

УДК 37.015.48

Мирошніченко Н.О., Кучерява З.М.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядається проблема здоров'я та формування здорового способу життя молодших школярів, охарактеризовано цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, відродження педагогічного досвіду, розглянуті національні традиції фізичного виховання, оздоровчі традиції українського козацтва. Визначено роль національних та оздоровчих традицій українського козацтва та їх вплив на формування здорового способу життя підростаючого покоління. Охарактеризовано основні проблеми культури фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі, що останній час набирає значних обертів і обумовлено низкою важливих причин. Окреслено основні принципи, на яких базувалося фізичне виховання. Проаналізовано літературні джерела даної проблематики та охарактеризовано механізми формування повноцінного здоров'я та засоби фізичного виховання.

Ключові слова: національні традиції, оздоровчі традиції, здоров'я, здоровий спосіб життя.

В останні роки проблема здорового способу життя стала однією з найактуальніших проблем існування як особистості, так і суспільства в цілому. Ця проблема обговорюється в наукових колах, фахівці-практики намагаються вирішити її, тим самим збагачуючи науку про здоровий спосіб життя новими методами збереження і зміцнення здоров'я [1; 2; 3]. Проте існує проблема, що не завжди новітні методи оздоровлення можуть бути впроваджені в спосіб життя, оскільки потребують різкої зміни «стилю» життя, певної переоцінки вже сформованих цінностей тощо. Певним рішенням цієї проблеми може стати звернення до так званої «народної» традиції здорового способу життя, або конкретно козацької традиції, різновидом і основою якої є здоровий спосіб життя на принципах і світогляді виховання козака - вільної людини в козацькому звичаї. Оздоровчі традиції українського козацтва належать до універсального засобу всебічного виховання особистості. Передача підростаючому поколінню соціального досвіду українського народу, озброєння знаннями з історії та культури є ефективним засобом формування національної свідомості громадян України.

Кроки в майбутнє неможливі без усвідомлення досвіду попередніх поколінь українців, застосування провідних ідей минулого для становлення і розвитку підростаючого покоління в майбутньому.

Проблема культури фізичного виховання молодших школярів на сучасному етапі за останній час набирає значних обертів. Це обумовлено низкою важливих причин, які, на жаль, існують в українському суспільстві, а саме: підвищена кількість загальних захворювань серед дітей та молоді, збільшення в середовищі молоді таких негативних явищ, як алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління тощо, відсутність навичок гігієнічних норм поведінки, відсутність елементарних знань щодо загартування, оздоровлення організму [3]. Саме тому питання покращення здоров'я підростаючого покоління, виховання культури фізичної підготовки, сприяння поширенню знань щодо дії чинників, які впливають на стан здоров'я, формування у дітей та молоді усвідомлених підходів до збереження та зміцнення власного здоров'я, стає все більш актуальним.

Протягом останніх десятиріч спостерігається загальна тенденція до погіршення стану здоров'я населення України в цілому дітей зокрема. Серед учнів початкових класів близько 35 % дітей мають хвороби дихання, 45 % – хвороби органів травлення, 10 % – хвороби нервової системи, 35 % – розлади психіки.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Особливості формування здорового способу життя дітей висвітлені у роботах О. Вакуленко, С. Омельченка, Н. Романової, Д. Венедиктової, А. Степанова та ін..

Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в школі досліджують Г. Власюк А. Дубогай, Л. Сущенко, А. Турчак.

Особливості формування здорового способу життя дітей на засадах національних традицій фізичного виховання висвітлені у роботах: Г. Воробей, В. Головенько, Ю. Руденко.

Питання стилю життя молоді, прищеплення їй навичок культури здорового способу життя висвітлені у роботах О. Балакірева, Ю. Галустян, Л. Жаліло, Н. Комарова, С. Омельченко, О. Стойко, А. Царенко, О. Яременко.

Дослідження щодо суті соціально-педагогічної діяльності (О.Безпалько, Р. Вайнола, І.Зверева, А. Капська, Л. Міщик, С. Пальчевський, Ж. Петрочко), формування здорового способу життя (О. Вакуленко, О. Галагузова, В. Горащук, А. Дубогай, Н. Зимівець, С. Омельченко, В. Оржеховська й ін.) було обґрунтовано основні принципи, відповідно до яких доцільно здійснювати соціально-педагогічну діяльність загальноосвітнього навчального закладу з формування здорового способу життя.

Формування здорового способу життя як самостійну наукову дисципліну, котрій притаманні всі відповідні компонент та складові, розглядали О. Вакуленко, Л. Піндер, І. Рутман та інші.

Тому метою нашої роботи стало здійснення характеристики особливостей національних та оздоровчих традицій у формуванні здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Численні свідчення науковців доводять цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, надійність і перевіреність часом методів, прийомів, засобів впливу на особистість. Тому особливо актуальним в наш час стало відродження педагогічного досвіду попередніх поколінь, традицій, звичаїв, в основі яких закладена головна мета виховання українського народу у плані формування та розвитку фізично загартованих, сильних, стійких представників української нації [4]. Аналізуючи погляди українського народу до фізичного виховання підростаючого покоління, ми чітко можемо окреслити основні принципи, на яких базувалося фізичне виховання, а саме: його важливість, безцінність - “Здоров’я найбільше багатство”, “Здоров’я – дар високий: понад багатство і вроду”, “Здоров’я людини – багатство країни”, плинність, вікову обмеженість - “Бережи одягу знову, а здоров’я – змолоду”, “Здоров’я виходить пудами, а входить золотником”, “При здоров’ї пам’ятай о безголов’ї”, зв’язок з працею - “Праця – то здоров’я, лінивість – то хвороба”, зв’язок із природними потребами - “Веселий сміх – здоров’я”, “Спитися – здоровитися”, “Кому не сон, тому і не здоров’я”, “Хто лазню знає, той хвороб не має” тощо. Такий підхід до оцінки здоров’я був запорукою не тільки матеріального добробуту українського народу, а й сприяв забезпеченню гарного самопочуття, доброго настрою, підтримував позитивні соціальні стосункам з оточуючими. Саме таке розуміння поняття “здоров’я” дає визначення сучасна Всесвітня організація охорони здоров’я: здоров’я – стан цілковитого духовного, фізичного та соціального благополуччя людини [1]. Невичерпним джерелом фізичного виховання молодого покоління українців ставали фізичні вправи, спрямовані на загартування тіла й духу (варто пригадати козацьку систему фізичного виховання), народні ігри, традиції народної кулінарії, доцільність та природність одягу українців, народна медицина тощо.

Як свідчить практика, важливими механізмами формування повноцінного фізичного здоров’я є:

- санітарно-гігієнічні умови;
- засоби загартування;
- доцільний режим активної діяльності та відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимальний рівень рухової активності [3].

До традиційних засобів фізичного виховання українців можна віднести й невичерпні можливості народного фольклору. Саме твори усної народної творчості супроводжують людину від самого народження і впродовж усього життя. Метою використання цих творів є не тільки розважальна функція, яка, до речі, виконує важливу роль у плані щодо впливу на оптимістичний настрій дитини, сприяння створенню емоційного комфорту, а також ефективно стимулює нервову систему, розвиває вестибулярний апарат, загартовує організм, формує навички нескладних фізичних вправ, розвиває фізіологічні здібності дитини.

Особливе місце в українських традиційних підходах до зміцнення і збереження здоров'я належить фізичному загартуванню. До основних видів фізичного загартування можна віднести обливання водою, купання в річках, озерах, ходьбу босоніж, сухе та вологе обтирання ніг, використання цілющих можливостей сонця, повітря, лікарських рослин тощо. Так, наприклад, у багатьох регіонах України побутувало ритуальне дійство під назвою “топтати ряст”. Основною метою цього звичаю була профілактика застудних захворювань, внутрішня активізація можливостей функціонування організму, сприяння виробленню позитивних емоцій у людини тощо. Навесні, коли з'являлися перші весняні квіти (ряст, проліски, первоцвіт), люди збиралися і вирушали до кущиків ранньоцивіту, роззувшись, босоніж топтали їх, декламуючи:

Топчу, топчу ряст, ряст,
Бог здоров'я дасть, дасть,
Іще буду топтати,
Щоб на той рік діждати! [5].

Подібні дійства, які були пов'язані з вірою в цілющі властивості рослин, води, землі, виконувалися і у весняний період, на день святого Юрія (“Юрієва роса”), літній – Троїцькі свята (Зелені свята, Купальські свята).

Надзвичайно велике значення звичаям загартування водою, сонцем можна простежити на прикладі українського козацтва. Як стверджує А. Кащенко, що “всі запорожці вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою”, і “купалися запорожці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму” [6, с.210]. Серед обов'язкових фізичних умінь козаків (володіти рушницею, шаблею, списом, триматися на конях та ін.) виняткове значення належало вправності плавати, керувати човном, переховуватися під водою. Враховуючи природне місце розташування українського козацтва (дніпровські пороги), а також постійні військові дії, цілком правомірним є спостереження, що “без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час”. Тому „були створені спеціальні фізичні і психофізичні вправи, що становили систему, спрямовану на самопізнання і саморозвиток козаків, їхнє тілесне, психофізичне і моральне вдосконалення” [4]. Тому в Запорізькій Січі виняткове значення приділяли фізичному загартуванню, формували культ виховання фізично досконалого воїна. Поширення традицій фізичного виховання українського козацтва є ефективним і актуальним у сучасному вихованні дітей та молоді. На жаль, в останній час спортивно-оздоровчі секції більше уваги приділяють східним системам фізичного загартування (карате, кунг-фу, айкі-до, у-шу та ін.). В той же час, унікальність козацької системи виховання залишається остаточно не дослідженою, неповністю реалізованою у розвитку національних видів спорту. Враховуючи вищесказане, ми можемо стверджувати, що український народ приділяв значну увагу зміцненню і збереженню здоров'я, сприяв запобіганню хвороб

шляхом використання природних можливостей організму, навколишнього середовища.

У аспекті відродження традицій української народної фізичної культури, їх трансформації в умови сьогодення особливого значення набувають такі форми спортивно-виховної роботи як “Козацькі забави”, “Свята козацької слави”, про що ми писали вище. Не менш важливе місце в адекватному відродженні традицій української народної фізичної культури посідають релігійні свята, важливим чинником яких є не лише народні рухливі ігри, забави та розваги, а й цілий комплекс обрядовості, який спирається на духовне начало кожного. Відтак культурно-спортивні заходи в змісті свят, які використовуються в сучасному побуті, є поліфункціональними з урахуванням особливостей їх використання. Однією з найважливіших функцій такого виду виховної роботи є збереження, відтворення і подальша трансформація національних традицій в царині фізичного виховання й культури рухової активності у щоденному побуті українців.

Характерною ознакою народних засобів фізичної культури, які збереглися і побутують в сучасних умовах здебільшого виступає своєрідна трансформація таких засобів. Вона відбувається в напрямі відчутного послаблення давнього магічного значення з подальшою актуалізацією і розвитку сутності рекреаційного, змагального та ігрового елементів. Вплив засобів народної фізичної культури спрямовується вже не стільки на середовище, скільки на безпосередній природний розвиток дитини з метою різностороннього вдосконалення її духовних і тілесних сфер, задоволення життєво важливих потреб у фізичній активності, в рекреації, в змагальній діяльності тощо.

Особливістю культурно-спортивних заходів є те, що вони органічно пов’язані з історією народу завдяки безперервній зміні численних поколінь, кожне з яких робить свій внесок у культурну спадщину.

Таким чином, українські народні традиції здорового способу життя (валеологічні традиції) є теоретичним і практичним досвідом, системою ідеалів, прагнень, знань, установок, правил поведінки та принципів, сукупністю поглядів і звичок українців, що склалися історично й перманентно передаються, закріплюючи й відтворюючи в нових поколіннях типи мислення і поведінки задля збереження та зміцнення здоров’я. Важливим засобом конкретизації валеологічних традицій, а також способом їх передачі є усна народна творчість, де зафіксовано виховний ідеал здорової особистості українців, закумуляовано їх соціальний досвід щодо умов і способів збереження і зміцнення здоров’я людини, окреслено певний алгоритм формування її здорового способу життя [2]. Народні традиції здорового способу життя закріплювалися і передавалися наступним поколінням також у різноманітних звичаях, обрядах, святах, органічно вплетених у повсякденно-побутову життєдіяльність сім’ї, родини, громади й

цілісну структуру народного календаря. Важливими засобами виховання здорового способу життя були рухливі ігри, забави, розваги, танці, що є систематичними елементами народних валеологічних традицій.

Використана література:

1. Бутрім В.Л. *Казка вчить. Збірник нестандартних дидактичних матеріалів з основних дисциплін. 1-4 класи [Текст]* / В.Л. Бутрім. – Харків : Вид. групи «Основа», 2006. – 123 с.
2. Воропай О. *Звичаї нашого народу [Текст]* / О. Воропай. – К. : Оберіг, 1991. – 440 с.
3. Бібік Н.М. *Основи здоров'я. Підручник для 3 класу [Текст]* / Н.М. Бібік, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк. – К. : Навчальна книга, 2003. – 111с.
4. Бойченко Т. *Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку [Текст]* / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю.Жеребицький, Д. Голі, Р. Луцюк. – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
5. Володарська М.О. *Основи здоров'я. Робочий зошит. 3 клас [Текст]* / М.О. Володарська. – Харків : Лета, 2007. – 68 с.
6. Володарська М.О. *Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 1-4 класи. –2-ге. вид. [Текст]* / М.О. Володарська. – Харків: Вид. група «Основа», 2011. – 490 с.
7. *Народні ігри. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [Текст]* / Упоряд. Ю.Є.Бардакова. – Харків : Вид. група «Основа», 2007. – 209 с.
8. *Система виховання у початковій школі (за Національною програмою виховання учнів 1-12 класів МОН України) / Упоряд. А.В.Лихва. – Харків : Вид. Група «Основа», 2010. – 482 с.*
9. Скуратівський В.Т. *Вінець [Текст]* / В.Т. Скуратівський. – К. : УСГА, 1994. – 240 с.

МИРОШНИЧЕНКО НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА, КУЧЕРЯВА ЗОРЯНА НИКОЛАЕВНА, *Влияние оздоровительных традиций украинского казачества на формирование здорового образа жизни школьников.*

В статье рассматривается проблема здоровья и формирования здорового образа жизни младших школьников, охарактеризованы ценность народного опыта воспитания предыдущих поколений, возрождение педагогического опыта, рассмотрены национальные традиции физического воспитания, оздоровительные традиции украинского казачества. Определена роль национальных и оздоровительных традиций украинского казачества и их влияние на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. Охарактеризованы основные проблемы

культуры фізического воспитания младших школьников на современном этапе, что последнее время набирает значительные обороты и обусловлено рядом важных причин. Определены основные принципы, на которых базировалось физическое воспитание. Проанализированы литературные источники данной проблематики и охарактеризованы механизмы формирования полноценного здоровья и средства физического воспитания.

Ключевые слова: национальные традиции, оздоровительные традиции, здоровье, здоровый образ жизни.

MYROSHNICHENKO NATALIA, KUCHERIAVA ZORIANA, *Impact of health traditions of the Ukrainian Cossacks in the formation of healthy lifestyle of students.*

The problem of health and healthy lifestyles of younger pupils, described the value of people's experience in the education of previous generations, the revival of teaching experience, considered the national traditions of physical education, wellness traditions of Ukrainian Cossacks. The role of national and wellness traditions of the Ukrainian Cossacks and their influence on the formation of a healthy lifestyle of the younger generation. Outlined the main problems of culture of physical training of younger schoolboys at the present stage, that recently gained significant momentum and is due to several important reasons. The basic principles on which was based physical education are analyzed literary sources of this problem and to characterize the mechanism of formation of high-grade health and means of physical education.

Keywords: national traditions, wellness traditions, health, healthy lifestyle.

УДК 378.091.03/01– 058.85

Міхеєва О.Ю.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ

В статті охарактеризовані поняття соціальної підтримки та визначено основні її види, представлено основні форми та методи соціальної підтримки сімей. Дана характеристика видів соціальної підтримки сімей, детально описано матеріальну, психологічну, педагогічну та правову підтримку сімей. Визначено державну соціальну підтримку згідно із законодавством України, що надається сім'ям. Охарактеризовано особливості надання всіх видів соціальної підтримки сімей в Україні. Описано та визначено основні напрями соціальної підтримки сімей, охарактеризовано соціальне забезпечення, соціальна допомога та соціальні послуги, які використовують при роботі з сім'ями соціальні інститути.