

ВИВЧЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ В КЛАСИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Набока І. Є.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

У статті розглядаються питання впровадження у навчальний процес Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна курсу «Етновалеологія» — програми формування культури здоров'я студентів засобами українських народних традицій. Виховання, навчання та оздоровлення студентів-валеологів за допомогою народних українських традицій відбувалося протягом третього семестру, а влітку. Після закінчення четвертого семестру, на виховній практиці, під час роботи у дитячих оздоровчих закладах, вони передавали свої знання, навички та досвід дітям. Наведені результати анкетування студентів до та після вивчення курсу.

Ключові слова: формування, культура здоров'я, національне виховання, навчання, духовність, студенти, молодь, етновалеологія, народні українські традиції.

В статье рассматриваются вопросы внедрения в учебный процесс Харьковского национального университета им. В. Н. Каразина курса «Этновалеология» — программы формирования культуры здоровья студентов на основе украинских народных традиций. Воспитание, обучение и оздоровление студентов-валеологов проходило на протяжении третьего семестра, а летом, после окончания четвертого семестра, на воспитательной практике, во время работы в детских оздоровительных учреждениях, они передавали свои знания, навыки и опыт детям. Приведены результаты анкетирования студентов до и после изучения курса.

Ключевые слова: формирование, культура здоровья, национальное воспитание, обучение, духовность, студенты, молодежь, этновалеология, народные украинские традиции.

The article deals with the questions of introduction of Ethnovaleology course to the Kharkiv National University educational process. This is a program of forming of health culture among students on the basis of Ukrainian folk traditions. Education, teaching and rehabilitation of valeology students took place during the third semester. In summer, after the fourth semester, during the practice at work in children's health institutions they handed on their knowledge, skills and experience to the children. The results of the students' poll before and after studying the course have been resulted in the article.

Keywords: forming, health culture, national education, teaching, spirituality, students, young people, etnovaleology, Ukrainian folk traditions.

Актуальність проблеми

Характерною межею ХХІ століття в Україні є новий підхід до організації, змісту і методів виховання молодого покоління, духовне і національне відродження, переоцінка моральних цінностей, формування у молоді здорового способу життя, культури здоров'я, бо здоров'я нації – це один з показників цивілізованості держави. Важливу роль у формуванні держави відіграє народна мудрість, яка виконує функцію єдності і взаємодії виховання, навчання та формування саморозвитку особистості. Своєрідним критерієм цивілізованості та гуманності суспільства є педагогічний аспект народної мудрості — увага до своєї культури, народного досвіду, національних традицій оздоровлення й виховання, критичне осмислення і перенесення цих ідей на практику сучасного життя. Валеологічний аспект народної мудрості спрямований на те, щоб молодь не лише нобула уміння й досвіду фізичної і психологічної досконалості за допомогою оздоровчих народних традицій, але й стала на нескінченний шлях самопізнання та формування свого внутрішнього світу.

Проблема культури здоров'я і духовності сьогодні стає досить актуальною в Україні. Велику увагу питанням формування духовності приділяє керівництво держави. Було прийнято Закон України «Про загальну середню освіту»; Національні програми: «Освіта» («Україна ХХІ століття»), «Діти України»; Укази Президента України: «Про заходи розвитку духовності, захисту моралі й формування здорового способу життя громадян», «Про невідкладні додаткові заходи зміцнення моральності у державі й утвердження

здорового способу життя»; «Концепція формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дітей та молоді» тощо.

Питання виховання, формування культури здоров'я та підготовки до ведення здорового способу життя дітей та молоді досліджували багато наших сучасників і співвітчизників: С. В. Кириленко, А. І. Капська, О. Г. Карпенко, М. С. Гончаренко, В. П. Горашук, Н. Ю. Максимова, Л. С. Нечепоренко, О. П. Коструб, О. В. Вінда, Н. Л. Лук'янова, Г. М. Топоров, Б. Ю. Горчаков, Г. Л. Апанасенко, В. І. Шахненко, С. А. Ананьєв, В. І. Глухов та інші.

Проблеми духовності особистості у сучасному українському суспільстві знайшли своє відображення в роботах філософів: В. Барановського, С. Кримського, В. Табачківського, Л. Губерського, В. Андрущенко та ін.; психологів: Р. Балла, І. Беха, Ж. Юзвака, М. Боришевського та ін.; педагогів: Г. Шевченка, М. Евтуха, О. Олексика, Л. Масола, Н. Миропольської, Г. Сагача та ін. Одним із головних принципів цих робіт є національна спрямованість освіти, тобто поєднання національної історії і традицій збереження та збагачення культури здоров'я українського народу. Питанням розвитку української етнопедагогіки, народознавства, валеології та методикам ознайомлення з українською національною культурою присвячені роботи вчених: Б. П. Іщенко, А. М. Богуш, А. О. Малько, Н. В. Лисенко, М. Г. Стельмахович, С. К. Стефанік, Г. С. Лозко, В. М. Бегей, Є. Г. Орлова, Л. М. Кудіна, В. П. Супруненко, К. К. Шахова. Питанням розвитку української народної медицини займалися: З. Є. Болтарович, Є. Товстуха, Б. Болотов та інші.

Проте недостатньо досліджені та є проблемними питання впровадження етновалеології в професійну підготовку майбутніх фахівців. Тому, ми вважаємо, цю проблему вельми актуальною.

Шляхи реалізації проблеми

Підготовка майбутніх фахівців-валеологів (педагогів, методистів, вчених), формування культурної, здорової та творчої особистості, відповідальної перед собою та суспільством, стала головною метою кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. У навчальний процес були введені дисципліни: «Валеологія», «Основи натуротерапії», «Етновалеологія» та інші, які повинні дати навички та уміння майбутнім фахівцям берегти й примножувати своє особисте здоров'я, а також дати духовно-творчий потенціал за допомогою природного оздоровлення, народної медицини і оздоровчих методик українського народу.

Однією з таких навчальних дисциплін стала «Етновалеологія». З приходом третього тисячоліття питання по етнопедагогіці, методології, історії України стали особливо актуальними. Відроджувалися обряди, ритуали оздоровлення, звичаї, які застосовувалися народом впродовж всієї історії до наших днів.

Етновалеологія — це система наукових і практичних знань, яка включає етнографію, валеологію, історію, етнопсихологію, етнопедагогіку, етнофілософію, народознавство, нетрадиційну і народну медицину, культуру здоров'я, мистецтво, екологію, охорону життя і здоров'я, які об'єднуються довкола проблеми здоров'я людини та нації. Етновалеологія направлена на успішний підхід до здоров'я людини, яке розглядається як система складових, — соціальне, духовне, психічне (емоційне та інтелектуальне) і фізичне за допомогою вивчення загальних закономірностей збереження здоров'я людини через народну медицину, традиційне оздоровлення народу.

Перед початком вивчення курсу нами було проведено масове опитування студентів (таблиця 1). Результати дослідження показали, що майбутні педагоги слабо володіють інформацією про здорові традиції українського народу, обряди, обереги, особливості оздоровлення за допомогою природи, музики, танцю, ремесел тощо.

Курс навчальної дисципліни був розрахований на 126 годин, з них 36 годин лекцій, 36 годин семінарських занять і 54 години самостійної роботи студентів. Впродовж третього семестру студенти-валеологи вивчали особливості української етнографії та народознавства, стан здоров'я народів різних регіонів України та їх відношення до свого здоров'я; вивчали

валеологічні особливості мови, побуту, духовні аспекти світогляду, вірувань і народних знань українців; знайомилися з морально-етичними народними нормами та порівнювали їх із сучасними.

З цікавістю та захопленням студенти вивчали традиції й обряди свят за народним календарем — Різдва, Масниці, Паски, Трійці та їх валеологічні аспекти. Ці заняття допомогли їм вивчити історичні процеси розвитку й національний характер народів України, формували повагу до національної культури, мови, звичаїв і традицій. Вивчення валеологічних аспектів символіки, оберегів, національного одягу, особливостей житла українців, ознайомлення з родинними обрядами, духовністю родинних та весільних звичаїв і ритуалів, дослідження свого роду, історії та традицій своєї сім'ї, виховало і збагатило студентів. Курс «Етновалеологія» дав можливість майбутнім педагогам проаналізувати різні моделі суспільної поведінки, зробити висновки, що стосуються індивідуальної неповторності, необхідності у духовному розвитку, самовихованні й самовизначенні.

Після вивчення курсу було проведено повторне тестове опитування студентів. Результати анкетування 18 — 19-річної студентської молоді Харківського національного університету ім. В.Н.Каразіна філософського факультету (34 студенти) — (таблиця 1) :

Таблиця 1. Результати тестового опитування

Тема	До вивчення етновалеології, %			Після вивчення етновалеології %		
	Знали	Знали небагато	Не знали	Знають	Знають небагато	Не знають
Здорові українські традиції	23	37	40	99	1	—
Символи-обереги України	10	36	54	98	2	—
Весільні та родинні традиції і обряди	18	12	70	96	4	—
Оздоровлення природою	40	20	40	90	10	—
Традиції оздоровлення під час народних свят	26	20	54	85	15	—
Оздоровлення за допомогою музики, танцю	36	47	17	96	4	—
Оздоровлення за допомогою ремесел	60	35	5	85	15	—

До вивчення курсу «Етновалеологія»:

- гармонійними себе вважали — 28%,
- не визначились — 26%,
- вважали себе не гармонійними — 40%.

Після вивчення курсу «Етновалеологія»:

- гармонійними себе вважають — 66%,
- не визначились — 24%,
- вважають себе не гармонійними — 10%.
- вважають, що відповідальні за своє життя вони самі — 96 % ,
- вважають, що відповідальні за їх життя батьки 2 % ,
- вважають, що відповідальні за їх життя друзі — 2 % .
- вважають, що головне в їх житті — це їх особисте щастя — 100 % ,

На другому місці — щастя й здоров'я їх майбутньої родини — (93%).

Третє місце зайняли цінності — здоров'я рідних, щастя близьких та любов.

Висновки

1. Відродження України неможливе без пробудження національної свідомості українського народу і, в першу чергу, молоді. Виховання починається із засвоєння молоддю

духовної спадщини свого народу, культурно-історичних традицій, звичаїв і способів оздоровлення, формування культури здоров'я.

2. Ідея здоров'я зараз стала особливо актуальною. Вивчення української національної культури, виховання та оздоровлення є найважливішим у навчанні майбутніх педагогів, у збереженні здоров'я нації.

3. У час, коли в державі відбувається процес переосмислення життя, формується нове педагогічне бачення освіти, навчання і виховання молоді повинно бути спрямоване на формування культури здоров'я, утвердження нової системи духовних цінностей, серед яких найвищою є Людина.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воропай О. Звичаї нашого народу / О. Воропай. — К.: Либідь, 2006.
2. Набока І. Є. Програма курсу «Етновалеологія» (Рукопис) / І. Є. Набока.
3. Твердохліб Л. В. Духовний розвиток особистості в навчальному закладі нового типу / Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / Л. В. Твердохліб. — Вип. 2. — Луганськ: Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2004. — 248 с.
4. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. — К.: УЗМН, 2001. — 312 с.
5. Валеопедагогічні аспекти духовності. //Наукова монографія.// Харків, 2007 — 400 с.
6. Здоров'язбереження особистості, як психолого-педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка наукових праць — Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. — №1. — С.69–72.
7. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язберегаючий простір: Методичний посібник / С. О. Омельченко — Слов'янск: Видавничий центр СДПУ, 2006–160 с.