

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

О. Л. Притула, А. П. Конох, В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп'ятко

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ
ТРАДИЦІЙ**

Навчальний посібник

для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності
«Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм
«Фізичне виховання» та «Спорт»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 2 від 03.10.2024 р.

Запоріжжя
2024

Притула О. Л., Конох А. П., Тищенко В. О., Товстоп'ятко Ф. Ф.
Формування здоров'я на основі етнічних традицій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 82 с.

У навчальному виданні відповідно до силабуса подано програмний матеріал навчальної дисципліни «Формування здоров'я на основі етнічних традицій».

Увагу акцентовано на розкритті сутності понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «етнічні традиції», «козацьке здоров'я». Висвітлено історико-культурні витоки здорового способу життя, охарактеризовано сучасні технології здоров'язбереження на основі етнічних традицій, окреслено особливості їх впровадження в освітній процес і суспільне життя.

Посібник сприятиме формуванню у студентів компетентностей, необхідних для здійснення ефективної професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних соціально-економічних викликів.

Навчальний посібник орієнтований на здобувачів ступеня вищої освіти магістра, які навчаються за освітньо-професійними програмами «Фізичне виховання» та «Спорт», викладачів фізичного виховання, тренерів та усіх, хто цікавиться розвитком спортивної галузі з урахуванням національних традицій збереження здоров'я.

Рецензент

Н. В. Маковецька, д-р пед. наук, завідувач кафедри туризму, рекреації та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

В. О. Тищенко, д-р наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Теоретичні основи формування здоров'я людини.....	7
1.1. Поняття «здоров'я» людини як основна дефініція здоров'язбереження.	7
1.2. Здоровий спосіб життя та його компоненти.....	8
1.3. Фізична культура і спорт як середовище здорового способу життя.....	9
1.4. Семифакторна система здоров'я людини.....	11
1.5. Загальна концепція здоров'я людини.....	17
<i>Контрольні питання.....</i>	<i>20</i>
<i>Тести.....</i>	<i>21</i>
<i>Завдання для самостійного виконання до розділу 2.....</i>	<i>23</i>
Розділ 2. Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення.....	24
2.1. Етнічні традиції формування здоров'я в аспекті семифакторної системи здоров'я людини.....	24
2.2. Традиції збереження здоров'я народів Східної Європи: минуле і сучасність. Здоров'язбережувальні традиції народів Західної Європи.....	25
2.3. Збереження здоров'я в країнах Скандинавії. Традиції збереження здоров'я народів Північної та Південної Америки.....	29
2.4. Збереження здоров'я в країнах Африки. Збереження здоров'я народів Азії. Традиції Китаю, Індії, Тибету. Традиції збереження здоров'я в Японії.....	31
2.5. Основні принципи формування здоров'я людини в етнічних традиціях народів світу.....	33
<i>Контрольні питання.....</i>	<i>35</i>
<i>Тести.....</i>	<i>36</i>
<i>Завдання для самостійного виконання до розділу 2.....</i>	<i>38</i>
Розділ 3. Етнічні традиції формування здоров'я людини в Україні.....	39
3.1. Традиції збереження здоров'я прадавніх народів України: трипільці, скіфи, сармати. Традиції збереження здоров'я в Київській Русі.....	39
3.2. Формування здоров'я людини в традиціях запорозького козацтва як історико-культурна спадщина українського народу.....	41
3.3. Характерництво запорозького козацтва як інституція формування та збереження здоров'я і всебічного розвитку людини.....	45
3.4. Етнічні традиції збереження здоров'я народів Прикарпаття, Карпат, Закарпаття.....	47

3.5. Формування і збереження здоров'я етнічних груп в Україні: татари, євреї, болгари, роми та ін.	49
<i>Контрольні питання</i>	52
<i>Тести</i>	52
<i>Завдання для самостійного виконання до розділу 3</i>	54
Розділ 4. Методика впровадження етнічних традицій формування та збереження здоров'я людини в освітнє середовище в сучасних умовах	56
4.1. Формування і збереження здоров'я людини на основі етнічних традицій як педагогічна проблема.....	56
4.2. Упровадження етнічних традицій формування здоров'я в освітнє середовище як аспект виховання молоді в умовах глобалізації та втрати культурної ідентичності.....	57
4.3. Методика впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище.....	59
4.4. Практичні методи формування та збереження здоров'я на основі етнічних традицій. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил». Система формування та підтримки здоров'я людини «Характер». Дихальні вправи.....	61
4.5. Народні ігри та обряди для формування і збереження здоров'я	65
<i>Контрольні питання</i>	66
<i>Завдання для самостійного виконання до розділу 4</i>	67
Висновки	68
Рекомендована література	70
Використана література	72
Додаток А. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»	76

ВСТУП

У сучасних умовах зростає інтерес до використання етнічних традицій як важливого ресурсу збереження та зміцнення здоров'я людини. Українська нація протягом століть накопичила багатий досвід оздоровчих практик, що поєднують фізичні вправи, природні чинники, психологічну стійкість та духовні цінності. Їхнє впровадження в освітній процес майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту сприяє формуванню гармонійно розвиненої, здорової та соціально активної особистості.

Дисципліна «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» покликана інтегрувати знання з історії, етнопедагогіки, фізичного виховання та валеології, забезпечуючи цілісний підхід до виховання і тренування сучасної молоді на основі перевірених віками національних оздоровчих методик.

Метою викладання навчальної дисципліни «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» є формування у здобувачів освіти системи знань і навичок щодо використання етнічних традицій у процесі фізичного виховання та оздоровлення, сприяння збереженню культурної спадщини та інтеграції національних оздоровчих практик у сучасну систему фізичної культури і спорту.

Основними завданнями викладання дисципліни «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» є:

- ✓ ознайомлення здобувачів освіти з історичними та культурними засадами етнічних оздоровчих систем;
- ✓ характеристика традиційних форм фізичної активності, оздоровчих вправ, ігор та єдиноборств українського народу.
- ✓ розкриття особливостей поєднання національних оздоровчих практик із сучасними програмами фізичної культури та спорту;
- ✓ формування вмінь і навичок використання етнічних традицій в освітньому процесі та тренувальній діяльності.
- ✓ розвиток у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- ✓ сприяння збереженню культурної ідентичності та спадкоємності поколінь.

Курс «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» тематично пов'язаний із такими навчальними дисциплінами, як «Національні методи

оздоровлення засобами фізичної культури», «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту».

У навчальному посібнику програмний матеріал курсу «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» викладено у чотирьох розділах – «Теоретичні основи формування здоров'я людини», «Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення», «Етнічні традиції формування здоров'я людини в Україні», «Методика впровадження етнічних традицій формування та збереження здоров'я людини в освітнє середовище в сучасних умовах».

У виданні охарактеризовано: поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «етнічні традиції», «козацьке здоров'я»; загальну концепцію здоров'я людини; основні принципи формування здоров'я людини в етнічних традиціях народів світу; засади та принципи збереження здоров'я в традиціях українського народу; методику впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище.

Мета створення навчального посібника – ознайомлення здобувачів освіти з етнічними традиціями здоров'язбереження, в яких акумульовані багатовікові знання про фізичне, духовне та психічне благополуччя людини і які можуть стати важливою основою виховання культури здоров'я нових поколінь. Він спрямований на формування у здобувачів вищої освіти системного бачення проблеми формування та зміцнення здоров'я завдяки застосуванню етнічних оздоровчих методик і практик, а також розвиток навичок їх упровадження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1.1 Поняття «здоров'я» людини як основна дефініція здоров'язбереження

Здоров'я – це одна з фундаментальних цінностей людського життя та ключова умова всебічного розвитку особистості, її працездатності, активного довголіття та соціального благополуччя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *здоров'я* – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Це визначення підкреслює цілісний підхід до розуміння здоров'я, де поряд із фізичними характеристиками важливу роль відіграють психоемоційні та соціальні чинники.

У вітчизняній науковій традиції здоров'я розглядають як динамічний стан організму, що забезпечує оптимальне виконання біологічних та соціальних функцій, здатність до адаптації в змінних умовах навколишнього середовища та збереження гармонії між фізичними, психічними і духовними складовими особистості.

Структура здоров'я людини зазвичай включає сім взаємопов'язаних компонентів:

Фізичне здоров'я – стан органів і систем, рівень фізичного розвитку, витривалість, сила, координація.

Фізіологічне здоров'я – стан органів і систем, гармонійна робота функціональних органів і систем для забезпечення життєдіяльності організму.

Психічне здоров'я – емоційна стабільність, адекватне сприйняття реальності, здатність до самоконтролю.

Енергетичне здоров'я – гармонія енергетики організму та забезпечення його всіма видами необхідної енергії.

Соціальне здоров'я – якість взаємодії з оточенням, соціальна активність, здатність до співпраці.

Духовне здоров'я – система цінностей, світогляд, моральні орієнтири, почуття сенсу життя.

Соціальне здоров'я – гармонійне існування людини в соціумі.

Родове здоров'я – гармонійне існування людини в родовій системі.

Здоров'язбереження – це свідомо, цілеспрямована діяльність особистості, колективу та суспільства в цілому, спрямована на підтримання, зміцнення та розвиток усіх складових здоров'я.

У системі фізичної культури і спорту здоров'язбереження передбачає комплекс профілактичних, фізкультурно-оздоровчих, психологічних і виховних заходів, що формують здоровий спосіб життя та підвищують стійкість організму до несприятливих чинників.

Таким чином, поняття «здоров'я» є базовою дефініцією для розроблення стратегій, методів і технологій здоров'язбереження, адже саме від правильного розуміння сутності здоров'я залежить ефективність усіх оздоровчих програм, включно з тими, що базуються на етнічних традиціях і козацькій культурі.

На підставі досліджень кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету А. П. Конохом та О. Л. Притулою запропоноване таке визначення здоров'я: *Здоров'я – природний запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя відповідно до способу життя та передається у спадок.* Таке трактування здоров'я ґрунтується на поєднанні сучасних технологій та етнічних традицій в галузі здоров'язбереження.

1.2 Здоровий спосіб життя та його компоненти

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це комплексна система звичок, форм поведінки та умов життєдіяльності, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток компонентів здоров'я людини. Він формується впродовж усього життя під впливом виховання, освіти, соціального середовища та особистої свідомої діяльності.

ЗСЖ є не лише індивідуальною, але й соціальною цінністю, оскільки сприяє підвищенню якості життя населення, зменшенню захворюваності та створенню передумов для активного довголіття.

Основні компоненти здорового способу життя:

– ***Рухова активність:***

- ✓ регулярні фізичні вправи, заняття спортом, активний відпочинок;
- ✓ використання національних видів фізичної активності (ігри, танці, єдиноборства, трудові дії).

– ***Раціональне харчування:***

- ✓ збалансований раціон з оптимальним вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів.
- ✓ використання природних продуктів, традиційних для регіону, сезонність харчування.
- ***Психічне здоров'я та емоційна рівновага:***
 - ✓ позитивне мислення, вміння керувати емоціями та долати стрес.
 - ✓ досягнення гармонії між роботою та відпочинком.
- ***Відмова від шкідливих звичок:***
 - ✓ уникнення тютюнопаління, надмірного вживання алкоголю, наркотичних і психоактивних речовин.
- ***Раціональний режим праці та відпочинку:***
 - ✓ достатній сон (7-9 год для дорослих), чергування розумових і фізичних навантажень.
- ***Дотримання правил особистої гігієни:***
 - ✓ регулярний догляд за тілом, чистота одягу, житла та робочого місця.
- ***Екологічна культура та безпека життєдіяльності:***
 - ✓ уникання негативних впливів навколишнього середовища, участь у природоохоронних заходах.
- ***Духовний розвиток і соціальна активність:***
 - ✓ система моральних цінностей, участь у культурних і громадських ініціативах, збереження етнічних традицій.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це багатогранне поняття, яке охоплює не лише фізичні та медичні аспекти, але й психологічні, соціальні й духовні чинники, що взаємопов'язані між собою. Його формування є основою для реалізації концепції здоров'язбереження, особливо в умовах сучасності.

1.3 Фізична культура і спорт як середовище здорового способу життя

Фізична культура і спорт є одним із найважливіших соціальних інститутів формування, підтримання та розвитку здорового способу життя. Вони забезпечують не лише фізичне зміцнення організму, але і впливають на психологічний стан, соціальну адаптацію та духовний розвиток особистості.

Роль фізичної культури у формуванні ЗСЖ:

1. Покращення фізичного здоров'я:

- Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації.

- Знижується ризик серцево-судинних, опорно-рухових та обмінних захворювань.
- 2. *Формування рухових навичок та культури тіла:*
 - Розвиток правильної постави, економічності та ефективності рухів.
 - Підвищення здатності до тривалої фізичної праці.
- 3. *Психологічний вплив:*
 - Заняття спортом зменшують рівень стресу, підвищують настрій, формують упевненість у собі.
 - Виховання наполегливості, самодисципліни, вміння долати труднощі.
- 4. *Соціальна інтеграція та комунікація:*
 - Спільні тренування та змагання сприяють розвитку командної взаємодії, дружніх стосунків, соціальної активності.
- 5. *Виховний аспект:*
 - Фізична культура сприяє формуванню цінностей здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Спорт як вищий рівень фізичної культури.

Спорт – це спеціалізована форма фізичної активності, що передбачає досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Він виконує подвійну функцію:

- ✓ Оздоровчу – для тих, хто займається спортом із метою підтримання фізичної форми та активного відпочинку.
- ✓ Професійну – для спортсменів, які досягають високих результатів на змаганнях, стаючи прикладом для наслідування.

Фізична культура і спорт як середовище ЗСЖ.

Поєднання фізичної культури, аматорського та професійного спорту формує соціальне середовище, в якому популяризується рухова активність, зміцнюється культура здоров'я та розвивається позитивний стиль життя. Особливу роль відіграють шкільні та студентські спортивні програми, громадські ініціативи, масові змагання та традиційні види спорту, зокрема етнічні форми рухової активності, такі як козацьке бойове мистецтво «Спас».

Таким чином, фізична культура і спорт є не лише засобами зміцнення здоров'я, а й потужним виховним і соціальним механізмом, що формує основу здорового способу життя в суспільстві.

1.4 Семифакторна система здоров'я людини

Семифакторна система здоров'я людини – це цілісна концепція, що розглядає здоров'я як результат гармонійної взаємодії семи ключових компонентів, кожен з яких впливає на життєздатність, якість життя та довголіття людини.

1) Фізичне здоров'я.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, що характеризується оптимальним функціонуванням усіх органів і систем, високим рівнем фізичної працездатності, відсутністю або мінімальним рівнем хронічних захворювань, а також здатністю адаптуватися до змін зовнішнього та внутрішнього середовища.

Воно визначається такими показниками, як:

- рівень розвитку та гармонійність фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації);
- стан опорно-рухового апарату та серцево-судинної, дихальної, травної, видільної систем;
- здатність організму швидко відновлюватися після фізичних навантажень;
- оптимальна маса тіла та склад тіла (співвідношення м'язової, жирової й кісткової тканин);
- ефективне функціонування імунної системи.

Фізичне здоров'я є фундаментом усіх інших компонентів здоров'я, оскільки забезпечує базову енергію, витривалість і працездатність людини в повсякденному житті та діяльності.

Включає стан і розвиток тіла, м'язів, кісток, суглобів, органів і систем. Воно підтримується завдяки регулярній руховій активності, збалансованому харчуванню, достатньому відпочинку та профілактиці захворювань.

Фізична активність (спорт, гімнастика, рухливі ігри) зміцнює імунітет, підвищує витривалість і працездатність.

2) Фізіологічне здоров'я.

Фізіологічне здоров'я – це стан організму, за якого всі його життєво важливі системи (серцево-судинна, дихальна, нервова, ендокринна, травна, імунна тощо) працюють злагоджено й у межах фізіологічної норми, забезпечуючи стабільне внутрішнє середовище (гомеостаз) та адаптацію до змін умов життя.

Ключові характеристики фізіологічного здоров'я:

- Злагоджена робота органів і систем – серце, легені, мозок, печінка, нирки та інші органи виконують свої функції без патологічних відхилень.
- Оптимальна регуляція процесів – адекватне функціонування гормональної системи, нервової регуляції, обміну речовин.
- Стійкість до стресів – здатність організму без порушень витримувати фізичні, психічні та кліматичні навантаження.
- Відновлювальні можливості – швидке й повне відновлення після навантажень, хвороб чи травм.
- Гомеостаз – підтримання стабільних показників температури тіла, артеріального тиску, складу крові, рівня кисню тощо.

Фізіологічне здоров'я – це «тонке налаштування» організму, що визначає, наскільки ефективно та безперебійно працює наш внутрішній механізм.

Відображає ефективність і збалансованість роботи внутрішніх органів і систем організму – серцево-судинної, дихальної, травної, ендокринної тощо. Сюди належать нормальний обмін речовин, стабільний тиск, оптимальний рівень гормонів. Підтримка фізіологічного здоров'я пов'язана з медичними оглядами, збалансованим харчуванням, достатньою гідратацією та відсутністю шкідливих звичок.

3) Психічне здоров'я.

Психічне здоров'я – це стан внутрішньої рівноваги людини, за якого її емоції, мислення, пам'ять, увага, уява та поведінка є гармонійними, адекватними реальним обставинам і сприяють повноцінній адаптації в суспільстві.

Ключові ознаки психічного здоров'я:

- Емоційна стабільність – здатність керувати своїми почуттями, уникати надмірних перепадів настрою та стресових зривів.
- Адекватне сприйняття реальності – правильне розуміння подій, людей і власного місця у світі.
- Здатність до концентрації та мислення – ефективне використання пам'яті, уваги та логічних процесів.
- Самооцінка та самосвідомість – розуміння власних потреб, можливостей, сильних і слабких сторін.
- Адаптивність – уміння пристосовуватися до змін у житті без втрати внутрішньої рівноваги.
- Соціальна взаємодія – здатність налагоджувати здорові стосунки та вирішувати конфлікти без агресії чи надмірної ізоляції.

Психічне здоров'я – фундамент психологічної стійкості та внутрішнього комфорту, який визначає якість життя так само, як і фізичний стан.

Включає емоційний баланс, стійкість до стресів, здатність до концентрації та творчого мислення. Психічне здоров'я підтримується позитивним соціальним оточенням, умінням управляти емоціями, відпочинком та психологічною саморегуляцією.

4) Енергетичне здоров'я.

Енергетичне здоров'я – це рівень та якість життєвої енергії людини, яка забезпечує її активність, працездатність і здатність до самовідновлення. Воно пов'язане як з фізичними, так і з тонкими (біоенергетичними) процесами в організмі та залежить від гармонійної роботи всіх систем тіла, чистоти думок і способу життя.

Ключові складові енергетичного здоров'я:

- Життєва сила – внутрішній ресурс, що дозволяє людині діяти, творити, долати труднощі та досягати цілей.
- Біоенергетичний баланс – рівновага між витратами та відновленням енергії.
- Дихання та кровообіг – правильне постачання клітин киснем та поживними речовинами.
- Емоційний стан – позитивні емоції та внутрішній оптимізм зменшують витрату енергії, тоді як стрес і злість її виснажують.
- Взаємодія з природою – перебування на свіжому повітрі, сонячне світло, природні рухи тіла допомагають накопичувати енергію.
- Практики відновлення – медитація, релаксація, дихальні техніки, оздоровчі фізичні вправи.

Енергетичне здоров'я визначає витривалість, швидкість відновлення після навантажень і навіть стійкість до хвороб, адже імунна система тісно пов'язана з рівнем внутрішньої енергії.

Це рівень життєвої енергії людини, її здатність ефективно відновлювати сили. Воно залежить від стану біоенергетичних процесів організму, якості сну, чистоти довкілля, харчування, а також внутрішньої мотивації. Практики дихання, медитації та рухові традиційні системи (йога, козацький Спас, цигун) допомагають зберігати енергетичний баланс.

5) Духовне здоров'я.

Духовне здоров'я – це стан внутрішньої гармонії людини, що ґрунтується на усвідомленні сенсу життя, власних цінностей та моральних орієнтирів. Воно визначає, наскільки людина живе у злагоді із собою, іншими людьми, природою та світом у цілому.

Ключові аспекти духовного здоров'я:

- Сенс життя – наявність усвідомленої мети та прагнення до її досягнення.
- Система цінностей – дотримання моральних і етичних принципів, чесність, доброта, справедливість.
- Віра – у вищі ідеали, власні сили або духовні традиції (релігійні чи світоглядні).
- Гармонія з природою та суспільством – відчуття єдності з оточенням.
- Самопізнання – глибоке розуміння власної сутності, сильних і слабких сторін.
- Служіння іншим – готовність допомагати, ділитися знанням і підтримкою.

Духовне здоров'я допомагає людині залишатися стійкою в кризах, швидше відновлюватися після втрат і зберігати внутрішній спокій навіть у складних обставинах.

Визначається системою цінностей, світоглядом, здатністю до морального вибору та відчуттям сенсу життя. Духовне здоров'я пов'язане з культурними, релігійними або філософськими переконаннями, любов'ю до рідної землі та повагою до традицій.

б) Соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я – це здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати гармонійні стосунки та бути активним учасником суспільного життя. Воно відображає рівень інтеграції особистості в соціальне середовище та її вміння жити у злагоді з колективом, громадою, родиною.

Ключові ознаки соціального здоров'я:

- Комунікативні навички – вміння спілкуватися, слухати, домовлятися, уникати та вирішувати конфлікти.
- Соціальна підтримка – наявність кола друзів, родини та колег, на яких можна покластися.
- Участь у громадському житті – волонтерство, ініціативи, культурні та спортивні заходи.

- Відповідальність перед суспільством – дотримання законів, етичних норм, активна громадянська позиція.

- Толерантність та повага – визнання права інших на відмінні погляди, традиції, спосіб життя.

Соціальне здоров'я тісно пов'язане з емоційним станом людини, адже підтримка та позитивне оточення знижують рівень стресу та сприяють особистісному розвитку.

Охоплює якість взаємин з іншими людьми, вміння працювати в команді, підтримувати сімейні та дружні зв'язки, брати участь у громадському житті. Соціально здорова людина відчуває підтримку оточення і здатна взаємодіяти без конфліктів.

7) Родове здоров'я.

Родове здоров'я – це стан гармонійного зв'язку людини з її родом, родинними традиціями та генетичною спадщиною, що забезпечує не лише фізичну, а й духовну та моральну опору в житті. Воно охоплює як біологічні чинники (успадковані особливості організму), так і нематеріальні аспекти – пам'ять роду, цінності, звичаї, моральні орієнтири.

Ключові складові родового здоров'я:

- Генетична спадковість – стан здоров'я, успадковані особливості організму, схильності до певних хвороб чи, навпаки, до витривалості та сили.

- Родинні традиції – обряди, свята, кулінарні звичаї, ремесла, що передаються з покоління в покоління.

- Родові цінності – моральні принципи, що формують світогляд і стиль життя.

- Повага до предків – знання родоводу, збереження пам'яті про досягнення та досвід старших поколінь.

- Передача досвіду – виховання дітей у дусі сімейних традицій, наставництво та взаємопідтримка в межах роду.

Родове здоров'я зміцнює ідентичність людини, дає відчуття приналежності та глибокого коріння, що допомагає долати життєві труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

Це збереження та передача генетичного і культурного спадку, традицій та звичаїв предків. Воно охоплює повагу до свого роду, продовження роду, виховання дітей у дусі національної культури та здорового способу життя.

На рисунках 1-2 зображені схеми взаємозв'язку факторів здоров'я людини, які пов'язані поміж собою і взаємодоповнюють один одного.

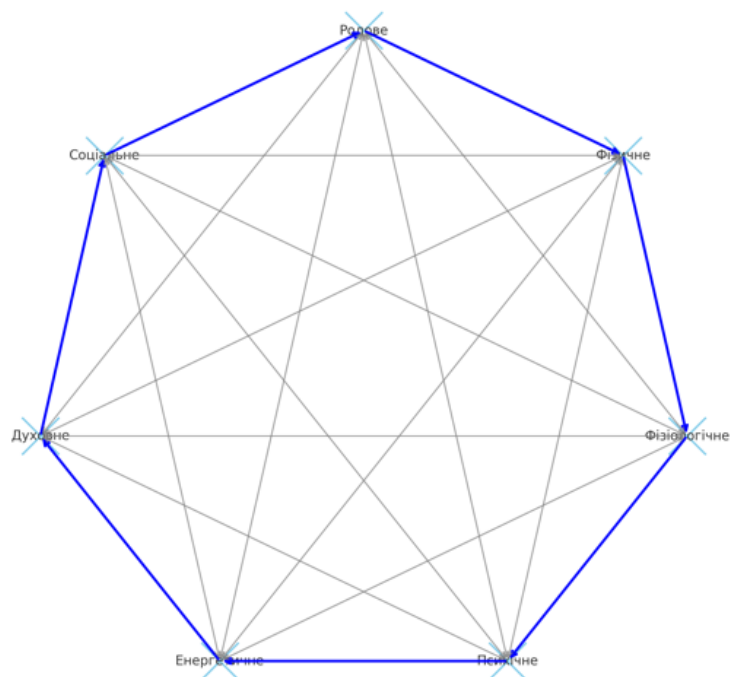


Рисунок 1 – Семифакторна система здоров'я людини
(зворотний порядок)

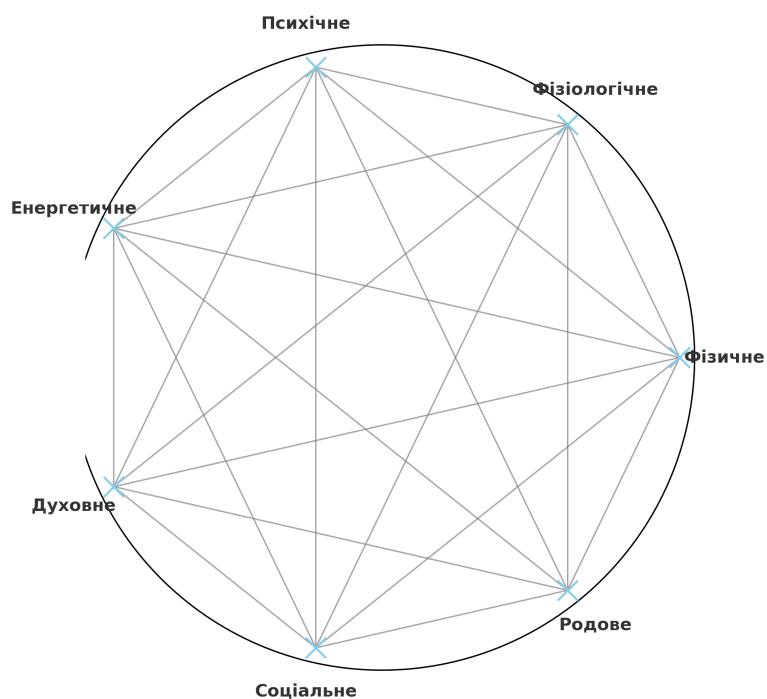


Рисунок 2 – Семифакторна система здоров'я людини
(зв'язок компонентів-факторів)

Семифакторна система здоров'я демонструє, що справжнє благополуччя людини можливе лише за умови гармонійного розвитку всіх семи складових, які взаємопов'язані та взаємно впливають одна на одну.

1.5 Загальна концепція здоров'я людини

Загальна концепція здоров'я людини – це цілісна система поглядів, знань і практичних дій, спрямованих на підтримання, збереження та розвиток фізичного, психічного й духовного благополуччя.

Вона ґрунтується на принципах гармонійної взаємодії організму з навколишнім середовищем і усвідомленого ставлення до свого способу життя.

Згідно з дослідженнями кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету загальна концепція здоров'я людини включає низку компонентів здорового способу життя людини, у числі яких:

- менталітет здоров'я;
- рухова активність;
- дихання;
- водний баланс;
- раціональне харчування;
- очищення організму;
- захист та загартування організму.

Менталітет здоров'я

- Формування світогляду, у центрі якого – цінність життя і здоров'я.
- Усвідомлення особистої відповідальності за власний фізичний та психічний стан.
- Розвиток позитивного мислення, вміння долати стреси без шкоди для організму.
- Психологічна готовність дотримуватися здорових звичок протягом усього життя.

Суть компонента: Формування правильного ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності.

Ключові принципи:

- ✓ усвідомлення відповідальності за своє життя;
- ✓ позитивне мислення та стресостійкість;
- ✓ відмова від шкідливих звичок.

Приклад: Людина планує свій день так, щоб було місце для відпочинку, фізичної активності та корисного харчування.

Рухова активність

- Регулярні фізичні вправи, що підтримують витривалість, силу, гнучкість та координацію.
- Поєднання аеробних (біг, ходьба, плавання) і силових навантажень.
- Активний спосіб життя у побуті (піші прогулянки, робота на свіжому повітрі).
- Профілактика гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань.

Суть компонента: Регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підтримання тону м'язів, роботи серця, легень і всіх систем організму.

Форми реалізації:

- ✓ спортивні тренування;
- ✓ прогулянки та активний відпочинок;
- ✓ ранкова гімнастика, йога, танці.

Ефект: Підвищення витривалості, профілактика хвороб, сповільнення старіння.

Дихання

- Правильні дихальні техніки для забезпечення достатнього постачання кисню до організму.
- Діафрагмальне, ритмічне, глибоке дихання як основа енергетичного балансу.
- Використання дихальних вправ для зниження стресу та покращення роботи серця і легень.
- Поєднання дихання з рухами у фізичних вправах і медитативних практиках.

Суть компонента: Правильна організація процесу дихання для забезпечення клітин киснем і підтримки енергетичного балансу.

Методи реалізації:

- ✓ дихальні вправи (пранаяма, дихання за Стрельниковою, бойові дихальні техніки);
- ✓ контроль ритму та глибини дихання.

Ефект: Зміцнення нервової системи, поліпшення обміну речовин, зниження стресу.

Водний баланс

- Підтримання оптимального рівня гідратації (1,5-2,5 л чистої води на добу, залежно від потреб).

- Вода як основний розчинник і транспортна система для поживних речовин.

- Вживання води до появи відчуття сильної спраги.

- Уникання надмірного вживання солодких і газованих напоїв.

Суть компонента: Підтримання оптимальної кількості рідини в організмі.

Правила реалізації:

- ✓ вживання чистої води протягом дня;

- ✓ уникання зневоднення, особливо при фізичних навантаженнях.

Ефект: Стабільна робота нирок, серцево-судинної системи, поліпшення стану шкіри.

Раціональне харчування

- Збалансоване споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів.

- Пріоритет – свіжі, натуральні, мінімально оброблені продукти.

- Дотримання режиму харчування та контроль порцій.

- Обмеження шкідливих продуктів (надлишок цукру, трансжирів, консервантів).

Суть компонента: Забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами у правильних пропорціях.

Принципи реалізації:

- ✓ баланс білків, жирів, вуглеводів;

- ✓ природні, мінімально оброблені продукти;

- ✓ регулярність і помірність.

Ефект: Нормальна вага, міцний імунітет, високий рівень енергії.

Очищення організму

- Підтримка роботи органів виділення (печінка, нирки, кишечник, шкіра, легені).

- Використання природних способів детоксикації: рясне пиття, фізична активність, сауна, вживання клітковини.

- Мінімізація контакту з токсичними речовинами та шкідливими звичками.

- Проведення сезонних або планових програм оздоровлення.

Суть компонента: Видалення з організму шкідливих продуктів обміну та токсинів.

Методи реалізації:

- ✓ природні (робота печінки, нирок, шкіри, легень);
- ✓ допоміжні (сауна, баня, піст, фітопрепарати).

Ефект: Легкість у тілі, підвищення працездатності, зміцнення імунної системи.

Захист та загартування організму

- Адаптація організму до зміни температур, вітру, вологості (обтирання, контрастний душ, купання у холодній воді).
- Підвищення стійкості до інфекцій за допомогою правильного харчування, відпочинку, сну.
- Дотримання гігієнічних норм у побуті та на роботі.
- Психофізична підготовка до стресових і екстремальних ситуацій.

Суть компонента: Підвищення стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Методи реалізації:

- ✓ контрастні процедури;
- ✓ сонячні та повітряні ванни;
- ✓ імунопрофілактика.

Ефект: Зменшення ризику інфекційних і простудних хвороб, швидке відновлення після навантажень.

К о н т р о л ь н і п и т а н н я

1. Розкрийте сутність поняття «здоров'я».
2. На яких принципах ґрунтується загальна концепція здоров'я людини?
3. Назвіть компоненти семифакторної системи здоров'я людини.
4. Охарактеризуйте семифакторну систему здоров'я людини.
5. Що являє собою здоровий спосіб життя?
6. Перелічіть компоненти здорового способу життя.
7. Назвіть особливості загальної концепції здоров'я людини.
8. Охарактеризуйте роль фізичної культури і спорту в підтриманні та розвитку здорового способу життя.

Т е с т и

1. Здоров'я людини – це:

- а) відсутність хвороб;
- б) природній запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя відповідно до способу життя та передається в спадок;
- в) здатність вилікуватися від хвороби;
- г) успіх у кар'єрному зростанні.

2. Здоровий спосіб життя – це:

- а) спосіб життя при якому відбувається особистісне зростання;
- б) комплексна система звичок, форм поведінки та умов життєдіяльності, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток компонентів здоров'я людини.
- в) комплексна система навичок і звичок до занять спортом;
- г) комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили і витривалості.

3. Які компоненти семифакторної системи здоров'я людини?

- а) фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, родове;
- б) фізичне, моральне, психічне, енергетичне, естетичне, соціальне, родове;
- в) фізичне, фізіологічне, психічне, когнітивне, вольове, соціальне, родове;
- г) фізичне, фізіологічне, силове, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, кар'єрне.

4. Рухова активність найбільш повно забезпечується такими діями:

- а) проведення спортивних свят у школах;
- б) тренування в секціях при державних ДЮСШ;
- в) регулярні фізичні вправи, заняття спортом, активний відпочинок, ігри, танці, єдиноборства, трудові дії;
- г) безкоштовна зарядка в парку.

5. Раціональне харчування передбачає:

- а) збалансований раціон з оптимальним вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів;
- б) використання природних продуктів, традиційних для регіону, сезонність харчування;

- в) вживання дешевої їжі, достатнє вживання перцю і солі в продуктах;
- г) білкова дієта протягом року.

6. Які функції спорту з погляду оздоровлення?

- а) спортивна і соціальна;
- б) оздоровча і спортивна;
- в) оздоровча і художня;
- г) оздоровча і професійна.

7. Укажіть роль фізичної культури у формуванні ЗСЖ:

- а) покращення фізичного здоров'я; формування рухових навичок та культури тіла; психологічний вплив; соціальна інтеграція та комунікація; виховний аспект;
- б) покращення фізичного здоров'я; формування рухових навичок та культури тіла; фізичний вплив; військовий вплив; спеціальний аспект;
- в) покращення фізичного здоров'я;
- г) безкоштовність усіх спортивних заходів.

8. Що таке духовне здоров'я?

- а) стан внутрішньої гармонії людини, що ґрунтується на усвідомленні сенсу життя, власних цінностей та моральних орієнтирів;
- б) стан гармонії духа і влади;
- в) справедлива влада в країні і достаток в родині;
- г) сильне тіло і тривала затримка дихання.

9. Укажіть ключові складові родового здоров'я:

- а) генетична спадковість, родинні традиції, родові цінності; повага до предків, передача досвіду;
- б) генетична спадковість та родинні традиції;
- в) традиції, соціальні цінності, передача професійного досвіду;
- г) створення спортивних сімейних франшиз.

10. Визначте сутність компонента «загартування та захист організму»:

- а) підвищення морально-етичного рівня;

- б) підвищення стійкості до економічного дефолту;
- в) підвищення стійкості до несприятливих соціальних змін;
- г) підвищення стійкості до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Завдання для самостійного виконання до розділу 1

1. Дайте письмові відповіді на запитання:

- Що таке здоров'я та здоровий спосіб життя?
- Які переваги та недоліки має здоровий спосіб життя за семифакторною системою здоров'я?
- Як стимулювати інтерес суспільства до підвищення рівня рухової активності?

2. Розробіть міні-план власного фітнес-проєкту на основі етнічних традицій на прикладі створення клубу здоров'я та успіху «Дев'ять сил».
Укажіть:

- назву та цільову аудиторію;
- види занять;
- принципи прийому в клуб;
- форми реклами та просування.

3. Практичне спостереження (за бажанням):

Відвідайте (або проаналізуйте онлайн) сторінку реального спортивного закладу, де культивується здоров'я на основі етнічних традицій (школа «Спас»).

Зверніть увагу:

- Як заклад себе позиціонує?
- Які види занять із оздоровлення пропонуються?

4. Проаналізуйте ситуацію:

У вашому місті з'явився новий клуб ЗСЖ, який пропонує високоякісні послуги, але за досить високою ціною. У той же час є клуб здоров'я, який не фінансується.

- Запропонуйте шляхи співпраці між цими двома закладами.
- Яким чином можна забезпечити доступ до якісних послуг для всіх верств населення?

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

2.1 Етнічні традиції формування здоров'я в аспекті семифакторної системи здоров'я людини

Класифікація етнічних традицій в аспекті семифакторної системи здоров'я:

1. Фізичне здоров'я

- Народні системи фізичних вправ (гопак, «Спас», козацькі ігри тощо).
- Традиційна українська козацька руханка та трудова фізична активність.
- Природні засоби загартування: вода, сонце, свіже повітря.
- Народні методи відновлення після навантажень (лазня, розтирання, масаж).

2. Фізіологічне здоров'я

- Етнічна кулінарна культура та принципи збалансованого харчування.
- Лікувальні властивості українських страв (борщ, каша, кисломолочні продукти).
- Фітотерапія: застосування лікарських рослин у побуті.
- Режим дня та річний цикл життя за народним календарем.
- Застосування народних дихальних вправ.
- Водний режим у народній традиції.

3. Психічне здоров'я

- Пісня, музика та казка як засоби гармонізації психіки.
- Народні обряди та ігри для зняття стресу та підтримання емоційної рівноваги.
- Віра в добрий світоглядний код: прислів'я, приказки, замовляння.
- Психологічна підтримка в громаді та родині.

4. Енергетичне здоров'я

- Народні танці та рухові ритуали для відновлення енергії.
- Використання природних стихій (вода, вогонь, земля, повітря) для підзарядки.
- Система дихання у козацьких традиціях («Дихання життя», «Характер» тощо).
- Енергетичне очищення житла та особистого простору, обрядовість.

5. Духовне здоров'я

- Християнські та дохристиянські традиції формування духовності.
- Молитва, медитація та духовні піснеспіви в українській культурі.
- Культ предків і повага до старших як основа моральності.
- Народна етика та заповіді життя в гармонії з природою.

6. Соціальне здоров'я

- Громадські збори, толоки, ярмарки як форма соціальної взаємодії.
- Народна педагогіка та виховання через приклад старших.
- Етнічні форми підтримки (взаємодопомога, обмін дарами).
- Козацьке побратимство та жіноче сестринство.

7. Родове здоров'я

- Родинні свята та обряди як система передачі цінностей.
- Збереження та передача сімейних традицій.
- Народні знання про шлюб, продовження роду та виховання дітей.
- Повага до роду як чинник життєвої сили та безпеки.

2.2 Традиції збереження здоров'я народів Східної Європи: минуле і сучасність. Здоров'язбережувальні традиції народів Західної Європи

Народи *Східної Європи* здавна створювали власні системи оздоровлення, що поєднували природні засоби, фізичну активність, духовні практики та соціальні традиції. Ці підходи формувалися століттями, враховуючи кліматичні умови, господарську діяльність і світоглядні уявлення. Багато з цих методів дожили до сьогодення, трансформувавшись під впливом науки й сучасної культури.

Народи Східної Європи в минулому здоров'я сприймали як гармонію тіла, духу та громади. Серед головних складових були:

- *Фізична активність*: традиційні ігри, праця на свіжому повітрі, військові вправи (наприклад, козацькі бойові мистецтва).
- *Харчування*: сезонна та природна їжа, ферментовані продукти, трав'яні напої.
- *Природне лікування*: використання лікарських рослин, парових бань, купань у річках.
- *Духовні та обрядові практики*: молитви, пісні, ритуали очищення.
- *Громадська підтримка*: взаємодопомога в громаді, колективні роботи та свята, що зміцнювали психологічне здоров'я.

Приклади етнічних систем збереження здоров'я народів Східної Європи:

- Українці – система козацького гарту, звичаї купання на Йордан, споживання квасу та узвару, траволікування.
- Поляки – культура лазень і купалень, використання меду та продуктів бджільництва, народні лікувальні молитви.
- Білоруси – парові лазні («бані»), масаж березовими віниками, лікування льоном і насінням конопель.
- Балтійські народи – вживання морських продуктів, ритуали на літнє сонцестояння (свято Ліго), традиції загартування.

Сьогодні давні методи збереження здоров'я отримали нове життя у вигляді:

- Фітнес-програм, що поєднують стародавні фізичні вправи та сучасні тренажери (Сокольська гімнастика, система білоруської «Живи» тощо).
- Санаторно-курортного лікування з використанням мінеральних вод і грязей, лікування глиною, термальними джерелами.
- Популяризації трав'яних чаїв, меду, ферментованих продуктів як здорового харчування.
- Повернення до практик загартування (моржування, бані).
- Психологічних і духовних практик, натхнених фольклорними традиціями.

Здоров'язбережувальні традиції народів Східної Європи формувалися протягом століть у тісному зв'язку з природними умовами, побутом і духовною культурою регіону. Народи цього краю – українці, білоруси, поляки, чехи, словаки, серби, болгари, румуни та інші – створили власні системи зміцнення здоров'я, засновані на поєднанні фізичної активності, природних чинників і духовних практик. Одним із ключових елементів було використання природних ресурсів – чистого повітря, джерельної води, лікувальних грязей і мінеральних джерел.

У Карпатах та на Балканах здавна практикували купання у гірських річках та озерах, які вважалися джерелом сили та витривалості, а в Словаччині, Угорщині, Румунії використовували лікувальні гарячі джерела для оздоровлення суглобів і шкіри. Традиційні лазні та парильні, зокрема українська і російська баня чи фінська сауна, які поширилися і в Східній Європі, виконували роль не лише гігієнічного, а й профілактичного засобу – поєднання високої температури,

пари, ароматичних трав і холодного обливання стимулювало кровообіг, зміцнювало імунітет і допомагало відновлювати сили.

У багатьох народів Східної Європи важливу роль відігравала сезонна фізична активність – землеробство, косіння сіна, збирання врожаю, мисливство, рибальство та заготівля дров були природними формами тренування тіла. У словаків, чехів і поляків поширеними були піші гірські походи, які надавали і рекреаційний, і загартовувальний ефект. Значну увагу приділяли харчуванню: традиційна кухня включала прості, поживні й натуральні продукти – зернові, овочі, фрукти, молочні вироби, мед, а також помірне вживання м'яса, що забезпечувало баланс поживних речовин і сприяло витривалості.

Не менш важливими були духовно-психологічні аспекти здоров'я. У сербів, болгар та українців збереглися обряди й свята, пов'язані з порами року, під час яких співали, танцювали, брали участь у колективних іграх – це зміцнювало соціальні зв'язки, знімало стрес і підтримувало позитивний настрій. Релігійні пости, поширені серед православних і католицьких народів, слугували своєрідним способом очищення організму і закріплення харчових звичок. У цілому здоров'язбережувальні традиції Східної Європи поєднували фізичне, духовне й соціальне оздоровлення, що робило їх комплексною системою підтримання життєвих сил у гармонії з природою та громадою.

Традиції збереження здоров'я народів Східної Європи є цінним культурним і практичним надбанням. Вони демонструють гармонійне поєднання фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку людини. Поєднання цих звичаїв з досягненнями сучасної медицини створює міцний фундамент для підтримки здоров'я в умовах ХХІ століття.

Здоров'язбережувальні традиції народів *Західної Європи* мають глибоке історичне коріння та відображають багатовіковий досвід гармонійного поєднання фізичної активності, збалансованого харчування, догляду за тілом і духовного розвитку. В багатьох регіонах Західної Європи здавна культивувалася культура активного способу життя: піші прогулянки, верхова їзда, гірські походи, катання на лижах і велосипедах. Такі види діяльності не лише зміцнювали фізичне здоров'я, але й сприяли загартуванню, розвитку витривалості та психологічної стійкості.

Особливу увагу в західноєвропейських країнах приділяли *збалансованому харчуванню*, що ґрунтувалося на використанні свіжих місцевих продуктів, сезонних овочів і фруктів, цільнозернового хліба, молочних і м'ясних виробів

високої якості. В багатьох регіонах збереглися традиційні кулінарні підходи, що передбачають помірність у їжі, відсутність надмірної обробки продуктів і використання натуральних спецій та трав, які поліпшують травлення та зміцнюють імунітет.

Важливою складовою здоров'язбереження у Західній Європі є **культура догляду за тілом і відновлення сил**. Сюди входять банні та водні традиції: від відомих фінських і скандинавських саун до європейських термальних курортів, де поєднують лікувальні води, масаж, ароматерапію та інші оздоровчі процедури. Такі практики сприяють очищенню організму, зняттю стресу та поліпшенню обміну речовин.

Із часів античності й донині у Західній Європі поширене використання термальних і мінеральних джерел для профілактики та лікування. Відомі термальні курорти Швейцарії, Німеччини, Австрії поєднують природні ресурси із сучасними методами відновлення здоров'я. У багатьох країнах сформувалася й культура відпочинку на природі: альпінізм, піші прогулянки, катання на лижах у горах або відпочинок біля моря.

Не менш значущою складовою є традиції гігієни та санітарії, що мають глибоке історичне коріння. Ще в епоху Середньовіччя в містах запроваджували правила чистоти, а в XIX–XX ст. розвинулася система громадського здоров'я, що сприяла підвищенню якості життя. Також у Західній Європі цінують баланс між роботою і відпочинком, що сприяє зниженню стресу та збереженню психічного здоров'я.

Сучасна Європа зберігає ці традиції, поєднуючи їх із новітніми методиками фітнесу, психологічними практиками та здоровим харчуванням, створюючи цілісну систему, яка підтримує фізичний, емоційний і духовний добробут людини.

Окреме місце займає **соціальний аспект здоров'я**. У країнах Західної Європи історично розвинена культура спільних занять спортом, клубного життя, участі в місцевих змаганнях і фестивалях, що зміцнює не лише тіло, а й почуття спільності та психологічне благополуччя. Також важливим є поєднання праці й відпочинку: відпустки, вихідні та час для хобі сприймаються як невід'ємна складова здорового життя.

Здоров'язбережувальні традиції Західної Європи являють собою комплексну систему, де фізична активність, якісне харчування, оздоровчі

процедури та соціальна взаємодія поєднуються з повагою до власного тіла і прагненням до гармонії з природою.

2.3 Збереження здоров'я в країнах Скандинавії. Традиції збереження здоров'я народів Північної та Південної Америки

Збереження здоров'я в країнах *Скандинавії* ґрунтується на гармонійному поєднанні активного способу життя, раціонального харчування та тісного зв'язку з природою. У Норвегії, Швеції, Данії, Фінляндії та Ісландії здавна побутує культура щоденної фізичної активності – від пішохідних і лижних прогулянок до велопоїздок і морського плавання. Одним із важливих елементів є концепція *friluftsliv* (норв. «життя на свіжому повітрі»), яка закликає проводити час на природі незалежно від пори року чи погоди, що зміцнює імунітет, покращує психічне здоров'я та сприяє загальному добробуту.

Скандинавські народи надають великого значення збалансованому харчуванню. Традиційна дієта включає рибу, багату на омега-3 жирні кислоти, цільнозернові продукти, овочі, ягоди та молочні вироби. В Ісландії збереглася традиція вживання ферментованих продуктів, а в Данії та Швеції – приготування страв із сезонних локальних інгредієнтів. Таке харчування не лише підтримує фізичне здоров'я, але й знижує ризики хронічних захворювань.

Окремою складовою є культура лазень і саун, особливо в Фінляндії, де сауна вважається місцем не тільки для очищення тіла, але й для відпочинку душі, медитації та соціального спілкування. Перепади температури – поєднання гарячого пару та занурення у холодну воду чи сніг – стимулюють кровообіг, зміцнюють серцево-судинну систему і загартовують організм.

Велике значення приділяється психічному благополуччю: у Скандинавії поширена концепція *hygge* (дат.) та *lagom* (швед.), що означають створення комфортного, збалансованого способу життя, наповненого простими радощами, помірністю та теплим спілкуванням. Соціальна рівність, високий рівень медичного забезпечення і турбота про довкілля також є невід'ємними елементами системи збереження здоров'я в цих країнах.

Специфіка етнічних традицій збереження здоров'я у країнах Скандинавії:

✓ **Норвегія** – акцент на поєднанні активного способу життя з природою. Популярні походи в гори (*friluftsliv*), катання на лижах, риболовля, моржування

у фіордах. Значна увага приділяється екологічності харчування та збереженню природних ресурсів.

✓ **Швеція** – традиція *lagom* («у міру») як баланс між роботою, відпочинком і здоров'ям. Розвинена культура сауни (*bastu*), велосипедний транспорт, прогулянки в лісах (*allemansrätten* – «право кожного» на доступ до природи).

✓ **Данія** – концепція *hygge* як психологічне та фізичне здоров'я через комфорт, затишок і спілкування. Велосипедна культура Копенгагена, здорове харчування зі свіжих морепродуктів, морські купання цілий рік.

✓ **Фінляндія** – культ сауни як оздоровчого ритуалу, поєднання з контрастними купаннями в ополонці або озерах. Піші та лижні прогулянки, збирання дикоросів (ягід, грибів, трав), «щасливий» спосіб життя, орієнтований на контакт із природою.

✓ **Ісландія** – використання геотермальних джерел і гарячих басейнів для зміцнення здоров'я. Активний туризм, піші маршрути в горах і вздовж океанського узбережжя, раціон, багатий на рибу та морські продукти, що підтримує серцево-судинне здоров'я.

Традиції збереження здоров'я народів **Північної** та **Південної Америки** формувалися під впливом різноманітних природних умов, культурних особливостей та історичних подій.

У **Північній Америці** корінні народи, такі як індіанці північних рівнин, інуїти та племена північно-західного узбережжя, дотримувалися гармонії з природою, використовуючи лікувальні рослини, трав'яні чаї, парові намети та ритуали очищення для підтримання фізичного й духовного здоров'я. Їхнє харчування було засноване на натуральних продуктах: рибі, дичині, корінцях, ягодах. У сучасній Північній Америці здоровий спосіб життя підтримується розвинутою спортивною інфраструктурою, популярністю фітнесу, йоги, збалансованого харчування, а також практиками психологічного добробуту, такими як медитація та майндфулнес.

У **Південній Америці** традиції здоров'я глибоко вкорінені в культурі народів Анд, Амазонії та узбережжя. Інки, кечуа та аймара використовували кукурудзу, кіноа, картоплю, амарант як основні джерела харчування, а також лікарські трави, зокрема коку та мукуну, для підтримання енергії та витривалості у високогір'ї. Амазонські племена практикували лікування рослинами, ритуальні купання в річках, дієти з фруктів, риби та горіхів. Сучасні країни Південної

Америку поєднують давні знання з новітніми методами, приділяючи увагу активному відпочинку, танцям, спорту та природному харчуванню. У Бразилії поширені капоейра та самба як засоби підтримання фізичної форми, в Аргентині – культура спілкування за мате, що має тонізуючі властивості, а в Перу – збереження стародавніх сільськогосподарських традицій, які забезпечують доступ до екологічно чистої їжі.

2.4 Збереження здоров'я в країнах Африки. Збереження здоров'я народів Азії. Традиції Китаю, Індії, Тибету. Традиції збереження здоров'я в Японії

Збереження здоров'я людини в країнах Африки.

Африка – це континент, де традиції збереження здоров'я тісно пов'язані з природою, ритмами життя та культурними звичаями. У багатьох країнах збереглися давні знання про лікарські рослини, особливі харчові звички та фізичні практики, що допомагають підтримувати гармонію тіла і духу.

У **Єгипті** ще з часів фараонів застосовували ароматерапію, масажі з використанням масел і лікування мінеральними водами.

Ефіопія славиться своїми натуральними трав'яними настоями та кавовими церемоніями, що поєднують спілкування й релаксацію.

У **Марокко** поширені хамами – парові лазні, де очищують тіло і стимулюють кровообіг, а також косметичні засоби з арганової олії.

У країнах **Західної Африки**, як-от **Нігерія** та **Гана**, велике значення надається збалансованому харчуванню з використанням бобових, овочів і спецій, які не лише надають смаку, але й мають лікувальні властивості.

У **Кенії** та **Танзанії** жителі зберігають здоров'я завдяки активному способу життя, сафарі-прогулянкам і танцям, що сприяють фізичній витривалості.

У південній частині континенту, зокрема в **ПАР**, поєднують сучасну медицину з традиційною фітотерапією, а також практикують йогу на відкритому повітрі, використовуючи сприятливий клімат.

Таким чином, африканські традиції збереження здоров'я поєднують силу природи, ритуали очищення та активний рух, створюючи цілісну систему турботи про тіло і душу, яка успішно передається з покоління в покоління.

Збереження здоров'я народів Азії. Традиції Китаю, Індії, Тибету. Традиції збереження здоров'я в Японії.

Азія – найбільший континент світу, де проживають мільярди людей, що представляють різні культури, релігії та соціальні уклади. Традиції збереження здоров'я народів Азії формувалися протягом тисячоліть і поєднують у собі духовні практики, лікувальні системи, раціон харчування та способи організації життя.

1. Традиційні системи медицини.

Традиційна китайська медицина (ТКМ): ґрунтується на концепціях «Інь-Ян» і «п'яти елементів», включає акупунктуру, фітотерапію, цигун та тайцзи для гармонізації внутрішньої енергії «Ці».

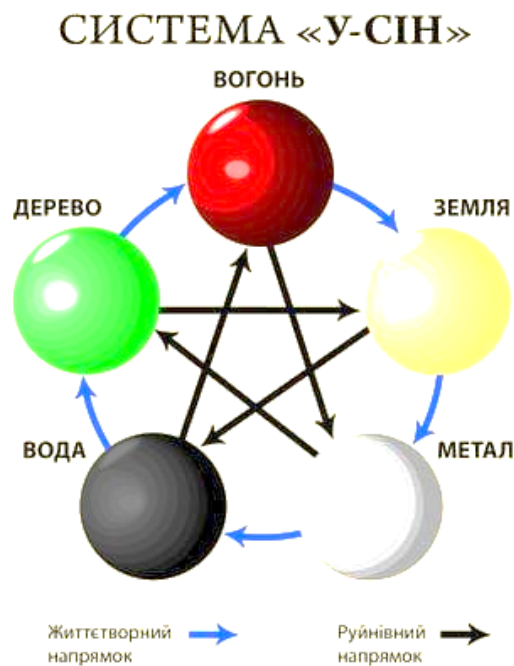


Рисунок 3 – Система традиційної китайської медицини «У-Сін» (п'ять першоелементів)

Аюрведа (Індія): система, яка розглядає людину як єдність тіла, духу та розуму. Основою є баланс сил, які називаються доші (вата, пітта, капха), використання лікарських рослин, йоги та медитації.

Тибетська медицина: поєднує індійські, китайські та місцеві традиції, акцентуючи увагу на діагностиці пульсу, фітотерапії, дихальних практиках.

Японські практики: шинрин-йоку (лісові прогулянки), мистецтво довголіття Окінави (харчування з низьким вмістом калорій і високим вмістом овочів і морепродуктів), східні бойові мистецтва як засіб підтримання фізичного й духовного здоров'я.

2. Система харчування. Народи Азії традиційно споживають багато рослинної їжі, морепродуктів, спецій та трав, що позитивно впливає на імунітет і довголіття.

Важлива роль відводиться прянощам (куркума, імбир, часник), які мають протизапальні властивості.

Харчування орієнтоване на сезонність і баланс (у ТКМ та Аюрведі – за енергетичними властивостями продуктів).

3. Духовно-фізичні практики.

Йога (Індія): поєднання асан, пранаями та медитації для гармонії тіла й духу.

Цигун та тайцзи (Китай): оздоровчі системи, що базуються на плавних рухах і дихальних вправах.

Буддійські медитативні практики (Тибет, Шрі-Ланка, Бірма): спрямовані на розвиток свідомості та психічного здоров'я.

4. Суспільно-культурні чинники. Сімейні та родові традиції у багатьох азійських народів забезпечують передачу знань про збереження здоров'я від покоління до покоління.

Релігійні та філософські вчення (буддизм, індуїзм, даосизм, іслам) впливають на спосіб життя, обмежуючи шкідливі звички та заохочуючи духовний розвиток.

5. Сучасні перспективи. Зростає інтерес світової спільноти до традиційних азійських методів лікування та профілактики захворювань.

Важливим напрямом є інтеграція традиційної медицини із сучасною наукою, що дозволяє підвищити ефективність лікування та оздоровлення.

Проблемою залишається комерціалізація та спрощення деяких практик (йога-туризм, масові «курси» аюрведи), що може знижувати їхню автентичність.

2.5 Основні принципи формування здоров'я людини в етнічних традиціях народів світу

Протягом тисячоліть різні народи формували власні системи збереження та розвитку здоров'я. Вони базувалися на філософських, релігійних і практичних підходах, які можна узагальнити в дев'ять основних принципів.

1. Єдність людини та природи

– У багатьох традиціях (індійська аюрведа, китайська медицина, слов'янські звичаї) людина вважається частиною природного світу.

- Гармонія з циклами природи (пори року, фази Місяця, час доби) вважалася необхідною умовою здоров'я.

2. Баланс фізичного, духовного та психічного

- У китайській традиції – гармонія «Інь» і «Ян».
- В Індії – рівновага дош (вата, пітта, капха).
- У християнстві та ісламі – духовна чистота як шлях до тілесного здоров'я.

3. Раціональне харчування

- Японська «окінавська дієта» (овочі, риба, мінімум жирів).
- Середземноморська культура – оливкова олія, фрукти, злаки.
- У кочових народів – простота та природність їжі.

4. Фізична активність як спосіб життя

- Східні бойові мистецтва (тайцзи, карате, кунг-фу).
- Слов'янські традиції – праця на землі, ігри, танці.
- Африканські племена – ритуальні танці та біг як елемент культури.

5. Використання природних ресурсів для оздоровлення

- Фітотерапія, мінеральні води, глинотерапія.
- Сауна та лазня (Фінляндія, Україна, Японія – офуро).
- Сонячні та водні практики (Індія – сур'я-намаскар).

6. Духовні практики та медитація

- Йога, цигун, дзен-медитація.
- Християнська традиція – молитва і піст.
- Африканські й американські племена – ритуали зцілення, шаманські практики.

7. Соціальна підтримка та спільнота

- У більшості етносів здоров'я пов'язане з гармонією у сім'ї та громаді.
- У козацьких традиціях – братерство, взаємодопомога.
- В африканських культурах — колективна турбота про дітей і старших.

8. Профілактика та дотримання гігієни

- Давні індійські тексти рекомендували щоденні процедури: обмивання, чищення зубів.

- У мусульманських народів – обов'язкові омовіння перед молитвою.
- У Японії – культ чистоти як основа здоров'я.

9. Передача знань від покоління до покоління

- Усні традиції, прислів'я, народні пісні й казки із закладеними правилами здорового життя.

- Учні́вство в лікарів-травників, майстрів бойових мистецтв.
- Родинні практики: від старших до молодших.

Таким чином, у всіх етнічних культурах світу здоров'я розглядається не лише як відсутність хвороб, а і як **гармонійний стан тіла, душі, свідомості та довкілля**.

Таблиця 1 – Основні принципи формування здоров'я людини в етнічних традиціях народів світу

№	Принцип	Приклади народів	Значення для сучасності
1	Єдність людини та природи	Китайська медицина (Інь-Ян), аюрведа (цикли природи), слов'янські обряди	Життя в гармонії з природою, екологічний спосіб життя
2	Баланс фізичного, духовного та психічного	Індія (доші), Китай (Інь-Ян), релігійні практики (християнство, іслам)	Психологічне здоров'я та профілактика стресу
3	Раціональне харчування	Японія (окінавська дієта), Середземноморські народи, кочові традиції	Формування здорових харчових звичок
4	Фізична активність	Східні бойові мистецтва, слов'янські ігри й танці, африканські ритуальні танці	Рух як основа профілактики хвороб
5	Використання природних ресурсів	Фітотерапія, мінеральні води, лазня (Фінляндія, Японія)	Натуральні методи оздоровлення, SPA-культура
6	Духовні практики та медитація	Йога, цигун, дзен, молитва, шаманські ритуали	Психічне здоров'я, боротьба зі стресом і тривожністю
7	Соціальна підтримка та спільнота	Козацьке братерство, африканські громади, сімейні традиції	Соціальна гармонія, запобігання ізоляції
8	Профілактика та гігієна	Індія (щоденні процедури), іслам (омовіння), Японія (чистота)	Збереження здоров'я, попередження інфекцій
9	Передача знань від покоління до покоління	Усна народна творчість, учнівство у лікарів-травників, родинні традиції	Збереження здоров'я, національних традицій

Контрольні питання

1. Обґрунтуйте важливість збереження та зміцнення здоров'я населення планети.
2. Сформулюйте основні принципи та засади семифакторної системи здоров'я.

3. Охарактеризуйте етнічні традиції формування здоров'я в контексті семифакторної системи здоров'я людини. Наведіть класифікацію етнічних традицій.

4. Сформулюйте принципи оздоровлення різних етносів і народів.

5. Перелічіть компоненти здорового способу в етнічних системах збереження здоров'я.

6. Розкрийте особливості системи збереження здоров'я різних народів.

7. Наведіть приклади етнічних систем збереження здоров'я. Укажіть їх провідні принципи.

Т е с т и

1. Які принципи семифакторної системи здоров'я людини?

- а) доступність, соціальна етичність;
- б) соціальна доступність, простота, комплексність;
- в) доступність, комплексність, системність, поступовість, безперервність;
- г) економічність, економність, простота.

2. Укажіть складові збереження здоров'я народів Східної Європи:

- а) фізична активність, харчування, природне лікування, духовні та обрядові практики, громадська підтримка;
- б) фізична активність, пиття алкоголю, шаманські практики, громадська підтримка;
- в) фізична активність;
- г) розвиток сили і витривалості.

3. Укажіть компоненти семифакторної системи здоров'я людини:

- а) фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, родове;
- б) фізичне, моральне, психічне, енергетичне, естетичне, соціальне, родове;
- в) фізичне, фізіологічне, психічне, когнітивне, вольове, соціальне, родове;
- г) фізичне, фізіологічне, силове, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, кар'єрне.

4. Специфіка здоров'язберезувальних традицій народів Західної Європи:

- а) проведення спортивних свят у школах;
- б) збалансоване харчування, гігієна, духовність;
- в) регулярні фізичні вправи;
- г) безкоштовна зарядка у парку.

5. Специфіка традицій збереження здоров'я народів Скандинавії:

- а) лазня, харчування з насиченням вітаміну омега-3;
- б) вживання дешевої їжі;
- в) достатнє вживання перцю і солі в продуктах;
- г) білкова дієта протягом року.

6. Специфіка традицій збереження здоров'я народів Америки:

- а) відпочинок, танці, карнавали, свята, спорт, раціональне харчування;
- б) оздоровча і спортивна медицина;
- в) оздоровча і художня гімнастика;
- г) оздоровча дихальна гімнастика.

7. Укажіть систему збереження здоров'я Індії:

- а) аюрведа;
- б) тайцзи;
- в) кхі конг;
- г) гімнастика ушу.

8. Укажіть складові китайської філософії про енергії:

- а) прана, ефір;
- б) інь і ян;
- в) тональ, нагваль;
- г) ефір, магній, кальцій.

9. Основи оздоровлення в християнській традиції?

- а) піст і молитва;
- б) лікування травами;
- в) водний режим;
- г) оздоровчий біг.

10. Профілактика та дотримання гігієни у мусульман:

- а) омовіння та відвідування міської лазні;
- б) відвідування пустелі;
- в) ранкова лазня;
- г) обов'язкові омовіння перед молитвою.

Завдання для самостійного виконання до розділу 2

1. Дайте письмові відповіді на питання:

- У чому полягає специфіка семифакторної системою здоров'я?
- Які переваги та недоліки має здоровий спосіб життя за семифакторною системою здоров'я?
- Основні принципи збереження здоров'я у різних народів.

2. Розробіть власну систему збереження здоров'я на основі етнічних традицій.

Укажіть:

- назву системи;
- види та напрями;
- принципи системи;
- компоненти і прийоми системи.

3. Практичне спостереження:

Проаналізуйте онлайн-сторінки з інформацією про збереження здоров'я різних народів світу.

Зверніть увагу:

- Яка специфіка у різних народів?
- Як система пов'язана з народним традиціями?

4. Напишіть есе на одну із запропонованих тем:

- 1) Культ здоров'я в українській традиції.
- 2) Здоровий спосіб життя в традиціях українців.
- 3) Збереження здоров'я на основі українських етнічних традицій та козацької медицини.

РОЗДІЛ 3. ЕТНІЧНІ ТРАДИЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УКРАЇНІ

3.1 Традиції збереження здоров'я прадавніх народів України: трипільці, скіфи, сармати. Традиції збереження здоров'я в Київській Русі

Історія українських земель зберігає в собі багатий досвід різних культур, які залишили слід у системах світогляду, побуту та практиках, спрямованих на збереження здоров'я. Прадавні народи України – *трипільці, скіфи й сармати* – сформували власні уявлення про людину, її тілесність та гармонію з навколишнім світом. Їхні традиції стали своєрідними підвалинами, на яких згодом розвивалася культура фізичного виховання та оздоровлення на українських землях.

Трипільська культура, що існувала у IV–III тисячоліттях до н. е., була осілою землеробською цивілізацією. Основою здоров'я у трипільців вважалася єдність людини з природою. Вони жили у гармонії з циклами землі, дбали про чистоту довкілля і свого житла, практикували обряди, пов'язані з водою, вогнем і родючістю. Особливого значення надавалося харчуванню: основу становили злакові культури, бобові, овочі, молочні продукти, що забезпечували повноцінне і збалансоване харчування. У традиціях трипільців наявна й символіка здоров'я, відображена в орнаментах кераміки – знаки сонця, спіралі та хвилясті лінії символізували життєву енергію, яку необхідно було берегти й примножувати. Важливою складовою їхнього життя була колективна праця, яке водночас слугувало фізичним загартуванням і підтримувало витривалість.

Скіфи, що з'явилися в українських степах у I тисячолітті до н.е., вели кочовий спосіб життя і формували власну систему збереження здоров'я, засновану на військовій культурі. Уявлення про здоров'я у скіфів були нерозривно пов'язані з образом воїна. Фізична сила, спритність, витривалість і здатність переносити труднощі вважалися головними чеснотами. Одним із важливих елементів їхнього оздоровлення була парова лазня. Геродот описує, як скіфи створювали намети, у яких кидали на розпечене каміння насіння конопель. Пари сприяли не лише очищенню тіла, але й мали лікувально-профілактичне значення. Скіфи активно використовували лікувальні трави, займалися верховою їздою, що слугувала постійною фізичною активністю, а також дотримувалися

суворої військової дисципліни. Здоров'я розумілося як здатність до виживання у жорстких природних та бойових умовах.

Сармати, які у III ст. до н.е. – IV ст. н.е. стали домінуючою силою в українських степах, розвивали кочову традицію, але при цьому значно вдосконалили військове мистецтво та культуру фізичного виховання. Здоров'я для сарматів було основою життєдіяльності, адже їхнє існування залежало від здатності витримувати тривалі воєнні походи та степові умови. Жінки в сарматському суспільстві також брали участь у боях, тому підтримання фізичної сили було важливим для обох статей. Харчування сарматів ґрунтувалося на продуктах тваринництва (молоко, сир, м'ясо), що забезпечувало високу енергетичну цінність. Вони зберігали традиції спільних обрядів і ритуалів, які мали оздоровче значення, а також укріплювали соціальну єдність, без якої неможливим було збереження здоров'я громади.

Загалом традиції трипільців, скіфів і сарматів демонструють різні підходи до збереження здоров'я, що відображали спосіб життя цих народів. Трипільці робили акцент на єдності з природою та гармонії у побуті, скіфи – на фізичній витривалості, очищенні й воїнських практиках, сармати – на силі, русі та соціальній згуртованості. Усі вони спільно підкреслюють давню ідею: *здоров'я – це не лише стан тіла, а гармонійна взаємодія з природою, спільнотою і духовним світом, що забезпечує довге й повноцінне життя.*

У **Київській Русі** (IX–XIII ст.) формувалися особливі уявлення про здоров'я людини, які поєднували дохристиянські язичницькі традиції з новими християнськими нормами. Здоров'я розглядалося як дар Божий і водночас як результат правильного способу життя, праці та гармонії з природою.

Найпоширенішим засобом зміцнення здоров'я була лазня (баня), яка виконувала функції не лише гігієнічні, а й лікувально-профілактичні. Використання пари, віників, трав'яних відварів і контрастного обливання сприяло очищенню організму, зміцненню імунітету та відновленню сил. Баня була невід'ємною частиною побуту русичів, а також мала ритуальне значення, оскільки асоціювалася з очищенням не тільки тіла, а й душі.

Важливе місце займала народна медицина. Лікування здійснювалося за допомогою лікарських рослин, настоїв, відварів, меду, продуктів бджільництва. Травники та знахарі передавали знання з покоління в покоління, а християнські монастирі створювали перші лікарські «зілляники» та аптеки. Монахи

поєднували молитву з лікуванням, вважаючи, що духовна чистота допомагає тілесному одужанню.

Здоров'я підтримувалося також через харчування. Київська Русь мала розвинене сільське господарство, тому раціон був різноманітним: зернові (жито, овес, пшениця), овочі, риба, молочні продукти, мед. М'ясо вживалося рідше, переважно у свята, а піст як релігійна традиція виконував і оздоровчу функцію – очищення організму від надмірностей.

Фізичний розвиток був пов'язаний із повсякденним життям. Русичі займалися землеробством, ремеслами, полюванням, рибальством. Важливе значення мали військові справи: молодь навчали володіти зброєю, плавати, їздити верхи, що забезпечувало витривалість та зміцнювало організм. Окреме місце займали ігри, танці та змагання, які поєднували фізичну активність із розвагами та виховували силу, спритність і згуртованість громади.

Велику роль у формуванні здоров'я відігравала духовна складова. Християнство принесло ідею посту, молитви та стриманості як шляхів до очищення не лише душі, а й тіла. Одночасно зберігалися давні обряди, що символізували єдність людини з природою: свята на честь сонця, землі та води, під час яких відбувалися обрядові купання, хороводи, вогняні дійства. Це мало не тільки ритуальне, а й оздоровче значення, оскільки сприяло загартуванню й зміцненню колективного духу.

Таким чином, у *Київській Русі* сформувалася комплексна система збереження здоров'я, яка включала гігієнічні практики, раціональне харчування, використання лікарських трав, фізичну активність, духовні практики та ритуали. Вона поєднувала елементи язичницької спадщини та християнської культури, формуючи гармонійне уявлення про людину як істоту, що потребує балансу тіла, душі та духу.

3.2 Формування здоров'я людини в традиціях запорозького козацтва як історико-культурна спадщина українського народу

Запорозьке козацтво є унікальним явищем української історії та культури. Його традиції збереження та формування здоров'я охоплювали широкий спектр фізичних, духовних і соціальних практик, що носили комплексний характер і були спрямовані на зміцнення воїна та громади. Система здоров'язбережувальних підходів козаків не лише забезпечувала їхню боєздатність, але й стала складовою історико-культурної спадщини українського

народу. Формування здоров'я в козацьких традиціях Запорозької Січі відбувалося за такими складовими: фізичне виховання та військові вправи; гігієна та оздоровчі практики; харчування як основа здоров'я; духовне виховання та моральне здоров'я; колективізм і соціальна підтримка; загартування природними чинниками; психофізична підготовка.

Фізичне виховання та військові вправи. Основою козацького виховання була фізична витривалість. Молодь проходила випробування змалку: навчалася їзди верхи, володіння шаблею, списом, луком, рушницею. Особливе значення мали вправи з боротьби та бойових мистецтв, серед яких чільне місце займав козацький «Спас» – система самозахисту й оздоровлення. Козаки активно практикували плавання, веслування, біг, що сприяло розвитку сили, швидкості та координації. Постійні військові походи вимагали витривалості, тому важливим було й уміння долати великі відстані пішки чи на коні, переносити труднощі холоду, спеки, голоду.

Гігієна та оздоровчі практики. Козаки надавали великого значення чистоті тіла й середовища. У їхньому побуті важливу роль відігравала лазня, яка використовувалася не тільки для гігієни, а й для лікування травами, паром і контрастними процедурами. Це допомагало підтримувати імунітет, швидше відновлювати сили після походів і поранень. Серед поширених методів лікування були компреси з трав, використання меду, сала, часнику, цибулі, що мали протизапальні властивості.

Харчування як основа здоров'я. Раціон запорозьких козаків будувався з урахуванням практичних потреб. Основу складали прості, але поживні страви: риба, м'ясо, каші, овочі, хліб, часник, цибуля, а також сало, яке було універсальним джерелом енергії. Вживали квас, мед, узвари із сухофруктів. Козацька їжа забезпечувала високу калорійність, необхідну для важких фізичних навантажень, і водночас мала лікувальне значення, адже поєднувалася з природними продуктами, що зміцнювали організм.

Духовне виховання та моральне здоров'я. Формування здоров'я у козацькому середовищі неможливо уявити без духовно-морального виховання. Козаки були глибоко релігійними людьми: перед походами молилися, відвідували церкву, дотримувалися постів. Християнські традиції поєднувалися з елементами народних звичаїв і обрядів, що формували внутрішню силу, витримку та здатність до самопожертви. Моральна стійкість вважалася не менш

важливою, ніж фізична, адже вона забезпечувала єдність громади та віру в перемогу.

Колективізм та соціальна підтримка. Особливістю козацького здоров'я було його суспільне вимірювання. Козаки жили громадою – на Січі панувала рівність, взаємодопомога й братерство. У разі поранень або хвороб товариші допомагали один одному, а громада підтримувала як фізично, так і морально. Це сприяло швидшому одужанню та створювало відчуття безпеки й сили єдності.

Загартування природними чинниками. Життя у степу, постійні походи та випробування природними стихіями створили унікальну систему загартування. Козаки купалися в річках у будь-яку пору року, спали під відкритим небом, тренували витривалість до холоду й спеки. Це формувало сильний імунітет і готовність до будь-яких екстремальних умов.

Особливого значення в козацькій традиції мала **психофізична підготовка**.

Запорозьке козацтво виробило унікальну систему психофізичної підготовки, яка поєднувала фізичну силу, витривалість і духовно-моральну стійкість. Вона носила комплексний характер і була спрямована на формування воїна, здатного витримувати надзвичайні навантаження, швидко реагувати у бою та зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Фізична складова. Козацька молодь із дитинства готувалася до військової служби. Обов'язковими були вправи на розвиток сили, швидкості, спритності та координації: верхова їзда, володіння шаблею, списом, луком і рушницею, вправи з боротьби й кулачні бої. Велике значення мали плавання, веслування, біг та акробатичні елементи, які розвивали тіло комплексно. Постійні військові походи та життя в степу виступали природним загартуванням – козаки звикали переносити холод, спеку, голод і втому.

Психологічна підготовка. Воїн мав бути не лише фізично сильним, а й психологічно витривалим. У козацькому середовищі культивували сміливість, рішучість, здатність діяти в непередбачуваних ситуаціях. Велика увага приділялася розвитку уваги, швидкості реакції, вмінню контролювати емоції. Тренування у бойових іграх і двобоях виховували стресостійкість, вміння зберігати холодний розум в ситуації небезпеки.

Духовно-моральна стійкість. Психофізична підготовка мала глибокий духовний вимір. Козаки були глибоко релігійними: вони молилися перед боєм, дотримувалися постів, жили за християнськими заповідями. Це формувало внутрішню силу та віру у власну непереможність. Високі моральні норми –

чесність, справедливість, вірність громаді та побратимству – зміцнювали психологічну стійкість та створювали атмосферу довіри й підтримки.

Методи саморегуляції та бойові мистецтва. Особливе місце займав **козацький звичай «Спас» (бойове мистецтво «Спас»)** – система самозахисту та оздоровчих вправ, що поєднувала елементи боротьби, ударної техніки та психофізичного тренування. Вправи Спасу допомагали не лише перемагати у двобої, а й контролювати дихання, розподіляти сили, долати страх. Це своєрідна практика саморегуляції, що дозволяла воїну підтримувати високий рівень готовності до бою.

Соціально-громадський аспект. Важливою частиною підготовки була виховна роль козацького колективу. Система побратимства вимагала не лише фізичної вправності, а й психологічної надійності кожного члена громади. Козаки знали, що у бою можуть покластися один на одного, і ця впевненість слугувала могутнім чинником моральної стійкості.

Психофізична підготовка запорозьких козаків поєднувала фізичний вишкіл, духовно-релігійні практики та морально-психологічну стійкість. Вона формувала всебічно розвинену особистість воїна, здатного витримати будь-які труднощі та залишатися сильним як тілом, так і духом. Цей досвід становить цінну складову історико-культурної спадщини України та може бути основою сучасних систем виховання й військової підготовки.

Формування здоров'я в козацькій традиції знайшло своє відображення в українських народних прислів'ях про козаків і здоров'я:

- ✓ *Козацькому роду – нема переводу (родове здоров'я).*
- ✓ *Де сила козацька, там і здоров'я міцне (фізичне здоров'я).*
- ✓ *Козак не боїться ні води, ні вогню (фізичне і фізіологічне здоров'я).*
- ✓ *Козацьке здоров'я – у праці й у волі (соціальне здоров'я).*
- ✓ *Хто в козацькім дусі зростає, той і здоров'я міцне має (духовне здоров'я).*
- ✓ *Козак ситий не їжею, а волею (духовне здоров'я).*
- ✓ *Козацьке здоров'я – то дар Божий і працею здобутий (фізичне, соціальне і духовне здоров'я).*
- ✓ *Де козак, там і сила, і відвага (духовне й енергетичне здоров'я).*
- ✓ *Козацьке серце не знає втоми (фізичне, фізіологічне, енергетичне і духовне здоров'я).*

✓ *Козак без здоров'я – як шабля без гостроти (фізичне, енергетичне і духовне здоров'я).*

Формування здоров'я в традиціях запорозького козацтва було цілісною системою, що поєднувала фізичне загартування, оздоровчі практики, раціональне харчування, духовно-моральне виховання та колективну підтримку. Воно ґрунтувалося на глибокій єдності людини з природою, громадою та вірою. Ця система є важливим складником історико-культурної спадщини українського народу, адже демонструє, як на основі традицій можна було створити модель здорового, сильного й духовно стійкого суспільства.

3.3 Характерництво запорозького козацтва як інституція формування та збереження здоров'я і всебічного розвитку людини

Характерництво було однією з найбільш таємничих і водночас визначальних складових духовної культури запорозького козацтва. Воно поєднувало в собі військові знання, медичні практики, магічно-обрядові дії та психологічну підготовку воїна. Характерники виступали своєрідними наставниками й провідниками, які сприяли формуванню не лише фізично загартованої, а й духовно сильної, морально стійкої та всебічно розвиненої особистості.

Функції та сутність характерництва. Характерники мали репутацію людей з надзвичайними здібностями. Їхня діяльність виходила за межі звичайної військової справи і охоплювала:

- лікування поранень та хвороб за допомогою знань травництва, народної медицини, енергетичних практик;
- навчання молоді самоконтролю, витривалості та здатності долати біль;
- збереження й передачу бойових мистецтв і психофізичних методів підготовки;
- застосування прийомів психологічного впливу на ворога та духовного захисту побратимів.

Таким чином, характерництво можна розглядати як інституцію формування здоров'я і цілісного розвитку людини, в якій поєднувалися елементи медицини, військової науки, педагогіки та релігійно-містичних практик.

Психофізичний аспект. Важливою складовою діяльності характерників була психофізична підготовка. Вона ґрунтувалася на:

- спеціальних дихальних практиках та інших практиках енерго-інформаційного розвитку людини для контролю життєвої енергії;
- загартуванні тіла через випробування холодом, вогнем, голодуванням та іншими чинниками;
- тренуванні зосередженості, інтуїції, «внутрішнього чуття» та ін.

Завдяки цьому козаки-характерники демонстрували високу стійкість до втоми, болю і несприятливих умов. Воїн ставав майстром саморегуляції, здатним підтримувати рівновагу між тілом і духом.

Медико-оздоровчий компонент. Характерники були хранителями знань про лікувальні властивості рослин, води, вогню та обрядових практик. Вони використовували:

- фітотерапію для лікування поранень і зміцнення організму;
- баню, пар і масаж як методи очищення і відновлення сил;
- обрядові практики для підсилення внутрішньої віри у зцілення.

Таким чином, їхня діяльність сприяла формуванню традиційних систем охорони здоров'я, що поєднували фізичні й духовні методи.

Виховний і культурний вимір. Характерники були не лише цілителями та воїнами, але й наставниками молодших козаків. Вони виховували в них мужність, відданість громаді, побратимство, дисципліну, моральну чистоту. Передаючи таємні знання у вузькому колі обраних, вони формували нові покоління захисників Батьківщини.

У культурному сенсі характерництво було носієм синкретизму дохристиянських вірувань і християнської духовності. Такий світогляд сприяв збереженню національної ідентичності та морального укладу козацького середовища.

Характерництво в запорозькому козацтві необхідно розглядати як особливу інституцію, що забезпечувала гармонійний розвиток людини: фізичний, фізіологічний, психічний, енергетичний, духовно-моральний, родовий.

Воно сприяло формуванню воїнів, здатних не лише захищати рідну землю, а й зберігати здоров'я, цілісність та внутрішню силу громади. Цей феномен є невід'ємною частиною історико-культурної спадщини українського народу й має значення для сучасних пошуків у сфері оздоровчих практик, педагогіки та духовного виховання.

Таблиця 2 – Функції характерників

Функція	Зміст / Приклади	Значення
Військова	Володіння зброєю, бойові мистецтва, тактичні навички, психологічний вплив на ворога	Підвищення боєздатності козацького війська
Медична (цілительська)	Траволікування, використання води, вогню, обрядів; знання анатомії та практики зцілення	Збереження здоров'я воїнів, швидке відновлення після поранень
Психофізична	Дихальні практики, загартування, тренування сили волі, контроль над страхом і болем	Формування витривалості, самоконтролю, бойової стійкості
Духовна	Поєднання християнських і дохристиянських вірувань, молитви, обряди захисту	Зміцнення морального духу, віри в перемогу
Виховна	Передача знань молодим козакам, виховання мужності, честі, побратимства	Формування нових поколінь захисників
Культурна	Збереження традицій, звичаїв, легенд про козацьку силу і здоров'я	Підтримання національної ідентичності
Магічно-обрядова	Використання замовлянь, символів, ритуалів для піднесення бойового духу	Створення атмосфери непереможності, психологічний захист

3.4 Етнічні традиції збереження здоров'я народів Прикарпаття, Карпат, Закарпаття

Традиції збереження здоров'я у народів *Прикарпаття, Карпат і Закарпаття* формувалися протягом століть у тісному зв'язку з природним середовищем, гірським ландшафтом і культурними особливостями регіону. Для цього етнокультурного простору характерним було поєднання практичних знань, магічно-обрядових уявлень і раціональних способів лікування та оздоровлення.

Особливу роль відігравало використання природних ресурсів: джерельної води, гірських трав, меду, продуктів бджільництва, мінеральних джерел і чистого гірського повітря. В Карпатах ще з давніх-давен існували практики купання в лікувальних водах і мінеральних джерелах, що сприяло очищенню організму та профілактиці захворювань.

Важливим чинником збереження здоров'я була *народна медицина*. Лікарі-травники та знахарі знали десятки рецептів відварів і настоїв із карпатських трав – звіробою, чебрецю, м'яти, деревію, арніки, які використовувалися як для

лікування хвороб, так і для профілактики. На Закарпатті поширеним було лікування вином на травах і медовими напоями.

Значне місце займали *оздоровчі практики*, пов'язані з працею та побутом. У гірських селах люди щодня здійснювали важку фізичну роботу – землеробство, скотарство, лісозаготівлю, що зміцнювало м'язи й формувало витривалість. Водночас праця поєднувалася з ритуалами співів, колядок, обрядових танців, що мало психотерапевтичне значення та сприяло душевній рівновазі.

Важливою складовою традицій було *харчування*. Раціон населення складався з молочних продуктів (сир, бринза, кисле молоко), кукурудзяної та пшеничної страви (банос, кулеша, мамалига), овочів і фруктів, грибів та ягід, що містили необхідні вітаміни та мінерали. Це забезпечувало стійкість до хвороб і давало енергію для важкої праці.

В етнічних традиціях *Прикарпаття* і *Карпат* велика увага приділялася обрядовим формам збереження здоров'я. Купальські свята, обряди очищення вогнем і водою, використання оберегів, молитви до святих – усе це відображало синтез дохристиянських вірувань і християнської культури, що формувало духовну рівновагу та впевненість у захисті від хвороб.

На *Закарпатті*, де перетиналися українська, угорська, румунська й словацька культури, спостерігалася багате різноманіття традицій: від бань і парових хатинок для очищення організму до обрядових звичаїв із вживанням вина та меду як символів здоров'я і довголіття.

Таким чином, етнічні традиції збереження здоров'я народів *Прикарпаття*, *Карпат* і *Закарпаття* ґрунтувалися на гармонії з природою, раціональному харчуванні, фізичній активності, використанні лікарських рослин та духовно-обрядових практиках. Вони забезпечували не лише фізичне, а й психічне й духовне благополуччя людини, створюючи цілісну систему життєзбереження, яка й сьогодні становить цінну частину культурної спадщини України.

Особливим явищем з точки зору збереження здоров'я в традиції народів Карпат є *мольфарство*. Мольфарство є унікальним явищем духовної культури гуцулів та інших народів Карпат, що сформувалося як поєднання давніх дохристиянських вірувань, магічно-обрядових практик і народної медицини. Мольфари – це знахарі, цілителі й духовні провідники, які зберігали знання про лікувальні властивості природи, силу слова та символічних дій.

Основні напрями мольфарства у збереженні здоров'я:

✓ *Лікування хвороб:* мольфари застосовували цілісний підхід – поєднання відварів із трав, змовлянь, прикладення рук, обкурювання житла чи хворого зіллям.

✓ *Використання природних ресурсів:* у їхній практиці широко застосовувалися карпатські трави (звіробій, арніка, м'ята, чебрець, деревій), джерельна вода, віск, вугілля, мед.

✓ *Очищення організму і душі:* важливою складовою було «вигнання хвороби» – як фізичної (лихоманки, болю), так і духовної (страху, туги, «злого ока»).

✓ *Молитва і магічне слово:* мольфари поєднували християнські молитви з архаїчними заклинаннями, вважаючи, що слово має силу відновлювати гармонію між тілом і душею.

✓ *Збереження психологічної рівноваги:* через обряди, символіку, музику (гра на трембіті, дрімбі), ритмічні співи створювався стан внутрішнього очищення й гармонії.

Соціальне значення мольфарства. Мольфари не лише лікували людей, а й були охоронцями традицій, звичаїв і духовного життя громади. До них зверталися за порадою, підтримкою, захистом від хвороб і лиха. Їхня діяльність мала не тільки медичний, а й морально-психологічний вплив: мольфари підтримували віру людей у власні сили, здоров'я та добробут.

Історико-культурний аспект. Мольфарство – це жива традиція, яка передавалася з покоління в покоління у формі усної спадщини. Вона зберігає у собі багатий пласт етнічної культури Карпат: знання про природу, духовні практики, світогляд, що базувався на єдності людини з довкіллям.

Мольфарство є важливою етнокультурною традицією збереження здоров'я народів Карпат, що поєднує фізичне лікування, психологічну підтримку й духовне очищення, формуючи цілісну систему оздоровлення, актуальну й у сучасному світі.

3.5. Формування і збереження здоров'я етнічних груп в Україні: татари, євреї, болгари, роми та ін.

Україна здавна була багатонаціональною країною, де поряд з українцями проживали й інші етнічні групи – татари, євреї, болгари, греки, роми, вірмени та інші. Кожен народ виробив власні традиції збереження здоров'я, що поєднували

природні умови, релігійні уявлення та соціально-культурні практики. Ці традиції формували цілісні системи догляду за тілом, душею й духом.

Татари (кримські татари).

Основою здоров'я вважався рухливий спосіб життя (вершництво, військові вправи, скотарство). Значну роль відігравала кухня: страви з баранини, молочні продукти, пряні спеції (чабер, кмин, часник), що поліпшували травлення й захищали від інфекцій. Важливими були ісламські гігієнічні приписи: щоденні обмивання, піст (Рамадан), заборона алкоголю. Використовувалися лікувальні рослини та відвари, серед яких популярними були чай із чебрецю, м'яти та липи.

Євреї.

Традиції здоров'я ґрунтувалися на релігійних нормах (кашерність): заборона певних продуктів (свинини, змішування м'ясного і молочного), що мало санітарно-гігієнічний сенс. Субота як день відпочинку слугувала засобом відновлення фізичних і духовних сил. Розвиненою була медична культура – євреї часто виступали лікарями й аптекарями, передаючи знання з античних і східних традицій. Особливе місце займали молитва, духовні практики та сімейні традиції, що підтримували психологічне здоров'я.

Болгари (Південна Україна).

Основу здорового способу життя становило харчування: багато овочів (перець, баклажани, капуста), вино у помірних кількостях, кисломолочні продукти, риба. Поширені були бані та парові процедури для очищення тіла. Народна медицина базувалася на траволікуванні – особливо на використанні чабрецю, м'яти, шавлії, виноградного листа. Збереження здоров'я тісно пов'язувалося із землеробським побутом та активною фізичною працею.

Роми.

У ромів збереження здоров'я мало поєднання практичних і магічно-обрядових засобів. Для лікування використовувалися трави, настої, амулети, замовляння, що виконували роль не тільки лікувальну, а й психотерапевтичну. Значну увагу приділяли харчуванню та чистоті: вживання м'яса, дикорослих ягід, сезонних продуктів. Велике значення мали пісня, танець і музика як спосіб зняття стресу й підтримки життєвої енергії.

Інші етноси України.

Греки Приазов'я підтримували здоров'я за допомогою середземноморської дієти: риба, оливкова олія, вино, овочі.

Вірмени поєднували традиції східної медицини з християнськими практиками, широко використовували спеції та вина для профілактики.

Німці-колоністи (меноніти на півдні України) відзначалися високою культурою праці, раціональним харчуванням і суворим дотриманням гігієни.

Етнічні традиції збереження здоров'я народів України демонструють багатство культурної спадщини та різноманітність підходів до фізичного, психічного й духовного добробуту. Всі вони поєднують раціональні практики (харчування, гігієна, фізична активність) та духовні й культурні елементи (обряди, вірування, звичаї). Такий синтез дозволяв громадам зберігати здоров'я, витривалість і гармонію у складних історичних і природних умовах.

Таблиця 3 – Формування і збереження здоров'я етнічних груп в Україні

Етнос	Засоби та традиції збереження здоров'я	Значення для фізичного і духовного стану
Татари (кримські)	Рухливий спосіб життя (верхова їзда, військові вправи), ісламські гігієнічні приписи (омивання, піст, заборона алкоголю), використання трав і спецій (чабер, м'ята, часник)	Витривалість, профілактика хвороб, гармонія тіла й духу, підтримання імунітету
Євреї	Кошерні правила харчування, субота як день відпочинку, традиції родинної підтримки, молитва, розвинена лікарська практика	Зміцнення імунітету, дотримання гігієни, психологічна рівновага, духовне очищення
Болгари	Раціональне харчування (овочі, риба, кисломолочні продукти), бані та парові процедури, траволікування (чебрець, м'ята, шавлія)	Сильне фізичне здоров'я, очищення організму, профілактика захворювань, довголіття
Роми	Використання трав, настоїв, амулетів, замовлянь; музика, танець, спів як спосіб емоційного розвантаження; сезонне харчування	Зняття стресу, психотерапевтичний ефект, відновлення енергії, підтримання життєвої сили
Греки Приазов'я	Середземноморська дієта (риба, оливкова олія, овочі, вино), активна праця, сонячні й морські купання	Сильна серцево-судинна система, тривале життя, гармонія з природою
Вірмени	Використання спецій, виноградних продуктів, східних медичних знань, християнські пости й молитви	Здорове травлення, очищення організму, духовне відновлення
Німці-колоністи (меноніти)	Раціональна організація праці, дотримання гігієни, збалансоване харчування, помірність у всьому	Висока працездатність, профілактика хвороб, збереження фізичної сили

Контрольні питання

1. Сформулюйте основні аспекти етнічних традицій формування здоров'я в Україні.
2. Перерахуйте компоненти формування здоров'я людини в традиціях трипільців, скіфів і сарматів?
3. Назвіть принципи оздоровлення в традиції Київської Русі. Що включала в себе комплексна система збереження здоров'я?
4. Назвіть та охарактеризуйте компоненти здорового способу життя запорозького козацтва
5. Розкрийте особливості системи збереження здоров'я різних етносів в Україні.

Тести

1. Укажіть основні принципи формування здоров'я людини у трипільців:

- а) єдність з природою та гармонії у побуті;
- б) фізична витривалість, очищення й воїнські практики;
- в) сила, рух та соціальна згуртованість;
- г) економічність, економність, простота.

2. Які основні аспекти формування здоров'я людини скіфів і сарматів?

- а) фізична витривалість, очищення й воїнські практики, сила, рух і соціальна згуртованість;
- б) єдність із природою та гармонія у побуті;
- в) єдність із природою;
- г) розвиток сили і витривалості.

3. Укажіть компоненти збереження здоров'я в традиції Київської Русі:

- а) гігієнічні практики, раціональне харчування, використання лікарських трав, фізичну активність, духовні практики та ритуали;
- б) фізичне й економічне благополуччя;
- в) родова традиція купців;
- г) князівське та боярське благополуччя.

4. Специфіка здоров'язбережувальних традицій запорозького козацтва?

- а) проведення народних свят;
- б) фізичне виховання та військові вправи; гігієна та оздоровчі практики; харчування; духовне виховання та моральне здоров'я; колективізм і соціальна підтримка; загартування природними чинниками; психофізична підготовка;
- в) психофізична підготовка;
- г) молитва і загартування.

5. Компоненти традиції збереження здоров'я запорозьких характерників:

- а) лазня і спорт;
- б) вживання дешевої їжі;
- в) військові знання, медичні практики, магічно-обрядові дії та психологічну підготовку воїна;
- г) полювання і рибальство.

6. Специфіка традицій збереження здоров'я народів Карпат, Прикарпаття і Закарпаття?

- а) відпочинок, танці, раціональне харчування;
- б) народна медицина;
- в) поєднання практичних знань, магічно-обрядових уявлень і раціональних способів лікування та оздоровлення;
- г) оздоровча дихальна гімнастика.

7. Сутність карпатського мольфарства:

- а) економічне збагачення;
- б) раціональне харчування та водний баланс;
- в) магічні ритуали;
- г) поєднання фізичного лікування, психологічної підтримки й духовного очищення.

8. Специфіка традицій збереження здоров'я кримських татар:

- а) татарська кухня і скотарство;

- б) піст і молитва;
- в) рухливий спосіб життя, ісламські гігієнічні приписи, використання трав і спецій;
- г) сучасні фітнес-технології.

9. Основи оздоровлення в єврейській традиції:

- а) піст і молитва;
- б) кошерні правила харчування, субота як день відпочинку, традиції родинної підтримки, молитва, розвинена лікарська практика;
- в) кошерні правила харчування, сповідь у православному храмі, традиції туризму, молитва, розвинена економіка;
- г) оздоровчий біг.

10. Основи оздоровлення у ромській традиції:

- а) омовіння і відвідування міської лазні;
- б) відвідування пустелі;
- в) поєднання практичних і магічно-обрядових засобів;
- г) фітнес і конярство.

Завдання для самостійного виконання до розділу 3

1. Дайте письмові відповіді на питання:

- Специфіка етнічних систем збереження здоров'я?
- Які переваги та недоліки має традиційний здоровий спосіб життя в етнічних традиціях?
- Основні принципи збереження здоров'я у різних етнічних групах України?

3. Розробіть власну систему збереження здоров'я на основі етнічних традицій народів України.

Укажіть:

- мету й завдання системи;
- напрямки і методи збереження здоров'я;
- принципи системи;
- компоненти та практичні прийоми системи.

3. Практичне спостереження:

Проаналізуйте онлайн-сторінки з інформацією про збереження здоров'я різних етносів в Україні.

Зверніть увагу:

- Яка специфіка у різних етносів?
- Як система пов'язана з народним традиціями?

4. Проаналізуйте систему збереження здоров'я в традиції одного з етносів України (на свій вибір).

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

4.1. Формування і збереження здоров'я людини на основі етнічних традицій як педагогічна проблема

Формування і збереження здоров'я завжди було важливим завданням у житті кожного народу. В етнічних традиціях збереглися багатовікові знання про фізичне, духовне та психічне благополуччя людини. Сучасна педагогіка розглядає використання цих традицій як важливий чинник виховання культури здоров'я молодого покоління.

Значення етнічних традицій у формуванні здоров'я.

Історико-культурна спадщина. Народи світу виробили системи оздоровлення (наприклад, козацька фізична культура, мольфарські практики, кримськотатарські та єврейські гігієнічні звичаї), які втілюють мудрість, перевірену поколіннями.

Цілісний підхід. У традиціях різних етносів здоров'я розумілося не лише як відсутність хвороб, а як гармонія тіла, душі й духу, що відповідає сучасним концепціям холістичної медицини та валеології.

Профілактична спрямованість. Основою було попередження хвороб – через раціональне харчування, рухову активність, духовні практики, природні методи очищення.

Педагогічний аспект.

- Виховання ціннісного ставлення до здоров'я. Традиції різних народів формували повагу до власного тіла, природи та праці.
- Розвиток фізичної культури. Народні ігри, танці, вправи козаків чи гірських жителів сприяли зміцненню тіла й вихованню витривалості.
- Духовно-моральний компонент. Через обряди, релігійні та етичні норми молодь виховувалася у дусі поміркованості, самодисципліни, гармонії з довкіллям.
- Психологічна рівновага. Музика, спів, медитативні практики (наприклад, у ромів або мольфарів) допомагали знімати стрес і виховували здатність до внутрішньої концентрації.

– Інтеграція в освітній процес. Використання етнічних знань у школах та університетах допомагає поєднати традиції із сучасною наукою, формуючи цілісну модель культури здоров'я.

Сучасне педагогічне значення.

Сьогодні, коли суспільство стикається з проблемами гіподинамії, стресів, неправильного харчування, етнічні традиції збереження здоров'я набувають особливої актуальності. Їх використання в освітньому процесі:

- ✓ формує у молоді усвідомлену потребу вести здоровий спосіб життя;
- ✓ забезпечує наступність поколінь і повагу до культурної спадщини;
- ✓ розширює педагогічні можливості у сфері валеологічної освіти;
- ✓ сприяє духовному та патріотичному вихованню, адже через традиції людина відчуває свою причетність до історії рідного народу.

Формування і збереження здоров'я людини на основі етнічних традицій є важливою педагогічною проблемою сучасності. Воно поєднує виховання фізичної культури, моральності та духовності, формуючи цілісну систему освіти для здоров'я. Такий підхід дозволяє не лише виховати здорову особистість, а й забезпечити збереження культурної ідентичності та спадкоємності поколінь.

4.2 Упровадження етнічних традицій формування здоров'я в освітнє середовище як аспект виховання молоді в умовах глобалізації та втрати культурної ідентичності

У сучасних умовах глобалізації освіта дедалі більше стикається з викликами, пов'язаними з уніфікацією культур, поширенням масової культури та зниженням рівня інтересу молодого покоління до власних етнічних традицій. У цьому контексті впровадження етнічних практик формування та збереження здоров'я в освітнє середовище набуває стратегічного значення.

Глобалізація з одного боку відкриває доступ до новітніх технологій, інформації та інноваційних освітніх методик, а з іншого – призводить до знецінення місцевих культурних надбань. Молодь нерідко орієнтується на стандартизовані моделі життя, втрачаючи зв'язок із традиціями предків. Це відображається на системі цінностей, способі життя і навіть на стані здоров'я.

Етнічні традиції збереження здоров'я (харчування, рухова активність, обряди, духовні практики) становлять цілісний підхід до людини й можуть стати важливою основою виховання культури здоров'я.

Педагогічне значення етнічних традицій у збереженні здоров'я.

Фізичне виховання: традиційні ігри, танці, бойові мистецтва (наприклад, «Спас», козацька гімнастика) сприяють розвитку сили, витривалості, координації.

Раціональне харчування: етнічні кухні зберегли принципи здорової дієти (овочі, зернові, кисломолочні продукти, прянощі).

Духовно-моральне виховання: молитви, звичаї, свята й ритуали формували у молоді повагу до старших, поміркованість, гармонію з природою.

Психологічне здоров'я: народна музика, співи, танці, медитативні практики (мольфарство, духовні настанови) допомагають долати стрес, виховують внутрішню рівновагу.

Формування культурної ідентичності: засвоєння традицій сприяє збереженню історичної пам'яті, патріотизму та самоповаги.

Шляхи впровадження в освітнє середовище:

✓ Інтеграція в навчальні програми – включення етнокультурних знань у зміст курсів валеології, історії, культурології, фізичного виховання.

✓ Позакласна діяльність – проведення фестивалів здоров'я, козацьких забав, майстер-класів із традиційної кулінарії та народної медицини.

✓ Проєктна робота студентів і школярів – дослідження етнічних традицій свого регіону, складання довідників або відеопроєктів.

✓ Міжкультурний діалог – порівняння традицій різних етносів України (українців, татар, євреїв, болгар, ромів тощо) як приклад толерантності та взаємоповаги.

✓ Практичне застосування – впровадження народних методик рухової активності, оздоровчих процедур і харчування в освітніх закладах.

Виховний ефект.

Використання етнічних традицій у сучасній освіті:

- виховує усвідомлене ставлення до здоров'я;
- розвиває патріотизм і культурну самосвідомість;
- формує резистентність до негативних впливів глобалізації;
- сприяє духовно-моральному становленню особистості;
- інтегрує молодь у світову спільноту, не руйнуючи її національну ідентичність.

Упровадження етнічних традицій формування здоров'я в освітнє середовище є не лише засобом зміцнення фізичного й психічного стану молоді, але й потужним виховним інструментом, що допомагає зберегти культурну ідентичність у глобалізованому світі.

Освіта, яка поєднує сучасні знання з етнічними надбаннями, створює цілісну систему виховання здорової, моральної та культурно свідомої особистості.

4.3 Методика впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище

Методика впровадження етнічних традицій формування здоров'я в освітнє середовище ґрунтується на ідеї цілісного підходу до виховання особистості, який об'єднує фізичний, духовний, психічний та соціальний розвиток. Освітній процес у цьому випадку не лише транслює знання, але й відтворює етнокультурний досвід, формуючи в молоді культуру здоров'я як базову життєву цінність.

1. Цільові орієнтири методики.

- Формування усвідомленого ставлення до здоров'я як до особистої та суспільної цінності.
- Збереження та передача етнічної культурної спадщини у сфері здоров'я.
- Розвиток фізичної, емоційної, духовної та соціальної гармонії учнів і студентів.
- Інтеграція національних традицій у сучасний освітній процес як відповідь на виклики глобалізації.

2. Принципи методики.

- Принцип культуровідповідності – відбір етнічних традицій з урахуванням регіональних особливостей (наприклад, козацькі практики Степової України, мольфарство – у Карпатах).
- Принцип науковості та доказовості – використання етнічних знань у поєднанні із сучасною медициною, валеологією та педагогікою.
- Принцип інтеграції – поєднання освітнього, виховного та оздоровчого процесів.
- Принцип практичності – орієнтація на реальне застосування учнями (харчування, фізичні вправи, духовні практики).

- Принцип наступності – залучення старшого покоління, носіїв традицій, до освітнього та вихованого процесів.

3. Зміст методики.

- Фізичний компонент: використання народних ігор, танців, козацьких вправ, гірських практик витривалості.
- Харчовий компонент: ознайомлення з етнічними системами харчування (українська, кримськотатарська, єврейська, болгарська тощо).
- Духовний компонент: традиційні молитви, обряди, символіка як засіб виховання моральності та самодисципліни.
- Психологічний компонент: пісні, обрядові дійства, медитативні техніки, що сприяють внутрішній рівновазі.
- Соціально-виховний компонент: організація свят, фестивалів, інтерактивних занять із залученням родин і громади.

4. Етапи впровадження.

- Аналітичний етап – вивчення етнічних традицій, адаптація до вікових та освітніх умов.
- Планувальний етап – створення програм, включення матеріалів у навчальні курси, підготовка педагогів.
- Практичний етап – проведення занять, тренінгів, позакласних заходів із використанням етнічних практик.
- Рефлексивний етап – аналіз ефективності, корекція програм, обмін досвідом між освітніми закладами.

5. Форми реалізації.

- Інтегровані уроки (історія + валеологія; фізичне виховання + етнокультура).
- Факультативи та гуртки («Козацька фізична культура», «Традиції харчування народів України»).
- Проєктна діяльність студентів і школярів.
- Народні свята, фестивалі здоров'я, етнічні майстер-класи.
- Етнопедагогічні практики (зустрічі з носіями традицій, мольфарами, козацькими наставниками).

6. Очікувані результати від застосування методики.

- Підвищення рівня фізичного, духовного й психічного здоров'я здобувачів освіти.

- Формування ціннісного ставлення до культурної спадщини та власного здоров'я.
- Зміцнення патріотичної свідомості та культурної ідентичності.
- Виховання життєво компетентної особистості, здатної інтегрувати етнічний досвід у сучасні реалії.

Методика впровадження етнічних традицій у формування здоров'я людини в освітньому середовищі є інноваційним педагогічним підходом, який об'єднує минуле й сучасність. Вона сприяє розвитку гармонійної, культурно свідомої та фізично міцної особистості, здатної зберігати національну ідентичність у глобалізованому світі.

4.4 Практичні методи формування та збереження здоров'я на основі етнічних традицій. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил». Система формування та підтримки здоров'я людини «Характер». Дихальні вправи

Етнічні традиції українського народу зберегли унікальні знання про психофізичний розвиток людини, гармонізацію тіла й духу, зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Практичні методи, які сформувалися в козацькому, селянському й духовному середовищі, дають можливість сучасній молоді не лише розвивати фізичні якості, а й оволодівати навичками саморегуляції, самоконтролю та внутрішньої сили.

1. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил».

«Дев'ять сил» – це комплекс традиційних козацьких вправ, спрямованих на гармонійний розвиток тіла, волі, духу та інтелекту. В основі лежить уявлення про те, що людина володіє дев'ятьма різновидами сили, які необхідно розвивати в єдності.

Система складається саме з дев'яти основних вправ, які пропрацьовують одну або декілька функціональних систем організму людини, за світоглядом козацьких характерників, пробуджує дев'ять сил людини: *силу землі, силу каменю (кремінь), чоловічу (жіночу силу), живу силу (живу), силу дерева, силу духу, силу напівсвідомості (меч-співанка), змієву силу, божу силу*. Насправді за характерницьким козацьким світоглядом у природі існує набагато більше сил, якими може користуватися людина, пробудивши в собі ці сили. Завдання людини – оволодіти хоча б однією силою. Щоб зрозуміти сутність поняття цих сил, необхідно «увійти» в традицію, почати жити цим світоглядом. В епоху

науково-технічного прогресу це неможливо, проте можна взяти кращі здобутки традиції і, опанувавши ними, понести ці традиції в майбутнє, примножуючи й удосконалюючи їх і створюючи нові традиції, які б сприяли виживанню і розвитку народів і людства загалом у цьому світі.

Вправи системи можна і необхідно поєднувати з іншими вправами. Система лише підсилить у декілька разів людські можливості і зможе швидше розвинути ті здібності, які особа сама в собі хоче розвинути. Система – це не мета, а засіб її досягнення. Вона не є основним, але є стрижневим аспектом розвитку, оскільки запобігає багатьом проблемам зі здоров'ям, які можуть виникнути при тій чи іншій діяльності людини.

Система «Дев'ять сил» є однією з психофізичних систем Спасу, що спрямована на підтримання фізіологічного здоров'я людини, розвиток усіх функціональних систем організму.

Ця система є простою в опануванні. Комбінація вправ системи «Дев'ять сил» з іншими вправами дозволяє посилити вплив системи на організм людини. Система заснована на традиціях підтримання здоров'я козацьких характерників, передових системах збереження здоров'я: оздоровчих системах козацького бойового мистецтва «Спас», гімнастиці О. О. Мікуліна, гімнастиці В. І. Воробйова, практиках йоги, практиках тибетських монахів, сучасних технологіях збереження здоров'я.

Маючи національні традиційні витоки, система вправ «Дев'ять сил» є авторською системою Олександра Притули. Пройшла апробацію протягом двох років з 2015 до 2016 роки в мережі Всеукраїнської федерації «Спас», Академії здоров'я і успіху «Спас», а також у рамках семінарів-тренінгів «Адреналіновий тиждень».

Система вправ «Дев'ять сил» проста в опануванні, всі вправи ґрунтуються на природних рухах людини. Вправи не потребують особливої підготовки, тому можуть виконуватися одразу після мінімального засвоєння техніки їх виконання. Принцип виконання вправ у системі «Дев'ять сил» полягає в багатократному напруженні та розслабленні м'язово-сухожильних груп тіла, що зумовлює глибоке пропрацювання всього організму.

Вправи системи «Дев'ять сил» виконуються певну кількість разів, кратну числу сім. У системі закладений принцип Всесвіту. Одним із сакральних чисел розвитку є число сім. У музичній гамі нараховується сім звуків, веселка має сім

кольорів, у тиждні сім днів, наш організм повністю оновлюється один раз у сім років та ін. Багато подій пов'язано з числом сім. І саме це число в описаній системі є числом розвитку. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» може практикуватися в будь-яких умовах, для цього не потрібні ні спеціалізовані тренажерні зали, ні спеціальні умови. Потрібен лише простір, на який людина може витягнути вперед руки. Ступінь впливу вправ системи на фізіологічні системи організму важко переоцінити. Протипоказань не існує.

Цей комплекс можна реалізовувати як у фізичному вихованні (на уроках і під час тренувань), так і в освітньо-виховній діяльності, інтегруючи фізичні вправи з моральними та духовними цінностями.

2. Система формування та підтримання здоров'я «Характер».

«Характер» – це традиційна козацька методика виховання сили волі, мужності та внутрішньої стійкості, що одночасно виконує функцію психологічного загартування.

Основні принципи при виконанні вправ системи «Характер»:

- **Зусилля – без насилля.** Тобто навантаження під час виконання вправ має бути комфортним, не форсуйте результати. Виконання вправ має приносити насолоду через вольове напруження. Важливо знайти цей внутрішній стан.

- **У сумлінні – насолода.** Спробуйте знайти при виконанні вправ системи насолоду в саморозвитку.

- **Завжди прислухайтесь до свого організму.** Розвинуйте звичку слухати свій організм, фіксуйте зміни. Це рано чи пізно буде сприяти тому, що ви створите на основі даної системи свою систему вправ, які будуть найкраще підходити вам, напрацюєте власну методику саморозвитку і самовдосконалення.

- **Не напружуйте дихання під час виконання силових вправ.** Дихання має бути легким і без натуги, але ритмічним. Це дасть вам більше енергії для виконання вправ і для функціонування вашого організму.

- **Тренуйтеся з використанням вправ системи двічі на день – уранці та ввечері.** Вправи системи можна використовувати як ранкову зарядку.

- **Пийте достатню кількість води.** Пийте дрібними ковтками періодично. Наприклад, під час тренування тривалістю 40-60 хв випивайте 0,5-1 л води. Важливо пити воду живу та корисну.

- **Тренування ввечері проводьте не пізніше, ніж за 3 год до сну.**

– **Вправи системи можна поєднувати** з іншими видами спорту, з фізичним навантаженням, з обважнювачами (гирі, штанга, гантелі тощо).

– **Поступовість навантаження.** Після тренування бажано виконати вправи на гнучкість, розтягування м'язів, масаж або самомасаж. Це дозволить гармонізувати енергетику і дасть більше сили.

– **Дотримуйтеся періодичності тренувань.** Виробіть власний графік. Якщо ви відійшли від графіка, пропустили тренування, то треба відпрацювати пропущене - не обманюйте свій організм.

– **Поєднуйте вправи із загартовуванням.**

– **Дотримуйтеся раціонального харчування.** Їжа має бути корисною і смачною.

– **Будьте господарем свого тіла.** Управляйте своїми м'язами і всім організмом. Концентруйте увагу на працюючому м'язі.

– **Дійте самі, діліться своїм досвідом з іншими та залучайте їх до дії.**

3. Дихальні вправи.

Дихальні практики в українській традиції розглядалися як джерело життєвої енергії та спосіб очищення організму. Вони використовувалися як у повсякденному житті, так і в бойовій підготовці.

Приклади дихальних методик:

– «Козацьке богатирське дихання» – глибокі вдихи через ніс і повільні видихи через рот для розвитку витривалості – повне дихання.

– «Дихання життя» – система дихальних вправ для підтримання енергетики організму.

– «Дихання землі» – вдих у момент присідання чи нахилу, видих під час піднімання або викидання руки.

– «Вогняне дихання» – короткі ритмічні вдихи й видихи, що активізують кровообіг і нервову систему.

– «Соняшник» – максимально повільне дихання для досягнення стану внутрішнього спокою та концентрації.

– «Дихання через очеретину» – максимально розвиває систему дихання.

Дихальні вправи сприяють:

- ✓ нормалізації роботи серцево-судинної та дихальної систем;
- ✓ підвищенню рівня стресостійкості;
- ✓ поліпшенню самоконтролю та концентрації уваги;

- ✓ відновленню внутрішньої гармонії.

Практичні методи формування та збереження здоров'я на основі етнічних традицій українців, зокрема система «Дев'ять сил», методика «Характер» та дихальні практики, є унікальними педагогічними інструментами. Вони дозволяють поєднати фізичну підготовку, духовне виховання та психологічну стійкість у єдину систему, сприяючи формуванню гармонійної, сильної та культурно свідомої особистості.

4.5 Народні ігри та обряди для формування і збереження здоров'я

Народні ігри та обряди – це важливий елемент етнічної культури, який виконував функцію не лише розваги, а й виховання, фізичного розвитку, психічного загартування та формування світогляду. В українській традиції вони були невід'ємною складовою життя громади, передавалися від покоління до покоління та сприяли гармонійному становленню особистості.

1. Народні ігри як засіб формування здоров'я.

Українські народні ігри були різноманітними за формою та змістом: рухливі, сюжетні, змагальні, інтелектуальні. Вони сприяли розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості реакції та кмітливості.

- Рухливі ігри («Цар-гора», «Лови», «Перетягування линви») розвивали м'язову систему, дихання, координацію.
- Ігри з елементами єдиноборств («Навкулачки», «Лава на лаву») формували навички самозахисту, колективну згуртованість і мужність.
- Змагальні ігри («Довга лоза») тренували швидкість, спритність, стратегічне мислення.
- Ігри з предметами (м'яч, палиці, обручі) розвивали окомір, точність рухів, дрібну моторику.
- Хороводні ігри та співи поєднували фізичну активність із музично-емоційною складовою, формуючи гармонію тіла й душі.

Таким чином, ігри виконували функцію народної валеології, де фізичний розвиток поєднувався з вихованням моральних і духовних якостей.

2. Народні обряди як засіб збереження здоров'я.

Обряди в українській традиції були тісно пов'язані з природним циклом, працею, сімейним і громадським життям. Вони формували життєвий ритм

людини, забезпечували психологічне розвантаження, зміцнювали почуття спільності в громаді.

- Календарні обряди (Купала, Різдво, Масляна) включали хороводи, танці, купання, стрибки через вогонь, які сприяли фізичному загартуванню та очищенню.

- Сімейні обряди (весільні, хрестини, обжинки) містили елементи танцю, співу, змагань, що забезпечувало психоемоційний баланс.

- Обряди очищення (купання у водоймах, обливання водою, окурювання травами) виконували гігієнічну та лікувальну функцію.

- Обряди єднання з природою (збирання цілющих трав, свята врожаю) формували повагу до довкілля та гармонію людини з навколишнім світом.

Народні обряди мали психотерапевтичний ефект, оскільки поєднували спільну діяльність, позитивні емоції та духовне піднесення.

3. Педагогічне значення.

В освітньому середовищі використання народних ігор та обрядів має велике значення:

- ✓ забезпечує фізичний розвиток через рухову активність;
- ✓ виховує колективізм, взаємопідтримку та чесну конкуренцію;
- ✓ сприяє психоемоційній розрядці та стресостійкості;
- ✓ формує повагу до традицій, культури та духовної спадщини;
- ✓ є інструментом інтеграції фізичного, емоційного й духовного виховання.

Народні ігри та обряди – це не лише культурні артефакти, а система формування та збереження здоров'я людини, перевірена століттями. Вони поєднують фізичний розвиток, психічне загартування, моральне виховання та культурну ідентичність. У сучасній освіті їхнє впровадження сприятиме формуванню гармонійної, здорової, національно свідомої особистості, здатної протистояти викликам глобалізованого світу.

К о н т р о л ь н і п и т а н я

1. Поясніть значення етнічних традицій у формуванні здоров'я.
2. Розкрийте педагогічне значення етнічних традицій у збереженні здоров'я.

3. Охарактеризуйте традиції та компоненти здорового способу життя українців на прикладі запорозьких козаків.

4. Доведіть, що формування і збереження здоров'я людини на основі етнічних традицій є важливою педагогічною проблемою сучасності.

5. Охарактеризуйте методику впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище. Окресліть очікувані результати.

6. Назвіть практичні методи формування та збереження здоров'я на основі етнічних традицій.

7. Охарактеризуйте відомі вам системи психофізичних вправ. Які принципи лежать в їх основі?

Завдання для самостійного виконання до розділу 4

1. Дайте письмові відповіді на запитання:

- Чому збереження здоров'я молоді сьогодні є важливою педагогічною проблемою?
- Використання етнічних традицій як важливий чинник виховання культури здоров'я молодого покоління.
- Основні принципи та переваги використання етнічних традицій збереження здоров'я в освітньому процесі.

2. Складіть комплекс вправ для формування та підтримання здоров'я.

При підборі вправ врахуйте принципи системи фізичного виховання та ціннісного ставлення до свого організму запорозьких козаків, адаптувавши їх до потреб сучасної людини.

3. Складіть перелік ключових принципів гармонійного виховання та психофізичного вдосконалення людини в традиціях українців.

4. Проаналізуйте одну із запропонованих проблем (на свій вибір):

- Інтеграція національних здоров'язбережувальних традицій у сучасний освітній процес як відповідь на виклики глобалізації.
- Використання етнічних традицій формування здоров'я як важливий чинник збереження культурної ідентичності та спадкоємності поколінь.
- Педагогічні засади виховання ціннісного ставлення до здоров'я на основі етнічних традицій.

ВИСНОВКИ

Формування здоров'я людини на основі етнічних традицій є складним і багатограним процесом, що поєднує знання про фізіологічні, психологічні, духовні та соціальні аспекти буття. Аналіз етнічних культурних практик свідчить, що здоров'я завжди розумілося не лише як відсутність хвороб, а як стан гармонії людини з природою, суспільством і внутрішнім світом. У цьому контексті етнічні традиції виступають цінним джерелом досвіду, яке дозволяє сучасному суспільству осмислити і переосмислити власні підходи до збереження та зміцнення здоров'я.

Вивчення досвіду давніх народів України – трипільців, скіфів, сарматів – демонструє високий рівень знань про природні ритми, лікувальні властивості рослин, культ фізичної сили і військової вправності, що закладали основу для гармонійного розвитку особистості. У добу Київської Русі поєднувалися дохристиянські оздоровчі практики з християнськими духовними традиціями, що формувало цілісний світогляд і підкреслювало важливість духовного здоров'я як фундаменту фізичного. Особливе місце належить феномену запорозького козацтва, у якому здоров'я розглядалося як єдність сили, витривалості, мудрості, вольового загартування та духовної стійкості. Система характерництва й психофізична підготовка козаків слугували унікальною моделлю всебічного розвитку людини.

Традиції Карпатського регіону, зокрема мольфарство, відображають гармонійне поєднання природних і духовних практик, що базувалися на знаннях про лікувальні трави, енергетику людини, магічно-ритуальні дії. Водночас етнічні меншини України – татари, євреї, болгари, роми та інші – збагатили національну оздоровчу систему своїм унікальним досвідом: використанням спецій і лікувальної кухні, релігійними постами, музично-танцювальними практиками, родинними традиціями зміцнення здоров'я.

Окремого значення набуває педагогічний аспект формування здоров'я на основі етнічних традицій. У сучасних умовах глобалізації, що несуть ризики уніфікації та втрати культурної ідентичності, особливо актуальним є відродження і впровадження етнічних оздоровчих практик у систему освіти. Це не лише забезпечує фізичний розвиток молоді, а й формує у неї ціннісні

орієнтири, сприяє вихованню патріотизму, пошани до історії та культури свого народу.

Практичний вимір курсу охоплює застосування народних ігор, обрядів, систем психофізичних вправ («Дев'ять сил», «Характер»), дихальних і релаксаційних методик, що інтегрують фізичне, психічне й духовне здоров'я. Такі практики є прикладом універсальних засобів збереження життєвої енергії, розвитку сили волі та внутрішньої гармонії, які успішно можуть бути адаптовані до потреб сучасної людини.

Таким чином, навчальний курс «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» дозволяє поєднати багатовіковий досвід етносів із сучасними науковими знаннями, створюючи цілісну систему здоров'язбереження. Його значення полягає не лише у підготовці висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури і спорту, а й у збереженні культурної спадщини, зміцненні духовних основ суспільства та вихованні гармонійної особистості.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид-во Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Дзяк Г. В., Перцева Т. О., Васильєва Т. Л., Хомазюк Т. А. Витоки і традиції мистецтва лікування в пазлах всесвітньої історії: від давнини до середньовіччя. Дніпро : Герда, 2022. 192 с.
3. Піддубний С. В. Великий код України-Русі. Київ : ФОП Стебляк, 2020. 544 с.
4. Притула О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя : Просвіта, 2024. 86 с.
5. Притула О. Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
6. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 136 с.
7. Притула О. Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта , 2020. 100 с.
8. Притула О. Л., Конох А. П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя : Просвіта, 2023. 134 с.
9. Притула О. Л., Конох А. П., Рябека О. Г., Рижов К. А., Щербаков С. К. Спас – бойова культура українського народу : науково-методична збірка. Запоріжжя : АА Тандем, 2024. 116 с.

Додаткова:

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти : навчальний посібник. Київ : Перша друкарня, 2019. 912 с.
2. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2020. 192 с.
3. Історія фізичної культури і спорту народів Європи : збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019 р.). Луцьк, 2019. 75 с.
4. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів : УСА, 2019. 254 с.
5. Притула О. Л., Конох О. Є., Маковецька Н. В., Конох А. А.

Характерництво запорозького козацтва як елемент сакрального туризму запорозького краю. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 9 (15). С. 648–656.

6. Притула О. Л., Конох А. П. Традиції козацької педагогіки як підґрунтя системи збереження здоров'я молоді в сучасному суспільстві. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 1. № 14. С. 96–100.

7. Середюк О. М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. Київ : ФОП Стебеляк, 2019. 488 с.

8. Скляренко В. М. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги. Харків : Фоліо, 2022. 318 с.

9. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2017. 376 с.

10. Briggs J. Francis Bacon a. the Rhetoric of Nature. Cambridge (Mass.)-L. : Harvard Univ. press, 1989.

Інформаційні ресурси:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Статут. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>

2. Загальна теорія здоров'я. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorstviahzberennja.pdf

3. Загальна теорія здоров'я. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorstviahzberennja.pdf

4. Козацький бойовий звичай «Спас». Запорізький обласний центр культури і мистецтв. URL: <http://zomc.org.ua/nematerialna-kulturna-spadhina/perelik-elementiv-nks/item/1719-kozatskyi-boiovyi-zvychai-spas-nevidiemna-chastyna-nematerialnoi-kulturnoispadshchyny-zaporozkoho-kozatstva>

5. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. World Healthy Organszation. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

6. Культ здоров'я в українській традиції. URL: <https://spadok.org.ua/tradytsionalizm/kult-zdorov-ya-v-ukrayinskiy-tradytsiyi>

7. Курс лекцій з фізичного виховання навчальні матеріали онлайн. URL: https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya

8. Притула О. Л., Конох А. П. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції Спас. *Вісник Запорізького національного університету*. Фізичне виховання і спорт. 2012. № 1(7). С. 54–59. URL:

<https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/054-59.pdf>

9. Про систему громадського здоров'я : Закон України від 06.09.2022 № 2573-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text>

10. Чакри. Yoga in daily life. URL: <https://www.yogaindailylife.org.ua/the-system/chakras/52-chakras>

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1. Львів : Троян, 1991. 104 с.
2. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів : УСА, 1995. 254 с.
3. Притула О. Виховання захисника Вітчизни в історико-філософському контексті. *Вища освіта України*. 2024. № 3. С. 79–88.
4. Притула О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя : Просвіта, 2024. 86 с.
5. Притула О. Л., Богдановський І. В., Аніщенко М. А. (2025). Здоров'язбережувальні інтервенції на основі етнічних традицій. *Rehabilitation and Recreation*, 19(2), 243–250. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.23>
6. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А. Козацький бойовий звичай Спас : збірка матеріалів. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 156 с.
7. Притула О. Л., Конох А. П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя, 2023. 134 с.
8. Притула О. Л. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до опанування системою збереження здоров'я на основі системи здорового способу життя в традиції українського козацтва. *Higher education institutins as a medium for the formation of a new generation of pedagogical workers: Scientific and pedagogic internship: Internship proceedings (Sandomierz, 11-15 June 2018)*. Sandomierz. P. 89–92.
9. Притула О. Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Статус, 2017. 55 с.
10. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 136 с.
11. Притула О. Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя, 2020. 100 с.
12. Притула О. Л. Теоретико-методичні засади формування системи збереження здоров'я на основі традицій запорозького козацтва. *Інноваційні технології в науці та практиці*: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Хайфа, Ізраїль, 26-29 жовтня 2021 р.). Хайфа, 2021. С. 265–268.

13. Притула О. Л. Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «Спас». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69(1). С. 128–131. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2020_69\(1\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2020_69(1)_27)
14. Притула О. Л. Українські етнічні традиції збереження здоров'я: сім факторів здоров'я людини. Public problems of social, legal and administrative processes in the global world context transformations: collection of materials international scientific and practical conferences november 25, 2023. City of Svit, Slovak Republic, 2023. P. 85–89.
15. Притула О. Л., В.О. Тищенко В. О. Теорія і методика українського рукопашу «Спас» : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя, 2018. 88 с.
16. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А., Поляков Г. М., Беленков В. С. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» : науково-методичний збірник. Запоріжжя : Просвіта, 2023. 106 с.
17. Притула О. Л., Конох А. П., Рябека О. Г., Рижов К. А., Щербаков С. К. Спас – бойова культура українського народу : науково-методична збірка. Запоріжжя : АА Тандем, 2024. 116 с.
18. Притула О. Л., Рябека О. Г. Козацький звичай Спас. Запоріжжя : Дніпровський металург, 2024. 259 с.
19. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 року № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
20. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2017. № 38-39. Ст. 380. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
21. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 1994. № 14. Ст. 80.
22. Prytula O. Humanitarian aspects of global social processes: monograph / O. Alekseev, M. Anishchenko, H. Bukanov [et al.] ; International Academy of Social and Legal Sciences and Public Administration. Svit, Slovak republic, 2024. 139 p.
23. Prytula O. The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students / V. Tyshchenko, O. Prytula, P. Piptyk, M. Sinyugina, L. Galchenko, O. Bessarabova, H. Sydoruk. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 18(Supplement issue 4). Art 284, p. 1927-1933. 2018.

24. Prytula O., Glazunov V. ., Bratko M. ., Previr K. & Mykhalchuk M. (2025). CULTIVATING CIVIC VIRTUE:AN ARISTOTELIAN PERSPECTIVE ON UKRAINIAN MARTIAL-PATRIOTIC EDUCATION Synesis (ISSN 1984-6754), 17(2), 208–222. URL: <https://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/3393>

Додаток А

СИСТЕМА ПСИХОФІЗИЧНИХ ВПРАВ «ДЕВ'ЯТЬ СИЛ»

Вправи «Дев'ять сил» можна практикувати як розминку перед виконанням вправ на самосупротив. Також можна між виконанням вправ «Дев'ять сил» робити вправи системи «Характер».

Опис вправ системи «Дев'ять сил»

Вправи 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 виконуються кожна по 49 разів, вправа 4 – 21 раз, вправа 5 – 112 разів. Для простої розминки можна скоротити кількість повторень вправ «Дев'ять сил»: вправи 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 – 21 раз, вправу 4 – 7 разів, вправу 5 – 49 разів.

Вправа 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 не можна піднімати, інакше швидко втомляться ноги і мета вправи не буде досягнута. Потім енергійно опустити п'яти на підлогу, злегка вдаривши ними об її поверхню (фото 1).



Фото 1 – Постукування п'ятками

Вправа 2. 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 угору, тягнучи їх до колін, виконуємо затримку в цьому положенні 1 с (фото 2).



Фото 2 – Піднімання п'яток

Вправа 3. Стискання сідниць

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 угору, тягнемо їх до колін, затримуємося в цьому положенні 1 с (фото 3).



Фото 3 – Стискання сідниць

Вправа 4. Втягування живота

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки опираються на коліна. Виконуємо так звану позу «воротаря». Робимо видих животом, втягуємо живіт так, щоб він немовби приклеївся до хребта. В животі утворюється вакуум. Виконуємо затримку дихання 6-12 с, залежно від підготовки. Відчуваємо м'язи живота (фото 4). Під час втягування живота можна пальцями рук робити масаж внутрішніх органів невеликими натисканнями пальцями на живіт в ділянці того чи іншого органу.



Фото 4 – Втягування живота

Вправа 5. Стискання-розтискання кулаків рук підстрибуючи

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки випрямлені перед грудьми, долоні стиснуті в кулаки без напруження. Імітуючи «скакання» на коні, підстрибуючи на носках ніг, стискаємо-розтискаємо кулаки (фото 5).



Фото 5 – Стискання-розтискання кулаків підстрибуючи

Вправа 6. Зведення лопаток спини, відведення голови назад

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

Варіант виконання спрощений. Зводимо лопатки спини, відводимо голову назад, стискаємо м'язи шиї (фото 6).

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 угору в напрямку до колін, втягуємо живіт у вакуум. Затримуємося в такому положенні 1 с (фото 7).



Фото 6-7 – Зведення лопаток спини

Вправа 7. Повороти голови

Вихідне положення – стійка ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розслаблені. Виконуємо повороти голови вправо-вліво. Два повороти потрібно рахувати як одне виконання вправи. Тіло розслаблене. Повороти голови виконувати в темпі (фото 8).



Фото 8 – Повороти голови

Вправа 8. Черепашка

Назва вправи вже говорить сама за себе – під час її виконання імітується 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, підборіддя подається вперед-угору. Розтягуємо передню частину ший. Добре витягуємося, щоб відчувалося розтягнення. Після цього втягуємо шию назад, втягуємо підборіддя всередину в шию, маківка голови витягується вгору. Уявляємо, як розтягуються вгору хребці ший, починаючи від атланта і до сьомого хребця. Одночасно піднімаємося на носках ніг, підтягуються м'язи грудей (фото 9).



Фото 9 – Черепашка

Вправа 9. 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 підлогу, потім – долонями. Збільшуючи нахил пружинними рухами, охоплюємо руками гомілки ніг і намагаємося цими ж пружинними рухами притиснути голову до колін. У процесі кожного пружинного руху виконуємо видихи (фото 10).



Фото 10 – Нахили тулуба

Детально з вправами системи «Дев'ять сил» можна ознайомитися в книзі О. Притули «Дев'ять сил» або на авторському ютуб каналі Олександра Притули (URL: <https://surl.lu/qfvvvy>).

Система «Дев'ять сил», маючи українські національні витоки, є авторською системою Олександра Притули. За світоглядом козацьких характерників пробуджує дев'ять сил людини: силу землі, силу кременю, чоловічу (жіночу силу), силу дерева, силу духу, силу підсвідомості, змієву силу, силу Божу. Вправи системи «Дев'ять сил» можна виконувати як окремо, так і поєднувати з вправами системи «Характер» та з іншими вправами.

Навчальне видання
(українською мовою)

Притула Олександр Леонтійович
Конох Анатолій Петрович
Тищенко Валерія Олексіївна
Товстоп'ятко Федір Федорович

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності
«Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм
«Фізичне виховання» та «Спорт»

Рецензент *Н. В. Маковецька*
Відповідальний за випуск *В. О. Тищенко*
Коректор *Л. В. Гальченко*