

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО»
КАФЕДРА «МИСТЕЦТВО СПІВУ»

ШАХОВА ТЕТЯНА ВІТАЛІЇВНА

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ
У НАРОДНО-ПІСЕННОМУ ФОЛЬКЛОРІ ГОЛОВАНІВСЬКОГО
РАЙОНУ КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСТІ

025 Музичне мистецтво

Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня
бакалавр

Науковий керівник:
Коротя-Ковальська В. П.,
народна артистка України,
Відмінник освіти України

Київ 2021

Реєстрація 11
(номер)

«10» серпня 2021 р.

Баско
(прізвище, ініціали)
зав. кафедрою

Баско Т.М.

Дипломна робота допущена до захисту

Завідувач кафедри

[підпис]
(підпис)

Козеро А.І.
(ініціали, прізвище)

Науковий ступінь, вчене звання
Науковий ступінь, вчене звання

«12» травня 2021 р.

Рецензент [підпис]
(підпис)

Коромя Ковальська В.Т.
(прізвище, ініціали)

Народна артистка України
(науковий ступінь, вчене звання)

Рецензент [підпис]
(підпис)

Мейдова Т.В.
(прізвище, ініціали)

(науковий ступінь, вчене звання)

Виконавець [підпис]
(підпис)

Шарова Т.В.
(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Поняття валеології та народно-пісенна фольклорна спадщина Голованівського району Кіровоградської області.....	9
1.1. Валеологія, валеологічна культура: поняття, визначення, предмет...9	9
1.2. Особливості народно-пісенного фольклорного спадку регіону.....	15
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	21
РОЗДІЛ 2. Дослідження валеологічної складової у народно-пісенному фольклорі регіону.....	24
2.1. Валеологічний аспект в українських народних піснях на прикладі популярних українських народних пісень регіону.....	24
2.2. Оздоровчий (валеологічний) ефект від застосування, використання та популяризації українських народних пісень.....	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	45
ДОДАТКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Здоров'я людини – щастя, насолода людини –
у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися
з душевною активністю.

Арістотель.

Українська пісня – це бездонна душа
українського народу, це його слава.

Олександр Довженко.

Українська народна пісня – цілюща національна спадщина не тільки для України, а й для цілого світу, зокрема для країн де проживають багато українців. Народна пісня прийшла до нас з давніх-давен, завжди супроводжувала в усіх життєвих процесах та подіях, вона є відображенням життя, уособленням, пам'яттю та генофондом нашого народу.

Опираючись на дані зарубіжних джерел, відомий дослідник історії української музики Григорій Антонович Нудьга зазначав, що українська народна пісня – одна з найбагатших у світі як за кількістю знаних творів, так і поетичною досконалістю. Нині вже зібрано близько 200 тисяч народних пісень із мелодіями та сотні тисяч текстів.

Безцінний внесок у розвиток та популяризацію української народної пісні зробив Павло Платонович Чубинський, український етнолог, фольклорист, поет, громадський діяч, автор Гімну України, іменем якого названа Академія. Наприклад, його «Труди етнографічно-статистичної експедиції», як результат широкомасштабної експедиції (приблизно 1869-1871 роки), які складаються з сім томів та включають в собі легенди, загадки, прислів'я, повір'я, гадання, міфічні та побутові казки, обрядові пісні, народний календар, побутові пісні,

національні характеристики людей інших національностей (угорців, поляків, німців, чехів, циган, євреїв) тощо.

Мелодії більшості українських народних пісень мають медитативний характер, під час їх виконання/прослуховування створюється неймовірна вібраційна енергія, яка надовго захоплює як виконавця, так і слухача. Змінюється настрій, з'являється посмішка або виникає глибокий сум, бо пісня торкається найтонших струн душі кожної людини, і точно не залишає байдужими. Адже: «Співати нам дано не для того, щоб ми себе розважали», як зауважила Віра Миколаївна Осадча, кандидат мистецтвознавства, у своїй статті «Генетика» пісні» у газеті «Україна Молода» від 15 червня 2010 року випуск № 107.

Українська народна пісня, як чинник здоров'я людини, починає широко застосовуватися у музикотерапії. Музикотерапія полягає у лікуванні людини музикою на матеріалах світової класики для покращення фізичного, психічного та духовного здоров'я людини, бо коли людина перебуває у стані духовного піднесення, тіло та його потреби контролюються. Хоч музикотерапія має давню історію та успішні практики зцілення на кращих зразках музичної класики, наші пращури знали про цілющі властивості співу задовго до її виникнення. Вони вдавалися до співу не лише для задоволення свої естетичних потреб, а, передусім, з метою зцілювання душі й тіла (за народним віруванням пісня (спів) очищає душу від нашарування повсякденних суєт і тим самим не допускає її зчерствіння, вона, як ріка, що чистить джерела від замулення).

На той час обрядова народна пісня досягла високого рівня розвитку і посідала важливе місце у сім'ї та громадському житті, впливаючи на виховання підростаючого покоління. Існував розвинутий і потужний фольклор, про який згадується в «Повісті минулих літ» та «Радзивилівському літопису». Це були колективні пісенні дійства, супроводжувані відповідними рухами, хороводами та танцями. Звичаї передавали дітям конкретні приклади поведінки, традиції формували соціально значимі якості: дисциплінованість, слухняність, трудові

навички та вміння. Завдяки фольклору та звичаям люди мають щасливу нагоду пізнати далеке минуле життя наших пращурів, їхнє буття, їхні інтереси, прагнення, ідеали, їхню психологію, відчуття та розуміння природи, національну специфіку, вірування, історію. Будучи нерозривно пов'язаною з життям народу, пісня відображала його морально-етичні норми та естетичне бачення навколишнього світу, все те, що хвилювало людину.

Духовність народної пісні – важливий чинник валеологічної культури українського народу, адже до XIX століття він був найгігієнічнішим народом у світі завдяки високій духовності, тісному зв'язку з природою, чіткому дотриманню календарно-космічного циклу, де пісня, слово ставали важливим чинником доброго здоров'я. З екологією людини тісно пов'язане поняття про стан її здоров'я.

З давніх-давен і до сьогодні, жителі сіл Голованівського району Кіровоградської області, як і всі українці, цінують та вшановують здоров'я у своїх традиціях, фольклорі, повсякденному житті як найвагомішу первину життя. В основі колядок, щедрівок, які виконуються на Голованівщині, є шанування здоров'я, народні пісні славлять здоров'я, народний танок демонструє досконалість, вправність здорової людини. Тут, як і всій українській культурі спілкування прийнято бажати здоров'я при зустрічі і прощанні, здоров'ям, заповзятістю наповнені купальські, різдвяні та інші традиційні свята календарно-обрядового кола.

«Здоров'я – найбільша цінність, святиня людського життя і народ сказав про це в усіх видах інформації (у міфах, поетичному фольклорі, в магічних знаннях, у побутових спостереженнях). Різноманітна символіка здоров'я в народній мудрості, науці.

Знання про здоров'я будуть не достатніми, якщо невідомими залишаються універсалії, символи здоров'я, які утворюють невидиму для нас матрицю буття.» [1, стор. 15]

Актуальність дослідження. Здоров'я нації та національна самоідентифікація є головним орієнтиром, обов'язком та завданням кожної держави та її народу. Тому на сьогодні, валеологічна складова та валеогічне навантаження в українських народних піснях набуває неабиякого важливого значення. Українська народна пісня, з її різноманітністю та прадавньою історією, поряд з валеологічною культурою, має стати вкрай важливою складовою у житті сучасної людини, поряд з патріотичним вихованням та національною свідомістю, особливо в умовах світової пандемії. Досліджували тему у своїх працях Валентина Павлівна Коротя-Ковальська, народна артистка України, Руслана Олександрівна Лоцман, заслужена артистка України, Віра Миколаївна Осадча, кандидат мистецтвознавства, Ірина Анатоліївна Малашевська, доктор педагогічних наук, Олександра Іванівна Білан, кандидат педагогічних наук та інші.

Об'єктом дослідження є унікальний народно-пісенний фольклор на прикладі популярних українських народних пісень Голованівського району Кіровоградської області, району, який знаходиться у центрі України, де з давніх –давен перетинаються, спочатку чумацькі шляхи, а далі - торговельні та туристичні маршрути.

Предмет дослідження – валеологічний аспект у народно-пісенному фольклорі на прикладі популярних українських народних пісень Голованівського району Кіровоградської області.

Мета та завдання дослідження – дослідити оздоровчий (валеологічний) ефект від виконання, прослуховування, вивчення, застосування народних пісень у концертній діяльності та повсякденному житті, на прикладі народно-пісенного фольклору Голованівського району Кіровоградської області. Пов'язати професійні знання з валеології (за першою освітою – інженер-еколог) зі знаннями, отриманими у процесі навчання народному співу у Комунальному закладі вищої освіти Київської обласної ради «Академія мистецтв імені Павла Чубинського».

Матеріали дослідження – інформаційні джерела, архівні матеріали з районної бібліотеки, матеріали з власних архівів народних (аматорських) колективів регіону, бесіди, інтерв'ю.

Методи дослідження – експедиція, бесіди, інтерв'ю, робота з архівними матеріалами та інформаційними джерелами.

Наукова новизна дослідження – раніше ніхто не досліджував народно-фольклорний спадок Голованівського району на предмет валеологічного аспекту.

Практичне значення дослідження - матеріали, висновки даної дипломної роботи можуть використовуватися педагогами з вокалу, керівниками колективів та співаками як оздоровчий захід, з метою покращення самопочуття, налагодження здорового мікроклімату на уроці, в колективі тощо.

Апробація результатів дослідження – результати даної роботи під силу апробувати та застосувати абсолютно будь-якій людині, адже українська народна пісня з давніх-давен супроводжувала українців у всіх життєвих процесах. З метою зниження психологічного навантаження, викликаного політичною ситуацією у державі, затяжним карантинном, був запланований на 07 квітня 2021 року на Благовіщення (День здоров'я) оздоровчий захід під назвою «Пісня єднає і окриляє», який мав бути проведений у селі Люшнювате Голованівського району Кіровоградської області. Сценарій заходу орієнтований на популяризацію української народної пісні, на підняття здорового духу, орієнтації на здоровий спосіб життя, поваги до людей та самих себе, глибшого пізнання рідного краю тощо. Через картинні обмеження захід перенесено на липень 2021 року.

Звичайно, дана дипломна робота не вирішить усіх проблем, але дозволить значно наблизитися до їх вирішення.

РОЗДІЛ 1. Поняття валеології та народно-пісенна фольклорна спадщина Голованівського району Кіровоградської області

1.1. Валеологія, валеологічний аспект: поняття, визначення, предмет

Валеологія, як сучасна наука, сформувалася відносно недавно, у 90-х роках минулого століття. Вперше термін «валеологія» був введений у 1980 році Ізраелем Іцковичем Брехманом, доктором медичних наук, російським вченим-фармакологом, винахідником багатьох лікарських препаратів. Зокрема, багато його наукових праць та кандидатська робота присвячені вивченню цілющих властивостей кореня Жень-шеня. Власне Брехмана І. І. і називають творцем нової галузі у медицині – валеології. Науковець визначав валеологію як науку про здоров'я. Тому поняття валеології, яке тісно пов'язане з поняттям про здоров'я, на сьогодні є неймовірно актуальним.

Хоч ряд фахівців визначають валеологію як псевдонауку, та все ж вона все частіше включається до навчальних програм багатьох шкіл, гімназій, коледжів тощо. Діють та відкриваються нові кафедри валеології у вищих навчальних закладах України. Наприклад, з 1999 року успішно функціонує кафедра валеології у Харківському національному університеті імені Каразіна В. Н., сфери професійної діяльності випускників якої – це здоров'язбережувальна освіта та виховання, сфера рекреації та реабілітації, соціального захисту населення, позашкільні освітні установи, оздоровчі установи профілактики та санаторно-курортного лікування тощо.

Термін «валеологія» поєднує в собі два слова: латинське *valeo* – бути здоровим, міцним та грецьке *logos* – слово. Тобто, наука, вчення про

формування, зміцнення та збереження здоров'я кожної людини окремо та всього населення в цілому.

У Фармацевтичній енциклопедії поняття, предмет валеології визначається як: «Валеологія (лат. *valeo* — бути здоровим + грец. *logos* — слово) — сучасна інтегральна наука про фундаментальні закони духовного і фізичного здоров'я як окремої людини, так і всього суспільства. Валеологія як наука синтезує знання про людину та особливості її взаємодії з природою та соціумом, які накопичені у таких галузях знань, як філософія, соціологія, психологія, екологія, біологія, анатомія та фізіологія людини, офіційна та народна медицина, фармація, релігієзнавство, культура. У прикладному відношенні валеологія є цілісним комплексом профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем. Валеологія сприяє формуванню практично здорової та активно творчої людини, здатної протягом усього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні.». [2, стор. 1]

У навчальному посібнику з валеології (автори Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С.) поняття валеології розкрито так: «Валеологія – це наука про формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини.

Валеологія - наука про здоров'я людини в тісній взаємодії з навколишнім середовищем, її духовної, психічної та фізичної складових. Валеологія (від лат. *valeo* - бути здоровим та гр. *logos* - наука) - сучасна інтегральна наука про фундаментальні закони духовного і фізичного здоров'я як окремої особистості, так і всього людського суспільства на новому етапі його духовно-творчої еволюції; наука, в основі якої лежить перевірена досвідом багатьох сторіч ідея про те, що завдяки правильній світоорієнтації (визнання нерозривного зв'язку Макро- і Мікрокосмосу, тобто Природи і Людини) та відповідній поведінці людина здатна забезпечити собі довге, радісне та активне творче життя.» [3, стор. 6]

Проаналізувавши різні джерела можна чітко визначити, що об'єктом вивчення валеології є здорова людина, в повному розумінні цього слова, а предметом - здоров'я людини, з усіма його складовими. У практичному розумінні – це певний сформований комплекс необхідних знань про профілактику здорового способу життя, про структуру та функціонування людського організму, його розвиток та взаємодію з навколишнім середовищем, реакцію організму на різні життєві та екстремальні ситуації, які виникають в умовах сучасного екологічного стану тощо.

Виходячи з цього, валеологія є інтегративною наукою про здоров'я кожної людини окремо та людства вцілому, наука про спосіб життя, в якому взаємодіють природа і людина як єдине ціле. Валеологія об'єднує знання багатьох наук: екології, психології, фізіології, філософії, астрономії, фізики, хімії, медицини та багатьох інших. Такий комплексний підхід до осмислення складових здоров'я та добробуту окремої людини дасть змогу вдало забезпечити оздоровлення та збереження гарного здоров'я людства вцілому.

Також, важко не погодитися з Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С., що: «У світлі глобальної геополітичної та екологічної криз, які катастрофічно зростають, з чим людство зіткнулося наприкінці ХХ століття, що значною мірою є наслідком науково-технічної революції, тобто результатом світорозуміння, валеологія виступає не тільки як безальтернативна стратегія виживання людства, а й як стратегія нового ненасильного і природного світопідпорядкування на основі формування у кожного мешканця Землі, починаючи від його народження, валеологічної екозберігаючої свідомості та відповідної поведінки, тобто валеоетики. Таким чином, валеологія – це найефективніший за нинішніх умов засіб, за допомогою якого людство отримує можливість вирішення двох невідкладних завдань:

1. Формування нового ненасильницького екозберігаючого і духовно-творчого мислення як у масштабах окремої країни, так і в масштабах усього світового співтовариства, тобто формування філософсько-гуманітарного

аспекту світобудови ХХІ століття, як передумови подолання глобальної екологічної катастрофи.

2. Формування практично здорової, розумної та активнотворчої людини, здатної протягом усього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні, тобто значною мірою вирішувати проблеми охорони здоров'я, що вже не в змозі вирішити офіційна медицина.». [3, стор. 9, 10]

Крім того, збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини закріплене у статті 3 Закону України «Про дошкільну освіту» як одне із головних завдань національної освіти, а у Конституції України – людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою цінністю (стаття 3).

У дошкільному вихованні часто, і цілком виправдано, застосовуються рекомендації з народних джерел оздоровлення, зокрема: «Закріплювати знання дітей про оздоровчу спрямованість побуту українського народу: облаштування хати, посуд,обяг, українські страви – запорука здоров'я.

Формувати знання про широке використання українцями природних чинників у оздоровчому світосприйнятті. Давати знання про народну фітотерапію.

Розповідати про українську національну кухню та її вплив на здоров'я, символічну силу хліба, паски, крашанок.

Використовувати усну народну творчість, яка оспівує красу, здоров'я, витривалість, виховує бажання бачити прекрасне, берегти цінний скарб - здоров'я, природу, навколишній світ.» [4, стор. 43]

Серед багатьох інших наук, я б і виділила мистецтво співу, як комплексну науку, яка поєднує в собі творчі дисципліни та напрямки, покликані нести прекрасне людям, зокрема також виділила б новий напрямок – музикотерапію. Адже, як влучно та повно розкрита ця тема у статті, яку підготувала Галина Теличук «Музикоперапія: приємне з корисним» на сайті «Живи активно»

(<https://zhyvvyaktyvno.org/news/muzikoterapyia-primne-z-korisnim>) про музикотерапію, етапи її розвитку, мету та унікальність позитивного впливу на організм людини: «Наш організм активно реагує на вібраційну частоту музики, адже і сам він є своєрідним музичним інструментом: кожна клітина, кожен орган, кожна система мають свої вібрації. Якщо їх озвучити, виходять справжні мелодії!

Наприклад, «переклад» структури ДНК в ноти створює мелодію, подібну до індійської музики для медитації, а ракових клітин - «Траурний марш» Шопена. Ці музичні вібрації дістаються найглибших тканин організму і «масажують» внутрішні органи, стимулюючи в них кровообіг і позитивно впливаючи на кісткову структуру та організм в цілому.

Як розвивалася музикотерапія? Лікувальні властивості музики були відомі людям з давніх-давен. Ще Піфагор, великий філософ і математик, розробив теорію про музично-числову будову Космосу і запропонував використовувати музику для зцілення.

А за часів Київської Русі чудово знали про зцілювальні властивості церковного дзвону. Ним лікували головний біль, біль у суглобах та знімали зурочення.

В XIX столітті було експериментально доведено, що музика здатна змінювати частоту серцевих скорочень, глибину і ритм дихання, підвищувати й знижувати артеріальний тиск.

А нещодавно Римська академія наук опублікувала результати багаторічних досліджень впливу музики на організм людини: виявилось, що гіпертонію, серцеві болі, наслідки стресів, депресію, страх, безсоння можна вилікувати за допомогою музики в 90 випадках зі 100. Класика чи рок?

Найбільший терапевтичний ефект, як відомо, має класична музика, яка нормалізує серцевий ритм і підвищує рівень імуноглобулінів у крові. Чому? Тому що ритми класичної музики і ритм серця людини співпадають (60-70 ударів на хвилину). Але позитивний вплив на людину може мати будь-яка

музика, якщо вона їй подобається. Наприклад, якщо вона в депресії, то класична музика може лише погіршити ситуацію, дратуватиме її. А от важкий рок може прекрасно допомогти випустити із себе накопичену негативну енергію.

Мета музикотерапії. Щоб досягти найбільшого ефекту, потрібно не лише пасивно прослуховувати улюблені пісні, а попрацювати із музикотерапевтом. На сеансах музикотерапії не лише слухають музику, а й займаються співом, роблять дихальні вправи, грають на різноманітних інструментах, тощо. Популярність музикотерапії значно зросла в другій половині 20 століття.

У західних вузах давно існує спеціалізація «професійний лікар-музикотерапевт». Музична терапія є дуже ефективною для вирішення різноманітних недуг у п'яти сферах здоров'я людини: фізичній, емоційно-психологічній, когнітивній (розумові процеси), комунікативній (спілкування) і соціальній (взаємодія з людьми у суспільстві). А отже, у таких заняттях можуть бути абсолютно різні цілі: зниження болю, нормалізація емоційного стану, соціалізація, покращення пам'яті, фізична й емоційна релаксація, покращення артикуляції та моторних навичок, підвищення концентрації уваги.

Музикотерапія для людей із фізичними вадами. Надзвичайно ефективною виявляється музикотерапія для людей із обмеженими фізичними можливостями, адже музика дарує відчуття контролю над ситуацією. Коли людина на занятті грає на якомусь інструменті чи співає, вона відчуває контроль над звуком, який створює. Вона думає: «Я це контролюю: можу закінчити, а можу продовжити... Я можу зіграти тихіше, а можу голосніше...». Музична терапія може принести результат там, де інші терапії безсилі, коли не можна достукатися до людини нічим, окрім як музикою. Наприклад, при хворобі Альцгеймера буває, людина зовсім ні на що не реагує, навіть на найрідніших, і лише музика може допомогти вийти їй з цього стану. Головний секрет терапевтичного впливу криється у неймовірній гнучкості музики: вона залучає і ліву, і праву півкулі мозку, вона активізує і артистизм, і творчу

складову, і креативність, і в той же час – раціональність, адже ритм музики є достатньо передбачуваним і організованим, а тому може стати помічником і другом, який підставить своє міцне плече на шляху до видужання».

1.2. Особливості народно-пісенного фольклорного спадку регіону.

Голованівський район знаходиться у західній частині Кіровоградської області, адміністративний центр – селище міського типу Голованівськ (Додаток 1). Голованівський район належить до Центрального регіону України. На початку 2021 року до Верховної Ради України подані документи для присвоєння Голованівську статусу міста. Межує з Черкаською, Вінницькою, Одеською, Миколаївською та Дніпропетровською областями. Населення району переважно сільське. Разом з етнічними українцями, у Голованівському районі поряд мешкають також люди інших національностей: євреї, молдовани, росіяни, поляки, вірмени та інші.

Голованівщина – мій рідний край, це мальовничий регіон, який розкинувся на схилах річок Південний Буг та Ятрань, у самому центрі України. До речі, річка Південний Буг – друга за довжиною після річки Дніпро та найдовша серед українських річок, які течуть територією України (фото з власного сімейного архіву представлені у Додатку 2).

Голованівський край багатий на народні таланти, співаків з народу, аматорські колективи. Тут з давніх-давен люблять і поважають українську народну пісню. Проаналізувавши народно-пісенну фольклорну спадщину рідного краю, помітила як багато у них закладено життєво важливих настанов, поваги до батьків, дітей, старших, рідної землі, рідної хати, повчань до здорового способу життя, чистоти, гігієни, наприклад в текстах є словосполучення «матінко-земле», «роде красний», «біла хустина», «біла скатертина», «матусю ріденька» тощо.

Враховуючи географічну особливість розміщення Голованівського району, а саме у центральній частині України, де перетинаються безліч торговельних та туристичних шляхів народно-пісенний фольклорний спадок складається як з місцевих пісень, так із тих, які були «привезені та прижилися» тут. До того ж в давнину тут проходив, так званий, «чумацький шлях», по якому чумаки їздили у Крим за сіллю, а також, смт. Голованівськ був стратегічним купецьким центром. Багато з пісень дійшли до нас в інтерпретації притаманній голованівській землі, зокрема пісні: «Ой у вишневому саду», «По садочку ходжу», «Ой вийду я на ту гору», «Розпрягайте хлопці коней», «Ой, там на точку на базарі», «Горіла сосна», «Ой, мій милий вареничків хоче», «Ой, підемо жінко», «Ой, не світи місяченьку», «Ніч, яка місячна» та багато-багато інших. Ця традиція продовжується і до нині, бо з кожним днем народно-пісенний спадок району збагачується новими чудовими народними піснями, які голованівці «привозять» звідусіль та запозичують у свої гостей з різних регіонів нашої держави.

Ще однією цікавою географічною особливістю Голованівського району є справжні водні перлини України – річки Південний Буг та Ятрань. Як несе свої води красень Буг, так пісня лине в такт з його хвилями. Наприклад, відомі українські народні пісні «Плакуча гітара» та «Гиля, гиля сірі гуси» місцевими співаками-аматорами виконуються акапелла майже на піано, більш повільно, плавно, політно, виходить дуже ніжне лігатто.

Церковний спів є досить популярним на Голованівщині. Адже, основною рисою української церковної музики, що вирізняє її серед інших церковних музик, є її вокальний характер, який з одноголосся на самому початку зародження до наших днів дійшов у вигляді партесного співу, з розподілом голосів і виділенням окремих партій. При церквах діють невеличкі хори, які супроводжують служби.

Дуже поважають, і до цього часу проводять різні свята у національних традиціях. Зокрема, одне із найшановніших та наймасовіших свят

голованівського краю - це безперечно свято Івана Купайла, як кажуть на Голованівщині. У кожному селі плетуть вінки, закопують вербу, розводять багаття тощо. І звичайно все це супроводжується співом тематичних українських народних купальських пісень, хороводами, театралізованим дійством і обов'язково все завершується танцями під національні мотиви. Взагалі важко розділити та визначити, що голованівці люблять більше - українську народну пісню чи український народний танець? Адже, для них ці два поняття нерозривні. І не дарма, бо ж пісня тішить душу і серце, а разом з танцем демонструє досконалість і вправність здорової людини. Як зауважив видатний композитор, диригент, актор, співак, педагог, етнограф, хореограф, «батько» українського триколінного гопака Василь Верховинець (справжнє ім'я - Костів) (1881 – 1938): «Памятайте, що за нашою чудовою піснею перше слово належить нашому народному танцю. Коли ми полюбимо сестру – пісню, то полюбимо і її брата – танець».

Також, шановані на Голованівщині масові гуляння присвячені зимовим святам – Святого Андрія, Ганни, Катерини, Новий рік, різдвяні традиційні свята. Колись я описала це у свої книжці «Моє Люшнювате...», на прикладі маленького села Люшнювате, яке повністю розкинулося по лівому березі річки Південний Буг:

Традиції щирі тут бережуть споконвіку.
 Як готувати «бігус» дітям та чоловіку,
 Чи як гарно подати «студяні вишні»,
 Які на кожному святі будуть не лишні.

А як гарно святкують у селах
 Свята обрядові веселі.
 І в Люшнюватому ці традиції добре знають
 Всі їх люблять, бережуть, пам'ятають.

Коли наступає ніч на Івана Купала
Так не буває щоб дівчина спала.
Бо ж треба плести їй вінок обрядовий.
Подбати за дня, щоб був до свята готовий.

У хлопців до свята є свої завдання,
Бо ж з давніх-давен ця ніч для кохання.
То ж мають купальське багаття ладнати
Й з коханою разом «у щастя стрибати».

А які ж чудові тут вечорниці
І день Святого Андрія тут знають традиції.
Хтось завжди приходив калиту кусати,
Але як засміється, то будуть кресати.

День матері тут завжди в пошані,
Який ми відзначаємо у весняні дні останні.
Завжди привітання лунають від діток
Малих і великих, щасливих, привітних. [5, стор. 11]

І продовжила про таланти люшнюватців, зокрема про любов до української народної пісні:

В селі Люшнювате талантів багато.
Уміють тут шити, плести, вишивати.
У гарні часи був драматичний «театр»,
Коли йшла вистава не було де стати.

Як гарно співають у Люшнювату пісні.
Особливо тут люблять українські сумні,

Що ніжно линуть під плескіт лагідних хвиль.

Заслухаєшся часом, і забуваєш про все, навіть про біль. [5, стор. 17]

До карантину у смт. Голованівськ проводили багато різних фестивалів районного та обласного значення, зокрема успішно завжди проходили фестивалі «Волошкове поле», «Вересневі самоцвіти», які збирають старих друзів, сприяють популяризації української народної пісні, відкривають нові імена, неочікувані дуети, концертні номери та інші види колаборації.

У селі Люшнювате Голованівського району вдало започаткований моєю сім'єю фестиваль народних талантів «Прибузький зорепад», як майданчик для знайомства, спілкування, обміну емоціями, досвідом, творчими надбаннями між талановитими людьми, майданчик для популяризації української народної пісні та інших народних талантів. Але, у зв'язку з карантинном, поки що, діяльність фестивалю призупинено.

На початку січня 2021 року їздила у коротку експедицію до Голованівська де, за сприяння працівників райдержадміністрації, мала можливість попрацювати зі статистичними та архівними документами про Голованівський район (шкода, що дуже мало необхідної інформації). Гордістю району завжди була художня самодіяльність. Зокрема, у 90-ті Голованівський район прославляли художні колективи професійно-технічного училища № 38 смт. Голованівськ. Колективи займали призові місця серед колективів області України і виступали на обласних та столичній сцені, а соліст вокального чоловічого ансамблю "Джерело" Олександр Гербіченко в 1999 році був нагороджений Почесною Грамотою та нагрудним знаком Кабінету Міністрів України.

На жаль, карантин не дозволяє сьогодні виїхати в експедицію «на повну», тому працювала віддалено з учасницею народного аматорського хору ветеранів при Голованівському районному будинку культури (керівник і хормейстр Володимир Виноградов) Лілією Іванівною Гербіченко. Пані Лілія розповіла про колектив, учасників (це змішаний хор), про те як

підтверджували звання «народного», як обирався репертуар, традиції в колективі тощо. До речі, у цьому році виповнюється 10 років, як колектив відновив свою діяльність після довгої перерви.

За допомогою телефонного зв'язку, частково зібрала матеріал про ансамбль народної пісні, який діє при сільському клубі мого рідного села Люшнявате, керівник Олександр Володимирович Кардаш. Це невеличкий змішаний аматорський колектив з 8 учасників, вік учасників від 38 до 50 років, репертуар складають відомі зразки української народної пісні, обрядові, козацькі, чумацькі пісні, колискові тощо. На жаль, зараз колектив збирається не часто, концертна діяльність майже не проводиться, у зв'язку з карантинном.

Ще вдалося частково зібрати інформацію про родинний народний аматорський ансамбль «Берегиня» невеличкого села Давидівка Голованівського району, яке розкинулося на березі річки Ятрань. В ансамблі на сьогодні співають три покоління однієї великої родини. Колектив є активним учасником різних тематичних концертів, обласних та районних фестивалів.

Крім того, за даними відділу культури, туризму та культурної спадщини Голованівської районної державної адміністрації, не зважаючи на пандемію, на сьогодні діють ще такі народні колективи, як народна концертно-театралізована бригада районного Будинку культури «Агітатор», народний аматорський театральний колектив Олександрівського сільського клубу, народний вокальний колектив «Деліція» Побузького міського Будинку культури, народний аматорський хоровий колектив Побузького міського Будинку культури, народний духовий оркестр Побузького міського Будинку культури та інші.

ВИСНОВКИ

Отже, валеологія, як наука про формування, зміцнення та збереження здоров'я кожної людини окремо та населення вцілому на сьогодні є неймовірно актуальною. Особливо в умовах світової пандемії, яка знову нагадала людству, що кожна людина - це лише маленька (хоч і унікальна) частинка Всесвіту, що все в природі взаємопов'язано, що відносячись шанобливо та з повагою до свого здоров'я ми робимо неоціненний вклад у загальну справу – збереження держави, людства та планети вцілому.

Виходячи з того, що об'єктом вивчення валеології є здорова людина, в повному розумінні цього слова, а предметом - здоров'я людини, з усіма його складовими, необхідно дотримуватися комплексу необхідних знань про профілактику здорового способу життя, про структуру та функціонування людського організму, його розвиток та взаємодію з навколишнім середовищем, реакцію організму на різні життєві та екстремальні ситуації, які виникають в умовах сучасного екологічного стану тощо та збагачувати їх завдяки поглибленню знань інших наук, зокрема екології, психології, медицини та багатьох інших.

Також, в умовах катастрофічно зростаючої глобальної геополітичної та екологічної крих, важливим є закласти в основі формування у кожної людини, починаючи від її народження, поняття валеологічної екозберігаючої свідомості та відповідної поведінки, що дозволить значною мірою вирішувати проблеми охорони та збереження здоров'я населення вцілому та кожної людини окремо.

Деякі валеологічні аспекти, зокрема зі збереження життя та здоров'я людини закріплені у національному законодавстві. Зокрема, держава, піклуючись про своїх громадян, у Конституції України зазначила, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою цінністю, а збереження та зміцнення фізичного, психічного і

духовного здоров'я дитини є одним із головних завдань національної освіти (стаття 3 Закону України «Про дошкільну освіту») тощо.

Крім того, у навчальних програмах дошкільного виховання маленьких українців застосовуються рекомендації з народних джерел оздоровлення, застосовуються кращі зразки народно-фольклорної спадщини, які дійшли до нас з давніх-давен. Серед них можна окремо виділити знання про магічну та цілющу дію співу, музики у різних інтерпретаціях. Адже, не лише спів, а й прослуховування музики дає оздоровчий ефект, бо музичні вібрації дістаються найглибших тканин організму і «масажують» внутрішні органи, стимулюючи в них кровообіг і позитивно впливаючи на організм вцілому.

Ще наші предки знали, що музикою можна лікувати головний біль, депресії, пригнічений стан, безсоння, знижувати артеріальний тиск, ефективно також застосовувалася музикотерапія і для лікування людей із фізичними вадами. Особливий валеологічний ефект відмічають від народних пісень, музики рідного регіону, музики яка «западала в серце і душу» з самого народження, починаючи зі слів маминої колискової.

Завдяки географічній особливості розміщення Голованівського району у центральній частині України, де перетинається багато торговельних та туристичних шляхів, склалися передумови створення унікального народно-пісенного фольклорного спадку. До нього входять як з місцеві пісні, так і «привезені», які дійшли до нас в інтерпретації притаманній голованівській землі, вдало прикрашаючи та збагачуючи фольклорний спадок району.

Крім того, унікальною є манера виконання ліричних українських народних пісень, а саме в такт з хвилями річок, які протікають по території Голованівського району – Південний Буг та Ятрань, виконуються акапелла майже на піано, більш повільно, плавно, політно, на лігатто.

До того ж, так як Голованівський район межує з іншими областями та поряд з укранцями у районі мешкають люди інших національностей, вони

збагачують місцеві українські народні пісні новими унікальними музичними фарбами та вокальними прийомами.

Взагалі, Голованівський край завжди був багатий на народні таланти, творчі колективи, співаків-аматорів, які є активними учасниками різних тематичних концертів, лауреатами, переможцями обласних та районних фестивалів. Люди з давніх-давен тут люблять і поважають українську народну пісню, в якій закладено багато життєво важливих настанов, поваги до батьків, дітей, старших, рідного краю, повчань до здорового способу життя, чистоти, гігієни тощо. Як шана народній пісні та рідній землі, до цього часу проводять різні свята у національних традиціях. Зокрема, свято Івана Купали, проводяться масові гуляння присвячені зимовим святам – Святого Андрія, Ганни, Катерини, Новий рік, різдвяні традиційні свята та багато тематичних концертів, фестивалів талантів районного та обласного значення.

РОЗДІЛ 2. Дослідження валелологічного аспекту у народно-пісенному фольклорі регіону

2.1. Валеологічна складова в українських народних піснях на прикладі популярних українських народних пісень регіону

Як і увесь український народ, жителі Голованівщини також з глибокої давнини цінують здоров'я як найвагомішу перлину життя. Та наші предки до свого здоров'я ставилися значно уважніше, ніж ми. Про це свідчать різноманітні порівняння, прислів'я та приказки: «Без здоров'я немає багатства», «Нема щастя без здоров'я» тощо. В основі древніх колядок, щедрівок є побажання здоров'я господарям, заповзятістю здорового способу життя виграють веснянки, петрівчані пісні, купальські, жнивні тощо. Ще в космології античності ідея світової гармонії формувалася саме через музику та спів, через той живий звук – носій повної інформації від людини до людини як позитивної, так і негативної.

Більшість народних пісень Голованівського району, які дійшли до нас і виконуються сьогодні на концертах та у повсякденному житті, привезені або запозичені з інших регіонів та «обжиті» на новому місці. Так, поряд з місцевими народними піснями, викладачі та співаки добирають до навчального та концертного репертуару народні українські пісні інших регіонів України (як яскраві приклади, так і унікальні, маловідомі), в залежності від навчальної потреби, вподобань, естетичного смаку, тематики виступу, концерту. В час інформатизації, діджиталізації це зробити набагато легше і швидше, зараз не обов'язково самому спеціально їхати у творчу експедицію, хоча звичайно це ніяк не замінить живе спілкування.

Проаналізувавши лише деякі з народних пісень, можна побачити яскравий приклад валеологічної направленості нашого пісенного фольклорного спадку. Наприклад, календарно-обрядові пісні (веснянки, гаївки, колядки, щедрівки, купальські тощо). Звернувшись до текстів пісень ми бачимо захоплення природними явищами, повне єднання людини з природою, любов до своїх рідних, тема кохання, віра у краще, в силу природи. Зокрема, в українській народній пісні «А з України нова зоря» демонструється віра у ясну зіроньку, яка «захистить від усього лихого»:

А ти на небі, ясна зоря

Не йди за моря, не йди за моря,

Не йди за моря, ясна зоря.

Ясно, ясненько світи від нині

Українській дитині, українській дитині,

Українській дитині ти світи віднині. [6]

Чи тема чистого кохання у купальській пісні «Заплету віночок»:

Заплету віночок,

Заплету шовковий,

На щастя, на долю,

На чорні брови.

Ой пуцу віночок

На биструю воду,

На щастя, на долю,

На милого вроду.

Ой поплинь, віночку,

Прудко за водою,

На щастя, на долю

Милому зо мною. [6]

В пісні показана ніжність, віра в кохання, кохану людину, чистоту почуттів, моральність. Адже, де є мораль - там здоровий спосіб життя, духовна піднесеність, порядність.

Народна пісня славить здоров'я та його складники: чистоту тіла і помислів, чистоту побуту, навколишнього середовища, збереження природи, чистоту рідної мови від лихослов'я тощо. Здоров'я бажають при зустрічі і прощанні, у взаємних привітаннях. Важливе значення для виховання та здоров'я мали колискова пісня, уміння правильно дихати, а також купання, ігри, загартовування, фізична праця. (Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається).

Часом, у народних піснях краю зустрічаються навіть рекомендації з народної медицини, як заспокоїти серце, як загоїти ранку, зокрема в українській народній пісні «Порізала-м пальчик тай болить», яка прижилася на Голованівщині, і місцеві співаки виконують її з текстом на свій лад:

Порізала пальчик, тай болить.

Зелений листочок не гоїть.

Зелений листочок, не гоїть, не гоїть,

Поцілує милий – загоїть.

Повний текст та ноти наведені у Додатку 3.

Взагалі, українська народна пісня вражає своєю різноманітністю. Генетично найдавнішим визначається лірико-епічний підрозділ, до якого входять переважно обрядові пісні (колядки, щедрівки та веснянки, купальські та петрівчані, обжинкові, гребовецькі, весільні, трудові, ігрові, хоріві), колискові, замовлянки, дитячі пісні. Обрядова пісня, пісна створена у відповідних умовах, зберегла велику кількість архаїчних елементів у своєму музичному матеріалі і служить надійною основою етногенезу, спосіб буття людини ґрунтується на нерозривному зв'язку з навколишнім середовищем, в єдності, яка вважається родинною. Виконання обрядів – мета адаптації в природі, гармонізація з нею, бо саме вона покладає вищий порядок і гармонію, до яких має вписатися

людина. У всі віки для українського села була властива своя невіддільна від природи система смислового значення буття залежно від пори року (тобто весна, літо, осінь, зима – кругообіг життя). Виробилися зразки поведінки на всі випадки життя, закріплені в обрядах, традиціях, ритуалах, усній творчості, народній пісні.

Прадавні свята календарно-обрядового кола несуть у собі світогляд народу, його філософію, поетичне бачення світу і втілення свята у надзвичайно цікаве лицедійство, яка викликає оптимізм, чудовий настрій, жагу до життя, праці. Спрямування свят завжди доброзичливе, оптимістичне. Дійства славлять могутні сили природи, світове буття, бадьорість, щирість, молоду спритність, кмітливість, високі чесноти. Справжнє захоплення та радість – ознака доброго здоров'я, гармонії духовних та фізичних сил. Про глибокі знання українського народу душі дитини, виняткове вміння раціонально підходити до неї, враховуючи вікові та статеві особливості, індивідуальні риси характеру свідчить навіть низка синонімів із найрізноманітнішими смисловими відтінками до основного слова. Наприклад: рости – колихати, няньчити, ніжити, виховувати, годувати, плекати, леліяти, опікуватися, клопотатися тощо.

Однією з турбот кожного народу, якщо лише він задумується над своїм майбутнім, є моральне, психічне і фізичне здоров'я наступних поколінь, найголовнішої святості – наших дітей. Дивовижні феномени життя «людина - здоров'я» варті того, щоб над ними поміркувати, не загудити серед інших вартостей. Адже здоров'я людини прямо залежить від ступеня її відповідальності законам Природи. «Рід» і «природа» - недаремно однокореневі і тут дуже важливо пробудити в дітях родову звичаєву інформацію, яка закладена в циклічному ритмі життя. Лад, ладування життя закладені і звичаї та його святковий календар, за яким циклічно з року в рік за Божими законами жили наші предки і передавали знання з покоління в покоління. Це гарантований стан людського буття, упорядкований і життєво необхідний.

Саме традиція, послідовність дій виступає як спадок із покоління в покоління передачі смислу життя, усталеного порядку як досвіду історії. Вона зберігається через народний календар – тисячолітній досвід життя і культури українського народу ще з дохристиянських часів. І саме свята календарно-обрядового кола передбачають просвітленість атмосфери, ігрову імпровізацію, витончений гумор і тонкий ліризм, одухотворену сердечність, що дуже позитивно впливає на здоров'я людини. Народні свята свідчать про природний потяг українців до життя в спільноті, до змагання інтелекту, до виявлення талантів, демонстрування мистецької майстерності, виготовлення та використання ужиткових речей: одягу, взуття, рушників, посуду, знарядь праці, музичних інструментів. Весняні і літні свята несуть людині бадьорість духу, здоров'я, бажання спілкуватися з людьми та природою.

Колядки та щедрівки, улюблені українцями, також дуже шановані і голованівцями, бо вони несуть радість, побажання всього самого доброго, світлого, хорошого, вони (як і інші обрядові пісні) завжди виконуються у піднесеному настрої, часто супроводжуються танцем або театралізованим дійством і позитивно впливають на самопочуття та здоров'я людини, наприклад одна з найвідоміших - «Добрий вечір тобі, пане господарю»:

Добрий вечір тобі,
Пане господарю!
Радуйся! Ой радуйся, земле,
Син Божий народився!
Застеляйте столи
Та все килимами,
Радуйся! Ой радуйся, земле,
Син Божий народився!

Чи така:

Холод взимку не біда.
 Двері швидше відчиніть,
 Нас до себе запусіть!
 Всі, хто є у вашій хаті,
 Будуть дужі та багаті!
 На городі вродять густо
 І картопля, і капуста,
 Помідори й огірочки
 І для сина, і для дочки.
 Ось промова в нас така!
 Ви ж готуйте п'ятака!
 («Коляд, коляд, коляда!» - колядка).

Окремо хочу виділити українські народні колискові, адже не дарма вони визнані у всьому світі. Чарівні мелодії українських колискових, ніжне тихе, кантиленне виконання, добре продумані тексти спонукають до розслаблення, здорового сну, і як наслідок гарного самопочуття та здоров'я вцілому, вони здатні заколисати не лише малечу, але й дорослу людину:

Ой, ходить сон коло вікон,
 А дрімота — коло плота.
 Питається сон дрімоти:
 — А де будем ночувати?
 — Де хатонька теплесенька,
 Де дитина малесенька,—
 Там ми будем ночувати,
 Дитиночку колихати.
 Ой на kota та воркота,
 На дитину та й дрімота,
 Котик буде воркотати,
 Дитинонька буде спати.

(«Ой ходить сон коло вікон» - українська народна пісня, колискова).

2.2. Оздоровчий ефект від застосування, використання та популяризації українських народних пісень.

Однією з особливостей української народної пісні є те, що тексти подумані та сформовані роками, століттями звичайними людьми, нашими предками, їх промовляння заспокоює, надихає, окриляє. Українська народна пісня прекрасно звучить як у виконанні професійних співаків, ансамблів, так і у виконанні співаків-аматорів та аматорських колективів регіону. Фото з концертної діяльності митців Голованівського району представлені у Додатку 4.

Окрему увагу хочу приділити народним аматорським колективам, якими багатий не тільки Голованівський край, а й вся Україна. На мою думку, тут дуже яскраво можна прослідкувати валеологічний аспект у всій їх діяльності. Аматорський хоровий колектив, як правило, складається із непрофесійних артистів, вокалістів, музикантів, людей, для яких участь у колективі - це розрада, хобі, поклик душі. Учасники такого колективу – дорослі люди, які ходять на роботу, часто зовсім не пов'язану з музикою, співом, а у вільний від роботи час збираються на репетиції, концерти, гастролі. Потрапивши, хоч раз, на репетицію народного аматорського хорового колективу можна відчувати неймовірну атмосферу справжнього свята народної пісні. Адже, тут співаки-аматори мають можливість не лише задовільнити творчі потреби своєї душі чи потребу у спілкуванні у колі однодумців, а й навчитися професійним прийомам зі співу, поведження на сцені під час виступу, роботі у творчій команді тощо. Крім того, активна концертна діяльність таких колективів дає учасникам можливість багато подорожувати,

відкривати нові місця, країни, знайомитися з новими людьми, іншими культурами та звичаями, тим самим збагачуючи свій творчий та життєвий досвід, і як результат – отримати потужний позитивний емоційний заряд для подальших звершень. Недарма багато науковців, медиків, психологів, педагогів сходяться на думці, що основою всього людського здоров'я є психічне здоров'я. І тут можна піти від зворотнього, перефразувавши відому фразу: «У здоровому тілі – здоровий дух», сказавши: «Здоровий дух – здорове тіло».

У Голованівському районі діють музичні школи, гуртки, студії. Зокрема, у районному центрі – Школа Мистецтв, Районний будинок дитячої та юнацької творчості, студії української народної пісні тощо.

Також позитивним є той факт, що останніми роками популяризувалися та продовжують набирати оберти заняття з вокалу не лише професійними співаками, а й звичайними людьми. Все частіше, викладачі та учні обирають для вивчення українські народні пісні. Люди пояснюють таке захоплення тим, що спів, зокрема народних пісень, вокальні вправи домагають «відключитися» від буденних та наболілих проблем, звільняють від «зажимів», покращують емоційне та фізичне самопочуття, за рахунок того, що українські народні пісні нам дуже близькі, вони у нас «на слуху» та у нашій підсвідомості. Це досягається за рахунок виконання комплексу вправ: вправи з елементами дихальної гімнастики для напрацювання правильного вокального дихання, вправи на постановку правильної артикуляції та дикції, робота над образом, змістом, художньою виразністю, фізичні вправи, необхідні для відпрацювання гарної і вірної співацької постави, пластики, міміки, сценічних рухів тощо. Неймовірний ефект досягається і за рахунок співу акапелаю. Приємно, що останнім часом (хоч і не так масово), потрошки відроджується ця чудова традиція.

Народна пісня потребує не лише вокальної інтерпретації. Рух, пластика, жести тощо є необхідною складовою будь-якого вокального номера, не залежно від того один вокаліст на сцені, ансамбль чи зведений хор. Народні пісні

народжувалися і створювалися простими людьми, супроводжували їх у всіх життєвих моментах. Глибокий зміст народної пісні іноді дуже важко передати лише голосом, гарним вокалом, часто їх виконання потребує «підсилення» певними логічними рухами, пластикою, мімікою, жестом, танцем тощо. Тому, рух - це не тільки життя, а й прекрасний помічник будь-якого вокаліста-народника у вираженні свого виконавського єства, створення номера, відповідної атмосфери на сцені тощо. До того ж, на мою думку, такі вправи це і гарні рекомендації як тримати себе у хорошій формі кожній людині (і вокалісту також), зокрема під час карантину, вдома, на повітрі. Комплекс таких вправ дозволить кожному ще довго-довго залишатися здоровим.

Також, підготовка сценічного номера вимагає багато зусиль та часу як від професійного артиста, так і від аматора. Вдало створений сценічний образ вокаліста – це не лише вдалий костюм, декорації, танцювальний супровід, вокальна виразність тощо, а й потужна емоційна виразність, повне занурення в атмосферу номера, відчуття зали (глядачів), розуміння перед ким і для чого виступаєте, який головний меседж бажаєте донести людям. Це величезна та клопітка праця, і якщо весь процес пропрацьований досконало, під час виступу та після відчується піднесення, ейфорія, легка втома та відчуття абсолютного щастя.

Правила гігієни співака, яким навчають з самого початку, теж мають яскраво виражений валеологічний оздоровчий аспект, адже в них закладені вірні традиції. До того ж можна підсумувати, які валеологічні (оздоровчі) бонуси отримує людина співаючи, а саме:

людина, яка співає, просто не може бути млявою, бо під час співу виділяється більше енергії і людина стає енергійнішою, веселішою, спокійнішою;

під час співу в мозку збуджуються зони, що відповідають за задоволення, і як результат - підвищується рівень ендорфінів - так званих «гормонів щастя», які так необхідні для загального доброго стану здоров'я;

також, як оздоровчий результат від співу - зниження рівня стресу, гарний рецепт боротьбі із депресією;

люди, які постійно співають, наприклад у хорі, для задоволення, у душі, відчувають себе більш захищеними, успішними, благополучними у різних сферах життя;

спів тренує легені, під час співу кров краще насичується киснем, а також м'язи, задіяні у процесі співу (діафрагма, живіт, міжреберні мязи тощо) істотно зміцнюються, укріплюються, стають здоровішими;

спів – природний нейростимулятор, адже він сприяє більш інтенсивній роботі мозку, зміцненню нейронних зв'язків та активнішому включенню людини в розумовий процес;

за допомогою активного дихання під час співу відбувається природне вивільнення (очищення) дихальних шляхів від застійних мас, тому захворювання горла та носа для співаків зовсім не страшні тощо.

За словами мислителя, філософа та церковного отця Візантійського середньовіччя Григорія Нісського, наша тілесна будова підготовлена природою для музичного дійства та співу. Логіка взаємозв'язку природи з життям людини відображається в тому, що правильний спів є результатом правильного життя, а правильність життя – це вже спів.

Неповторна гармонія людини і навколишнього світу знайшла втілення в своєрідній філософії народу – народній творчості, вказуючи на необхідність використання фольклору у вихованні. Повноцінну, цілісну, здорову, національно свідому особистість із почуттям власної гідності можна виховати завдяки правильно організованій системі вивчення національних ідеалів, звичаїв.

До прикладу, хочу проаналізувати роботу з учнем (дитиною старшого шкільного віку) над української народною піснею, колісковою «Ходить Сонко по вулиці»:

Ходить Сонко по вулиці,

Носить спання в рукавиці,
 Носить спання в рукавиці.
 Чужих діток пробуджує,
 А Ганнусю присипляє,
 А Ганнусю присипляє.
 Вступи Сонко, вступи до нас,
 Буде тобі добре у нас,
 Буде тобі добре у нас.
 У нас хата тепленькая,
 А Ганнуса маленькая,
 А Ганнуса маленькая.

Ходить Сонко по вулиці

Помірно

5

Хо - дить Сон - ко по ву - ли - ці, но - сить спан - ня
 в ру - ка - ви - ці, но - сить спан - ня в ру - ка - ви - ці.

(Ноти використанні з сайту <https://proridne.com/content>).

На мою думку, це гарний репертуар для дитини старшого шкільного віку, післямутаційного періоду, хоча можна і домутаційного, бо текст цієї, на мою думку, буде більше зрозумілий для виконання дітям старшого віку.

Тут тональність мі-мінор, нотки восьмі і четвертні, йдуть плавно і особливих вокальних труднощів викликати не повинні.

Але все ж певні труднощі під час виконання цієї колискової можуть виникнути, наприклад:

висхідний стрибок на квінту у першому такті та на межі третього та четвертого такту досить не комфортні;

тут потрібне добре вокальне дихання, щоб застосувати кантиленний спів (якщо ансамбль, доцільно застосувати ланцюгове дихання);

у тексті пісні часто зустрічається буква «и», яка може викликати труднощі з артикуляцією, пов'язані з напруженням кореня язика; під час співу її можна «прив'язати» до сусідніх «о», «а», «і», змістивши на них основних акцент: «Ходить сонко по вулиці, носить спання в рукавиці ... »

Виконання колискових допомагає розвинути спів на легатто, кантиленний спів, спів на піано, майже піано, лагідний спів, створити ніжний жіночий образ, навчитися співати до найніжніших слухачів - діток.

Коліскові займають окреме місце у навчально – виховній роботі. Вони виконуються дуже ніжно, на легато, це кантиленний спів. Навіть у концертному варіанті вони виконуються не голосно, часто переходячи на лагідне піано, дуже м'яко, ніжно - без правильної емоції її взагалі важко добре презентувати.

На мою думку, колисковими можна вдало корегувати надлишкову емоційність дітей, у їх бунтарському віці, навчити їх тримати емоції під контролем, а від так і почувати себе краще.

Не багато країн, націй можуть похвалитися таким різноманіттям колискових, тому в дітях вкрай важливо розвивати патріотичний дух та гордість за свою націю, історію, країну тощо.

Ще до прикладу – робота над українською народною піснею «Висока лісочка» з дитиною старшого шкільного віку:

Висока лісочка, малая дівочка,

Висока лісочка, малая дівочка.

Не годна-м дістати, не годна-м дістати

Горішок з вершочка.

Хто його дістане, той мене дістане.

Хто його розкусить, хто його розкусить,

Мене взяти мусить.

Мала я, мала я, так ня називають,
 Мала я, мала я так ня називають.
 Та за сім великих, та за сім великих,
 Повік не змінюють.

На мою думку, цю пісню також можна взяти до репертуару дитини старшого шкільного віку, післямутаційного періоду, бо у цій пісні текст більш складніший для сприйняття і буде краще зрозумілий дітям старшого шкільного віку.

Пісню обрала для прикладу тому, що вона досить ритмічна, жвава, має веселий текст, виконується у піднесеному настрої, сама мелодія вже спонукає до танцю. Такі пісні, на мою думку, гарно розвивають артистичність, знімають емоційну зажатість, піднімають настрій.

Не зважаючи на те, що у пісні нотки восьмі, четветні та половинки, йдуть плавно і особливих вокальних труднощів викликати не повинні, вони все ж є, наприклад:

вцілому нотки йдуть плавно, лише висхідний стрибок на велику сексту на межі восьмого та дев'ятого такту досить не комфортні;

співати потрібно у високій позиції увесь час, це і дозволить доволі легко взяти ці ноти;

потрібне добре вокальне дихання;

потрібна хороша дикція, наприклад у фразі: «Не годна м дістати...»;

у тексті зустрічається глуха приголосна «ч», яка може викликати труднощі, але якщо акцентувати увагу на голосні, можна гарно заспівати – лісочка, дівочка;

приголосні звуки, дзвінкий «г» та глуха «ш» - горішчок з вершочка;

доволі складний текст для сприйняття та виконання, багато діалектів.

Текст складний для сприйняття через велику кількість діалектів, але якщо дітки займаються народною піснею, вона їм може бути знайома. Якщо ж ні, то також буде корисно познайомитися з таким прикладом української народної пісенної творчості, її різноманітням, така пісня прекрасно доповнить будь-який вокальний репертуар.

Як уже згадувалося в роботі, обрядові пісні посідають окреме, сакральне значення в українському народно-пісенному фольклорі. Адже в українському фольклорному спадку ми маємо календарно-обрядові пісні на всі свята та житеві випадки. Яскравим прикладом є весільна українська народна пісня «Горіла сосна», яка прижилася і у Голованівському районі, без неї не проходить жодне весілля, навіть сьогодні;

Горіла сосна, палала,
 Під нею дівка стояла.
 Під нею дівка стояла,
 Русяву косу чесала:
 Ой коси, коси ви мої,
 Довго служили ви мені.
 Більше служити не будете,
 Під білий вельон підете.
 Під білий вельон під хустку,
 Більш не підеш ти за дружку.
 Під білий вельон з кінцями,
 Більш не підеш ти з хлопцями.
 Горіла сосна, смерека,
 Сподобався хлопець здалека.
 Сподобався хлопець та й навек,
 Тепер вже він мій чоловік. [7]

Це неймовірне видовище, коли музиканти, родичі та всі гості разом співають цю пісню як єдине ціле, як імпровізований хор, це виглядає як спільна

молитва, адже всі знають текст і мелодію з дитинства, під час виконання твору кожен учасник вкладає своє особисте значення (хтось згадує своє весілля, хтось мріє, хтось планує весілля), це пісня в якій всі разом налаштовують молодих на спільне подружнє життя, бажають кращої долі, гарних та довгих років життя.

Ще одне особливо шановане в Україні, а зокрема і на Голованівщині свято з календарно-обрядового кола (про яке вже згадувалося у роботі) – це Свято Івана Купайли. Дуже гарно проводяться купальські гуляння у селі Люшнювате, яке розкинулося на лівому березі річки Південий Буг. Тут і купальське багаття, пісні, танці, хороводи, пускання вінків тощо. Все це дійство постійно супроводжує пісня, зокрема купальська пісня «Ой на Івана, та й на Купала», яка прижилася на Голованівщині:

Ой на Івана, та й на Купала
 Там дівчинонька квіти збирала.
 Квіти збирала, в пучечки клала,
 До річки несла, в воду пускала
 "Ой світи, сонце, світи та й не грій,
 Щоб мій віночок та й не згорів.
 Щоб мій віночок живим zostався
 Та й миленькому в руки дістався".
 Пливи, віночку, по синій хвилі
 До тої хати, де жиє милий.
 Поплив віночок та й за водою,
 Серце дівоче забрав з собою.

Показовими є українські народні пісні створені нашими пращурами для дітей, де згадуються тварини. Вже давним-давно доведено психологами, що діти які спілкуються з тваринами, зростають щасливішими, здоровішими, чуйнішими. Такі пісні виховують у дітях любов до тварин, так як в більшості українських сімей є домашні улюбленці, чотирилапі співмешканці (кіт, собака, у сільських жителів може бути корова, коза, свиня, кінь, домашня птиця тощо).

Часто в тексті, звертання до тварин записують з великої букви. Яскраво ілюструється ця тема у народних піснях для найменших українців, у колискових, наприклад у пісні «Котику сіренький, Котику біленький», яку я вперше почула своєї землячки, Валентини Леонтіївни Ладижинської:

«Котику Сіренький Котику Біленький

Котку Волохатий не ходи по Хаті

Не ходи по Хаті не буди Дитяти

Дитя буде спати Котик воркотати».

Повний текст наведений у Додатку 5.

Ще одна дуже гарна ілюстрація може бути продемонстрована у пісні «Ой, служив я в пана...». Тут навіть більше - цю пісню, крім того, що вона має цікавий веселий ігровий текст, необхідно обіграти, додати рухи, танець, міміку, жести:

Ой, служив я в пана, та й на перше літо,

Заробив я в пана курочку за літо.

А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить

І курчаток водить та й водить...

Ой, служив я в пана, та й на друге літо,

Заробив я в пана качечку за літо.

А та кача дрібно скаче,

А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить

І курчаток водить та й водить...

Ой, служив я в пана, та й на третє літо,

Заробив я в пана індика за літо.

А той індик, пиндик-пиндик,

А та кача дрібно скаче,

А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить

І курчаток водить та й водить...

Ой, служив я в пана, на четверте літо,

Заробив я в пана баранця за літо.

А той баран круторогий, заліз бабі поміж ноги,

А той індик, пиндик-пиндик,

А та кача дрібно скаче,

А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить

І курчаток водить та й водить...

Ой, служив я в пана, та й на п'яте літо,

Заробив я в пана корову за літо.

А корова му-му-му.

А той баран круторогий, заліз бабі поміж ноги,

А той індик, пиндик-пиндик,

А та кача дрібно скаче,

А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить

І курчаток водить та й водить...

Ой, служив я в пана, та й на шосте літо,

Заробив я в пана та й бика за літо.

А той бик корові втик,

А корова му-му-му.

А той баран круторогий, заліз бабі поміж ноги,

А той індик, пиндик-пиндик,

А та кача дрібно скаче,

А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить

І курчаток водить та й водить...

Ой, служив я в пана, тай на сьоме літо,

Заробив я в пана дівчину за літо.

А та дівка напилася, впала з печі й забилася,

А той бик корові втик,

А корова му-му-му.

А той баран круторогий, заліз бабі поміж ноги,

А той індик, пиндик-пиндик,
 А та кача дрібно скаче,
 А та кура-чубатура по садочку ходить та й ходить
 І курчаток водить та й водить... [6]

Найперша моя згадка про цю пісню, пов'язана з моєю бабусею Антоніною Павлівною Берегелею. Бабуся не просто співала її, а й створювала навколо цікаве театральне дійство на втіху нам, малим онукам.

Ця пісня підходить для виконання як дітьми, так і дорослими, дуже вдалий варіант рухливої ігрової жартівливої української народної пісні.

Але все ж варто звернути увагу і на інші пісні, де згадуються тварини, зокрема коні – символічна тварина, яка поряд з людиною вже дуже великий історичний період. Доволі часто кінь сприймається як вірний друг, порадник, йому можна довірити найпотаємніше, кінь друг, який «вислухає», все «зрозуміє», не зрадить, допоможе у важку хвилину, завжди буде поряд, наприклад:

«Ой чий то Кінь стоїть
 Що Сива Гривонька
 Сподобалась мені
 Сподобалась мені
 Тая Дівчинонька»

(українська народна пісня «Ой, чий то Кінь стоїть», один з численних варіантів тексту наведений у Додатку 6).

У найкращі моменти свого життя хлопець згадує свого вірного друга, коня вороного, можна сказати ділитися з ним сокровеним.

Чи як у відомій українській народній пісні «Розпрягайте, хлопці, коні», показане шанобливе відношення до вірного коня – спочатку розпрягти, нагодувати коня, а далі вже можна займатися своїми справами:

Розпрягайте, хлопці, коні,
 Та й лягайте спочивать,

А я піду в сад зелений
В сад криниченьку копать.

Досить часто в українських народних піснях є звертання до тварин, птахів, ніби виконавець шукає в них підтримку, певну опору:

«Гиля, гиля, сірі гуси,
Не колотіть води.
Посватали люди дівку,
Плаче козак молодий.»

(українська народна пісня «Гиля, гиля, сірі гуси»)

Окремим пунктом хочу виділити сумні тужливі пісні, пісні – плачі. У репертуарі місцевих митців дуже популярна «Ой, вийду я на ту гору»:

Ой, вийду я на ту гору,
Подивлюся на долину.
Долина широка,
Калина висока,
Аж додолу гнеться.
А під тою калиною
Стояв козак з дівчиною.
Дівчина стояла,
Сльози проливала,
Свою долю проклинала.
- Ой, якби я була знала,
Не йшла заміж та й гуляла.
У рідного батенька,
Ще й рідної неньки
Горенька була б не знала.
А тепер я мушу знати,
Пізно лягати, рано вставати.
Пізенько лягала,

Раненько вставала,
 Свою долю проклинала.
 Ой вийду я на ту гору,
 Подивлюся на той місяць.
 Ой місяцю ясний,
 Який ти прекрасний,
 Який заміж мій нещасний. [7]

Дуже добре сприймаються на Голованівщині тужливі пісні з інших куточків України. Наприклад, із закарпатського регіону, лемківська народна пісня «Горе, долом ходжу», яку я взяла до свого репертуару і вона прийшлася до душі голованівцям:

Горе долом ходжу, не виджу нікого
 Серце моє плаче, серце моє плаче
 Од жалю велького.
 Серце моє плаче, серце моє плаче
 Од жалю велького.
 Шугаю, шугаю - ци ти тепер в раю.
 Ци ю ся не вернеш, ци ю ся не вернеш
 До рідного краю.
 Ци ю ся не вернеш, ци ю ся не вернеш
 До рідного краю.
 Плачте, гори, плачте, плачте і ялиці.
 Бою ся не верне, бою ся не верне -
 Шугай до криниці.
 Бою ся не верне, бою ся не верне -
 Шугай до криниці.
 Гори наші гори, гори і обочі
 Не мож вас забути, не мож вас забути

Ни во день, ни в ночі.

Не мож вас забути, не мож вас забути

Ни во день, ни в ночі.

Виконується ця пісня переважно акапела, хоча можна використати «підтримуючий» супровід музичного інструмента (у моєму випадку баяна) у концертному варіанті.

Під час виконання, прослуховування таких пісень можна розвіяти тугу, виплакати, заспокоїтися. Глибокий зміст пісні, тужливий ритм, відповідний мінорній настрій вводять виконавця та слухача у певний емоційний енергетичний стан. Тут дуже важлива майстерність співака, його вокальна та емоційна виразність, вміння передати зміст тексту, прикрасивши його різними тематичними та вокальними акцентами, його харизма та вміння працювати зі слухачем, адже як правило, під час виконання таких пісень, співак знаходиться на сцені один і все залежить лише від нього, від його майстерності.

Останнім часом спостерігається дивна тенденція, коли українська народна пісня виконується як звичайний пісенний твір на високому рівні, з яскравою вокальною виразністю, але частково або повністю втрачається емоційна складова, те основне послання закладене у пісні нашими предками, часом навіть втрачається сакральне значення пісні. Адже кожна українська народна пісня створювалася простими людьми в процесі їх життєвої діяльності, як реакція на певні перипетії у житті, оспівування визначних подій, як певна психологічна допомога у розв'язанні складних життєвих ситуацій тощо. Тому, доцільно приділяти більше уваги не лише відшліфовуванню вокального мистецтва, а й розбору тексту, вивчення (дослідження) історії написання пісні, сюжету, емоційному навантаженню. На мою думку, гарна вправа для цього – обговорення пісні, можна «намалювати» собі картинку в уяві, проживати її тощо. Без емоційної складової українська народна пісня не зазвучить наповну. Тим і відрізняються співаки-народники від інших виконавців, що вони вміють майстерно поєднувати особливу техніку звуковидобування з філігранною

манерою передачі змісту, суті та настрою пісенного фольклорного твору. Жодний слухач не залишиться байдужим, слухаючи українську народну пісню, тим самим наповнюючись неймовірною життєвою енергією та здоровим духом.

ВИСНОВКИ

Українська народна пісня, як частка традиційної народної культури, творилася протягом багатьох тисячоліть, а отже, пройшла такий інформаційний добір, якого не знав і не міг знати жоден інший музичний жанр. Це унікальне у світовій культурі явище. Вражає неймовірне багатство символів здоров'я у народних піснях: вода, калина, «зозуля літа кує», колиска, біла постіль, біла подушка, білий рушник, рання роса, вінок дівочої честі, чистоти, вірне кохання, пісня, руса коса, біла сорочка, вітер, сонце, чар-зілля.

Враховуючи географічну особливість розташування Голованівського району, а особливо той факт, що тут перетинаються з давніх-давен торговельні та туристичні шляхи, переважна більшість народних пісень Голованівського району, які дійшли до нас і виконуються сьогодні на концертах та у повсякденному житті, привезені, запозичені з інших регіонів та «обжиті» на голованівській землі.

Народна пісня славить чистоту тіла і помислів, чистоту побуту, навколишнього середовища, збереження природи, чистоту рідної мови від лихослов'я тощо - як основні чинники здоров'я. В українців прийнято бажати здоров'я при зустрічі і прощанні, у взаємних привітаннях, що відобразилося в багатьох народних піснях. Також, у народній пісні закладені важливі послання для батьків щодо виховання здорових та щасливих дітей. Адже, однією з найголовніших турбот кожного народу, якщо лише він задумується над своїм

майбутнім, є моральне, психічне і фізичне здоров'я наступних поколінь, найголовнішої святості – наших дітей.

Повністю побудовані на темі здоров'я прадавні свята календарно-обрядового кола, які несуть у собі світогляд народу, його філософію, поетичне бачення світу і втілення свята у надзвичайно цікаве лицедійство, яке викликає оптимізм, чудовий настрій, здоров'я, жадобу до життя, праці. Народні свята несуть людині бадьорість духу, здоров'я, бажання спілкуватися з людьми та природою.

Вивчення процесу функціонування та відображення змісту української пісні дає змогу краще спілкуватися з нею не без користі для здоров'я. Отже, розвиток валеологічної культури через сприйняття музики залежить від комунікативної позиції, яку займає слухач у ситуації художнього спілкування з твором. Численні психолого-педагогічні дослідження довели, що словесні образи, створені в уяві людини, мали набагато більше емоційних забарвлень, викликали сильніші переживання, ніж наочні образи. Тому, значне місце у вихованні дітей справедливо і доцільно відводити народним пісням, бо вони є своєрідним хлібом, який ніколи не приїдається, адже зміст народної поезії складає людина, тобто наповнює його найважливішими для себе речами.

Лише справжній співак (співочий колектив) може передати своїй аудиторії чудовий світ, наповнений життям та чуттєвістю. Співак, який виконує народні пісні, має бути фізично і морально здоровий, щоб його пісні випромінювали здоров'я. Адже, побувати на хорошому концерті - унікальна фізична терапія і неймовірний духовний заряд. Тому, всім нам необхідно навчитися обирати для прослуховування чи виконання виключно здорову музику та пісні.

Відомо, що для зміцнення власного здоров'я, покращення самопочуття, потрібно не тільки загартовувати тіло, а й зміцнювати дух. І тут, як найкраще, підійде рідна українська народна музика та пісня, яка з'єднує розум, тіло і дух

людини зі Всесвітом, який через музику (пісню) посилає людям інформацію, а традиційне вокальне мистецтво має стати духовною їжею для кожного.

Народна звичаєвість та обрядовість, народна медицина, етнопедагогіка, національні, релігійні традиції, рідна мова, родовід спроможні в недалекому майбутньому відродити генетичний код українського народу, його здоровий спосіб життя, сформувати новий тип українця, здатного вивести свою державу на світовий рівень буття. Великий педагог Григорій Григорович Ващенко підкреслював, що українська народна пісня мала і має великий вплив на формування вдачі українського народу. Чи не тому наш народ такий лагідний і терплячий? Народна пісня йде до людей від далеких і невідомих прадідів та прабабусь, як листи, що «пишуться дрібним почерком». Недаремно кажуть: кого пісня любить – той щасливий (на власному прикладі, можу це підтвердити). Але є дві пісні рідна та іноземна, рідна пісня – моя кров, моє життя, моя родина, моя земля, моє благо. У кожній пісні слово об'єднується з мелодією, відповідно впливаючи на свідомість і підсвідомість людини.

Українська народна пісня формує до того ж світогляд, визнання власної гідності, що межує з духовним аристократизмом і, нарешті, національну свідомість. Тому, звертаючись до народної пісні, ми відчуваємо той моральний еталон, що дає змогу причаститися до вічності, відчути безсмертя людського духу. Шкода, що з кожним днем хорових колективів стає менше, а у багатьох немає можливості продовжувати свою діяльність через карантин, адже за часів Авіцени та Гіппократа хоровим співом лікували багато функціональних захворювань. З раннього віку виховувався художньо-естетичний та музичний смак людини, бо все високе і прекрасне будує, а не руйнує.

Хочеться вірити, що прийде час і вчені-дослідники досягнуть глибинний зміст, виняткове значення для генетичного здоров'я нації старовинних пісень, ігрищ, супроводжувальних ритуальними піснями та музикою, котрі через свій вплив здатні забезпечити збереження та відновлення фізичного, морального та психічного здоров'я людини як спосіб привести людський організм у гармонію

з навколишнім світом. Бо музика та пісня були і є найпростішим способом змінити настрій людини. Не заперечний факт, що лірична, заспокійлива українська народна пісня може зменшити фізіологічні симптоми тривоги, активізуючи реакцію розслаблення, заспокоєння та умиротворення.

Адже, Всесвіт через світову пандемію, нам знову нагадав, що людина, хоч і є кожна окремим Всесвітом, все ж лише його маленька частинка. І дуже вірно колись зауважили відомий ірландський драматург Джорж Бернард Шоу: «Тепер, коли ми навчилися літати в повітрі, як птахи, плавати під водою, як риби, нам не вистачає тільки одного: навчитися жити на землі, як люди» та британський зоолог Джеральд Малком Даррелл «Ми отримали в спадок невимовно прекрасний і багатообразний сад, але біда наш в тому, що ми погані садівники, що не засвоїли найпростіших правил садівництва. Із зневагою ставлячись до цього саду, ми робимо це з благодушним самозадоволенням неповнолітнього ідіота, який шматує ножицями картину Рембранта». [8, стор. 136]

Підводячи підсумки над проведеною роботою, хочу завершити власним віршем, який ввійшов до моєї книжечки «Моє Люшнювате...». Вірш написаний у 2010 році, в ньому йдеться про красу рідного краю, рідних людей, рідне село Люшнювате, силу та вплив батьківщини, родини на долю, успіх, а головне - здоров'я кожної людини окремо та нації вцілому:

На схилах лагідного Бугу,
Де хвилі линуць аж за небокрай,
Там де живуть прекрасні люди,
Розкинувся благословенний рідний край.

З дитинства я милуюсь краєвидом,
Який став рідним на усе життя
І правду кажуть люди, є на світі кращі види,
Але милішого ніж цей - нема.

Тут хвилі плескіт - наче пісня мами,
Легенький вітер - ніби татова рука,
Все це до скону в серці з нами,
Все в пам'яті, як туга та п'янка.

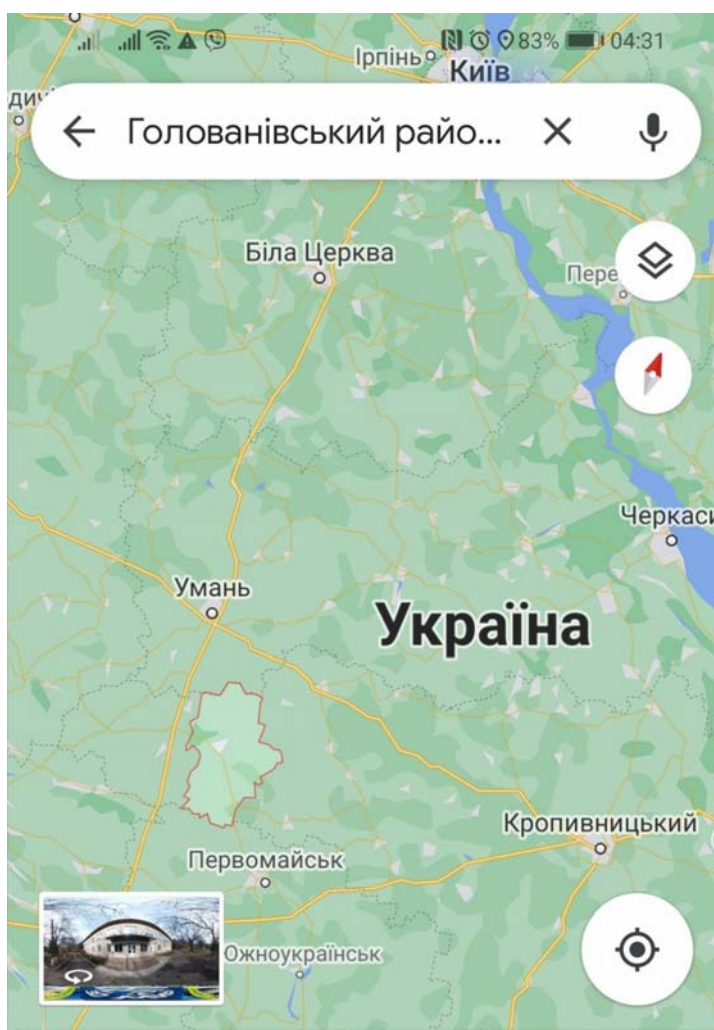
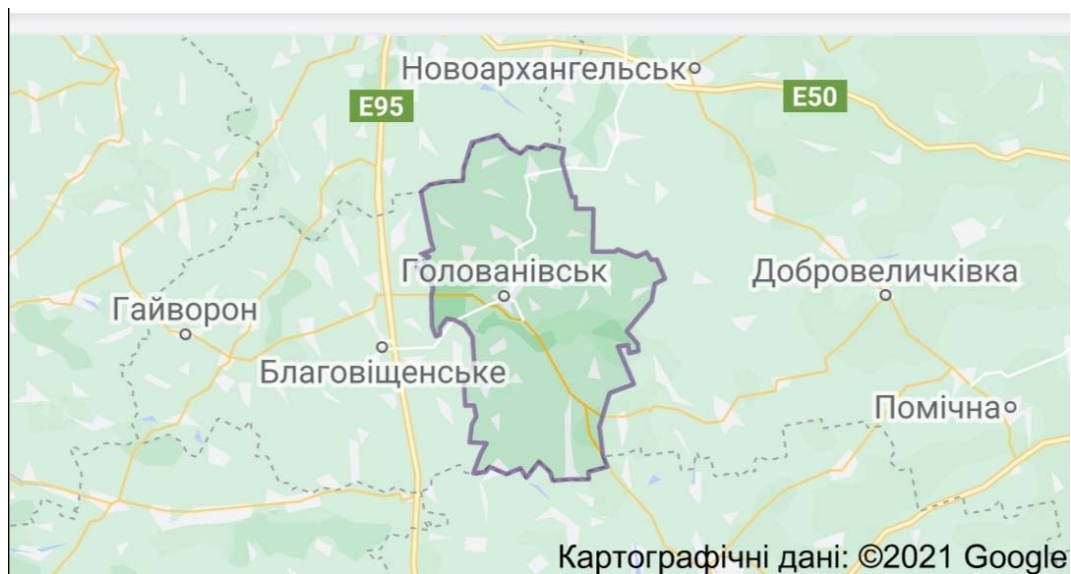
Тут смуток розвівали над ланами,
Кохання перше тут до нас прийшло,
Тут вперше ми сказали слово «мама»...
Багато пережито тут, багато, що було.

У кожної людини є своя святиня -
Це батько, мати, рідний край,
Роки проходять – й твоє серце – це дитина,
Яка продовження твоє, твій розмай.

Не забувайте край де народились,
Де вперше подивилися на світ,
І пам'ятайте, що куди б ви не хилились,
Притулок ваш – де починається ваш рід. [5, стор.23]

Отже, валеологічна культура, поняття «шанувати своє» через народно-пісенний фольклорний спадок, любов до батьків, дітей, батьківщини - має стати основним орієнтиром у житті не лише жителів Голованівського краю, а й людства вцілому. Не дарма ж в народі кажуть: «Де народився, там і згодився».

Голованівський район на мапі України



Матеріали взяті з <https://www.google.com/maps/place>.

Окраса краю – річка «Південний Буг» (с. Люшнювате)



Фото взяті з власного сімейного архіву.

«Порізала-м пальчик»

Українська народна пісня

Слова і музика народні

Рухливо

По-рі-за-ла-м паль-чик, ой, бо-лить,
 зе-ле-ний лис-т-чок не-го-їть.
 Зе-ле-ний лис-то-чок не-го-їть, не-го-їть,
 ми-лий по-ці-лує- за-го-їть.

Порізала-м пальчик, ой, болють,

Зелений листочок не гоїть.

Зелений листочок не гоїть, не гоїть,

Милий поцілує – загоїть.

Прийшов до мя милий в суботу,

Як я мала пильну роботу.

Як я мала хату білити, білити,

А він пішов другу любити.

Прийшов до мя милий в неділю,

Як я мала добру надію.

Як я мала плаття прасувать, прасувать,

А він пішов другу цілувать.

Ой що то за хлопець, як зветься,
Що до мене часто сміється?
Я б його любила душею, душею,
Коли б він назвав мя своєю.

Ой що то за хлопець, як ружа?
Я б його хотіла за мужа.
Я б йому робити не дала, не дала,
Лиш би-м го для краси тримала.

Матеріали взяті з <https://nashe.com.ua/song/12534>.

Фото з концертної діяльності митців Голованівського району



Фото 1. Виступ народного аматорського хору ветеранів при Голованівському районному Будинку культури з нагоди вшанування пам'яті Тараса Григоровича Шевченка.



Фото 2. Вокальний колектив Голованівського районного Будинку культури, керівник Едуард Чабанюк з концертною програмою «Засіваймо ниву на добро» у Табанівському сільському клубі.



Фото 3. Учасники V Регіонального різдвяного фестивалю народної творчості «Нова радість» (м. Гайворон Голованівського району Кіровоградської області, районний Будинок культури) – артисти – співаки Голованівського районного Будинку культури.



Фото 4. Учасники 46–го Всеукраїнського фестивалю театралізованого мистецтва «Вересневі самоцвіти».

Фото взяті з <https://sites.google.com/site/officialculturagolovanevsk/home/novini>.

«Котику Сіренький»

Українська народна пісня

Слова і музика народні

Котику Сіренький Котику Біленький
Котку Волохатий не ходи по Хаті
Не ходи по Хаті не буди Дитяти
Дитя буде спати Котик воркотати

Ой на Кота на Воркота
На Дитинку Дрімота
(А-а а-а а-а а) | (2)

Ой ну люлі Котку не йди на Колодку
Не йди на Колодку бо заб'єш Головку
Та буде боліти нічим завертіти

Ой на Кота на Воркота
На Дитинку Дрімота
(А-а а-а а-а а) | (2)

Ой-люлі-люлі
Люлі-люлі-люлі

Ой на Кота на Воркота
На Дитинку Дрімота
(А-а а-а а-а а) | (2)

Матеріали взяті з <https://www.pisni.org.ua/songs>.

«Ой, чий то Кінь стоїть»

Українська народна пісня

Слова і музика народні

Ой чий то Кінь стоїть
Що Сива Гривонька
Сподобалась мені
Сподобалась мені
Тая Дівчинонька

Не так та Дівчина
Як Біле Личенько
Подай же Дівчино
Подай же Гарная
На Коня Рученьку

Дівчина підійшла
Рученьку подала
Бодай же я була
Бодай же я була
Кохання не знала.

Кохання-кохання
З Вечора до Рання
Як Сонечко зійде
як Сонечко зійде
Кохання відійде.

Матеріали взяті з <https://www.pisni.org.ua/songs>.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Усатенко Т. П. Здоров'я (валеологія) : стандарт навчального інтегративного курсу українознавства для української національної школи – родини [Текст] / Т. П. Усатенко, В. П. Горащук, С. С. Волкова, А. В. Цьось, та ін. – Київ : відділення національної освіти інституту українознавства Київського університету імені Тараса Шевченка, 1995. – 36 с.
2. Фармацевтична енциклопедія [Електронний ресурс] // Халєєва О. Л. – Режим доступу : <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1659/valeologiya> - Назва з екрана. – Дата перегляду : 09.03.2021
3. Лукащук – Федик С. В. Валеологія. Навчальний посібник [Текст] / С. В. Лукащук-Федик, Р. А. Бадюк, Р. С. Циквас. - Тернопіль, 2006. - 196 с.
4. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» [Текст] / Олександра Іванівна Білан; за заг. ред. О. В. Низовської. – Тернопіль : Мандрівець, 2017. - 256 с.
5. Шахова Т. В. Моє Люшнювате... : віршована збірка [Текст] / Тетяна Віталіївна Шахова. – Київ - Люшнювате: 2016. - 26 с.
6. Наше. Тексти пісень. [Електронний ресурс] // адміністратор сайту – Режим доступу : <https://nashe.com.ua/song> - Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.03.2021.
7. Українські пісні. [Електронний ресурс] // адміністратор сайту – Режим доступу : <https://www.pisni.org.ua> - Назва з екрана. – Дата публікації : 09.10.2019. Дата перегляду : 10.03.2021.
8. Білявський Г. О. Основи екологічних знань : підручник.[Текст] / Г. О. Білявський, Р. С. Фурдуй. - Київ : Либідь, 1997. - 288 с.

9. Коротя – Ковальська В. П. Українська народнопісенна творчість в українознавстві [Текст] / Валентина Павлівна Коротя – Ковальська; Вид. 2-ге, доповн. і переробл. – Київ : видавничий дім «Стилос», 2012. - 319 с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс] // Верховна Рада України – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> - Назва з екрана. – Дата публікації : 11.07.2001. Дата перегляду : 09.03.2021.
11. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс] // Верховна Рада України – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> - Назва з екрана. – Дата публікації : 05.09.2017. Дата перегляду : 09.03.2021.
12. Конституція України [Електронний ресурс] // Верховна Рада України – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> - Назва з екрана. – Дата публікації : 28.06.1996. Дата перегляду : 09.03.2021.
13. Матвієнко Н. М. Ой, ти соловейко. Українські народні пісні [Текст] / Ніна Митрофанівна Матвієнко – Київ : Видавництво «Віват», 2014. – 256 с.
14. Малашевська І. А. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія» [Текст] / І. А. Малашевська, С. К. Демидова. - Тернопіль : Мандрівець, 2015. - 44 с.
15. Валеологічний аспект у народно-пісенному фольклорі Головнівського району Кіровоградської області [Текст] : матеріали I студентської науково-практичної конференції [«Відкриваємо Чубинського: поета, фольклориста та громадського діяча»], (27 січня 2021 р., Київ) / Київський заклад вищої освіти Київської обласної ради «Академія мистецтв імені Павла Чубинського. – Київ, 2021, - 50 с.
16. Новохатська Т. М. Практичний посібник з українського фольклору «Українська народна музична творчість» [Текст] / Т. М. Новохатська, О. В. Драган; відповідальна за випуск О. М. Герман - Запоріжжя :

Комунальна установа «Обласний методичний центр культури і мистецтва» Запорізької обласної ради, 2017. - 56 с.

17. Світайло С. В. Методика роботи з дитячим хоровим колективом : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів III-VI рівня акредитації [Текст] / Світлана Валеріївна Світайло. – Київ : Університетський коледж Київського університету ім. Бориса Грінченка, 2016. - 140 с.

18. Факультет мистецтв Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Майстер-клас «Формування сценічної майстерності у вокальному мистецтві» [Електронний ресурс] // адміністратор сайту – Режим доступу : <https://mpf.udpu.edu.ua/majster-klas-formuvannya-stsenichnoji-majsternosti-u-vokalnomu-mystetstvi/> - Назва з екрана. – Дата публікації : 04.03.2016. Дата перегляду : 01.04.2021.

19. Збірник кращих матеріалів X обласної краєзнавчої конференції учнівської молоді [Електронний ресурс] // Полтавський обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді. – Полтава : ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2019. – 229 с.

20. Чугуєнко М. В. Україна, яка шокує. Лабіринти історії [Текст] / Михайло Віталійович Чугуєнко. – Харків : Книжний клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2004. - 351 с.

21. Барабан О. І. Улюблені українські пісні з нотами [Текст] / Олена Барабан. – Київ : видавець Філатова Т. Ф., 2016. - 132 с.

22. Піддубний С. В. Голованівський район. Енциклопедія. Архівні матеріали. Характерні особливості : спеціальний додаток до газети «Сходи» [Текст] / Сергій Васильович Піддубний. – Голованівськ : Райдрукарня, 1993. – 35 с.

23. Плющик Є. В. Лекції з курсу «Хорознавство» : посібник [Текст] / Є. В. Плющик, В. В. Омельчук, В. К. Федорченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 191 с.

24. Живи активно. Музикотерапія: приємне з корисним [Електронний ресурс] // Галина Теличук, педагог з вокалу – Режим доступу : <https://zhyvyaktyvno.org/news/muzikoterapyia-primne-z-korisnim> - Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.03.2021.
25. Менабені А. Г. Методика навчання сольному співу : посібник [Текст] / Анджеліна Георгіївна Менабені – Москва : Просвіта, 1987. – 95 с.
26. Товстуха Є. С. Українська народна медицина : 1000 унікальних авторських рецептів [Текст] / Євген Степанович Товстуха, під. ред. І. С. Бокого – Київ : Рось, 1994. – 346 с.
27. Брехман І. І. Валеологія – наука про здоров'я : 2-е вид., доп. та перероб. [Текст] / Ізраель Іцкович Брехман. – Москва : Фізкультура і спорт, 1990. - 206 с.
28. Брехман І. І. Введення у валеологію – науку пр здоров'я : [Текст] / Ізраель Іцкович Брехман. – Ленінград : Далекосхідний науковий центр, Відділ фізіології та фармакології при Інституті біології моря, Наука, Ленінградське відділення 1987. - 123 с.