

Петро Бойчук, Наталія Борбич
Луцький педагогічний коледж (Луцьк)

НАРОДНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті розкрито сутність фізичного загартування особистості в українській народно-педагогічній концепції. Визначено, що загартування є складником фізичного виховання дитини. З'ясовано педагогічні умови зміцнення здоров'я за народними традиціями: починати з раннього віку і загартовуватись упродовж усього життя.

Доведено, що при вмілому й систематичному загартуванні тренуються терморегуляційні механізми, розвиваються і вдосконалюються фізіологічні процеси організму. Загартування сприяє підвищенню працездатності, протистоянню організму різним захворюванням, стимулює загальний розвиток дитини.

Найважливішими народно-педагогічними засобами фізичного загартування молодших школярів є сонячні промені, повітряні ванни, регулювання температури приміщень, обтирання, обливання та ходіння босоніж. Взаємозв'язок цих засобів загартування сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей.

Ключові слова: загартування, здоров'я, фізичний розвиток, школяр, народна педагогіка, зміцнення здоров'я.

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я – одне з основних джерел щастя, радості й повноцінного життя школярів, батьків, учителів, суспільства загалом. Для України основною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження та зміцнення здоров'я дітей. Викликає занепокоєння різке погіршення стану фізичного й розумового розвитку молодого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також брак мотивації до збереження та зміцнення здоров'я [4]. Концепція «Сім'я і родинне виховання» зауважує, що «сім'я, родина мають забезпечити способи, форми й методи повноцінного фізичного розвитку дітей, охорону та зміцнення їхнього здоров'я» [7, С. 19].

Багатовіковий досвід людства розповідає нам про існування безлічі методів збереження здоров'я без застосування ліків. Серед цих методик є чимало таких, що вимагають хорошої фізичної та психологічної підготовки та регулярних тренувань. Але іноді, щоб вдало протистояти захворюванням, досить просто походити босоніж [8].

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Народний досвід фізичного виховання найбільш повно описаний у працях Є. Сявавко «Українська педагогіка в її історичному розвитку» [10], М. Стельмаховича «Народна педагогіка» [9], А. Цьося «Фізичне виховання в календарній обрядовості українців» [13], В. Мосіяшенка «Українська етнопедагогіка» [5] та ін. У народних піснях, казках, легендах, прислів'ях, приказках український народ возвеличував фізично загартовану, здорову, сильну людину. Гострий розум народу збагнув, що здоров'я – найбільше багатство. Великим щастям для людей було збереження здоров'я й працездатності аж до старості. Добрим звичаєм вважається й до сьогодні під час зустрічі друзів, родичів, знайомих запитувати одне в одного про стан здоров'я їх та членів сім'ї. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров'я: «Здоровенькі були!», «Дай, Боже, здоров'я!», «Доброго Вам здоров'я!», «Бувайте здорові!», «Ходіть здорові!» та інші. Якої уваги приділяли здоров'ю, свідчить також наявність образних порівнянь в українській мові, наприклад: «здорова як вода», «здоровий як дуб». Ось одне із побажань: «Будь здорова як зима, весела як весна, багата як осінь!» [9].

Мета статті – проаналізувати засоби фізичного виховання дітей та молоді в народній педагогіці та визначити дієві етночинники збереження та зміцнення здоров'я українців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що сприяння фізичному розвитку дитини зумовлює вироблення таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, упевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до подолання

труднощів. Кожен знає, що фізично загартована людина рідко хворіє на інфекційні хвороби, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Під загартовуванням слід розуміти комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення системи терморегуляції, захисних можливостей, підвищення стійкості організму до впливу різних метеорологічних факторів: холоду, тепла, вологості, коливань атмосферного тиску та інших кліматичних умов (табл. 1). В організмі кожної людини від народження природою закладені особливі механізми, які дозволяють протидіяти різноманітним природним впливам. Але якщо їх не розвивати, то вони так і залишаються в потенційному, «згорнутому» стані.

Таблиця 1

Категорійний аналіз поняття «загартування»

Автор, джерело	Визначення (зміст) поняття
Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навчальний посібник / за ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: П. П. Буйницький О. А., 2009. – С. 271.	<i>Загартовування</i> – це пристосування організму до дії метеорологічних чинників – холоду, тепла, зміни вологості і руху повітря, атмосферного тиску, розрідженого повітря. Найчастіше із за гартувальних чинників використовують холод
Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навчальний посібник / за ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: П. П. Буйницький О. А., 2009. – С. 272.	<i>Загартування</i> – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Забезпечуючи тренування терморегуляційних механізмів, загартування сприяє підвищенню загальної і специфічної стійкості організму до дії будь-яких несприятливих чинників довкілля. Особливо велика роль загартування як засобу профілактики простудних захворювань. Загартовування підвищує неспецифічну стійкість організму людини і до інфекційних захворювань
Іващук Л. Ю. Онишкевич С. М. Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – С. 272.	Під <i>загартовуванням</i> слід розуміти комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення системи терморегуляції, захисних можливостей, підвищення стійкості організму до впливу різних метеорологічних факторів: холоду, тепла, вологості, коливань атмосферного тиску та інших кліматичних умов. В організмі кожної людини від народження природою закладені особливі механізми, які дозволяють протидіяти різноманітним природним впливам. Але якщо їх не задіяти, то вони так і залишаються в потенційному, «згорнутому» стані

Ефективність, важливість, доступність і простота застосування процедур загартування дозволяють поставити їх поряд з іншими найважливішими чинниками оздоровлення. Слід лише зауважити, що систематичне проведення процедур загартування знижує ймовірність виникнення застуди 2,5–5 разів.

Організм людини приблизно на 55–68% складається з води. Сучасні уявлення про ефекти загартування пов'язані з біофізичними особливостями води, що в клітинах живого організму має певну структуру, стабільність якої визначає якість процесів життєдіяльності та здоров'я організму в цілому.

Різнорізнані обливання, купання, ванни, бані допомагають редагувати рух рідини в клітинах і між ними, усуваючи застійні явища. Особливо корисні контрастні водні

процедури (чергування теплового й холодного впливу: тепла вода 3–5 хв., холодна 5–15 с.), які сприяють кращому очищенню від шлаків, оптимальному функціонуванню ендокринних залоз, посилюють імунітет. Розумне використання цього багатства, подарованого природою, покращує функцію шкіри, підсилює енергетику організму, активізує всі життєві процеси. Загартування – це один зі шляхів до самореалізації людини, злиття з природою, духовного зростання [3, С. 272].

У якому віці найкраще розпочинати загартовування? Відповідь однозначна: якомога раніше! Звичка, вироблена в юному віці, переростає в стійку потребу. До того ж, такі процедури прекрасно впливають на загальний розвиток усього організму.

Відомо, що загартування зміцнює нервову систему людини. При загартовуванні треба дотримуватися певних принципів:

1. *Необхідність психологічного налаштування.* Перед застосуванням і під час холодової процедури у свідомості не повинно бути жодних сумнівів у користі її впливу або ж побоювань, що холод зашкодить, спровокує застуду. Важливо психологічно налаштуватися на наповнення енергією, яка дає силу і здоров'я, змиваючи все негативне. На перших етапах загартування доцільно уникати спілкування з людьми, які мало розуміються на цих питаннях. Їх страхи, нарікання, співчуття, глузування тощо можуть усе зіпсувати. Це особливо важливе для загартування дітей. Різноманітні страхи і репліки дорослих у поєднанні зі значною стресовою дією холоду на організм можуть сформувати психологічний комплекс негативного ставлення до самої процедури.

2. *Принцип систематичних занять.* Коли перерва у процедурах загартування сягає двох тижнів, слід повертатися знову до початкової, «стартової» температури води або повітря. Якщо ж вона затягується на місяць-півтора, результати попередніх оздоровчих вправ ніякої користі не принесуть.

3. *Принцип поступовості.* Умови процедур, дозування холоду й тепла слід змінювати не раптово. Надзвичайно важливо враховувати й реакцію – відповідь організму. На кожну загартувальну процедуру організм відповідає прискоренням пульсу, затримкою дихання, «гусячою» шкірою тощо. Згадайте, як перехоплює подих, коли несподівано опиняєшся під струменем холодної води. За цим усім треба дуже уважно стежити. Якщо реакція щодня слабшає, можна збільшити навантаження, коли ні – негайно пом'якшувати умови.

Якщо після загартувальних процедур не лише почастишав пульс, змінилася глибина, частота дихання, а й додалося тремтіння, шкіра стала «гусячою», посиніли губи – значить, вода чи повітря були надто холодними. Одразу закутуйтесь у рушник, але перед тим зробіть масаж або самомасаж, доки шкіра не порожевіє. Коли ж після процедури організм не відповідав ніякими змінами в диханні й серцебитті, слід збільшити температурні навантаження. Так можна оцінювати й тривалість процедур.

4. *Принцип різноманітності* полягає в тому, що оздоровчі засоби повинні бути різноманітними. У чистому повітрі є понад 20 % кисню (узимку й навесні його вміст може зростати), 0,03-0,04 % вуглекислого газу, понад 79 % азоту та інших елементів, надзвичайно потрібних людському організму. Давно помічено, що люди, які мешкають у гірських долинах, поблизу бурхливих рік, водоспадів, довше живуть, рідше хворіють. Учені зацікавилися цим. З'ясувалося, що повітря тут насичене іонами – негативно зарядженими частинками. У горах Абхазії, приміром, в одному кубічному сантиметрі повітря їх міститься близько 20 тисяч, на міських вулицях – лише 100-200, а у квартирах – усього 40-50.

Суттєво впливають на людський організм і температура, вологість, тиск, рух, теплопровідність повітря, їхнє співвідношення. Чимале значення мають різноманітні домішки речовин, що містяться в атмосфері, скажімо, йод, солі натрію, калію, мікроелементи, на які особливо багате морське повітря.

А з чим порівняти цілющу свіжість хвойного лісу? Тут не лише підвищений вміст кисню, а й фітонцидів – захисних речовин рослин, котрі пригнічують хвороботворні мікроорганізми (останніх тут, до речі, у 40-70 разів менше, ніж у місті). У лісовому повітрі ступінь іонізації кисню у 2-3 рази вищий, ніж у морському або над луками чи полем, і в 5-10

разів вищий, ніж у місті. На озелених вулицях пилу втричі менше, ніж у кварталах, де немає дерев. Зелені насадження здатні фільтрувати навіть радіоактивні елементи.

Перебування на повітрі, особливо в лісі, покращує самопочуття, підвищує працездатність, допомагає відновити сили після хвороби. Не менш дієвий інший природний чинник – сонячне проміння. У ясну днину за півгодини людське тіло отримує понад 250 тисяч калорій (цієї кількості тепла достатньо, приміром, щоб закип'ятити самовар місткістю близько 16 склянок). Та сонце дарує нам не лише тепло. Під дією сонця в нашому організмі відбуваються складні біохімічні перетворення в клітинних елементах шкіри й нервових закінченнях, змінюється функціональний стан різних органів і систем. Недарма ж бо сонце називають джерелом життя на планеті [4, С. 29].

5. *Принцип індивідуалізації.* Залежно від індивідуальної конституції кожна людина має різні теплотворні властивості. Є люди, в яких процеси обігріву організму дуже сильні (конституція «Жовчі»), що дозволяє їм навіть у великі морози ходити без рукавиць. У той же час є люди, в яких обігрів дуже слабкий. Тому вони люди мерзнуть навіть за незначного похолодання. Причому й одні, й інші цілком здорові люди. При загартовуванні обов'язково слід ураховувати індивідуальну конституцію. Особам «слизистої» конституції більше підійдуть теплі та сухі процедури загартовування; «жовчної» – помірні; «вітрової» – вологі й теплі. Особам із конституцією «Вітру» водні процедури слід застосовувати частіше, ніж двом першим [6, С. 271].

Отже, загартовувальні процеси повинні приносити радість і задоволення, а загартування дітей має проходити в умовах позитивних емоцій, які повністю усунуть небажаний ефект охолодження (купаючись у воді до «посиніння», діти майже ніколи не застуджуються). Тому в комплекс загартовувальних процедур слід вводити елементи веселих ігор.

Народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце: «Нема щастя без здоров'я», «Здоровому все здорово». З появою немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватись про його здоров'я. Так, співаючи над колискою немовляти, мати бажає своєму дитяті «росточку у кісточки», «здоров'ячка на сердечко» і хоче, щоб воно «спало – не плакало, росло – не боліло» [9, С. 201].

Найпоширенішим, найдієвішим і до того ж загальнодоступним засобом фізичного загартування дітей у народній педагогіці є оздоровчі сили природи – сонячні промені, свіже повітря й вода.

Народна педагогіка всіляко заохочує перебування дітей на свіжому повітрі, сонці. Користь сонячного світла була помічена дуже давно. Цілющі властивості Сонця (Ярила) широко використовували ще давні слов'яни, які мали звичай виносити хворих з хатин під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло зміцнює здоров'я, сприяє нормальному розвитку організму.

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб ті щодня вмивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купають. В Україні поширився звичай класти в першу купіль новонародженого різні ароматичні й лікувальні квіти й трави, насамперед любисток, руту, м'яту, висловлювати при цьому маляті різні добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток («щоб любили»), гілочку дуба («щоб був міцний як дуб»), а також барвінок, тую («щоб довго жило»), чорнобривець («щоб був чорнобривий»), а в купіль дівчинки – ромашку («щоб рум'яна була»), калину («щоб красна була»), гілочку вишні («щоб гарна була»), любисток («щоб люб'язна була») чи яблуко («щоб була червоненька») тощо [9, С. 205-206].

Схвально відгукується народна педагогіка про лазню й парильню як оздоровчі засоби («Хто лазню знає, той хворіб не має»), відомі ще з далекого минулого. Вода здавна в багатьох народів є символом чистоти й здоров'я. Недарма завжди актуальне побажання: «Будь здоровий, як вода». Ще й досі в деяких наших сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під рясний теплий літній дощ з надією, що діти після цього краще ростуть

Багатовіковий народний досвід переконав, що ходіння по землі босоніж влітку – прекрасний спосіб загартування людського організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. Діти й самі охоче бігають босоніж, вбачаючи в цьому якусь особливу принадність. Слід зазначити, що цю давню традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуто, палко підтримував видатний педагог Василь Сухомлинський.

Ранкова роса, виявляється, дуже навіть корисне явище природи. Вона акумулює в собі енергію зірок, Місяця, Сонця, Землі, води, рослин, повітря і є природним концентратом багатьох біологічно активних речовин. Наші прадіди вважали росу нектаром безсмертя й уміло використовували її лікувальні властивості у своєму житті. Зокрема, вони бігали голісінькими в росяних травах, умивалися росою, збирали її в дерев'яний посуд і застосовували як ліки від безлічі хвороб. Цілюща «амріта» наповнювали їх силою, здоров'ям, подовжувала молодість і красу [2].

Ходіння босоніж, як лікувально-профілактичний метод застосовували ще стародавні лікарі, а філософи того часу – Сократ, Сенека – вважали ходіння босоніж одним із способів розвитку розумових здібностей людини. Невипадково в ті далекі часи діти одягали взуття тільки після досягнення 18 років [8].

Сучасними вченими доведено, що ходіння босоніж сприяє активізації нервово-м'язових процесів, покращує окислювальні процеси в організмі, сприяє насиченню тканин киснем. Як наслідок – у людини гарний настрій і відчуття здоров'я у всьому тілі. Ці позитивні емоції у свою чергу мають величезне значення для профілактики захворювань серцево-судинної системи та багатьох інших хвороб сучасності. Виявляється, підошва є найбільш потужною рефлексогенною зоною людського тіла, де на одному квадратному сантиметрі зосереджено рецепторів більше, ніж на будь-якій іншій ділянці тіла. При ходінні босоніж активність їх підвищується, автоматично активізуються розташовані на ступні біологічно активні точки. А оскільки кожна з таких точок пов'язана з певним внутрішнім органом, то їх активізація стимулює роботу всіх органів і систем нашого організму [11].

Необхідно врахувати й те, що взуття створює для ніг постійний комфортний клімат, через що функції біологічно активних точок знижуються. І в результаті постійного перебування в «теплих» умовах навіть короткочасне охолодження ніг може викликати застуду. Ходіння босоніж повертає нас до природних умов, загартовує, робить витривалішими. Але слід пам'ятати: ходіння босоніж є одним із видів фізичних тренувань, і початківці повинні дотримуватися загальних правил – поступовості, систематичності, помірності. Тільки звикнувши й не відчуваючи дискомфорту при ходінні по килиму, дерев'яній підлозі, можете переходити на ходіння по більш нерівних і холодних поверхнях – трава, пісок, камінь. Після ходіння босоніж поза будинком слід вимити ноги водою кімнатної температури, а на ніч змазати живильним кремом. Розпочинати систематичні тренування на відкритому ґрунті слід у теплу пору року, тому що реакція нетренованих ніг на холод може призвести до певних ускладнень.

Знавці східної медицини стверджують: стопи людини – дзеркало всього організму, на них знаходяться зони, що відображають самопочуття й активність кожного органу. Великий палець, приміром, співвідноситься з мозком, а край п'яти – з тазовими органами. Індійські йоги й християнські монахи вважали ходіння босоніж шляхом смирення, японці в обов'язковому порядку роззуваються перед входом у будинок, мусульмани – перед входом у мечеть і початком молитви.

Прихильники здорового способу життя, послідовники Порфирія Іванова та інших народних цілителів наполягають на загартовуючих прогулянках без взуття по снігу. Сам Іванов принципово не вдягав черевиків з 35 років і прожив до 85. З іншого боку, ходіння босоніж для невідповідної людини неприємне, важке й загрожує небезпеками: від скалок і скла до грибка і травм пальців ніг.

Стопи влаштовані так само складно, як і кисті рук. Вони складаються з 26 кісток, 33 суглобів, понад 100 в'язок і 20 м'язів. На шкірі стоп знаходиться близько 100000 нервових закінчень! В одному квадратному сантиметрі шкіри розташовано близько 15 больових точок,

25 дотикових, 12 холодкових і 2 теплових. Очевидно, що вплив на таку чутливу зону не пройде для організму даремно [11]. У підручнику «Основи здоров'я» (2 клас) йдеться про те, що «корисним для здоров'я є ходіння босоніж. Улітку ходи босоніж по траві, піску, гальці» [1, С. 43].

До ходьби босоніж потрібно звикати поступово й систематично. Спочатку привчити себе ходити босоніж по квартирі, по холодній воді у ванні, потім по земляному ґрунті у дворі. З настанням заморозків ходити по інею, а надалі – по снігу. Ходіння босоніж по твердому ґрунті й дрібному гравію сприяє зміцненню шкіри стоп і зниженню сприйняття больових і холодкових подразників. Ходіння по воді, мокрій траві, холодному мокрому камінню – потужний чинник, що гартує. Починати ходьбу в холодній воді можна взимку у ванні, наливши води трохи вище щиколоток. Рекомендується саме ходити, а не стояти у воді. Час дозувати за відчуттями. Починати з 3-х хвилин і довести до 15 хвилин. Ця процедура особливо корисна дітям, які страждають від збільшених аденоїдів. Ходити босоніж на вулиці краще по 2 рази на день – уранці і ввечері – цілий рік. Ця процедура дає відчутний приплив енергії в організм. Тіло гартується, зміцнюється імунна система, відбувається рефлекторне пожвавлення внутрішніх органів, особливо печінки, очей, шлунка, підшлункової залози, кишківника, серця, легень, нирок [12].

При підготовці до ходьби босоніж необхідно враховувати, що:

- гарячий пісок, асфальт, сніг, лід, гостре каміння, шлак, хвоя, шишки чинять збудливу дію на нервову систему;
- теплий пісок, м'яка трава, дорожній пил, кімнатний килим –заспокійливу;
- нейтральна температура, нерівна земля, мокра трава помірно тонізують нервову систему.

Після кожної процедури ходіння босоніж потрібно помити ноги. Потім зробити 2-3-хвилинний масаж, енергійно розминаючи пальці, підошви і литкові м'язи. Гартувати стопи можна й у взутті, поклавши туди злегка вологу траву м'яти, фіалки або чебрецю.

Офіційна медицина не заперечує того, що ходити босоніж корисно. Прогулянки босоніж по піску або траві забезпечують профілактику інфаркту та інсульту, гіпертонії, стенокардії та інших серцево-судинних захворювань, а такі проблеми, як застуда та грип, узагалі відходять у минуле.

Важливим чинником, який визначає характер виховання дітей у сім'ї, звичайно, є праця. Народна педагогіка справедливо вважає, що сила й витривалість виявляються й розвиваються насамперед у праці («Без діла сидіти, то можна й одубіти»). Який би сильний чоловік не був, але якщо він цурається праці, то його сила нічого не варта. Про такого в народі кажуть: «Їсть, п'є та байдики б'є», «В роботі «ох», а їсть за трюх».

Однією з характерних рис народної практики фізичного виховання було її певне профілактичне спрямування. Народна педагогіка різко виступає проти куріння («Хто цигарки палить, той у гріб спішить»), пияцтва («Горілка з ніг людей збиває», «Від пива болить спина, від горілки – серце»), статевої розпусти («У гуляки діти вовкулаки», «Розпусник гуляє – гнилу душу має») та інших шкідливих явищ, які згубно впливають на здоров'я дітей та родинні взаємини. З метою здійснення нормального фізичного розвитку дитини етнопедагогіка звертала увагу на необхідність дотримання режиму дня, харчування та сну, рівномірного чергування роботи й відпочинку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, народна педагогіка свідчить, що в оздоровчу технологію фізичного загартування учнів щоденно і сезонно раціонально включати такі режимні елементи: кожне купання закінчувати обливанням холодною водою; відвідувати лазню; оптимально організовувати рухову активність; проводити оздоровчі настанови; якомога більше ходити босоніж; методично правильно засмагати влітку; за можливості заготовлювати рослинні продукти для чаю та відварів; застосовувати оздоровчі дієти, очищати організм; визначити місце сну, навчання, відпочинку; удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему. Подальше дослідження варто спрямувати на вивчення чинників духовного здоров'я дітей та молоді в народній педагогіці.

Джерела та література

1. Гнатюк О. В. Основи здоров'я : підруч. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О. В. Гнатюк. – Київ : Генеза, 2012. – 112 с.
2. Грішило А. Роса – цілющий дар небес, який поверне молодість і красу / А. Грішило. – [Електронний ресурс]. Режим доступу : www.zid.com.ua/ukr_creativework/rosa--tsilyuschyh-dar-nebes-yakuj-poverne-molodist-i-krasu
3. Івашук Л. Ю. Валеологія : навчальний посібник / Л. Ю. Івашук, С. М. Онишкевич. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
4. Любченко О. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів через інтегрований курс «Основи здоров'я» / О. Любченко // Початкова школа. – 2016. – № 9. – С. 28–32.
5. Мосіяшенко В. А. Українська етнопедагогіка : навч. посіб. / В. А. Мосіяшенко. – Суми : Університетська книга, 2005. – 176 с.
6. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навчальний посібник / за ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : П. П. Буйницький О. А., 2009. – 332 с.
7. Сім'я і родинне виховання. Концепція // Рідна школа. – 1996. – № 11/12. – С. 15–20.
8. Собецький С. Босоніж по калюжах і росі / С. Собецький. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nmc-rivne.ucoz.ua/publ/kuznecovsk/bosonizh_po_kaljuzhakhi_rosi/6-1-0-57
9. Стельмахович М. Г. Народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – Київ : Рад. школа, 1985. – 312 с.
10. Сявавко Є. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Є. І. Сявавко. – Київ : Наукова думка, 1974. – 151 с.
11. Ходіння босоніж – природний шлях до здоров'я. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://olympica.com.ua/515293-hodinnya-bosonizh-prirodnij-shlyah-do-zdorov-ya.html>
12. Ходьба босоніж – [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://vndnz77.org.ua/home/2013-12-22-14-12-23/38-faxivzi/poradi-likarya/190-khodba-bosonizh>
13. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Настир'я, 2000. – 376 с.

References

1. Gnatjuk O. V. Osnovy zdorov'ja : pidruch. dlja 2-go kl. zagal'noosvit. navch. zakl. / O. V. Gnatjuk. – Kyiv : Geneza, 2012. – 112 s.
2. Grishylo A. Rosa – ciljushhyj dar nebes, jakyj poverne molodist' i krasu / A. Grishylo. – [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu : www.zid.com.ua/ukr_creativework/rosa--tsilyuschyh-dar-nebes-yakuj-poverne-molodist-i-krasu
3. Ivashhuk L. Ju. Valeologija : navchal'nyj posibnyk / L. Ju. Ivashhuk, S. M. Onyshkevych. – Ternopil' : Navchal'na knyga – Bogdan, 2010. – 400 s.
4. Ljubchenko O. Formuvannja zdorov'jazberigajuchoi' kompetentnosti molodshyh shkoljariv cherez integrovanyj kurs «Osnovy zdorov'ja» / O. Ljubchenko // Pochatkova shkola. – 2016. – №9. – S. 28–32.
5. Mosijashenko V. A. Ukrai'ns'ka etnopedagogika : navch. posib. / V. A. Mosijashenko. – Sumy : Universytets'ka knyga, 2005. – 176 s.
6. Plahtij P. D. Osnovy shkil'noi' gigijeny i valeologii'. Teorija, praktykum, testy : navchal'nyj posibnyk / za red. P. D. Plahtij. – Kam'janec'-Podil's'kyj: P. P. Bujnyc'kyj O.A., 2009. – 332 s.
7. Sim'ja i rodynne vyhovannja. Konceptija // Ridna shkola. – 1996. – № 11/12. – S. 15–20.
8. Sobec'kyj S. Bosonizh po kaljuzhah i rosi / S. Sobec'kyj. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : http://nmc-rivne.ucoz.ua/publ/kuznecovsk/bosonizh_po_kaljuzhakhi_rosi/6-1-0-57
9. Stel'mahovych M. G. Narodna pedagogika / M. G. Stel'mahovych. – Kyi'v : Rad. shkola, 1985. – 312 s.
10. Sjavavko Je. I. Ukrai'ns'ka etnopedagogika v i'i' istorychnomu rozvytku / Je. I. Sjavavko. – Kyi'v : Naukova dumka, 1974. – 151 s.
11. Hodinnja bosonizh – pryrodnyj shljah do zdorov'ja. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <https://olympica.com.ua/515293-hodinnya-bosonizh-prirodnij-shlyah-do-zdorov-ya.html>
12. Hod'ba bosonizh – [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupu : <http://vndnz77.org.ua/home/2013-12-22-14-12-23/38-faxivzi/poradi-likarya/190-khodba-bosonizh>
13. C'os' A. V. Fyzyczne vyhovannja v kalendars'j obrjadovosti ukrai'nciv / A. V. C'os'. – Luc'k : Nastyr'ja, 2000. – 376 s.

Бойчук Петр, Борбич Наталия. НАРОДНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. В статье раскрыта сущность физического закаливания личности в украинской народной педагогической концепции. Определено, что закаливание является составляющей частью физического воспитания ребенка. Выяснены педагогические условия укрепления здоровья за народными традициями – начиная с раннего возраста, длиться в течение всей жизни.

Доказано, что при умелом и систематическом закаливании тренируются терморегуляционные механизмы, развиваются и совершенствуются физиологические процессы организма. Закаливание способствует повышению работоспособности, противостоянию организма разным заболеваниям, стимулирует общее развитие ребенка.

Важнейшими народно педагогическими средствами физического закаливания младших школьников являются солнечные лучи, воздушные ванны, регулирование температуры помещений, обтирания, обливания,

нежные ванны и хождения босиком. Взаимосвязь этих средств закаливания способствует сохранению, укреплению здоровья детей.

Ключевые слова: закаливание, здоровье, физическое развитие, школьник, народная педагогика, укрепление здоровья.

Boichuk Petro, Borbych Nataliia. FOLK PEDAGOGICAL MEANS OF COLD WATER TREATMENT AND STRENGTHENING OF PUPILS' HEALTH. *The essence of physical cold water treatment is revealed in the article according to the Ukrainian folk pedagogical conception. It is determined that cold water treatment is the component of child's physical education. Also the pedagogical terms of health strengthening according to folk traditions are found out : to begin with early age, to last during all the life.*

It is proved that the thermoregulation mechanisms are trained and the physiological processes of organism develop and improve only with careful and systematic cold water treatment. Also cold water treatment helps to build up the working capacity, to resist different diseases by organism, it stimulates general child development.

The most important folk pedagogical means of the physical cold water treatment of junior students are sun rays, air-baths, room temperature regulation, rub-down, water pouring, gentle baths and walking barefoot. Interconnection of these means of cold water treatment helps to keep and strength the health of children.

Key words: cold water treatment, health, physical development, pupil, folk pedagogics, health strengthening.

Стаття надійшла до редколегії 10.09.2018 р.

УДК 37.013

Людмила Боровик

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (Хмельницький)

МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

У статті на основі застосування низки методів дослідження (аналіз існуючих наукових напрацювань, вивчення досвіду викладання певних дисциплін, опитування та анкетування, метод експертних оцінок та методи математичної статистики) обґрунтовано комплекс заходів, що сприяють формуванню психолого-педагогічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників та здійснюють підготовку педагогічних працівників до цього процесу. До них відносяться: активні та інтерактивні методи проведення занять із загальновійськових та військово-спеціальних дисциплін (тренінги, проблемно-пошукові та візуалізовані лекції, кооперативні та ігрові форми навчання, метод інциденту, метод кейсу, диспут, ситуативне моделювання, мозковий штурм, розв'язання ситуативних професійних задач), розробка методичних рекомендацій викладачам щодо впровадження цих методів в освітній процес, мотиваційний та особистісно-розвивальний тренінги для курсантів, вдосконалення робочих програм викладання загальновійськових та військово-спеціальних дисциплін, програма підготовки викладацького складу до формування зазначеної компетентності. Ці заходи склали основу методики впровадження в освітній процес відомчого закладу вищої освіти методичної системи формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників. Обґрунтування сукупності активних та інтерактивних методів, котрі є найбільш ефективними для проведення занять із загальновійськових та військово-спеціальних дисциплін, було здійснено на основі застосування дисперсійного факторного аналізу. Крім того, у статті представлено цілі та зміст кожного із зазначених заходів та описано специфіку їх реалізації. Запропонована методика враховує сутність та забезпечує втілення в освітній процес розроблених та обґрунтованих раніше педагогічних умов формування психолого-педагогічної компетентності. Застосування методів математичної статистики дозволило обґрунтувати достовірність зроблених висновків. Дієвість розробленої методики буде перевірено у ході формувального експерименту.

Ключові слова: методика, методична система, майбутні офіцери-прикордонники, психолого-педагогічна компетентність, формування.

Постановка проблеми у загальному вигляді та зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нові цілі та пріоритети суспільного розвитку, головними серед яких є створення громадянського суспільства та соціально орієнтованої ринкової економіки, прагнення до інтеграції в європейське співтовариство та забезпечення відповідного життєвого рівня людей, неможливо реалізувати без забезпечення