

ПРИРОДНІ ЧИННИКИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ: АНАЛОГІЇ ДО ДАВНЬОСЛОВ'ЯНСЬКИХ ВІРУВАНЬ

У статті викладено методичні засади використання факторів природи з метою оздоровлення студентів у процесі занять фізичним вихованням.

Погіршення екологічної ситуації в Україні, спричинене наслідками Чорнобильської катастрофи, призвело до суттєвого зростання рівня захворюваності молоді. За статистикою, в останню декаду ХХ ст. в Україні значно зросла захворюваність людей молодого віку за всіма основними класами хвороб.

Найяскравіше ця негативна динаміка проявилася у період 1991–1998 рр. Так, у 1998 році захворюваність збільшилася на 23,5 % порівняно з 1996 роком і на 45,9 % - порівняно з 1991 роком у розрахунку на 10 тис. молодіжного населення України [1].

Така тенденція загального погіршення стану здоров'я молоді є переконливим фактом, який має враховуватись в організації навчального процесу взагалі та в роботі кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів зокрема.

У Національному університеті «Києво-Могилянська академія» студенти з вадами здоров'я мають можливість відвідувати заняття з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні (СНВ).

З огляду на особливий підхід, якого потребують студенти з вадами здоров'я (а саме вони входять до складу цього навчального відділення), викладачі кафедри фізичного виховання НаУКМА зміщують акценти з хрестоматійного визначення «фізичного виховання» як «діяльності, що систематично використовує сукупність форм занять фізичними вправами з метою збільшення головним чином біологічного потенціалу людини відповідно до соціальних вимог» [2] на глибший рівень розуміння.

Головною настановою нашого методичного підходу до організації навчального процесу в СНВ є оздоровче спрямування практичних занять, яке передбачає передусім розвиток витривалості, що віддзеркалює рівень аеробного енергозабезпечення організму.

Якщо звернутися до етимології поняття «фізичне», то воно походить від грецького слова, яке означає «природа». Це ставить перед методикою

викладання фізичного виховання у СНВ додаткову мету оптимізації не лише функціонування власне людського тіла, а й гармонічного злиття людини з навколишнім середовищем, що є передумовою здорового способу життя.

Практично ця настанова реалізується за рахунок максимального залучення природних чинників під час занять із студентами з вадами здоров'я. Проте для профілактики захворювань недостатньо лише створити сприятливі умови для одужання. Адже доведено, що вирішальну роль відіграє внутрішнє налаштування, бажання одужати та переконання в ефективності засобів, застосованих до хворого, відомих під назвою терапевтичного плацебо-ефекту [3].

Саме тому одним з провідних завдань фізичного виховання має стати формування потужної мотивації, яка сприяла б формуванню зацікавленості студентів з вадами здоров'я у корисних для них фізичних навантаженнях.

Одним із засобів виховання такої позитивної мотивації є розтлумачення суті фізичних вправ через вдавання до аналогій з традиційними українськими віруваннями та уявленнями про природу. Така методика звернення до паралелей з народними традиціями, пов'язаними з шанобливим ставленням до природи, дає змогу синтезувати в процесі занять фізичним вихованням нову екологічну свідомість і заохочувати студентів брати активну участь у заняттях. У процесі занять можна віднайти певні очевидні паралелі, які ми розглянемо нижче.

Заняття з фізичного виховання зі студентами СНВ традиційно проводяться на відкритому повітрі незалежно від пори року. Восени, взимку та навесні дві пари на тиждень на них чекають набережна Дніпра, Труханів остров, парки на схилах дніпровських круч, Замкова гора, а також розташовані поблизу пам'ятки культури: пам'ятник СВ. Володимиру, колона на честь Магдебурзького права, Андріївський узвіз тощо.

Традиційною рисою української духовності з давніх-давен є синкретичне поєднання природ-

ного середовища та культури – саме такий комплекс умов відкривається студентам НаУКМА на заняттях з фізичного виховання.

Ще в дохристиянську добу давні слов'яни обожнювали водну та небесну стихії, внаслідок чого одухотворювали явища природи. Вони вірили, що за допомогою певної системи магічних дій та обрядів можна спілкуватися з навколишнім середовищем.

Студенти Києво-Могилянської академії на заняттях з фізичного виховання мають чудову можливість поспілкуватися з природою за допомогою специфічних і «магічних» дій, які власне і є комплексом фізичних вправ.

На основі послідовності виконання вправ розминки можна провести паралель із структурою універсального міфологічного символу «світового дерева», яке відтворює вертикальний космос, а саме його три частини: верх (крона), середина (стовбур) і низ (коріння) [4]. Так само і розминка починається із вправ для голови (нібито звертання до неба) і закінчується вправами для ніг (схиляння до землі), між якими відбувається розминка м'язів тулуба (що символізує світ людей).

Аналогічна вертикальна модель слов'янського всесвіту відображена у скульптурній пам'ятці X ст. – Збруцькому ідолі [5]. «Верхній», небесно-сакральний світ репрезентований чотирма богами (ймовірно Перуном, Матір'ю-Мокошею та Ладою; останній не ідентифікований). «Нижній світ» зображений у вигляді бога-прародителя Велеса, який був пов'язаний із землею. Проміжний сегмент – «середній світ» – чоловічі та жіночі фігури, що тримаються за руки в ритуальному хороводі.

Відповідно до уявлень давніх слов'ян, основною ознакою світу людей є динаміка, тому фігури зображені в русі. Подібні хороводи – невід'ємна складова занять з фізичного виховання, оскільки розминка традиційно проводиться у колі, коли всі обличчя звернені одне до одного.

Ритуальне коло у давніх слов'ян виконувало захисну функцію: замикання «свого», відділення його від чужого, яке набуває особливого сенсу під час поєднання рук, що символізує відтворення позитивного оздоровчого енергетичного поля.

Отже, на заняттях з фізичного виховання студенти та викладачі послідовно, хоча, може, й не свідомо, реконструюють давньослов'янські уявлення про людину та її місце в світі природи.

Об'єктом особливого шанування в Україні й понині є дуб, недарма герої багатьох казок по цьому міфологічному дереву піднімаються у небесне царство.

У народній свідомості дуб традиційно асоціюється з міцним здоров'ям, а відтак він є символом довголіття. Зокрема, це проявляється на прикладі такого весільного побажання: «Дарую дуби, що в діброві, будьте дужі та здорові» [6].

У народних віруваннях існує багато уявлень про характер різних дерев чи, як нині кажуть, про їхню енергетику. У різних дерев ця енергетика різна, так, приміром, дуби мають гарну енергію, осики – погану, але в лісі людина завжди почувається добре і відчуває приплив життєвих сил.

Тож не випадково, що заняття з фізичного виховання студентів СНВ проводяться не на стадіоні чи в спортивному залі, а саме в парках на схилах Дніпра, де шурхіт листя під ногами та легкі запахи грибниці надихають стомлених від навчання студентів на нові спортивні досягнення.

Подібних нетривіальних витлумачень для позначення корисних для здоров'я фізичних навантажень та для формування нової екологічної свідомості насправді незліченна кількість, і пошук таких аналогій може продовжуватися.

Усе сказане про віднайдення потужної мотивації для занять фізичним вихованням та формування основ екологічної свідомості у міфологічному просторі давніх слов'ян було б безпредметною розмовою, якби для кафедри фізичного виховання НаУКМА одним з пріоритетних завдань не було встановлення гармонії між станом здоров'я студентів та природним середовищем.

Студенти, що відвідують СНВ, мають можливість гармонійного злиття з природою не лише в процесі заняття, а й у позаурочний час. Улітку, під час канікул, це поїздки до західноукраїнських областей, для населення яких усі світоглядні уявлення та обряди, пов'язані з шанобливим ставленням до природи, є не тільки предметом історичної пам'яті, а й безпосередньою реальністю, вкоріненою у повсякденне життя.

Для всіх охочих прилучитися до народних традицій кафедра фізичного виховання вже четвертий рік поспіль здійснює рекреаційно-оздоровчу акцію містами Західної України (Львів, Івано-Франківськ, Коломия, Чернівці) з метою ознайомлення з духовною культурою нашого народу, що ефективно впливає на формування екологічної свідомості студентської молоді.

Таким чином, використання апробованого нами методичного підходу до організації навчального процесу з фізичного виховання для студентів з вадами здоров'я, який базується на залученні традицій і вірувань українського народу, сприяє формуванню у студентів екологічного світогляду та їх оздоровленню.

1. Про становище молоді в Україні (за підсумками 1998 року). Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України.- К.: ТМ ПринтІксПрес, 1999.- С. 13.
2. Кушкі Б. Физическое воспитание, спорт и профессиональный спорт: психолого-педагогические противоречия современности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2002.- № 3.- С. 66.
3. Васюта З. Загадкове плацебо // Будьмо здорові.- 2002.- № 6.- С. 6.
4. Попович М. Нарис з історії культури України.- К.: АртЕк, 1999.-С. 15.
5. Там само.- С. 47.
6. Українська минувшина: ілюстрований етнографічний довідник.- К.: Либідь, 1993.- С. 229.

O. Zelenuk, A. Bykova, N. Berezjuk, T. Ignatenko

NATURE AS A FACTOR STUDENTS' HEALTH AND PHYSICAL TRAINING: ANALOGS TO ANCIENT SLAV'S RELIGION

Represented methodical bases of using enviromental factors on physical training for students with somatic illnesses.