

3. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти соціальної роботи з дітьми та молоддю. – К.: УДЦ ССМ, 2002.
4. Копець З.А. Драматичне мистецтво у школі. – К., 1965.
5. Лисовский В.Т. Самодеятельные любительские объединения молодежи (методическое пособие). – Л.: ЛГУ, 1988.
6. Рубина Ю.И., Завадская Т.Ф., Шевелев Н.Н. Театральная самодеятельность школьников. – М., 1983.
7. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – Собр. соч. – Т.2,3. – М., 1954, 1955.
8. Технології соціально-педагогічної роботи: Навчальний посібник. – К., 2000.

**Костюшко Г. О.,  
м. Київ**

### **УКРАЇНСЬКІ НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПІДРОСТАЮЧЕ ПОКОЛІННЯ**

*У статті розглядаються українські традиції фізичного виховання дітей та молоді, а також доводиться ефективність використання їх в роботі з підростаючим поколінням майбутніх фахівців-педагогів.*

Важливі соціальні, економічні, політичні перетворення, які відбуваються в українському суспільстві, активно впливають на різні сфери життя людей. Кроки в майбутнє неможливі без усвідомлення досвіду попередніх поколінь українців, застосування провідних ідей минулого для становлення і розвитку підростаючого покоління в майбутньому.

Сім'я, як відомо, є природним фундаментом, на якому формуються первинні ціннісні орієнтації молодого покоління щодо різних вимірів людського життя: духовного, соціального, трудового, естетичного, фізичного.

Проблема культури фізичного виховання дітей та молоді 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. 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.

Загальні проблеми виховання дітей у традиційній українській родині піднімаються у працях О. Вишневського, М. Стельмаховича, Ю. Руденко, В. Костіва, дослідження традицій сімейного побуту українського народу висвітили В. Борисенко, Х. Вовк, О. Воропай, О. Кравець, В. Скуратівський, визначення педагогічного

потенціалу українських народних традицій і звичаїв у фізичному вихованні – Б. Кіндратюк, Л. П. Сущенко тощо.

Згідно з думкою вчених про те, що переважно нездоровий спосіб життя дітей і молоді суттєво зумовлений нездоровим способом життя батьків, а до чинників, які спричиняють порушення в психічному та фізичному здоров'ї дитини, відноситься можлива дисгармонія спілкування з оточуючими і, насамперед, з найближчими людьми – батьками, родичами, то цілком закономірно можна зробити висновок, що від батьків та їх підходів до фізичного виховання дітей, збереження та зміцнення їх здоров'я буде залежати майбутнє молодого покоління, а в цілому і майбутнє української нації.

Тому *метою статті* ми визначили – здійснити аналіз доцільності та ефективності використання українських традицій фізичного виховання молодого покоління на сучасному етапі розвитку сім'ї.

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.

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, ліни्वство – то хвороба”*, зв'язок із природними потребами *“Веселий сміх – здоров'я”*, *“Спить ся – здоровиться”*, *“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.

Аналіз педагогічного досвіду щодо фізичного розвитку дітей у сучасних сім'ях мало що зберігає в своєму арсеналі з елементів традиційного уявлення про фізичне виховання дітей. Скажімо, сьогодні, починаючи з перших днів народження дитини, жінки часто відмовляються від природного годування дитини, пояснюючи це власним фізичним перевантаженням, вигаданою “цінністю” штучного харчування, браком часу,

професійними інтересами тощо. На жаль, такі пояснення негативно впливають на природний зв'язок матері та дитини, котрий є запорукою не тільки фізичного здоров'я, а й духовної єдності, що виконує не менш важливе значення в подальшому житті дитини, її психологічному здоров'ї впродовж усього життєвого шляху.

Проведення роз'яснювальної роботи серед молоді, особливо жіночої статі, формування істинних уявлень про цінність підготовки жінки до материнства має стати досить актуальним у роботі педагогів.

Виховну роботу в цьому напрямку необхідно здійснювати, починаючи з загальноосвітньої школи: на уроках валеології, анатомії, фізіології, факультативних курсах по підготовці старшокласників до подружнього життя, Клубах молоді сім'ї.

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, 34).

Аналіз педагогічного досвіду української сім'ї щодо фізичного загартування дітей свідчить, що, починаючи з самого народження дитини, батьки турботливо піклувалися про необхідні гігієнічні умови її життя. Так, наприклад, у сім'ї традиційно виконувався перший обряд очищення, або "першої купелі". Це дійство супроводжувалося замовляннями, пестувальними словами, що позитивно позначалося на психологічному стані немовляти, а також використання під час купання лікарських рослин (ромашки, любистка, череди, дивосила тощо) – все це було запорукою повноцінного фізіологічного функціонування шкіри, сприяло підвищенню стійкості організму інфекційним захворюванням.

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.

Цінність народного фольклору полягає в тому, що він природно заохочує батьків до підтримки фізичного розвитку дитини (колискові твори, пестушки, потішки, утішки, забавлянки тощо), виконує своєрідну і сьогодні ще малодосліджену сучасними вченими "техніку нейролінгвістичного програмування" повноцінного життя, що, в першу чергу, для наших пращурів означало наявність міцного здоров'я у дітей, рідних і близьких.

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 ранньоцвіту, роззувшись, босоніж топтали їх, декламуючи:

Топчу, топчу ряст, ряст,  
Бог здоров’я дасть, дасть,  
Іще буду топтати,  
Щоб на той рік діждати! (5, 58)

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. Ф. 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” (2, 61). 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” (2, 61). Тому, „були створені спеціальні фізичні і психофізичні вправи, що становили систему, спрямовану на самопізнання і саморозвиток козаків, їхнє тілесне, психофізичне і моральне вдосконалення” (4, 191).

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.

Ще однією нагальною проблемою сьогодення є зменшення рухової активності дітей і молоді.

Причинами появи гіподинамії у дітей часто називають особливості фізичного розвитку, збільшення навчального навантаження, скороченість часу відпочинку на свіжому повітрі, надмірне захоплення телевізором, комп’ютерними іграми, неправильне харчування.

Недостатність рухової активності призводить до накопичення зайвої ваги, спричиняє захворювання верхніх дихальних шляхів, вегетативно-судинної дистонії,

зумовлює нервово-психічну неврівноваженість, знижує діяльність імунної системи організму. Результати експериментальних досліджень свідчать, що “через руховий дефіцит у дітей в 3-5 разів вища захворюваність респіраторними інфекціями, ніж у їхніх однолітків, які виявляють рухливість, займаються фізичними вправами, спортом” (3, 35).

Тому, враховуючи проблему та її, наслідки необхідно проводити роз’яснювальну роботу серед дітей, молоді та їх батьків щодо важливості регулярної, систематичної рухової активності, обмеження тривалості “сидіння” біля телевізорів, комп’ютерів, привчання дітей з раннього віку до гімнастики, фізичних вправ на свіжому повітрі, стимулювання до “м’язової роботи” дітей особистим прикладом їх батьків.

Надзвичайно багатий педагогічний досвід українського народу щодо зміцнення здоров’я дітей свідчить про уміння батьків стимулювати природну рухову активність. Доступними для кожної сім’ї формами фізичного удосконалення можуть виступати фізичні вправи, систематичні перебування на свіжому повітрі, плавання, їзда на велосипеді, лижах, катання на ковзанах, санчатах, рухливі ігри, поєднання фізичних занять з трудовою діяльністю тощо.

Отже, 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.

#### *Л і т е р а т у р а*

1. Гончаренко М. С. Валеологический словарь. – Х., 1999.
2. Кащенко А. Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. – К.: Веселка, 1992. – С. 61.
3. Роль сім’ї у формуванні минулих поколінь анні здорового способу життя дітей та молоді/ О. О. Яременко, О. М. Балакірева, Г. В. Беленька та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім’ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 12. – с. 34-35.
4. Руденко Ю. Основи сучасного українського виховання. – К.: В-во ім. Олени Теліги, 2003. – С. 191.
5. Скуратівський В. Святвечір. (У 2 к.). – К.: В-во “Перлина”, 1994. – с. 158.
6. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – С. 73.