

ЗАГАРТУВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ КОЗАЦЬКИХ КЛАСІВ

М.В. Лях, С.В. Хоменко. Загартування як невідємна складова формування здорового способу життя учнів козацьких класів.

У науковому дослідженні автори заглиблюються у сутнісні основи зміцнення здоров'я, переосмислюють та доповнюють визначення багатьох понять «загартування» й на їх базі подають його сучасне авторське тлумачення, щодо здійснення дитячого козацького гарту.

Вони вважають, що «загартування» у сучасному тлумаченні має трактуватися як комплекс заходів з підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов, їх раціонального використання для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних чинників, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, а також з поліпшення різнобічних фізичних і моральних якостей, серед яких – хоробрість, непоборний козацький дух, чесність, порядність, готовність прийти на поміч, витривалість, сила волі, здатність переборювати незгоди, всілякі труднощі. Це насамперед виховання моральної та фізичної стійкості у процесі наполегливих, тяжких і глибоко осмислених тренувань.

Таким чином, загартування є важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності та витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери, формування потягу до здорового способу життя учнів козацьких класів.

У дослідженні також розглядаються принципи та правила загартування молоді, його основні засоби, серед яких і підвищення стійкості організму до несприятливих чинників природи за допомогою дикорослих рослин. Автори зазначають, що загартувувати й загартуватися потрібно розумно, дотримуючись науково-обгрунтованої міри, особливо при раціональному використанні та дозуванні повітряних, сонячних і водних процедур. Застерігають від передозування, адже зловживання сонцем і водою нерідко супроводжується змінами температури тіла, від чого в організмі відбуваються складні негативні зміни, витрачається багато сил, коштів й часу для нормалізації стану здоров'я.

У науковій праці автори наводять різні фізичні вправи, що часто використовуються під час гартування учнів козацьких класів сучасного загальноосвітнього закладу. Радять гартуватися систематично.

Зосереджують увагу на вихованні моральної стійкості козачат у процесі наполегливих і глибоко осмислених тренувань. Описують практику фізичного гартування учнів козацьких класів сучасної загальноосвітньої школи, формування здорового способу життя а також їх цілеспрямовану підготовку до захисту Вітчизни.

Вважають, що навіть короточасні щоденні гартувальні вправи у майбутньому позбавлять молодь від багатьох недугів, сприятимуть продовженню років життя й уповільнюватимуть старість.

Ключові слова: загартування, гартування, гарт, стійкість, витривалість, зміцнення здоров'я, принципи загартування, вправи, природні умови.

Постановка проблеми. У зв'язку із загостренням міждержавних відносин з Росією, збройних протистоянь, необхідності відстоювання своїх прав і збереження цілісності нашої держави, виникає проблема модернізації сучасної освіти у плані фізичного й військово-патріотичного виховання учнівської молоді, підготовки її до служби у збройних силах України та захисту Вітчизни. Немаловажну роль у цьому відіграє загартування організму. Воно на пряму впливає на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, формування чоловічого характеру, сили волі, витривалості та інших ціннісних якостей майбутнього бійця.

Загартування зміцнює імунітет, позитивно діє на підвищення розумової і фізичної працездатності, нормалізацію стану емоційної сфери, відчуття впевненості у своїй дієспроможності тощо. Є надважливим для воїна, що зазвичай діє в екстремальних умовах бойових дій.

Аналіз актуальних досліджень. Починаючи із глибокої давнини й до останньої чверті XIX століття, значний внесок у розвиток теорії та практики загартування внесли Піфагор, Гіпократ, Авіценна, Дж. Лок, К'юрі, Ертель, С.Г. Зибелін, І.І. Бецький, Н.І. Новиков та багато інших вчених, лікарів, педагогів. Вони визнавали загартування в якості однієї з важливих складових загальної системи виховання, особливо дітей. Намагалися застосовувати його у дитячому режимі дня.

На думку С.Г. Зибеліна, неможливо зберегти здоров'я без систематичного загартування. Такого ж погляду дотримувався і П.Н. Єнгаличев, учень і послідовник Н.І. Новикова.

У кінці XIX століття холодна вода була визнана кращим засобом від будь-яких захворювань. З 1881 року вчені розпочали роботу з наукового обґрунтування механізмів загартування. Вперше було експериментально доведено, що стійкість організму до холоду підвищується у процесі систематично повторюваних холодових впливів.

У 1899 році була видана книга академіка І.Р. Тарханова « Про загартування людського організму».

На необхідність загартування постійно вказували відомі діячі науки, медицини та освіти – М.І. Пирогов, В.М. Бехтерєв, П.Ф. Лєсгафт, І.П. Павлов, Є.А. Покровський, В.В. Горіневський. Їх дослідження та наукові праці лежать в основі сучасних уявлень про фізичні впливи загартовуючих процедур на організм. У поєднанні з фізичними вправами при дотриманні умов гігієни та раціонального режиму життя загартування складає єдиний процес фізичного виховання.

На особливості гігієни і загартування вказують І.Б. Карпова, А.В. Зотов та В.Л. Корчинський.

Метою статті є заглиблення у сутнісні основи зміцнення здоров'я, переосмислення та доповнення поняття «загартування». Висвітлення шляхів і способів загартування учнів козацьких класів, дотримання належних принципів і правил.

Виклад основного матеріалу.

Серед науковців, викладачів вишів і вчителів загальноосвітніх закладів загартування розглядається у їх переважній більшості як «комплекс заходів з підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов (низької та високої температури, вологості та руху повітря, зниженого чи підвищеного атмосферного тиску і т.д.)» [5, 107]. Тобто зосереджується увага лише на зміцненні фізичного аспекту здоров'я. Зовсім не йдеться про такі складові аспекти здоров'я як духовний, інтелектуальний, емоційний, соціальний, особистісний та не менш важливі інші.

Виникає природна необхідність переосмислення та доповнення понять «загартування», «гартування», «гарт», що є близькими за значенням, вони спільнокореневі й несуть один смисловий зміст.

Так, відомі українські науковці І. Карпова, В. Корчинський, А. Зотов під загартуванням розуміють як «раціональне використання сил природи для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних факторів». Вони зазначають, що «саме загартування дає можливість підвищити стійкість організму до несприятливих умов зовнішнього середовища (холоду,

тепла, ультрафіолетових променів) і тим самим уникнути багатьох хвороб, а отже на довгі роки зберегти здоров'я та високу працездатність» [4, 14]. У такому викладі ми вбачаємо не лише зміцнення здоров'я, але й використання природних чинників для профілактики захворювань.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови загартування трактується як дія, що спонукає загартовуватися чи загартувати когось. Загартовуватися – це ставати фізично або морально стійким, міцним, витривалим, виробляти здатність переборювати незгоди, труднощі [1, 289]. Тобто при загартуванні маленької чи дорослої людини йдеться не лише про зміцнення тіла, а й козацького духу, розуму, волі, душі, серця.

У тлумачному словнику сучасної української мови слово «гартувати» тлумачиться як виховувати моральну і фізичну стійкість у боротьбі з труднощами. У переносному значенні – зміцнювати здоров'я тренуванням [7, 161]. У цьому тлумаченні на передньому плані стоїть виховання моральної стійкості. Зосереджується увага насамперед на осмисленому поліпшенні фізичної стійкості у боротьбі з труднощами, що неодмінно з'являтимуться на нелегкому шляху самореалізації козака – майбутнього захисника Вітчизни.

«Гарт» визначається як стійкість, витривалість, набуті через переборювання труднощів або в процесі тренування [7, 161].

Переосмислюючи вищенаведені визначення, ми дійшли висновку, що «загартування» у сучасному тлумаченні має трактуватися як комплекс заходів з підвищення стійкості організму до впливу несприятливих природно-кліматичних умов, їх раціонального використання для підвищення опірності організму шкідливим впливам різних метеорологічних чинників, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, а також з поліпшення різнобічних фізичних і моральних якостей, серед яких – хоробрість, непоборний козацький дух, чесність, порядність, готовність прийти на поміч, витривалість, сила волі, здатність переборювати незгоди, всілякі труднощі. Це насамперед виховання моральної та фізичної стійкості у процесі наполегливих, тяжких і глибоко осмислених тренувань.

Таким чином, загартування є важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності та витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери, формування потягу до здорового способу життя учнів козацьких класів.

Для козачат, які тривалий час перебувають в екстремальних умовах походного життя (часто при досить низьких і високих температурах повітря, різких коливаннях денної й нічної температури, неочікуваних сильних вітрів, підвищеній вологості тощо) загартування організму вкрай необхідне. При виконанні спостережень та наукових досліджень далеко від міста їм нерідко доводиться подовгу перебувати на снігу, активно діяти у періоди весняної й осінньої негоди, літньої спеки, долати лісові завали, пробиратися через хащі, кропиву та інші трав'яні зарості, проводячи розвідку звіриних стежин і жител, нерухомо сидіти чи лежати у засідках, спостерігаючи за дикими тваринами. З такими завданнями можуть впоратися лише витривалі, спеціально навчені й загартовані учні. За такого підходу до гартування й виховання, у козачат виховуються життєво важливі якості, які знадобляться їм у дорослому житті при виконанні свого головного громадського обов'язку – захисту Вітчизни.

Вважаємо за доречне навести спогад одного з ветеранів Великої Вітчизняної війни. Наприкінці жовтня 1943 року при форсуванні Дніпра від близьких розривів снарядів кілька плотів розсипалися і «ми опинилися у воді, температура якої ледь досягала 6 градусів, до берега залишилося 200 метрів. Щільний вогонь ворога, холодна вода, промоклі шинелі, зброя, що тягнула на дно, втрата орієнтування у непроглядній темряві – все це поралізувало волю деяких бійців ще до того, як вичерпалися їх фізичні можливості. І ці небоязкі, опалені війною люди не витримали важкого випробування. Вони не доплили до берега. Ті ж, хто володів твердою волею, високою фізичною підготовкою, був загартованим, виконали поставлене завдання – захопили плацдарм на західному березі Дніпра» [5, 101 – 102]. Спогад ветерана переконує нас у доцільності залучення сучасних козачат до виконання досить складних завдань при подоланні водних перепон, що сприятиме не лише загартуванню дитячого

організму, а й фізичному розвитку, формуванню вольових якостей, серед яких наполегливість і відвага.

Для оптимального використання природних чинників науковці радять дотримуватися наступних принципів і правил:

1. Поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартування.

2. Систематичне повторення набутих навичок і вдосконалення способів загартування протягом всього життя.

3. Урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до дії агентів загартування.

4. Використання декількох фізичних «агентів»: холоду, тепла, опромінення, видимими й ультрафіолетовими променями, механічного впливу, руху повітря і води.

5. Виконання процедур загартування як у спокої, так і під час рухової активності різної інтенсивності.

6. Поєднання загального й місцевого загартування.

7. У разі використання декількох засобів загартування протягом дня варто робити між ними перерви для того, щоб уникнути переохолодження, перегріву тощо.

8. У процесі загартування необхідно здійснювати постійний самоконтроль.

Недотримання принципів загартування може, з одного боку призвести до марної втрати часу і не дати оптимальних результатів, а з іншого – викликати надто різку реакцію організму [4, 14 – 15].

Кандидат медичних наук Вілерій Іванченко радить для підвищення спротиву організму різним негодам використовувати рослини-біостимулятори та адаптогени. Останні пристосовують організм до широкого кола шкідливих впливів фізичної, хімічної, біологічної природи, у тому числі до незвичних умов середовища. Загартування травами пов'язане із стимуляцією імунітету та інших захисних механізмів організму.

Трави підвищують стійкість організму не лише до холоду, а й до перегріву, недостатку кисню та ін. Можливо тому довгожителі Кавказу, які з малих років вживають біля 100 видів харчових рослин, не потребують спеціальної методики загартування.

Однак загартування рослинами не в змозі замінити загартування чинниками неживої природи, вони взаємодоповнюються. Дикорослі трави мають ввійти в наше життя так само, як сонце, повітря і вода [3, 53].

Враховуючи вищезазначене, ми впродовж року ознайомлюємо козачат з дикорослими рослинами Сумщини, а під час проведення таборування у літній канікулярний період залучаємо їх до збору, сушіння й приготування потрібних нам сумішей трав для гартувального чаювання.

Ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я є загартування повітрям. Фахівці радять починати проводити його в попередньо провітреному приміщенні. Під час прийому прохолодних повітряних ванн на відкритому повітрі пропонують виконувати різні фізичні вправи, у тому числі й стройові.

Отже, для досягнення максимального оздоровчого ефекту ми активно залучаємо козачат до туристсько-екологічної діяльності, в процесі якої дітям доводиться виконувати складні завдання за будь-якої погоди протягом всього навчального року. Також рекомендуємо їм спати з відкритою кватиркою. Такий підхід до загартування повітрям «підвищує стійкість верхніх дихальних шляхів і всього організму до охолодження» [4, 16], сприяє оздоровленню, розумовому й фізичному розвитку.

У процесі туристсько-екологічної діяльності козачата постійно залучаються до загартування водою на відкритому повітрі, що сприяє досягненню максимального ефекту. На основі наукових досліджень ми розпочинаємо купання молодших школярів у відкритих водоймах при температурі води 18 – 20 градусів за цельсієм і температурі повітря 24 – 25 градусів з дотриманням певних рекомендацій: у воду входити швидко і занурюватися відразу; перебувати у воді 3 – 5 хвилин; кількість процедур поступово збільшувати, а час активного перебування у воді доводити до 15 – 20

хвилин; після купання розтиратися рушником і вдягатися [4, 19]. Коли ж температура води знижується до 12 градусів, перебування у воді складає не більше 30 секунд. Для загартування козачат на берегах водойм нами використовується їх ходіння босоніж по піску, зеленій і сухій траві, часто з росою.

Навички плавання життєво необхідні у повсякденній навчальній, дослідницькій і суспільно корисній діяльності козачат. Заняття плаванням має велике виховне значення: воно допомагає дітям стати дисциплінованими, зібраними, сміливими, рішучими і винахідливими. Ці та інші морально-вольові якості формуються у ході правильно організованих і регулярних занять. Не менш важливе й оздоровче значення плавання: всебічно розвиває дитину, зміцнює серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості та інших якостей [6, 13].

Надзвичайно важливим для козачат є загартування сонцем. Світлові промені підсилюють хід біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрочервоні промені – носії теплового випромінювання, ультрофіолетові – мають бактерицидні властивості. Під впливом останніх утворюється пігмент меланін, внаслідок чого шкіра набуває смагляного відтінку – адже засмага є захисною реакцією організму на надлишкову сонячну радіацію. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну D, без якого порушуються ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової та м'язової систем.

Найсприятливішими годинами для прийому сонячних ванн є ранкові, коли у спектрі сонячного випромінювання найменше теплових променів. Починати потрібно з 5 – 10 хвилинного перебування на сонці, а потім тривалість кожної процедури збільшувати на 5 – 10 хвилин, поступово доводячи до 1–2 години з 15-хвилинною перервою в тіні після кожних 15 – 20 хвилин процедури. Якщо з'являються такі ознаки, як помітне почервоніння шкірних покривів, прискорений пульс, серцебиття, головний біль, запаморочення та нудота, варто негайно піти в тінь і знаходитися там до нормалізації самопочуття [4, 20].

Для гартування моральних якостей ми використовуємо рухливі ігри та ігрові вправи з м'ячем, які викликають емоції, що підвищують активність, енергію, викликають радість. Окрім цього вправи з м'ячем потребують підвищених вимог і до вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, володіння собою, рішучості і сміливості, ініціативності та дисциплінованості [2, 12–13]. Таким чином ігри з м'ячем сприяють гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я та гартування кращих якостей джур і козачат.

Активно впроваджуючи у життя козацький гарт, ми маємо пам'ятати слова А.С. Макаренка: «Не можна виховати мужню людину, не поставивши її у такі умови, коли б вона могла проявити мужність». Правильно організовані заняття із загартування постійно створюють саме такі умови.

Належні знання про зміцнення свого організму й виконання відповідних правил загартування позбавляють козачат від багатьох простудних захворювань, а посилена фізична підготовка й рухова активність сприяють оздоровленню тіла та позитивному настрою, упевненості у своїх силах і підвищенню працездатності.

Тривала праця з гартування учнів козацьких класів переконує, що походи та регулярні вправи на свіжому повітрі зміцнюють імунітет, поліпшують роботу всіх органів і систем дитячого організму, позбавляють його від багатьох недуг і сприяють формуванню здорового способу життя.

Висновки У процесі наукового дослідження ми дійшли висновку, що загартувати й загартуватися потрібно розумно: у всьому знати міру, особливо при дозуванні гартувальних процедур, адже досить часто малі й дорослі люди виявляють нестримну жадібність до таких цілющих джерел природи як рослини, повітря, сонце, вода. Це призводить до небажаних наслідків. Так, наприклад, зловживання сонцем і водою нерідко супроводжується змінами температури тіла, від чого в організмі відбуваються складні негативні зміни, витрачається багато сил, коштів й часу для нормалізації стану здоров'я. Для досягнення бажаного результату необхідно

прикласти багато зусиль, тривалої напруженої праці та обов'язкового дотримання обраного і науково обгрунтованого режиму дня й правил загартування. Необхідно також дотримуватися здорового способу життя. Адже, якщо козача не досипає, неправильно харчується, лінується чи, навіть інколи, нехтує гартувальними вправами, то бажаного ефекту досягти неможливо. Тож не можна допускати проявів хвилинних слабкостей козачат. Серед учителів, вихователів батьків і козачат потрібно постійно проводити значну наполегливу роз'яснювальну роботу щодо користі загартування учнівської молоді. На жаль, козачата молодших класів не можуть жити майбутнім, але ж дорослі мають усвідомлювати, що навіть короточасні щоденні гартувальні вправи у майбутньому позбавлять їх від багатьох недугів, сприятимуть продовженню років життя й уповільнюватимуть старість.

Виходячи з вищезазначеного, **у перспективі подальших досліджень** вбачаємопоглиблене вивчення й аналіз специфічних особливостей загартування учнів козацьких класів загальноосвітньої школи та на новітній науковій основі створення й апробування дієвих і захоплюючих для молоді інноваційних технологій козацького гарту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К., Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
2. Бондин В.И. Игры с мячом для здоровья. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 2). – 68 с. ил.
3. Искусство быть здоровым. – Часть 2. – 2-е изд., перероб. / Авт.- сост. Чайковский Л.М., Шекман С.Б. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с. ил.
4. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
5. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарство от простуды. – М.: Знание, 1989. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №2)
6. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 112с.: ил.
7. Тлумачний словник сучасної української мови: Загально-вживана лексика: Близько 60000 слів / За заг. ред. проф. В.С. Калашника. – Х.: ФОП Співак Т.К., 2009. – 960 с.

РЕЗЮМЕ

М.В. Лях, С.В. Хоменко. Закаливание как неотъемлемая составляющая формирования здорового образа жизни учеников казацких классов.

В научном исследовании авторы углубляются в существенные основы укрепления здоровья, переосмысливают и дополняют определения многих понятий «закаливания», на основе их приводят его современное авторское толкование, относительно осуществления детского казацкого закаливания. Они считают, «закаливание» в современном толковании должно толковаться как комплекс мероприятий с повышением стойкости организма к влиянию неблагоприятных природо-климатических условий, их рационального использования для повышения стойкости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, укрепления здоровья и профилактики заболеваний, а также с улучшением разносторонних физических и моральных качеств, среди которых – храбрость, непобедимый казацкий дух, честность, порядочность, готовность прийти на помощь, выносливость, сила воли, способность преодолевать неприятности, всевозможные трудности. Это в первую очередь воспитание моральной и физической стойкости в процессе настоячивых тяжелых и глубоко осмысленных тренировок.

Таким образом, закаливание является важным средством сохранения и укрепления здоровья, повышения умственной, физической работоспособности и выносливости организма, нормализации состояния эмоциональной сферы, формировании желания к здоровому образу жизни учеников казацких классов.

В исследовании также рассматриваются принципы и правила закаливания молодежи, их основные средства, среди которых и повышение стойкости организма к неблагоприятным факторам природы с помощью диких растущих растений. Авторы отмечают, что закалывать и закаливаться необходимо разумно, придерживаясь научно-обоснованной меры, особенно при рациональном использовании и дозировании воздушных, солнечных и водных процедур. Предостерегают от передозирования, поскольку злоупотребление солнцем и водой нередко сопровождается изменениями температуры тела, от чего в организме происходят сложные негативные изменения, тратится много сил, денег и времени для нормализации состояния здоровья.

В научном труде авторы приводят различные физические упражнения, которые часто используются во время закаливания учеников казацких классов современного общеобразовательного заведения. Советуют закалываться систематически.

Сосредотачивают внимание на воспитании моральной стойкости казачат в процессе усиленных и глубоко осмысленных тренировок. Описывают практику физического закаливания учеников казацких классов современной общеобразовательной школы, их подготовку к защите Отечества.

Считают, что даже кратковременные ежедневные закалывающие упражнения в будущем избавят молодежь от многих недугов, будут способствовать продлению долгих лет жизни и замедлят старость.

Ключевые слова: *закаливание, закалка, закал, стойкость, выносливость, укрепление здоровья, принципы закаливания, упражнения, естественные условия.*

SUMMARY

M.V. Liakh, S.V. Khomenko. Tempering as an integral part of a healthy lifestyle of Cossack class students.

In the scientific study the authors go deep into the essential foundations of health promotion, reassess and enlarge definitions of many concepts of "tempering" and on this basis propose its modern interpretation of their own as for the implementation of children's Cossack hardening.

They believe that "tempering" in modern interpretation should be treated as a set of measures to increase resistance to adverse climatic conditions, their rational use to enhance the

body's resistance to harmful influences of different meteorological factors, health promotion and disease prevention as well as improvement of diverse physical and moral qualities like courage, invincible Cossack spirit, integrity, honesty, willingness to help, stamina, willpower, ability to overcome disagreements, all kinds of difficulties. In the first place, it is training of moral and physical firmness in the persistent, serious and deeply meaningful training.

Therefore, tempering is an important means to preserve and strengthen health, to improve mental and physical performance and body endurance, to normalize the emotional sphere, to form aspiration for a healthy lifestyle of Cossack class students.

The study also covers the principles and rules of the youth hardening, its main tools, including an increased resistance to adverse factors of nature through wild plants. The authors note that one must wisely harden and be hardened following evidence-based measures especially in the rational use and dosage of air, sun and water treatment. They warn against overdose because sun and water abuse are often accompanied by changes in body temperature, causing the body to undergo complex negative changes, a lot of energy, money and time to normalize impaired health is used up.

In the scientific work the authors give examples of various physical exercises that are often used for hardening the Cossack class students of modern educational institutions with recommendations to temper systematically.

Attention is focused on moral education of young Cossacks' staunchness in the process of persistent and deeply sensible training. Practice of physical hardening of Cossack class students of modern secondary schools, their focused training to protect the homeland and healthy lifestyles promotion are described.

Even brief daily exercises are believed in the future to deprive young people of many infirmities, to facilitate the continuation of years of life and slow down aging.

Keywords: tempering, hardening, temper, strength, endurance, health promotion, principles of training, exercises, natural conditions.