід до здорового способу життя людини.

Традиції запорізького козацтва в ракурсі здорового способу життя можуть стати одним з основних чинників формування сучасної системи збереження здоров'я людини, зокрема молоді.

Досвід процесу збереження здоров'я учнів комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів «Козацький лицей» Запорізької обласної ради на основі співпраці з Запорізьким національним університетом варто популяризувати в освітній системі України.

Пропонується проведення окремих круглих столів та конференцій для вивчення передового досвіду впровадження системи здоров'язбереження молоді в навчальних закладах на основі етнічних, зокрема українських козацьких традицій.

## БІБЛІОГРАФІЧНІ ПОСИЛАННЯ

1. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С.2 - 7.
3. Конох А.П. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас» / А.П. Конох, О. Л. Притула // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 54–59.
4. Конох А.П. Етнічні традиції здорового способу життя як основи здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів / А.П. Конох, О.Л. Притула // Актуальні проблеми гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2019. – Вип. 23. Том 2. – 172 с.
5. Запорізька школа-інтернат «Козацький лицей». Гуртки [Електронний ресурс] // Запорізька школа-інтернат «Козацький лицей»: офіц. Сайт. Режим доступу: <http://inter4>.

[zp.ua/page/view/gurtki](http://zp.ua/page/view/gurtki)

6. Притула О. Л. Український рукопаш «Спас» : навчальна програма для ДЮСШ / О. Л. Притула, К. А. Рижов, К. В. Лукоянова. – К. : РНМК ДСМ та С, 2012. – 68 с.

7. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження [Електронний ресурс] // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Режим доступу: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>. Назва з екрана.

8. Запорізька школа-інтернат «Козацький ліцей». Новини [Електронний ресурс] // Запорізька школа-інтернат «Козацький ліцей»: офіц. Сайт. Режим доступу: <http://inter4.zp.ua/news>

9. Народні звичаї та обряди, календар предків [Електронний ресурс] / Спадщина предків. Культурно-історичний портал: офіц. сайт. – Режим доступу: <https://spadok.org.ua/zvychayi-i-obryady/blog>