

## 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 раскрыто 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)

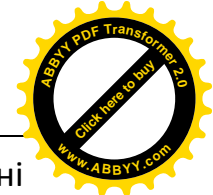
**О. В. Погонцева**

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'язберезувальне середовище дітей та молоді під час їх навчання.*

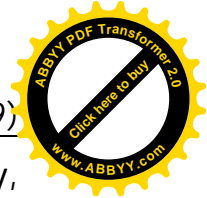
**Ключові слова:** діти, молодь, традиції, український народ, збереження здоров'я, необхідність, рухова активність.



**Постановка проблеми.** За останнє десятиріччя в Україні відзначається складна ситуація із станом здоров'я населення та ставленням різних верств населення до фізичної культури. Різко зросла захворюваність та смертність населення, у тому числі під час занять фізичними вправами; спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок; постійно зменшується чисельність населення країни. Слід зазначити, що досвід розвинутих країн Європи свідчить про те, що органи державної влади надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду, збільшення кількості робочих місць та розв'язання інших соціальних проблем. Фахівці у галузі збереження здоров'я практично здорової людини приділяють значну увагу етнічним та національним традиціям, формам та засобам.

Наявна система фізичного виховання в Україні перебуває у кризовому стані і не може задовольнити в повному обсязі потреб населення у наданні відповідних послуг. Це зумовлено об'єктивними і суб'єктивними факторами розвитку існуючої системи фізичного виховання. Звідси впливає гостра необхідність у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямків розвитку фізичного виховання, які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових соціально-економічних умовах.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проведений нами аналіз свідчить про те, що педагоги дошкільних закладів приділяють дуже велику увагу та комплексно вирішують завдання щодо фізичного, інтелектуального, емоційного та особистісного розвитку дитини, підготовці її до подальшого навчання, при цьому активно застосовуються ефективні здоров'язберезувальні та здоров'яформуючі технології [1; 3; 4]. Слід зазначити, що дуже важлива роль при цьому відводиться традиціям українського народу, а саме: традиційне харчування українців, рухова активність українців протягом року, заходи загартовування в національній традиції, особливості національного фольклору, вишивки та іграшки, збереження здоров'я завдяки використанню національного одягу та ін. [2; 3; 5; 6].



**Метою статті є** дослідження основних традицій українського народу, на засадах яких будується здоров'язбережувальне середовище дітей та молоді під час їх навчання.

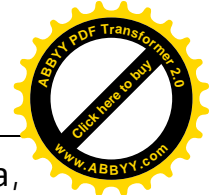
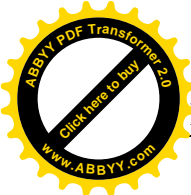
**Виклад основного матеріалу.** Загально відомо, що фізична культура є специфічним видом соціальної діяльності молодої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Відповідно, фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки [3].

Головний лозунг сьогодення є такий: для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Ми не можемо з цим не погодитися, оскільки індивідуально підібраний рівень рухової активності (фізична культура та елементи спорту), активна праця та відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок та інші складові здорового способу життя є запорукою міцного довголіття. Безпосередньо наш практичний досвід свідчить про те, що фізичні вправи відсувають вікові межі старіння, зберігають та продовжують життя людини.

Кожна нація, кожен народ, навіть кожна соціальна група мають свої традиції, звичаї, обряди та свята, становлення яких відбувалося протягом багатьох століть. Ми вважаємо, що саме попередження захворювань та збереження міцного здоров'я особистості закладено практично у всіх традиціях українського народу.

Обрядово-звичаєва сфера – це ті прикмети й ознаки, за якими розпізнається народ в сучасному та в історичному минулому. Традиції, звичаї, обряди й свята – це ті неписані закони, якими керуються в найменших щоденних і найбільших всенаціональних справах. Святково-звичаєва спадщина, мова – це ті найміцніші елементи, що об'єднують і цементують окремих людей в один народ, в одну націю. В ході історії склалися й утвердилися форми, засоби та механізми збереження й передачі соціального досвіду, які в сукупності є традицією [5].

Автори Вікіпедії тлумачать поняття «традиція» (від лат. Traditio) як передачу від покоління до покоління загальноприйнятого, загальнообов'язкового, перевіреного минулим досвіду, визнаного



необхідним для забезпечення подальшого існування й розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства. Її мета полягає в тому, щоб закріплювати й відтворювати в нових поколіннях усталені способи життєдіяльності, типи мислення і поведінки.

Поняття «традиції» служить загальною назвою для матеріальних і духовних цінностей, котрі сприймаються людьми як спадщина. Форми реалізації традиції різноманітні, але основними з них є звичай, свято й обряд.

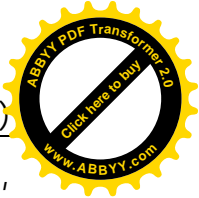
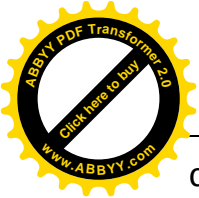
Обряд може виступати елементом традиції, звичаю, свята, різновидом кожного із них. Але щоб краще зрозуміти суть та призначення обряду, необхідно порівняти його із звичаєм та святом, які є формами виявлення традиції.

Звичай – загальноприйнятий порядок, спосіб дій, загальноприйнята норма поведінки: те, що стало звичним, засвоєним, визнаним, що увійшло у вжиток; це звичка робити щось певним чином у праці, в побуті, в суспільному, духовному житті; це звичний, давно заведений, який став звичайним порядком, однотипні масові дії, які відтворюються тривалий час. Він служить засобом збереження та передачі досвіду, освячення порядків і форм життя, які встановилися, регламентації й контролю поведінки індивідів, зміцнення їх зв'язку із тією соціальною групою (нацією, суспільством), до якої вони належать [4; 6].

Зміст і роль звичаю й традиції за суттю збігаються, але відрізняються сферами дії. Традиція має місце у всіх сферах матеріального і духовного життя, а звичай існує лише в окремих його ділянках (у сферах праці, побуту, спілкування та сімейних відносин). Успадкування змісту, способу, форм діяльності (традиція) властиве для всіх ділянок суспільного життя, без цього просто не було б розвитку.

Звичай в буденному розумінні часто ототожнюється з обрядом, який є однотипною дією у подібних обставинах, що повторюються тривалий час. Від традиції звичай відрізняється сферою, а від обряду – характером дій. Звичай є практичною дією, завдання якого – дати зразок для наслідування, показати, як потрібно діяти, щоб успадкувати досвід, який є у праці, поведінці, способі життя та досягнути реального результату [4; 5; 6].

В обряді не ставиться завдання досягнення реального практичного результату. Мета обряду — за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для якого-небудь суспільства,

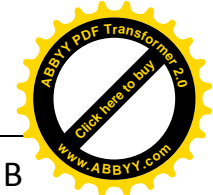
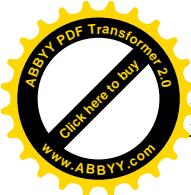


соціальної групи ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати у його учасників відповідні почуття, настрої, переживання, створити у процесі його проведення морально-психологічну атмосферу, яка сприяла б засвоєнню соціального досвіду, котрий передається за допомогою даного обряду.

Обряд – це особлива колективна символічна дія, яка призначена для того, щоб наочно-образними засобами оформити й відзначити важливі події суспільного й особистого життя. Відмінною особливістю обряду є його символічність, умовність, образність. Обряд завжди є символом тих чи інших ідей, норм, ідеалів, цінностей, стосунків, повчань, символ певної події, символічне втілення соціального досвіду. Характерним для обряду є художнє оформлення всього його комплексу. Українське поняття «обряд» походить від слова обряджати, що значить приводити в належний вигляд, упорядкувати, прикрасити, прибрати, зробити красивим [2; 3; 4].

У літературі поруч із поняттям «обряд» чи в його значенні зустрічається поняття «ритуал», «церемонія», «церемоніал». Проте в сучасній обрядовій практиці та науковій літературі ці поняття все більш набувають значення з відмінними відтінками, які характеризують дії, які належать до обрядових. Ритуалом частіше всього називають обряди особливо урочистого, демонстративного характеру, де форма виконання суворо регламентована. Він прирівнюється до офіційного торжества, дипломатичного прийому тощо. До ритуалу належать норми складних символічних дій, які спеціально установлені або склалися історично, система котрих суворо канонізована, майже не допускає змін установленого порядку, самодіяльності. Ритуал є демонстрація форми, яка уособлює не стільки зміст яких-небудь цінностей, порядків, настанов, скільки ставлення до них – визнання, повагу, шану [4; 6].

Обряд, зазвичай, представляє собою своєрідну церемонію. До неї відносять будь-яку офіційну дію, торжество, обряд, порядок проведення яких заздалегідь суворо установлений, відступати від якого вважається неприпустимим. Прикладом такої церемонії може служити прийом послів, вручення вірчих грамот. Як система правил поведінки церемонія має деякі спільні моменти з етикетом (система правил поведінки в офіційних, урочистих та у звичайних діях) – звід норм, правил, форм ввічливості,



поведінки, який прийнятий в певних колах якого-небудь суспільства. В позитивному розвитку етикет переростає в систему правил такту, ввічливості, поваги, добросердечності, культури, стосунків між людьми.

Практично всі обряди є радісними й святковими подіями. Свято містить у собі обряд чи обряди як необхідну складову частину, але це більш широке явище. Свято не має суворо установленної форми. Вона може значно видозмінюватися в залежності від творчості його учасників, самодіяльність яких не регламентована.

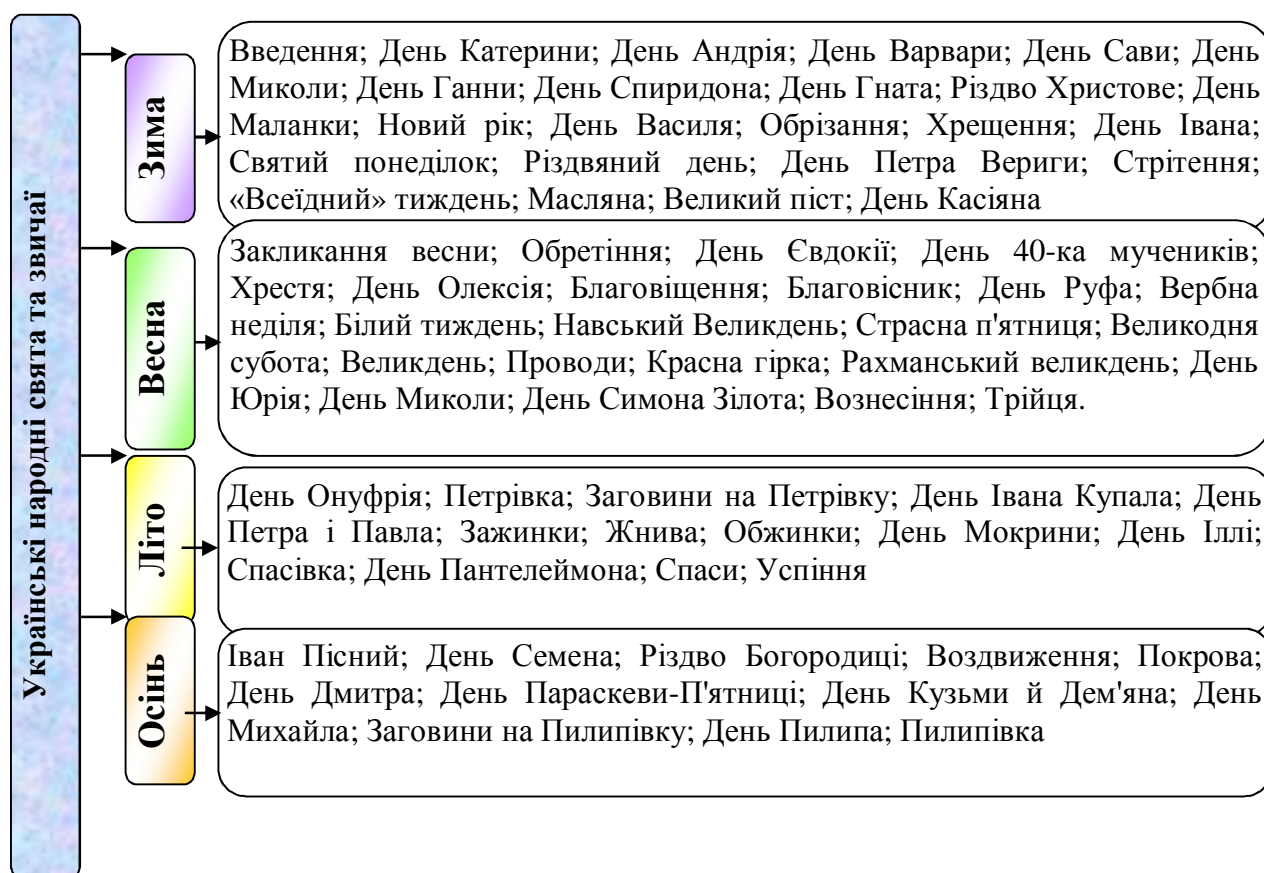
У святі головним є безпосередній вираз почуттів, настроїв, переживань у зв'язку з пам'ятними подіями в житті суспільства, колективу, сім'ї, особи. В минулому, як і зараз, свята в більшості випадків були днями, присвяченими відпочинку. За ними, у зв'язку із цим, і закріпилася назва святкових, тобто вільних, незайнятих, неробочих, на відміну від буднів. Свята й обряди були і є відносно самостійними явищами культури, засобами передачі досвіду від покоління до покоління, що виражається через певну фізичну діяльність (хороводи, обрядові дії, загартування, певні харчові звички тощо).

Протягом тисячоліть землеробство було і лишається провідною галуззю господарства слов'янських народів, зокрема українців, що забезпечує людині чудове фізичне навантаження, яке відбувається у безпосередньому єднанні з природними факторами оздоровлення – сонцем, водою, повітрям. Землеробський тип господарства, успадкований загальнослов'янською етнічною спільнотою, тривалі часи визначав характер розвитку всіх сфер фізичного, економічного, соціального життя східнослов'янських народів. Його вплив відчутно позначився й на традиційних звичаях і обрядах українського народу (рис. 1).

Аграрно-виробничий зміст мав народний календар українців, що яскраво засвідчують давньослов'янські за своїм походженням назви місяців. Вони безпосередньо пов'язані з річним колом трудових процесів селянина, природними явищами (лютий – місяць, коли найбільше лютують зимові холоди та заметілі; квітень – час весняного квітування фруктових дерев; травень – створювались сприятливі умови для випасу худоби; червень і липень пов'язані з сезоном бджільництва, городівництва, липень – пора цвітіння лип, збирали мед – литовець; серпень – час збирання

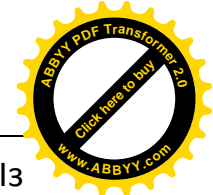
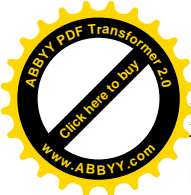


врожаю, головне знаряддя праці – серп). Провідна роль землеробства й пов'язаних з ним інших галузей сільського господарства (тваринництво, садівництво, бджільництво тощо) знайшла своє відображення в традиційному побутовому календарі, який є своєрідною енциклопедією народної мудрості, неписаним розпорядком життя хлібороба протягом року. Усний календар українського селянина XIX – початку XX ст. – це складна і багатопрофільна система фольклорної творчості, де раціональний досвід та позитивні знання, нагромаджені в результаті багатовікової трудової практики, суперечливо поєдналися з релігійними віруваннями і забобонами [3; 4].



**Рис. 1.** Українські народні свята та звичаї, які відзначені у річному циклі (представлено В. К. Сапігою за сезонами)

Стихійно-матеріалістична основа народного світогляду розкривається в приказках і прикметах, що відбивають раціональні сільськогосподарські знання землероба, його спостереження за астрономічними і метеорологічними явищами. Народний календар увібрав багато містичних елементів: різні види магії, ворожіння, забобони, релігійні звичаї та обряди, які з початку їх виникнення носили глибокий



відбиток тієї етнічної спільності, в рамках якої вони сформувалися. Із самого початку обряди та звичаї завжди виступали як невід'ємний елемент культури народу, яка завжди має національну форму.

Слід зазначити, що в аграрному календарі українців існували поняття зими, весни, літа і осені, але вони не мали чіткого розмежування і визначалися в першу чергу характером виробничої діяльності даної пори року. Поклавши в основу народного календаря трудову обумовленість, можна виділити наступні основні сезони: оранка, посів яровини, сходи, дозрівання хліба, жнива, возовиця, молотьба (яка може продовжуватися і в зимовий час), оранка під озимину, посів озимини, оранка на зяб. Після того як був зібраний урожай і завершувалися усі польові роботи, в житті селянина наступало відносно затишшя, обумовлене характером трудової доцільності в осінньо-зимовий період [4].

Робота виконана в Запорізькому національному університеті.

Для підтвердження актуальності обраної нами тематики дослідження ми провели опитування серед школярів та їх батьків у м. Запоріжжя. У цій роботі ми наведемо відповіді 452 школярів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя, які брали участь у дослідженні. Серед опитаних були учні 5–11 класів.

На питання «Чи маєте Ви ґрунтовні знання про вплив традицій українського народу на стан здоров'я людини?» школярі надали наступні відповіді, а саме: відзначили, що мають ґрунтовні знання про вплив традицій українського народу на стан здоров'я людини 10,84% опитаних школярів; вказали, що мають означені знання частково 45,58% опитаних школярів; ні, не маю означених знань – відповіли 30,31% школярів; важко відповісти на питання було 13,27% опитаним школярам. Отже, менше 11% студентів мають ґрунтовні знання про вплив українських традицій на стан здоров'я людей, що є дуже недостатнім, на наш погляд, для регіону, де історично склались сприятливі умови для дослідження історії, традицій, обрядів української народу, зокрема козацтва (табл. 1).



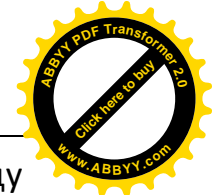
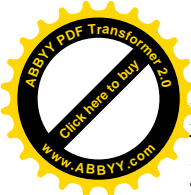
Таблиця 1

**Результати анкетування щодо обізнаності про традиції українського народу та їх вплив на здоров'я людини**

| Зміст питання   | Надані відповіді |       |                |       |                |       |                  |       |
|---|------------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|------------------|-------|
|   | так, маю         |       | частково маю   |       | ні, не маю     |       | важко відповісти |       |
|   | кількість осіб   | %     | кількість осіб | %     | кількість осіб | %     | кількість осіб   | %     |
| Чи маєте ґрунтовні знання про традиції українського народу?   | 63               | 13,94 | 242            | 53,54 | 71             | 15,71 | 76               | 16,81 |
| Чи маєте Ви ґрунтовні знання про вплив традицій українського народу на стан здоров'я людини?  | 49               | 10,84 | 206            | 45,58 | 137            | 30,31 | 60               | 13,27 |
| Дотримання українських національних традицій дітьми та молоддю під час навчання дозволяє утворити здоров'язбережувальне середовище? | 94               | 20,8  | 130            | 28,76 | 84             | 18,58 | 144              | 31,86 |

На питання «Чи маєте Ви ґрунтовні знання про традиції українського народу?» нами було отримано наступні відповіді: маю ґрунтовні знання відповіли 13,94% опитаних школярів; частково – відзначили 53,54% школярів; ні, не маю – зазначили 15,71% опитаних школярів; 53,54% опитаних школярів вказали на те, що їм важко було надати відповідь. Надані відповіді свідчать про те, що опитані школярі на мають ґрунтовних знань про традиції українського народу та звичаї, які існують в календарі протягом року.

Анкета також містила питання «Чи вважаєте Ви, що якщо дотримуватися українських національних традицій дітьми та молоддю під час навчання, це дозволить утворити здоров'язбережувальне середовище?». На зазначене запитання ми отримали наступні відповіді школярів: 20,8% школярів мають знання; частково мають означені знання – 28,76% осіб; вказали, що не мають знань – 18,58%; вказали, що важко відповісти на питання 31,86% школярів. Таким чином, відповіді, надані 452 школярами під час анкетування, свідчать про те, що тільки



20,8% студентів впевнені, що впровадження традицій українського народу дозволить утворити здоров'язбережувальне середовище.

**Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.** Проведені нами теоретичні дослідження засвідчили, що традиції та звичаї українського народу мають важливе значення для всіх верств населення України, їх впровадження в навчально-виховний процес дітей та молоді дозволить утворити та сформувати у дітей різного віку стійку мотивацію на збереження здоров'я, яка ґрунтується на теоретичних і практичних засадах, відображених в традиціях, звичаях, святково-обрядових діях української нації.

Перспективи полягають у впровадженні традицій українського народу в навчально-виховний процес дітей та школярів в процесі їх навчання; утворенні здоров'яформуючого і здоров'язберігаючого середовища для дітей та підлітків на засадах традицій українського народу.

#### ЛІТЕРАТУРА

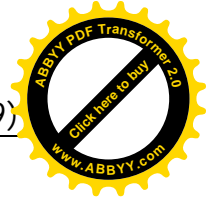
1. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–6.
2. Базлов Г. Н. Казачьи танцы [Электронный ресурс]. / Базлов Г. Н. – Режим доступа до статті : <http://cossackstan.ru/kazaktanzi/174-o-boevom-narodnom-tance.html>
3. Українські народні рухливі ігри як засіб виховання молодших школярів [Електронний ресурс]. – Режим доступа до статті : <http://ua.textreferat.com/referat-677-2.html>
4. Сапіга В. К. Українські народні свята та звичаї / Сапіга В. К. – К. : Знання України. – 1993. – 112 с.
5. Батухтіна Ольга Геннадіївна. Формування елементів національної культури у дітей шостого року життя засобами української народної іграшки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Батухтіна Ольга Геннадіївна. – К. : Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 1999. – 232 с.
6. Аліксійчук Олена Станіславівна. Морально-естетичне виховання молодших школярів засобами української народної музики : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Аліксійчук Олена Станіславівна. – К. : Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. – 271 с.

#### РЕЗЮМЕ

**О. В. Погонцева.** Про необходимость формирования здоровьесберегающей среды во время обучения детей и молодежи на основах традиций украинского народа.

*В статье раскрываются основные традиции украинского народа, на основах которых строится здоровьесохраняющая среда для детей и молодежи во время их обучения.*

**Ключевые слова:** дети, молодежь, традиции, украинский народ, сохранение здоровья, необходимость, двигательная активность.



## SUMMARY

O. Pogontseva. About necessity of formation environment saving up health during training of children and youth on bases of traditions of the Ukrainian people.

*In article the basic traditions of the Ukrainian people on which bases to be under construction environment saving up health for children and youth during their training reveal.*

*Key words: children, youth, traditions, the Ukrainian people, health preservation, necessity, impellent activity.*

УДК 378. 015. 31 :796

**О. М. Почтар**

Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка

### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ» НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*В статті узагальнено методичні підходи до процесу формування професійної компетентності майбутніх вчителів з фізичної культури, визначено провідні напрямки їх підготовки в аспекті формування основ здоров'я дітей, його збереження та зміцнення.*

**Ключові слова:** компетентність, вчитель, впровадження, здоров'я, технологія.

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших задач нашого суспільства є формування, зміцнення, збереження та відновлення здоров'я підростаючого покоління. Разом з тим відомо, що різке погіршення екологічної ситуації, соціально-економічна напруженість, комплекс неадекватних дій нейропсихічного характеру привели до суттєвого зниження стану здоров'я населення в цілому і дітей різного віку, зокрема [2, с. 6–8; с. 6, 4–5]. За даними Міністерства охорони здоров'я України за останні роки суттєво збільшилася частота захворювань органів дихання, кровообігу, дуже поширені різні види психічних розладів, порушення процесів обміну, вроджені аномалії і т.д.

Перераховані факти вимагають розв'язання цієї загально соціальної проблеми через здійснення вчителем професійно-педагогічної діяльності, спрямованої на формування основ здоров'я дитини, його збереження й зміцнення, створення стійкої мотивації на здоровий спосіб життя, на запобігання негативним впливам навчального процесу та навколишнього середовища.