

## SUMMARY

O. Groshovenko. Value of attitude to health primary school children in the course study «basics of health».

*The article reveals the problems of formation value attitude to the health of children of primary school age in the educational activity. Focuses on the features and methods of conducting lessons on the basics of health, ensuring the development of cognitive and cognitive, emotional and value-spheres of younger students.*

*Key words: health, culture, health, education and awareness valeological, younger students, value attitudes towards health.*

УДК 37.165.12:37.017.4

**В. В. Лях**

Сумський державний педагогічний  
університет ім. А. С. Макаренка

**М. В. Лях**

Сумський національний аграрний університет

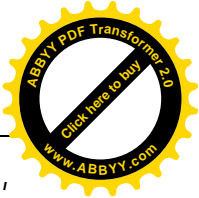
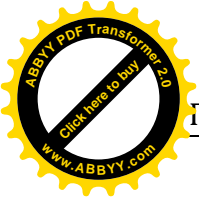
## **ВИКОРИСТАННЯ КОЗАЦЬКИХ ВИГУКІВ ЯК ЧИННИКІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті розкрито витоки й сутність вигуків у процесі поліпшення здоров'я під час творчої самореалізації козацької молоді. Висвітлюється їх значимість і використання у навчально-виховному та оздоровчому процесі просто неба, повсякденному й урочистому вживанні сучасного козака. Подається структура самореалізації у поліпшенні особистого здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, самореалізація, структура самореалізації, самооцінка, самопрограмування, вигуки, оздоровлення просто неба.

**Постановка проблеми.** Незаперечно, що основним шляхом оптимального розвитку особистості є забезпечення самореалізації її соціальної, духовної й біологічної сутності. Здатність до здійснення самореалізації характеризує належний рівень розвитку людини. Слід зазначити, що особливу роль у процвітанні нації має самореалізація молоді у поліпшенні особистого здоров'я, що у свою чергу сприяє залученню її до здорового способу життя, більш продуктивній життєдіяльності.

Значну роль у оздоровчому процесі молоді відіграють і козацькі вигуки, як спонукальні чинники до цілеспрямованого гартування тіла й духу. Проте науковці ще й досі не розглядали питання застосування вигуків «Гей!», «Будьмо!», в сучасному навчально-виховному та оздоровчому процесі студентської та учнівської молоді.



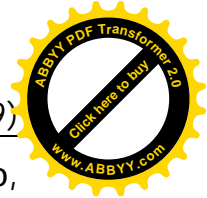
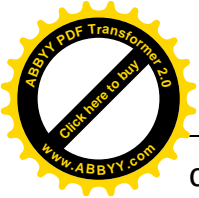
**Аналіз актуальних досліджень.** Стародавні філософи Епіку, Сократ, Платон, Піфагор та інші поряд з фізичним вихованням вчили своїх учнів грамотному ставленню до харчування, вказували на взаємозв'язок їжі та розумової працездатності. Дослідженнями зцілення свого здоров'я займалися Луїза Хей, Кеннет Хейлін, Арія Гвоздикова, Василь Кучин та багато інших вчених. Проблеми самореалізації особистості розглядали Л. Виговський, К. Юнг, Л. Божович, Л. Анциферова, Д. Богоявленський, Л. Леонтьєва, А. Маслоу, В. Моляко, В. Давидович, В. Петровський, В. Романець, І. Головаха та інші.

**Метою статті** є висвітлення витоків і досвіду використання вигуків під час самореалізації козацької молоді з поліпшення особистого здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Homo sapiens neandertalensis населяв територію більшої частини Європи 800 – 900 тисяч років тому. Ці люди сягали 2 метрів на зріст і мали масу до 100 кг. Близько 150 тисяч років тому на Україні в басейні р. Десни, на території нинішнього Південного Донбасу з'явилися поселення неандертальців. Вони колективно полювали на бізонів, мамонтів, південних слонів, оленів та диких коней. Про досить високий рівень соціальної організації неандертальців свідчить той факт, що вони ховали своїх небіжчиків й охороняли могили. Неандертальці обмінювалися поміж собою звуковими сигналами, які не можна було називати мовленням.

Заселення українських земель Homo sapiens відбувалося в середньому палеоліті (100–40 тисяч років тому). У ці роки починає поступово зароджуватися членороздільне людське мовлення, виникає родовий устрій, з'являється щось подібне до лічби, перших ознак мистецтва [3; с. 8–11]. Але й до сьогодні ми використовуємо ті вигуки, які були для первісної людини засобами спілкування: «О!, О-о-о! А-у-у!, Ух!, Ой!, Гей!, Гар!» У сучасному мовознавстві вигук визначається як службова частина мови, яка служить для безпосереднього вираження емоцій, почуттів і волі людини («О! Гей! Ой!»).

Вигук «Гей!» може виражати волевиявлення, звернення («Гей, брати!»), оклик («Гей, Іване!»), наказ («Гей, всі на коней!»), заклик до бою («Гей, гай-гай, гур-ра-га! Рубай, коли, ріж ворога!»), спонукання до дії («Гей, всі до мене!»), урочисте ствердження козацького здоров'я, ратної слави, відважного вчинку та ін. Так, наприклад, великий тлумачний



словник сучасної української мови трактує «гей», як спонукальне слово, яким підганяли волів, корів або коней; уживається як оклик у зверненні; уживається як заклик, заохочення до дії; виражає піднесення, захоплення чим-небудь... « [1, с. 176].

Під час війни, коли коні по черево вгрузали у багнюці й не могли тягнути важкі козацькі гармати, тоді козаки випрягали їх. Самі ж на міцній мотузці зав'язували десятки, так званих, гарматних петель, «впрягалися» в них і з вигуками «Гей!» (які водночас і викликали незадіяні досі внутрішні ресурси для подолання надважкої роботи, і згуртовували до миттєвої командної дії) витягували на пагорби гармати та встановлювали їх у належному місці.

Козаки відповідально відносилися до свого здоров'я, вимагали такого ж ставлення до нього й інших своїх побратимів. Під час війни й підготовки до доленосних походів не допускали вживання спиртних напоїв, вважали це за злочин і винних карали на смерть. Здоров'я для козака було неоціненним скарбом, за який вони турбувалися все своє життя й цінували понад усе.

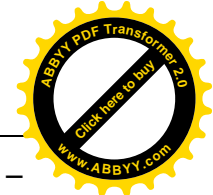
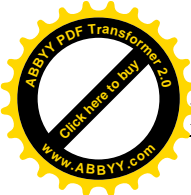
Про це свідчать їх заздоровні тости «Будь-мо!» Гучно й урочисто вимовлене слово «Гей!» звучить після кожної здравиці «Будьмо!».

«Будь-мо!» – для минулого й сучасного козацтва – урочисто традиційна здравиця. Здравиця – «коротка промова з побажанням здоров'я, слави, успіхів; заздоровний тост» [1, с. 362]. Термін «здоров'я» трактується як «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан, самопочуття людини» [1, с. 362].

На нашу думку, використання козацьких вигуків при мотивації молоді до здорового способу життя, й організації її належної самореалізації є одним із шляхів втіленням в реалії життя кращих зразків козацької педагогіки.

Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року за № 347/ 2002, як найбільш важливий на сьогодні державний документ (розрахований на найближчі 25 років XXI століття) для освітян, передбачає створення необхідних умов для творчої самореалізації кожного громадянина України протягом усього життя.

Не варто доводити, що розвиток психіки людини, в тому числі її здібностей, умінь, творчого і професійного потенціалу залежить насамперед від педагогічних умов і психологічних настанов під час самореалізації.



На думку професора Миколи Лазарева, самореалізація – найважливіший, найтяжчий і найрадісніший процес, який випав нам у житті. І в цій нелегкій праці – побудові себе, нам ніхто не в змозі допомогти. Тільки в особистій напруженій праці ми можемо створити проект власної самореалізації, успішно здійснити його, побудувати своє життя так, щоб воно було щасливим і радісним.

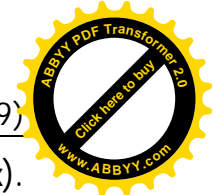
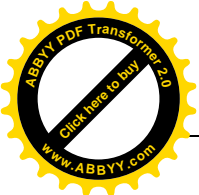
Отже, самореалізація є ні що інше як самобудівництво. І це дійсно, справа занадто важка і водночас найнеобхідніша. Важка насамперед тому, що ніхто із педагогів чи батьків не в змозі без участі самої зростаючої людини зробити її потужною й впливовою особистістю. Самореалізацією ми можемо назвати не будь-які зміни у нашому житті, а тільки напружений і добре мотивований тренінг то на одній, то на іншій ланці свого життя. Самореалізація відбувається лише у випадках, коли ми, наприклад, заглиблюємось у важкі для розумового сприйняття наукові праці з фізіології людини, її оздоровлення й відчуваємо як функціонує окремо взятий орган людини та організм в цілому. Тільки там, де йде напружена робота мозку, м'язів, душі, почуттів є справжня самореалізація людини.

Самореалізація розпочинається з самоактуалізації, тобто з потужного мотиваційного поштовху. Поштовху не з зовні, а з глибини людської сутності, з самої її серцевини. Мотив – це внутрішній поштовх, це усвідомлена дія. Тобто ми маємо розуміти й водночас бути переконаними, що робота у тому чи іншому напрямку особистої самореалізації нам вкрай необхідна, що вона дуже значуща й в майбутньому принесе нам і користь, і задоволення.

Поступово самореалізація перетворюється хоч і в важку, але дуже приємну для нас справу, яку ми робимо з насолодою і з гідністю за те, що ми спроможні долати труднощі та переступати, на перший погляд, нездоланні рубежі.

Коли плине процес самореалізації (процес самоздійснення), то змінюються перш за все наші внутрішні якості: формується характер, міцніє воля, зростають здібності до виконання розумової й фізичної праці, настає справжнє й досить відчутне оздоровлення всього організму.

Впродовж багаторічного експерименту кафедри педагогічної творчості та освітніх технологій з творчої самореалізації студентської та учнівської молоді, ми дійшли висновку, що структура належної самореалізації особистості має виглядати таким чином:



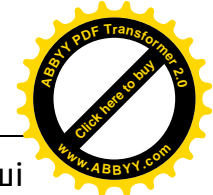
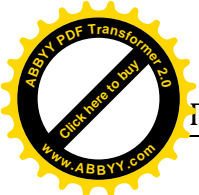
I етап: самоактуалізація (як потужний самоорганізаційний поштовх). Тут не просто захотіти, потрібно подолати певний рубіж внутрішнього спротиву чи усталеного способу життя, побороти свої звички. Наприклад, задля поліпшення чи реабілітації здоров'я заставити себе дотримуватися належного харчування, рано лягати спати та рано прокидатись, робити зарядку і вести активний спосіб життя. Час за часом особистість у процесі власної самореалізації просувається вперед, переборюючи свої слабкі якості, дотримується режиму дня й поліпшує, таким чином, здоров'я.

II етап: самооцінка і корекція. Самооцінка – це наша думка, наша позиція. Усвідомлення того, які я маю характеристики всіх складових особистісного здоров'я: інтелектуального, фізичного, особистісного, емоційного, соціального, духовного. Самооцінка – це найбільш чесний вирок самому собі. Вирок не до страти, а задля подальшого самовдосконалення. На основі самооцінки відбувається постійна корекція (виправлення) наших дій, намірів, вчинків.

III етап: самопрограмування (відповідь на запитання: «Що?», «Коли?» «Яким чином я буду здійснювати?»).

IV етап: інтенсивне самоздійснення з урахуванням обсягів запланованої роботи за принципом: «Краще менше, але ж – якісніше». Коли ж самореалізація стає звичкою, тоді вона стає підвалиною до інших кроків самовдосконалення. Так, наприклад, якщо нашим завданням самореалізації є поліпшення особистого здоров'я, то ми у першу чергу маємо усвідомити його сутнісні основи. У той же час здоров'я людини потрібно розглядати як багатоаспектну цілісність, яка складається з великої кількості взаємопов'язаних і взаємозалежних складових частин, де будь-яка зміна в одній частині спричинює, в обов'язковому порядку, зміни у всіх інших частинах цілісного організму людини. Отже, кожную складову частину необхідно розглядати в контексті поняття «здоров'я в цілому» як інтегративну цілісність основних аспектів здоров'я людини: фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, особистісного, духовного.

Під фізичним здоров'ям ми розуміємо чітку та злагоджену роботу всіх систем і органів нашого організму та відчуття їх здорової працездатності. В той же час, для визначення стану здоров'я чи щось з нами коїться, нам важливо знати як взагалі наш організм повинен функціонувати у певних умовах життєдіяльності.



Під інтелектуальним аспектом здоров'я ми маємо на увазі наші можливості здобувати і накопичувати інформацію із самих різних джерел, перекладати на власну мову та вміти користуватися нею для того, щоб забезпечувати гарну життєдіяльність свого організму.

Емоційний аспект здоров'я означає здатність до емоційно творчого підйому, розуміння своїх почуттів та вміння виражати чи стримувати їх. Вміння виявляти свої почуття так, щоб нас не лише розуміли, але сприймали з радістю й насолодою. А для цього необхідно навчитися упевнено володіти емоціями. Знати, де і які з них можна проявляти, а які взагалі не показувати. Емоційний аспект педагога означає насамперед здатність до демонстрації почуття доброзичливості та прихильності до учнів, студентів, соціального оточення в цілому.

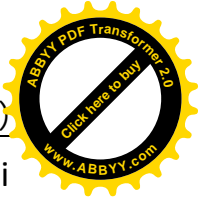
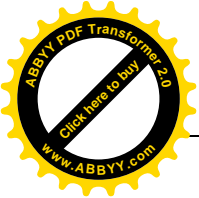
Під соціальним аспектом здоров'я ми розуміємо вміння жити у суспільстві, пристосовуватися до нього. Усвідомлення себе у якості особи чоловічої чи жіночої статі з притаманними якостями, які особливо підкреслюють вашу чоловічність чи жіночу чарівність та адекватну їм взаємодію з оточуючими. Це відчуття нашої комунікабельності і відповідного розвитку комунікативних здібностей. Не слід забувати, що у соціальному оточенні чоловікоподібна жінка така ж потворна, як і жіночоподібний чоловік.

Особистісний аспект здоров'я виражається в усвідомленні значущості свого «Я», його розвитку і потреби у ньому суспільства. Це здатність і бажання до самореалізації у справі, котра приносить нам відчуття найбільшого задоволення.

Духовний аспект має велике значення для здоров'я людини в цілому. Він відображає сутність нашого буття (те, що для нас є дуже важливим, що ми найбільше цінуємо, без чого жити не можемо). Це центр нашого життя, який забезпечує цілісність нашої особистості, дозволяє нам зрозуміти інші п'ять основних аспектів здоров'я і виразити своє відношення до них.

Самореалізація у сфері здоров'я – це дуже складна й обов'язково творча робота, в результаті якої ми отримуємо більш розвинені якості, які дозволяють нам робити у подальшому впевнені кроки по сходинках самовдосконалення й самоздійснення у різних напрямках особистої життєдіяльності.





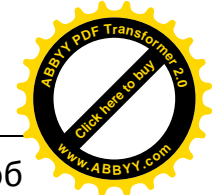
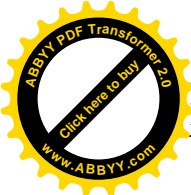
Тривала практика засвідчує, що самореалізація підростаючої молоді є більш успішною, коли поруч зі студентом (учнем) знаходиться мудрий наставник, котрий здатний помічати будь-які позитивні зміни у поліпшенні всіх складових здоров'я, давати бажані рекомендації з їх вдосконалення, радити й наставляти на подальші кроки самоздійснення.

Великі можливості для плідної роботи під час самореалізації козацької молоді з поліпшення особистого здоров'я є туристичні подорожі та оздоровлення учнів у козацьких наметових таборах. Залучення її до покращення природного оточення, від якого напряду залежить здоров'я людини; навчання бачити й сприймати красу природи; використання козацьких вигуків при створенні гучномовок, декламацій, кричалок як спонукальних чинників до певного виду діяльності – все це сприяє емоційному забарвленню будь-якого виду діяльності з власної самореалізації.

Козацька молодь вирушає в походи, щоб набратися сил і досвіду життя в екстремальних, незвичних для себе умовах. Вона залюбки виконує декламації, у яких звучить як звернення до природи, так і відчуття своєї причетності до поліпшення довкілля, та до свого щасливого майбутнього. Ось, наприклад: «Гей, Природо! Ми – брати! Краєзнавці-козаки. Будь-мо ми здорові всі! Гей! Гей! Гей! Гей! Гей! Гей! Будь-мо ми на цій Землі, мов ті велетні-дуби! Гей! Гей! Гей!».

При виконанні вищенаведеної гучної декламації на більш вагомому емоційно забарвленому рівні сприймається й відновлюється в пам'яті людській непорушна єдність козацтва з природою, загострюються відчуття того, що природа саме тут і зараз зміцнює й гартує наші дух і тіло, сприяє поліпшенню особистого здоров'я.

На сьогодні ні в кого не викликає сумніву, що виховання підростаючого покоління в дусі козацького лицарства має вестись у спорідненні з природою, здебільшого під сонячним і зоряним склепінням неба. Не випадково одним з основних завдань діяльності Приватного благодійного оздоровчо-освітнього центру «Мурашка» та Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке» є залучення дорослих і дитячих козацьких об'єднань до активної участі у заходах природоохоронного характеру та пошуку їх використання ефективних форм захисту навколишнього середовища, а також його використання для належної самореалізації та оздоровлення членів громади.



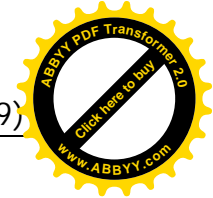
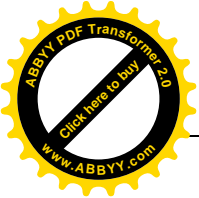
Гучні звернення із закликом «Гей» створюються також для того, щоб спонукати дітей до виконання тієї чи іншої роботи, наприклад – до посадки лісу: «Гей, дівчатка і хлоп'ятка! Дружно станемо ми в ряд! Допоможемо татам, мамам ліс саджати й доглядати!».

Кричалки із зверненням «Гей» мобілізують козачат до суспільно корисної праці, коли ті розслаблені, розніжені літнім сонячним промінням, спонукають їх до подолання лінощів при особистій самореалізації. Наприклад: «Гей, хлоп'ята та дівчата! Годі вам байдикувати! Ну-мо хатки будувати для птахів, що прилетять!». Чи, наприклад: «Гей, вставайте, сонце гукає! Той, хто з нами, часу не гає! В праці будемо вивчати природу, гартуючи тіло, розум і вроду!». Така кричалка співзвучна проблемі самореалізації й цілям всього виховного процесу оздоровчих козацьких наметових таборів. Тут, у процесі самореалізації, переважає практична, точніше, трудова діяльність щодо поліпшення й вивчення довкілля. Така діяльність вимагає від дітей проявів неабиякої сили волі, значних фізичних зусиль і, звичайно ж, відповідної мотивації. Роль такого мотиваційного чинника може виконати й вище наведена кричалка, якщо її вигукуватимуть весело, бадьоро, підтримуючи відповідною заохочувальною жестикуляцією.

Цінують діти і жартівливі гучномовки, коли зовсім не хочеться сміятися й радіти: «Гей, сова, сова, сова, принеси ти нам дрова! Хочеться погрітись, трішки підсушитись!». Така гучна декламація, виголошена дорослим бувалим козаком, піднімає настрій, коли зморені, намочені під дощем діти приходять до козацького табору, не хочуть збирати мокрий хмиз, тремтять від холоду. Та стояти і мерзнути тут не дозволять, а гучна декламація у свою чергу підсилює потребу швидко діяти, щоб не застудитись, підсушитись, повернути втрачений настрій [2, с. 16–25].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Козацькі вигуки відіграють досить помітну роль у поліпшенні здоров'я особистості під час самореалізації. Впливають на свідомість молодого людини, спонукають її до здорового способу життя. Однак оптимальний процес самореалізації особистості молодого козака вимагає від наставника створення для вихованця найсприятливіших умов для досить складної й цікавої та вкрай необхідної в подальшому житті самостійної праці; більш активного залучення зростаючої особистості до творчої діяльності; навчання самотужки використовувати здобуту інформацію у практичній діяльності з власного самовдосконалення.





## ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад.-ред. В. Т. Бусел. – К., Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
2. Лях В. В. Творче використання «кричалок» і декламацій у роботі туристських таборів. З досвіду роботи туристсько-екологічних таборів ПБООЦ «Мурашка» : методичний посібник для організаторів туристсько-краєзнавчої роботи, вчителів, вихователів оздоровчих таборів / Лях В. В. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 64 с.
3. Петровський В. В. Історія України : Неупереджений погляд. Факти. Міфи. Коментарі / Петровський В. В., Радченко Л. О., Семененко В. І. – [вид. 2-ге. випр. та доп.]. – Х. : ВД «ШКОЛА». – 608 с.

## РЕЗЮМЕ

**В. В. Лях, М. В. Лях.** Использование казаческих возгласов как факторов укрепления здоровья в процессе творческой самореализации личности.

*В статье раскрыты истоки и сущность возгласов в процессе улучшения здоровья во время творческой самореализации казаческой молодежи. Рассматривается их значение и использование в учебно-воспитательном и оздоровительном процессе под открытым небом, обыденном и торжественном использовании современными казаками. Представлена структура самореализации личности в укреплении здоровья.*

**Ключевые слова:** здоровье, самореализация, структура самореализации, самооценка, самопрограммирование, возглас, оздоровление под открытым небом.

## SUMMARY

**V. Lyakh, M. Lyakh.** Using of cossack exclamations as factors of health strengthen in the process of person's creative self-realization.

*In the article it is determined the roots and conception of exclamations in the process of health improving during the self-realization of Cossacks youth. It is shown their meaning and using in teaching-educating and heal thing process outside, in daily and celebrating using of a modern Cossack. It is given a structure of a self-realization in improving of own health.*

**Key words:** health, self-realization, a structure of self-realization, self-assessment, self-programming, exclamations, health improving outside.

УДК 371.71–053.6:392(477)

**О. В. Погонцева**

Запорізький національний університет

## ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА ЗАСАДАХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

*У статті розкриваються основні традиції українського народу, на засадах яких будується здоров'язбережувальне середовище дітей та молоді під час їх навчання.*

**Ключові слова:** діти, молодь, традиції, український народ, збереження здоров'я, необхідність, рухова активність.