

Волинський національний університет
Імені Лесі Українки

Ніна Деделюк

Організація масових фізкультурно-оздоровчих
спортивних заходів
з використанням національних традицій
фізичного виховання

Луцьк 2008

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1	3
МАСОВІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ.....	3
1.1. Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення	3
1.2. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення	5
1.3. Методика організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.....	8
1.4. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід	10
РОЗДІЛ 2.....	11
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ.....	11
2.1. Світоглядні основи, форми та засоби фізичного виховання Київської Русі	12
2.2. Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі ...	22
РОЗДІЛ 3.....	25
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ	25
3.1. Використання традицій фізичного виховання Київської Русі на уроках фізичної культури	28
3.2. Застосування традицій фізичного виховання Київської Русі у фізкультурно-оздоровчих заходах протягом навчального дня	35
3.3. Традиції фізичного виховання Київської Русі у позакласній роботі та молодіжному дозвіллі	38
3.4. Методика та організація масової спортивно-оздоровчої роботи з використанням традицій фізичного виховання Київської Русі.....	46
ДОДАТКИ.....	65
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	68
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	71

РОЗДІЛ 1

МАСОВІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАХОДИ

1.1. Види масових фізкультурно-оздоровчих заходів та їх значення

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є методом залучення широких мас населення занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Спортивно-масові заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

Фізкультурно-оздоровчих масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Це зумовлює до розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

У ХХІ столітті найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами є „Богатирські ігри”, „Ігри патріотів” , „Форт Буаярд”, „Лицарські турніри”, „Козацькі забави”, „Дні спорту”, фестивалі,

спартакіади закладів освіти та трудових колективів, футбольні турніри від Київстар, масові гуляння з нагоди державних та регіональних свят і т.д. Такого роду заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної цілісності.

Великий інтерес викликають змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, свята ковзанярів, велосипедистів, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна. Учасниками таких фізкультурно-спортивних заходів можуть бути представники різних верств населення, вікових груп та рівня фізичної підготовленості. Мета таких змагань - підвищити емоційність, створити сприятливу атмосферу, стимулювати ріст майстерності й результативності учасників й тим самим зробити більш ефективними змагання. Ціль таких змагань - підвищити емоційність занять, створити сприятливий настрій, стимулювати ріст майстерності й тим самим зробити заняття більш ефективними.

З метою популяризації та реклами, зростанню інтересу до фізичної культури, відомі політики, бізнесмени, зірки телеекрану. При цьому бажано, щоб серед учасників таких змагань була якомога більша кількість представників, які необхідно залучати до занять у фізкультурно-оздоровчих групах, спортивних школах, а саме учнівська та студентська молодь.

Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках й т.д.

На етапі засвоєння техніки спортивних вправ і опанування навичками змагальної діяльності, можна організувати змагання спортивної спрямованості, головними завданнями яких є досягнення найвищого результату, установлення рекордів (у тому числі особистих), виграш першості, добір найсильніших у збірні команди. З цією метою проводяться змагання з видів спорту (першості, чемпіонати) за загальними правилами, у тому числі комплексні змагання як усередині колективу, так і за планами

спортивно-масових заходів району, міста й т.д.

1.2. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовці й морально-патріотичному вихованню молоді, масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують багато актуальних соціальних завдань.

1. Пропаганда фізичної культури й спорту. Вона забезпечується наочністю, котра відповідає оформленням місць проведення, своєчасною грамотною інформацією про хід, сутність і підсумки заходу.

2. Реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів, залежно від характеру й спрямованості, їхньої популяризації серед населення.

3. Розширення менеджментської та маркетингової спортивно-масової структури діяльності.

4. Виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту.

5. Виконання „ Державних нормативних тестів фізичної підготовленості населення України”

6. Встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста).

7. Національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу.

8. Розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої

значущості. Цьому допомагає спільна підготовка до змагань, участь у складі команд, присутність глядачів і вболівальників.

9. Залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту. У сфері масової фізкультурно-оздоровчої роботи важко домогтися успіху без залучення помічників, організаторів - фізоргів, членів комісій, спортивних суддів, воалантерів, спонсорів, представників радіомовлення та преси.

10. Виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд.

11. Підведення підсумків, оцінка та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-оздоровчої роботи.

12. Обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів. Це завдання вирішується завдяки залученню досвідчених фізкультурників, організації зустрічей з різними командами підсумків змагань, акцентуванню уваги учасників на досліджуваних предметах.

У кожному окремому випадку при проведенні масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі.

Таким чином, кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням. Тобто, характер, зміст, місце й час проведення повинні вибиратися так, щоб сприяти найбільш повному вирішенню головного завдання. Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури й спорту, то захід потрібно проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні у той час, коли змагання спостерігатиме найбільша кількість глядачів. У плані підготовки таких заходів одним із головних місць будуть займати питання реклами, інформації, оформлення. .

Якщо метою є оздоровчий відпочинок, для якого важлива відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитись, відпочити на свіжому чистому повітрі - надмірна реклама не актуальна.

2. Доступність заходу за часом і місцем проведення. Це другий організаційний принцип, і його дотримання вимагає обов'язкового врахування таких факторів, як режим роботи учасників, транспорт, погода.

3. Доступність змагальних вправ. До участі у спортивно-масовому заході залучаються учасники, різного з віку, статі й фізичної підготовки. Ці фактори необхідно враховувати при визначенні програми змагання, включаючи в неї вправи, доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання.

4. Безпека учасників, глядачів і суддів. Спортивно-масові заходи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із залученням недостатньо досвідчених суспільних суддів і учасників.

Необхідно організувати медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати й контролювати траси для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і т.п. Необхідно заздалегідь перевірити спортивний інвентар, установити огороження небезпечних зон, призначити пікети й передбачити місця для розташування учасників і їхнього майна. Варто пам'ятати, що неорганізованість у цьому питанні може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до непоправних наслідків.

5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Цей принцип повинен проявлятися не тільки в підборі вправ з урахуванням статі, віку, інтересів учасників і глядачів, але й у мистецтві оформлення, створенні відповідної атмосфери, церемоніях їх відкриття й закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці спілкування між учасниками, суддями й глядачами, об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності підведення підсумків змагання і їхніх оголошень, дотримання вчистих процедур при нагородженні переможців.

Недотримання цих принципів може негативно вплинути на успіх проведення спортивно-масових заходів та змагань, знецінити організаційну підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків, створити загрозу здоров'ю учасників.

1.3. Методика організації та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними суддями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами).

Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Практично доведено, що за місцем проживання доцільно проводити на місяць не більше 1-2 фізкультурно-спортивних заходи традиційного характеру, проведення яких протягом кількох років у визначений час дозволяє краще підготуватися до змагань, робить їх звичними, традиційними, знайомими, систематизує і стимулює учасників.

Заходи необхідно проводити для всіх верств населення й розподіляти рівномірно впродовж усього календарного року.

У плані фізкультурно-спортивних заходів доцільно виділити розділи:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи (народні ігри, поєдинки, естафети);
2. Змагання з видів спорту (виконання вправ).

Крім назви і термінів проведення в плані можна вказати й іншу

інформацію, що може сприяти кращій організації (передбачувані нагороди, призи, і т. д.)

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію. До неї входять працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту, викладачі, тренери, представники культури і тих організацій, які можуть бути корисні в підготовці, проведенні та забезпеченні змагань, атракціонів і розваг.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів.

План передбачає конкретизацію змісту роботи, терміну виконання, визначення відповідальних та відомості про організації, учасників, суддів, задіяних у заході.

У плані бажано передбачити наступні питання.

1. Розробка положення про спортивно-масовий захід та кошторису витрат.
2. Розробка сценарію (розгорнутого плану проведення), враховуючи церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, використання символіки, гімну, музичного супроводу та ін.
3. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.
4. Підготовка, місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації й пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установка покажчиків, огороження й т.д.
5. Підготовка устаткування, інвентарю, спорядження (у тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів і т.д.
6. Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.
7. Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів.

У разі проведення заходу не на типових спортивних спорудах, а з виїздом

за місто, в плані підготовки змагання повинен бути додатковий медичний пункт:

8. Організація транспортного медичного й побутового обслуговування.

У цьому пункті необхідно передбачити порядок забезпечення учасників і суддів транспортом, підготовку тимчасових укриттів від дощу, забезпечення питною водою. У деяких випадках варто передбачити спорудження тимчасової роздягальні, організацію харчування, прокату спортивного інвентарю й ін.

1.4. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід

Положення - головний управлінський документ, на підставі якого здійснюється підготовка й безпосереднє проведення заходу. Положення визначає сутність, зміст і порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями й учасниками.

У зв'язку із цим положення необхідно складати гранично чітко, щоб повністю виключити різне тлумачення тих або інших його пунктів. У ньому потрібно передбачити конкретні найбільш важливі ситуації, які можуть виникнути в ході проведення змагань. Разом з тим положення повинне бути по можливості коротким, ясно сформульованим. Його не слід перевантажувати вказівками, передбаченими загальноприйнятими типовими правилами змагань з певних видів спорту.

У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У цьому випадку у положенні повинен бути обумовлений характер спрощення.

Організація та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів вирішують важливі завдання у залученні широких верств населення до систематичних занять, наданні фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднанні індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання, навчання та в місцях масового відпочинку населення.

Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій фізичного виховання та здорового способу життя. Саме тому актуальним є масові спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу.

Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній, виробничій і соціально-побутовій сферах є традиції фізичного виховання козацької доби («Козацький гарт», «Козацькі ігри та забави», «Бойове мистецтво козаків», «Нащадки козацької слави» та ін..

Традиції фізичного виховання Київської Русі доволі рідко зустрічаються у сучасній практиці оздоровчої та спортивно-масової роботи.

З метою розширення та збагачення знань про різні історичні періоди, становлення та розвитку Української держави, використання національного досвіду здорового способу життя, необхідно розкрити традиції фізичного виховання у Київській Русі, розробити шляхи їх використання у всіх формах масової фізкультурно-оздоровчої роботи.

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ

З метою повноцінного та результативного використання традицій фізичного виховання в Київській Русі необхідно створити повну уяву про даний період, рівень культурних та матеріальних цінностей; розкрити традиції фізичного виховання у Київській Русі та розробити шляхи їх використання в освітньому процесі загальноосвітньої школи, оздоровчих масових заходів для різних вікових та соціальних груп населення.

Досягнення цієї мети можливе за наступних умов:

1. Вивчення світоглядних основ фізичного виховання у Київській Русі.
2. Розкриття змісту фізичного виховання і здорового способу життя у письмових пам'ятках IX – XIV століть.

3. Висвітлення засобів та форм фізичного виховання у Київській Русі.

4. Обґрунтування шляхів використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі загальноосвітньої школи та масових спортивних заходів.

2.1. Світоглядні основи, форми та засоби фізичного виховання Київської Русі

Як показують літературні і фольклорні матеріали, національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду населення було уособлення ідеалу здоров'я рослинами, тваринами, природною стихією.

Результати дослідження свідчать, що термін “здоров'я” дуже рано з'явився у писемних джерелах. Наприклад, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). У словнику давньоруської мови подано велику кількість слів, що характеризували фізичну підготовленість людини. Досить ґрунтовний їх аналіз виконав В.Старков (1997 р.). Результати його досліджень показали, що в ті часи цінувалися такі якості людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи людини і, таким чином, описати її рухову активність.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували світоглядні функції (родинно-побутову, профілактичну, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну).

Прийняття християнства суттєво вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі й на фізичне виховання. Християнство спрямовувало увагу на верховенство духу над тілом, на внутрішній світ людини, на відмову від матеріальних благ заради духовних.

У зв'язку з цим у церковній та світській літературі XI-XII ст. засуджуються народні “ігрища”, які сприяли фізичному розвитку людей. Водночас християнство пристосовувалося до язичницької обрядовості, що яскраво простежується на прикладах календарних свят.

Аналіз історичних джерел свідчить, що літописи Київської Русі були своєрідною літературною антологією реальних подій в історії розвитку суспільства. Так, “Повість минулих літ”, укладена на початку XII ст., змальовує події попередніх років. У ній відображено велич і силу народу, поєднання духовного й фізичного виховання на прикладах самовідданих вчинків, патріотизму, непохитності духу як окремих людей, так і народу в цілому.

Легендарне “Поучення” Володимира Мономаха поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. Володимир Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я (у широкому розумінні цього слова) та підготовку їх до трудової і військової діяльності. Ця система включала: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну.

Великого значення Володимир Мономах надавав руховій активності, що було запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей і молоді. Керуючись тогочасними традиціями і власним досвідом, він пропонував з дитинства постійно вдосконалювати фізичні можливості у походах і на ловах. Цю школу сили, відваги й витривалості Володимир Мономах пройшов повністю: “А так труждався я, лови діючи: з тих пір, коли сів я в Чернігові, а з Чернігова вийшовши і до [сього] року – по сто [звірів] загонив я і брав без усякого зусилля, – окрім іншого лову, крім [лову] турів... А се я в Чернігові робив: коней диких своїми руками зв'язав у пущах десять і двадцять, живих коней, а крім того ще, по [ріці] Росі їздячи, ловив я своїми руками тих же коней диких”.

У “Поученні” звертається увага на необхідність верхової їзди. Це зумовлювалося об’єктивними вимогами життя людей, адже постійні військові походи, захист своєї землі вимагали швидких переміщень, тобто верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини.

Про дотримання особистої гігієни і раціонального харчування в “Поученні” говориться: “тіла худі”, “лжі бережися, і п’янства, і блуду”; “Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню”. Цікаві відомості знаходимо і щодо режиму дня. Зокрема: “хай не застане вас сонце на постелі” і далі: “спання в полудне назначене єсть Богом: о ту пору бо починає і звір, і птиці, і люди”. Очевидно, як зауважує Є.Пристапа (1995), “вже в той час серед народу побутовало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку”.

У стародавніх літописах XII ст. насамперед підкреслено фізичні здібності князів: “Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем”; “И бо Феодор телом крепок зело”; “Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях”; “Бо же Святослав телом легок і велми храбр”.

У поминальних пам’ятках про князів обов’язково зазначалася їхня фізична підготовленість: “Се убо благоверный Борис... крепок телом”; “Був же він (Володимир Глібович) князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими доброчесностями був сповнений. За ним же Русь багато потужила”; “Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имев на бранех”.

Літописи переповнені повчальними історіями про самовідданих і сміливих людей. Водночас літописи висвітлюють князівські злочини (“Повість про вбивство Ігоря Ольговича і про злочини Володимира Галицького”), що, знову ж таки є повчальним виховним аспектом недопустимості морального падіння, спрямування й застосування фізичної сили у злих намірах.

Визначним досягненням історико-церковної літератури початку XIII ст. був Києво-Печерський патерик, який не лише відстоював ідею єднання Русі, а й стверджував самобутність її традицій, сприяв формуванню своєрідного слов'янського “етикету” поведінки не лише в монастирях, а й у всіх сферах життєдіяльності. Наприклад, щодо здорового способу життя і споживання їжі в патерику розповідається, як київський князь Ізяслав, навідавшись до Феодосія (“Житіє Феодосія”), схвально характеризував корисну і легку їжу монахів, порівнюючи її з надмірностями княжого столу, де вона “не суть такава сладка, яко же сиа”.

У “Слові о полку Ігоровім” висвітлено подвиги слов'янських князів, їх майстерність, фізичну і розумову велич. Князя Святослава Київського прославляють німці і венеціанці, греки і морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й усього руського народу.

У процесі написання роботи використовувалася така джерелознавча база: 1) записи давніх мандрівників, істориків та військових діячів про фізичне виховання населення Київської Русі; 2) літописи Київської Русі (Літопис Руський, Київський, Галицько-Волинський, Новгородський, Лаврентіївський, Іпатіївський, Києво-Печерський патерик, “Моління Данила Заточника”, “Ходіння у Святу землю Ігумена Данила”); 3) етнографічні розвідки кінця XIX – початку XX століть; 4) традиційна народна медицина; 5) народна педагогіка; 6) археологічні знахідки; 7) фольклорні матеріали (билини, казки, приказки, прислів'я, пісні, думи, перекази, скоромовки, потішки, лічилки).

Аналіз засобів і форм тіловиховання населення Київської Русі та їх класифікацію.

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Наукові дослідження (О.Вацеба, 1997; А.Вольчинський, 1998; С.Килимник, 1994; В.Левків, 1998; С.Мудрик, 1999; Я. Тимчак, 1998) констатують, що кожний народ, залежно від соціально-економічних умов

свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював спроби їх використання, які згодом увійшли до складу своєрідної системи фізичного виховання.

Аналіз наукової літератури, фольклорних та етнографічних матеріалів свідчить, що в Київській Русі існували досить самобутні засоби фізичного виховання, створені ще в найдавніші часи, які можна умовно поділити на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники (рис. 1).

Історичні дослідження, археологічні, фольклорні та етнографічні дані спонукають, у першу чергу, до вивчення системи ігор населення Київської Русі. Існує декілька визначень ігрової діяльності: “гра”, “грання”, “ігрище”, “іграшка”. Слід відзначити, що поняття “ігрище” мало значно ширше значення, ніж сучасне поняття “гра”. Люди вірили в магічну силу дій, ритуалів, у силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров’я, сприятливу погоду. Стародавні ігрища склалися з рухливих ігор, хороводів, різноманітних танців і стрибків (“плясаніє і скаканіє”).

Народні ігри та фізичні вправи відображали, насамперед, виробничу діяльність людей (полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд. До них належать ігри зі співом і примовками, ігри з предметами, ігри без предметів. Про велику поширеність у Київській Русі ігор з предметами свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце займають шкіряні м’ячі різних розмірів та ваги, кістки для ігор у “Паці”, ковзани, фішки для гри у шашки.

За часів Київської Русі продовжували розвиватися кулачні бої, які часто застосовувалися під час військових дій. У XIII столітті князь Мстислав Удатний перед битвою запитав своїх воїнів, як вони хочуть битися: пішими чи на конях. Вони дружно відповіли: “Ми не хочемо на конях, а за прикладом предків наших піши і на кулаках битися”. У мирний час кулачні бої

відбувалися на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де відбувався обряд водохрещення.

Нероздільні на перших етапах свого розвитку боротьба і кулачні бої у давньоруський період виступають як цілком самостійні види фізичних вправ змагального характеру. Як відзначає Ю.Шанін (1975), вже з X-XII століть бій вів натовп під керівництвом старшого з роду, хоча інколи зіткнення зводилося до єдиноборства найсильніших. В.Старков (1997) вважає, що технічний арсенал давньоруських єдиноборств був досить значним, складався із десятків прийомів, а навички кулачного бою і боротьби виховувалися з дитячих років.

Боротьба у Київській Русі була розповсюджена практично у всіх сферах життя людей. Поєдинки були звичайним явищем під час свят, на ярмарках, урочистих подіях. Боротьба часто використовувалася як засіб вирішення суперечок та спірних питань між людьми і сприймалася як справедливий суд. Серед давньоруських професій існували бійці судових поєдинків – “полівники”, а сам поєдинок-суд мав назву “поле”.

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи з використанням предметів, насамперед різноманітної зброї (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити тощо), а також предметів, які могли використовуватись як зброя (каміння, палиці, мотузки, аркани). До цієї групи засобів фізичного виховання слід віднести фізичні вправи з використанням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо). Значне місце серед таких вправ посідала верхова їзда. Загалом верхова їзда, кінні ристалища-перегони були розповсюдженими і в середовищі княжої дружини, і серед широких верств населення. Вони були основним елементом військово-фізичної підготовки молоді, що відображено в дисертаційній роботі Я.Тимчака (1998). Не менш важливими засобами фізичного виховання молоді та воїнів залишалися природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелітання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і

з малку, і у зрілому віці, у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів.

Серед різновидів природних локомоцій для фізичної підготовки використовувався біг на 20-25 верст. Крім того, розповсюдженими були швидкісне лазіння по деревах, перенесення на собі одного чи двох товаришів (з метою розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, спритності). Використовувалися також стрибки у довжину та висоту з жердиною. Поширеним на Русі було плавання і пірнання, особливо серед населення, що жило на берегах природних водойм. Плавання було важливою складовою фізичної підготовки і молоді, й дорослого населення. Використовувалися стрибки та пірнання у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією.

У період Київської Русі існували чітко сформовані засоби загартування організму, які використовувалися з раннього віку і впродовж усього життя були невід’ємною запорукою збереження і зміцнення здоров’я кожної людини. До основних засобів загартування належали оздоровлення за допомогою природних чинників (сонця, повітря, води, роси), раціональне харчування та повноцінний руховий режим.

Реалізація завдань фізичного виховання у Київській Русі здійснювалася у процесі святково-ігрової діяльності та спеціально організованої практики. Під час занять діти і молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями і навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової і військової діяльності. Для Київської Русі характерна велика кількість форм фізичного виховання, що не лише забезпечували збільшення рухової активності населення, а й спрямовували їх вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що дозволяв цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання. У дисертаційній роботі Я.Тимчака (1998) подано класифікацію форм організації військово-фізичної підготовки в IX – XIV ст., вирізнено народно-побутову та професійну форми виховання.



Рис. 2.1. Засоби фізичного виховання в Київській Русі

Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних та фольклорних матеріалів дозволив нам доповнити подану класифікацію:

- народно-побутові форми (фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, “лісових школах”, парубочих і дівочих громадах);
- форми військово-фізичної підготовки (військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри);
- освітні форми фізичного виховання (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування);
- змагальні форми фізичного виховання (“руські ігрища”, “народні змагання” (рис. 2.2.).



Рис. 2.2 *Форми фізичного виховання у Київській Русі*

Народно-побутові форми фізичного виховання пов'язані з повсякденним життям народу. Для дітей виготовляли різноманітні іграшки, здебільшого з глини (датуються X-XIII ст.), до яких належать кулясті брязкальця з конічними виступами та фігурки вершників, виявлені у Дорогиничі, фрагменти полив'яних орнаментованих писанок з Белза, Береста і Червена. У Володимирі-Волинському знайдена пошкоджена фігурка коня, на якій видно зброю і нижню частину вершника. Аналогічні іграшки відомі з розкопок у Києві. Широкого розповсюдження набули дитячі рухливі ігри, які умовно поділялися за порами року, статтю та віком.

Традиційною формою самоорганізації молоді були парубочі і дівочі громади. Прийняття в парубоцтво супроводжувалося випробуванням фізичної підготовленості кандидатів. М.Грушевський писав, що “церемонія вступу нового члена до парубочої громади подекуди і досі зветься “коронуванням”, імітуючи “висажання на коня”, піднесення на князівство, на ватажківство...”

Життя і побут молоді постійно супроводжувалися виконанням фізичних вправ і доведенням своєї сили, спритності, витривалості та сміливості.

Велика кількість фізичних вправ та ігор супроводжувала релігійно-культові свята. Вони були пов'язані з уявленням людини про навколишній світ, про взаємозв'язки між його частинами, про місце людини в цьому світі. Складовою частиною свят були рухливі ігри, змагання, єдиноборства. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, трансформувалися в молодіжні і дитячі ігри та забави.

Для військово-фізичної підготовки воїнів проводилися спеціальні військові ігри, тренування, поєдинки. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа і ножа.

Військово-фізичне виховання у Київській Русі мало не замкнутий і не обмежений характер. На його розвиток впливали культурні надбання сусідніх

народів. Зокрема відомо, що в Русі проводилися своєрідні лицарські турніри – “руські ігрища”, де воїни набували вправності та відваги.

У період Київської Русі на достатньо високому рівні функціонувала школа наставництва. Роль наставників виконували: мати, пестуни і дидаסקали – шановані, досвідчені люди, яким громада доручала важливу справу: доглядаючи дітей, турбуватися про їхній фізичний розвиток, допомагати їм засвоїти знання і навички, необхідні для праці і захисту Батьківщини.

2.2. Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі

До найперспективніших шляхів упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітні школи належать уроки фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

На уроках фізичного виховання в школі необхідно використовувати теоретичні відомості про ставлення населення Київської Русі до здоров'я і фізичної підготовленості, виконувати народні рухливі ігри. Розроблено систему кросвордів спортивно-історичної тематики для використання їх у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи та самостійної роботи дітей, що сприяє всебічному розвитку особистості.

Для поліпшення ефективності позаурочної роботи з фізичного виховання доцільно впроваджувати традиційні засоби фізичного виховання у фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласну та позашкільну роботу. З цією метою треба залучати учнів до участі у спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових занять фізичними вправами, відродження масових фізкультурно-художніх та спортивно-художніх свят, днів здоров'я, масових фізкультурно-оздоровчих заходів, які ґрунтуються на традиціях тіловиховання Київської Русі.

У сучасних наукових дослідженнях вивчалися різні аспекти національних традицій фізичного виховання. Зокрема, досліджено

педагогічні аспекти народної фізичної культури, особливості військово-фізичної підготовки та спортивно-гімнастичного руху в Україні, становлення фізичного виховання в календарній обрядовості українців. Ґрунтовно вивчено методичні та організаційні умови впровадження українських народних ігор у сучасних умовах. Водночас систематизованих досліджень традицій фізичного виховання Київської Русі не проводилося.

Національний ідеал тілесної і духовної досконалості, система побутових та святкових обрядів, вірувань, уявлень, звичаїв і ритуалів щодо тіловиховання визначали світоглядні основи фізичного виховання Київської Русі (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетаційна, стимулююча, релаксаційна). У свідомості давньоруського населення здоров'я і фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю та захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні якості і фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах, зокрема билинах, веснянках та колядках.

Прийняття християнства кардинально вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі і на фізичне виховання. З одного боку, у церковній та світській літературі XI-XII ст. почався осуд народних ігрищ та розваг, які сприяли покращенню фізичного стану людей, з іншого – християнство пристосовувалося до язичницьких обрядів. Це яскраво простежується на прикладі пристосування календарних християнських свят до язичницьких, часткового засвоєння християнством язичницької обрядовості з набором фізичних вправ, ігор та боротьби.

У IX – XIV ст. у Київській Русі було написано значну кількість літературних праць. Вони мали релігійний зміст і мету утвердити православну віру. Велике значення у них надавалося питанням здорового способу життя, що забезпечувало підготовку молоді до трудової і військової діяльності. “Поучення” Володимира Мономаха подає універсальну систему здорового способу життя, що включає: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, рухову активність, загартування, раціональне харчування,

особисту гігієну. Водночас в інших працях пропагувалося верховенство душі над тілом, негативне ставлення до народних ігор та забав.

Засоби фізичного виховання у Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. Фізичні вправи поділяються на підгрупи залежно від специфіки рухової активності: народні ігри, танці та розваги (хороводи, танці, рухливі ігри, розваги, ігри з предметами), кулачні бої і боротьба (кулачні бої, боротьба, культові бої, рукопашний бій), вправи з предметами (палицями, зброєю, арканом, стрільба з лука), вправи з використанням засобів пересування (верхова їзда, веслування, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, крижинах), природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання).

Форми фізичного виховання у Київській Русі були зумовлені світоглядом, звичаями та способом життя населення. Результати дослідження дозволили визначити такі форми: народно-побутові (сім'я, родина, парубочі і дівочі громади, “вулиці”, вечорниці), релігійно-культові (весняна, літня, осіння, зимова календарна обрядовість), освітні (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, фехтування), змагальні (“руські ігрища”, народні змагання), військово-фізична підготовка (військово-прикладна практика, військові походи, полювання, лицарські турніри).

На підставі аналізу наукової літератури, давньоруських літописів, етнографічних записів, археологічних знахідок, фольклорних матеріалів та власних результатів дослідження визначено основні закономірності функціонування фізичного виховання у Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання.

Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання у Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини у

сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів. До найперспективніших напрямків упровадження елементів фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітній школі та молодіжному дозвіллі належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, масові фізкультурно-оздоровчі заходи.

Проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, зокрема “Княжих ігор”, у школярів та молоді підвищується інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ

Фізичне виховання у навчальних закладах нашої держави виконує важливі завдання. Відповідно до законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, “Концепцією національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України”, Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту та іншими документами визначено головним завданням постійне підвищення рівня здоров’я, фізичного та духовного розвитку населення, профілактику захворювань, забезпечення нормального вікового розвитку дітей, підлітків і молоді, формування основ здорового способу життя.

Впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть, безперечно, позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань. Це можливо за умови усвідомлення кожною молодою людиною поняття “здоров’я”, як засобу повноцінної життєдіяльності, здібностей, працездатності і соціальної активності,

психофізичної стабільності.

Історія становлення і розвитку фізичного виховання у Київській Русі – вагома частина загальної історії фізичної культури і спорту. Досвід, надбаний у розвитку ігор та фізичних вправ протягом середньовіччя вагомо вплинув на становлення і формування сучасних видів спорту, в цілому на розвиток сучасної системи фізичного виховання.

Тілесне і психофізичне виховання населення Київської Русі було невід'ємною частиною виховання. Зважаючи на те, що наша національна культура зазнала великих змін і руйнування з боку загарбників і поневолювачів, необхідно прикласти чималих зусиль до відображення волелюбного духу і неповторності національного виховання, в тому числі – фізичного. Необхідною умовою такого процесу є використання у сучасних фізичних вправах, тренуваннях, змаганнях, видах боротьби динаміку форм, структур, компонентів цілісної системи вдосконалення і самовдосконалення.

Висока ефективність дії форм та засобів тіловиховання сприяє збагаченню у молоді не тільки етнічних знань та формуванню духовності, а й підвищенню рівня фізичного самовдосконалення.

Для поліпшення результативності системи фізичного виховання у школі необхідно впроваджувати різноманітні форми занять та фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, у позакласних та позашкільних заняттях (рис. 3.1).

З цією метою слід широко залучати учнів до участі у спортивних гуртках та секціях, популяризації додаткових фізкультурних занять, відродженні масових спортивно-художніх свят, днів здоров'я, різноманітних змагань та конкурсів, заснованих на базі народних традицій тіловиховання.

Важливою формою роботи в напрямку відродження національної культури у сучасному процесі виховання молоді можуть стати школи та гуртки національного відродження. Програма занять такого напрямку передбачає виховання, в першу чергу, патріотизму, мужності, справедливості, мудрості та почуття національної єдності. Усі ці фактори

“здорового духу” здійснюються у поєднанні з фізичним вихованням. Варто виділити основні напрями роботи шкіл національного відродження:

- гідне усвідомлення звання “українець”;
- знання історії свого народу і батьківщини;
- почуття родинного і національного обов’язку;
- повага до людей похилого віку, жінок і дітей;
- порядність і чесність у стосунках;
- цілеспрямованість і наполегливість у навчанні, роботі;
- знання і дотримання прав та обов’язків громадянина України;
- готовність власними досягненнями примножити славу України;
- вивчення і впровадження традиційного досвіду фізичного виховання.

Враховуючи доступність елементів народної фізичної культури, що вирізняється високою емоційністю та колоритом, можна досягти надзвичайної масовості і залучення дітей та молоді до участі у спортивно-оздоровчих заходах. Головною функцією в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молоддю та дітьми є впровадження фізичної культури в навчальний процес та побут. Поряд із розвитком фізичних якостей діти матимуть можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України, що викличе бажання примножити її славу власними здобутками і рекордами. культури, які створюють сприятливі умови для досягнення мети навчання у школі – підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування у них потреби та вміння регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров’я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Важливе значення для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань мають українські народні ігри.

Народні ігри, як засіб виховання дітей, високо оцінювали К.Д.Ушинський, В.П.Скуратівський, С.Ф.Русова, В.О.Сухомлинський та інші. Підкреслюючи педагогічну спрямованість народних ігор О.П.Усова

писала: “У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні”.

На думку В.О.Сухомлинського, “Гра – це величезне світне вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості”. В.Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності. “Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки. Адже далеко не всім щастило відвідувати парафіяльні чотирикласники”.

3.1. Використання традицій фізичного виховання Київської Русі на уроках фізичної культури

Основною формою фізичного виховання в школі є уроки фізичної “Розумно організована гра, – пише М.Г.Стельмахович, є дійовим методом формування таких рис особистості, як дисциплінованість, кмітливість, сміливість, витривалість, винахідливість, спритність, рішучість, наполегливість, організованість, стриманість. Крім того, вона вчить напружувати зусилля, керувати собою, бути точним, додержуватися правил поведінки, діяти в колективі”.

Дитячі ігри, на думку М.Г.Стельмаховича, – “один з основних видів діяльності дітей, спрямованої на практичне пізнання навколишніх предметів і явищ через відтворення дій та взаємин дорослих”. Внаслідок підбору системи спеціальних ігор, розвивали фізичні здібності, вміння і навички, необхідні для повсякденної трудової діяльності й військової справи.

Народна гра є також дійовим методом трудового виховання. З одного боку, хороший фізичний розвиток створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. З іншого, – в багатьох іграх спостерігається наслідування трудових дій дорослих (“Огірочки”, “Мак”, “Шевчик” та інші). Через багаторазове повторення ігрових дій народна

мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу.

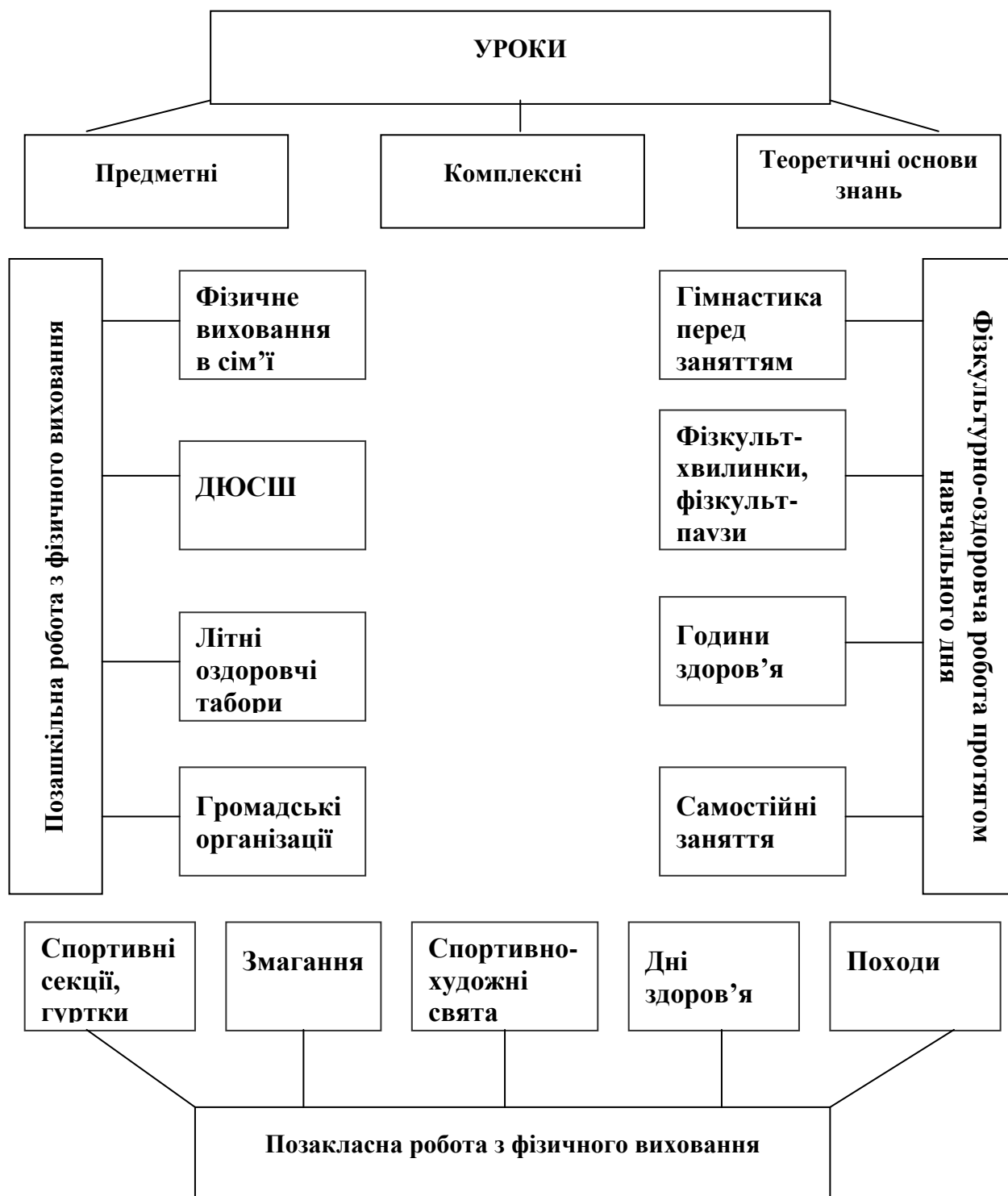


Рис.3.1. Реалізація традицій тіловиховання Київської Русі в різних формах фізичного виховання сучасності

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують першими

елементами грамотності, завчають вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри (“Класики”, “Піжмурки”, “Цурка”) розвивають і математичні здібності.

Не випадково, що добра половина українських ігор супроводжується піснями, примовками та приказками. Їх місце у грі досить різноманітне. Ними розпочинається або закінчується гра. Вони можуть пов’язувати різні частини ігрових дій, розподіляти серед дітей ролі. Діалоги дійових осіб наповнені поетичними текстами, вони багаті народними звертаннями. Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, додержуватись етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Ряд ігор-пісень нагадують невеличкі театральні вистави, де немає сторонніх глядачів – усім гравцям відведена посильна роль.

Народні ігри класифікують на різноманітні групи: дидактичні, рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом, рухливі хорові ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні ігри; ігри для розвитку фізичних якостей тощо. У зв’язку з тим, що різні автори при класифікації ігор беруть за основу різні ознаки. Сьогодні ще остаточно не складені чітко науково-обґрунтовані групи народних ігор. Проте, це не заважає розробити методику проведення українських народних ігор у різних формах фізичного виховання дітей.

Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які вирішуватимуться грою, рівень розвитку дітей, місце і час проведення. Підбираючи гру для уроку фізичної культури необхідно враховувати основні його завдання. Наприклад, для закріплення техніки стрибків доцільно використовувати ігри, сюжет яких пов’язаний зі стрибками.

Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного і психофізичного розвитку дітей. Для дітей молодшого шкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою (“Мак”, “Іди, іди, дощику”, “Ой, вийтеся, огірочки” та ін.). Поступово від простих ігор потрібно переходити до більш складних, підвищувати вимоги до швидкості

та координації рухів.

В середньому шкільному віці застосовуються більш різноманітні ігри. Діти вже мають певний руховий досвід, тому доцільно використовувати ігри “Ворона”, “Квочка”, “Цурка”, “Гилка проста”. Рекомендуються ігри зі швидкими рухами та стрибками (“Запорожець на Січі”, “У довгі лози”, “Пускайте нас”).

Для дітей старшого шкільного віку, в зв'язку зі зростанням фізичних можливостей, рекомендуються ігри з короткочасним силовим напруженням (“Перетяжка”, “Хвостач”, “Вежа”), точними і швидкими рухами (“Гилка складна”, “Ходулі”).

Традиційно склалося так, що більшість українських ігор не ділиться за статтю. Проте існують і чисто дівочі (“Мак”, “Горішок”, “Коза”) та хлопчачі (“Тягти бука”, “Дзвінниця”).

Народні ігри, як правило, не вимагають спеціальних майданчиків. У них грали на вулиці, на вигоні, на лузі, у полі, серед пасовищ і навіть за працею, коли наступав короткий перепочинок. Під час проведення ігор в приміщенні потрібно передбачити, щоб не було зайвих, особливо гострих предметів. Якщо гра відбувається в лісі, необхідно знайти рівну галявину без пеньків та гілля.

Доцільно привчати дітей самостійно готувати місця для гри, робити розмітку, наводити лінії. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна зробити під час проведення гри. Межі майданчика повинні бути не ближче 3-х метрів від огорожі, сітки та інших предметів.

Для організації гри велике значення мають лічилки, які дають можливість швидко організувати гравців, настроїти їх на об'єктивний вибір ведучих. Лічилки відрізняються чіткістю, ритмічністю, співучістю:

Бігли коні під мостами з золотими копитами,

Дзень-брязь – вийшов князь.

Говорячи кожне слово лічилки, діти показують по черзі на гравців. На

кому випаде останнє слово, той і стає ведучим, або навпаки – виходить із кола.

Крім лічилок традиційно існує й жеребкування. Найчастіше воно застосовується в тих випадках, коли дітей потрібно поділити на дві команди. Наприклад, діти за загальною згодою обирають двох найбільш майстерних гравців. Решта – розділяється на пари. Пари складаються з рівних гравців, які домовляються про назву кожного. Після цього вони підходять до ведучих і запитують:

– Соломи чи зерна? Або: дерева чи заліза? і т.п.

Ведучі по черзі вибирають, говорячи: соломи, заліза... “Солома” і “залізо” стають біля ведучих, які їх вибрали, і так поки не утворяться дві рівні команди.

Для визначення черговості в народних іграх дуже часто застосовується вимірювання на палиці. Один гравець підкидає її і ловить однією рукою. Другий гравець береться за палицю вище тієї руки, котра ловила. Так по черзі переносять свої руки до кінця палиці. Чия рука опиниться на кінці – той і починає гру.

Ще один спосіб вибору ведучих – виділення за загальною згодою дітей. Цей прийом має велике значення у педагогічному відношенні тому, що дозволяє виявити бажання дітей, які, звичайно, вибирають найбільш достойних.

Інколи керівник гри сам призначає ведучих. Як правило, до цього вдаються тоді, коли діти ще не знають один одного і не можуть швидко вибрати тих, хто найбільш підходить на роль ведучого.

Перш ніж почати пояснення гри, потрібно розмістити учнів так, щоб вони добре чули і бачили керівника. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру.

Якщо на початку гри діти стають у коло, керівник під час пояснення знаходиться між гравцями. Не можна ставати в центр кола, тому що половина дітей опиниться за спиною. Якщо гравці розділені на дві команди і

вишикувані одна проти іншої на великій віддалі, то доцільно при поясненні зблизити команди, а потім знову повернути їх на вихідне положення. В цьому випадку керівник, пояснивши гру, стає біля бокової межі і звертається то до однієї, то до другої команди. Під час пояснення не можна розміщувати дітей обличчям до сонця або вікна.

В ході гри керівник зосереджує увагу дітей на її змісті, слідкує за точністю рухів, робить короткі методичні вказівки, підтримує підвищений емоційний настрій і товариське взаємовідношення між гравцями.

Пояснюючи нову гру, в якій є лічилка, керівнику не слід попередньо з дітьми розучувати її текст, його бажано ввести в хід гри несподівано. Такий прийом дасть велике задоволення і звільнить від нудних трафаретів. Діти, слухаючи ритмічні поєднання слів із рухами, при повторенні гри легко запам'ятовують лічилку.

Пояснювати нову гру можна по-різному, в залежності від її виду та змісту. Так, несюжетну гру пояснюють коротко і лаконічно. Керівник створює уяву про її зміст, послідовність ігрових дій, розміщення гравців, правила гри.

Пояснюючи сюжетну гру, потрібно коротко розповісти про хід гри, пояснити роль ведучого, дати послухати діалоги і перейти до розподілу ролей. Розповідь не повинна бути монотонною, Пояснювати гру слід спокійним і виразним голосом, інколи підвищуючи або знижуючи його, щоб таким чином звернути увагу учнів на той чи інший момент змісту. Тривале і нечітке пояснення втомлює дітей, внаслідок чого у них зникає інтерес до гри.

Для кращого засвоєння гри пояснення рекомендується супроводжувати показом. Зміст гри доцільно пояснювати тільки тоді, коли діти грають у цю гру вперше. Якщо гра повторюється, достатньо нагадати, описати її основні моменти, залучаючи до цього самих дітей.

Головне завдання педагога – навчити дітей гратися активно і самостійно. Тільки в цьому випадку вони привчаться самі в будь-якій ситуації регулювати ступінь уваги і м'язових напружень, швидко приймати

рішення, проявляти ініціативу.

Починати гру потрібно організовано і своєчасно. Затримка її значно знижує передігровий стан, зменшує готовність дітей до гри. Гра починається за встановленим сигналом (команда, свисток, сплеск в долоні і т.п.). Пізніше керівник уважно слідкує за ходом гри і спрямовує діяльність дітей в певному напрямку. В процесі гри доцільно робити зупинки і вказувати на технічні й тактичні помилки. Разом з тим, потрібно надавати дітям максимум ініціативи і залишатись об'єктивним суддею.

Давати сигнал до закінчення гри найкраще тоді, коли діти отримали від неї задоволення, але й не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: “Залишилось дві хвилини”, “Граємо до одного м'яча”. Несподіване закінчення гри може викликати негативну реакцію гравців.

Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку. В процесі визначення результатів гри потрібно враховувати не тільки швидкість, але й якість виконання тієї чи іншої дії. Оголошувати результати гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи скидок.

Під час оголошення результатів необхідно назвати помилки, що були допущені в техніці і тактиці гри, вказати на шляхи їх виправлення. Доцільно згадати позитивні і негативні моменти гри, відзначити кращих гравців. Бажано залучати до аналізу ігрових дій самих дітей, це дає змогу привчати їх до спостережливості і значно підвищує інтерес до фізичної культури.

Використання народних ігор у процесі фізичного виховання школярів дасть змогу не тільки збагатити дітей емпіричними знаннями, а й визначити позитивний їх вплив на організм, формування психічних якостей, зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою. Народні рухливі ігри є дієвим чинником позакласної роботи, підвищення розумової працездатності дітей. Використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання дасть змогу підвищити емоційний фон уроку, покращити результати фізичних якостей учнів, поліпшити загальний тонус

організму.

Для більш успішної результативності ігор і впровадження їх у різні форми фізичного виховання доцільно розробити й обумовити правила народних ігор, визначити й конкретизувати умови та час їх проведення. У цьому випадку слід зазначити мету, характер спрямування гри й доцільність її проведення. Важливим аспектом є підбір та застосування спортивного інвентарю, музичного супроводу, створення колоритних умов проведення. Так, наприклад, розучуючи українську народну рухливу гру “Трампижа”, слід ознайомити дітей з початковою її формою, дати коротку історичну довідку проведення гри в епоху Київської Русі.

З метою зацікавленості й мотивації до народної гри, слід конкретизувати й усучаснити правила, замінити атрибути гри на сучасні, зберігаючи при цьому її первинну суть і спрямування, виховний та розвиваючий вплив.

Невід’ємною частиною втілення народних традицій у сучасних умовах виховання є ознайомлення молоді із середньовічною літературою, літописами, легендами, статутами, з творами мистецтва, живопису, археологічними знахідками.

Ознайомлення із твором Володимира Мономаха “Поучення дітям” слід проводити під час бесід, лекцій, колоквіумів та інших форм роботи. Важливе виховне й освітнє та виховне значення несуть у собі “Статути” навчальних закладів Київської Русі. Переконливим доказом значення фізичного виховання дітей та молоді у Київській Русі стануть археологічні знахідки ковзанів, зброї, дитячих луків та мечів, іграшок, датованих X – XIX ст.

3.2. Застосування традицій фізичного виховання Київської Русі у фізкультурно-оздоровчих заходах протягом навчального дня

Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня доповнюють рухову активність школярів, а також виконують функції активного відпочинку. До основних форм фізкультурних заходів належать: гімнастика

до занять, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, години здоров'я, самостійні заняття.

Застосування засобів фізичного виховання Київської Русі у процесі фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня подано на рис. 3.3.



Рис. 4.3. Реалізація традицій фізичного виховання у фізкультурно-оздоровчих засобах протягом навчального дня

Гімнастика перед заняттями, вирішуючи організуючу функцію на початку навчального дня, водночас сприяє формуванню:

1) правильної постави (вправи імітаційного характеру: “Княжна”, “Вартові воїни”);

2) підвищенню працездатності учнів на перших уроках (вправи на координацію, увагу, стройові);

3) загартуванню організму (виконання вправ на свіжому повітрі (в легкому одязі).

У застосуванні елементів народного фізичного виховання під час проведення фізкультурних хвилинки і фізкультурних пауз доцільно використовувати речівки з рухами для рук, для формування постави та плечового пояса (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Поєднання слова і руху під час фізкультурних хвилинки

Команди	Виконання дій
Раз, два, три, до шести	крокувати на місці з високим підніманням колін
Прилетіли пеструшки	рухи руками вгору-вниз з одночасним рухом голови (слідкувати за поставою, диханням)
А цурка упала	присідання (спина розслаблена, голову покласти на коліна, руками торкнутися підлоги)
В пеструшку попала	в положенні сидячи прогнути спину, підборіддя витягнути вперед, плеснути в долоні прямими руками
А тут бусел прилетів	нахили вправо-вліво, руки (прямі) в сторони
І пеструшку втішив	нахил вперед, руки до колін; назад – руки в сторони

Доцільно застосовувати музичний і пісенний супровід під час виконання фізкультурних пауз, використовуючи елементи народного танцю. Враховуючи мелодійність української народної пісні і запальний характер танцювальних мелодій, можна створити сприятливий психологічний фон, емоційний настрій, що, безперечно, сприятиме засвоєнню дитиною навчального матеріалу і спонукатиме її до рухової активності.

Серед форм занять фізичною культурою важливою є години здоров'я. Основне завдання цієї форми роботи – всебічне заохочення, ініціатива і бажання дітей рухатися. Під час проведення годин здоров'я доцільно організовувати змагання між класами, окремими учнями, вчителями за характером народних ігор, поєдинків. Важливо, щоб учні самі вибирали ті, чи інші види занять, готували спортивний інвентар, обладнання, місця занять.

Для колективних ігор можна запропонувати “Штурм фортеці”, “У короля”, “Стінка на стінку”. При проведенні одноборств і поєдинків з метою визначення переможця (боротьба на “мечах” (палиці), вибивання мішеней, дужання, кулачний бій (з обмеженими правилами) варто використовувати безпечний інвентар (палиці, кеглі, м'ячі). Для дівчат слід запропонувати елементи дівочих народних ігор: “Накидання вінка на дерево” – накидання кілець чи обручів на горизонтальні й вертикальні мішені; “Кладочка” – збереження рівноваги; “Зірви стрічку” – стрибки вгору; “Вогонь на Івана Купала” – перестрибування через перешкоду; водіння хороводів. Важливим елементом проведення години здоров'я є музичний супровід.

При проведенні спортивних годин у групі продовженого дня слід віддати перевагу народним іграм на свіжому повітрі з елементами ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ: “Довга лоза”, “Гилка”, “Трампижа”, “Городковий м'яч”, “Круговий” та ін.

3.3. Традиції фізичного виховання Київської Русі у позакласній роботі та молодіжному дозвіллі

Великі можливості для оздоровлення дітей має позакласна робота з фізичного виховання. Позакласна робота – це організовані заняття з учнями, які проводяться школою в позаурочний час. Для позакласних занять фізичними вправами характерна самостійна організація діяльності з метою поліпшення здоров'я, збереженні і підвищення працездатності, а також

навчання певним руховим діям. Завдання позакласної роботи з фізичного виховання полягають у:

залученні до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості школярів; підвищенні якості засвоєння навчального матеріалу з предмету “Фізична культура”; формуванні умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденній діяльності з метою поліпшення здоров’я, попередження розумової перевтоми і підвищення фізичної підготовки; залученні дітей до певних видів спорту і досягненні ними високих результатів.

За своєю методикою позакласні заняття мають багато спільного з методикою проведення уроків фізичної культури. Їх структура також повинна забезпечувати поступову підготовку організму до умов виконання основної роботи та її завершення. Проте, позакласна робота має свої особливості. Зокрема вона організовується на добровільних основах, тобто зміст і форми занять визначаються школою з урахуванням умов роботи, а учням дається право вибору видів занять. Педагогічне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання набуває консультативного характеру, стимулює виявлення творчості та ініціативи.

Елементи фізичного виховання Київської Русі займають важливе місце в організації позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Спрямування цієї форми роботи полягає у широкому залученні учнівської молоді різного віку до занять фізичними вправами, активізації фізкультурно-масової роботи, підвищення якості навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності учнів, формування у них стійких мотивів до самостійного зміцнення здоров’я. Застосування засобів тіловиховання населення Київської Русі в різних формах позакласної роботи з учнями подано на рис. 3.4.

Туристичні походи та екскурсії мають велике оздоровче, виховне та освітнє значення. Під час походів школярі знайомляться з історією, архітектурою, освітою, культурою народу. Такий підхід є запорукою не тільки здорового способу життя, а й важливою ланкою єднання людини з

навколишнім світом, використання життєдайної сили землі, природи, Найчастіше проводять пішохідні походи та екскурсії. Взимку можна провести похід на лижах. У походах вирішуються переважно завдання фізичного загартування дітей у поєднанні з освітньою і виховною роботою.

Під час проведення конкурсів необхідно застосувати елементи народного танцю, обрядових дій, народної рухливої гри, хороводу. Має сенс до програми конкурсу включити командні проходження строем під супровід і виконання української народної пісні; змагання на знання більшої кількості прислів'їв про здоров'я; влаштування поєдинків сучасних богатирів з метою прояву особистих фізичних умінь і навичок.

Важко переоцінити роль змагань у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній та оздоровчій роботі суттєво підвищує рівень активності учнів, їх емоційний стан. Внутрішньо-шкільні змагання мають охоплювати всіх учнів, починаючи з 1 класу. Змагання проводяться у класах та між класами, в групах та між групами продовженого дня. Під час проведення змагань доцільно проводити традиційні змагальні фізичні вправи, поєдинки, рухливі ігри.

Найбільш повного практичного втілення ідеї зв'язку фізичного виховання з іншими шкільними предметами, та ідеї гармонії тіла і розуму можна досягти при систематичному проведенні днів здоров'я, які потребують координації зусиль більшості вчителів загальноосвітніх предметів (історії, біології, географії, літератури та ін.), батьків. Дня здоров'я проводяться в природних умовах у складі учнів та працівників всієї школи і насичені елементами романтики (при цьому розв'язуються питання дотримання правил безпеки та дисципліни). У цих заходах об'єднуються майже всі форми фізичного виховання (туризм, змагання, ранкова гімнастика, ігри тощо).

Саме тому елементи народного тіловиховання необхідно включати в програму днів здоров'я та спортивних свят: лазіння по стовпі, перетягування каната, дужання, пірнання, стрільба з лука, метання каміння, фехтування.



Рис. 3.4. Реалізація традицій фізичного виховання Київської Русі у позакласній роботі школи та молодіжному дозвіллі

Велике значення має застосування традицій фізичного виховання Київської Русі під час фізкультурно-художніх та спортивно-художніх свят. Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін. До активної участі у святі залучаються всі учні, педагоги,

батьки, громадські організації. При цьому активна участь у спортивних заходах не виключає участі інших фрагментів свята, а заохочуються його організатором.

Фізкультурно-художнє свято розпочинається урочистими церемоніями (підняття українського національного або олімпійського прапора, привітання гостей і представників місцевої влади тощо) в залежності від того, яким історичним датам, подіям із життя школи, воно присвячене. Ці факти знаходять своє відображення в характері проведенні свята, програмі, змісті ігор, конкурсів, вікторин, масових виступів, репертуарів художніх колективів.

Спортивно-художні вечори можуть присвячуватись різним подіям у житті колективу фізичної культури: “Вечір спортивної слави”, присвячений підбиттю підсумків фізкультурної і спортивної роботи за рік, зустріч з чемпіонами.

До програми спортивно-художніх свят варто включати конкурси й вікторини з запитаннями щодо історії спорту, розв’язування кросвордів і спортивні поєдинки в стилі епохи середньовіччя. Такі форми роботи мають не тільки яскраве забарвлення і зміст, а й значно підвищують зацікавленість до знання історії рідного народу, бажання примножувати його славу власними здобутками.

Доцільно розробити сценарій спортивно-художнього свята у вигляді розваг і забав при княжому дворі на честь посадження на княжий престол молодого князя Володимира. Обов’язковою складовою такого дійства мають бути виступи танцівниць, акробатів, богатирів та різножанрових умільців. За сценарієм свята, наприклад, князь із княжною і воєводами в кінці торжества відзначають найкращі виступи і нагороджують переможців. Для більш достовірного відчуття перебування в епосі середньовіччя використовується народний музичний супровід, створюється відповідний емоційний фон.

Доречним є застосування традиційних форм фізичного виховання Київської Русі під час проведення спортивно-художніх вечорів, спортивних

КВК. Основне завдання такого заходу – ефективна реалізація ідеї синтезу фізичної культури й мистецтва, поєднання спортивних і художніх заходів. До участі у святі необхідно залучати всіх учнів і вчителів, надаючи кожному можливість проявити свої фізичні, творчі й інтелектуальні здібності. Необхідною умовою розвитку фізичних якостей організму, формування психологічних його особливостей, витривалості, наполегливості, стійкості є знання народних традиційних методів тіловиховання, народної медицини, харчування.

Велике пізнавальне й освітнє значення має використання кросвордів (рис. 3.2.). Ця форма роботи дає можливість розширити й поглибити свої знання, здійснити самоконтроль і самоаналіз.

Кросворди можна використовувати як додатковий матеріал при виконанні домашніх завдань для перевірки знань учнів, пізнавальної мотивації, розвитку інтелектуальних здібностей, а також в інших позаурочних та позашкільних формах роботи з дітьми та молоддю.

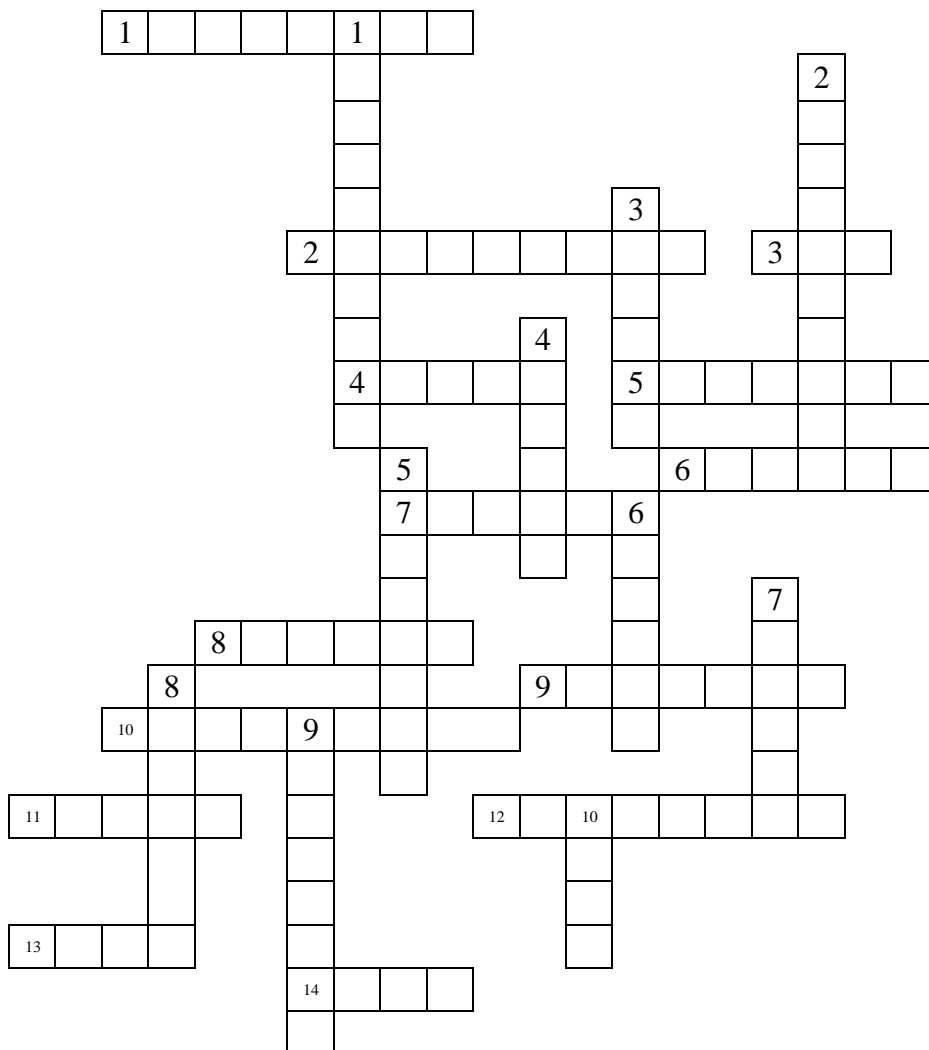
Тематика періоду Київської Русі ще недостатньо часто зустрічається в сучасній літературі, телевізійних передачах і по радіомовленню, в існуючих іграх та кросвордах. При складанні кросвордів для створення уяви про спосіб життя, культуру, рівень військово-фізичного виховання, засоби виробництва, державний устрій, необхідно подавати якомога повні і точні визначення слів-завдань. Такі кросворди слід розглядати не лише як форму роботи з фізичного виховання молоді. Кросворди можна використовувати як додатковий матеріал при виконанні домашніх завдань для перевірки знань учнів, пізнавальної мотивації, розвитку інтелектуальних здібностей, а також в інших позаурочних та позашкільних формах роботи з дітьми та молоддю.

Значення методів, форм та засобів фізичного виховання населення Київської Русі необхідно поєднувати із знанням історії зазначеного періоду, його культури та етносу.

Кросворди тематики “Київська Русь” можуть стати цікавим пізнавальним роздатковим матеріалом на уроках народознавства, історії,

літератури. Їх необхідно широко застосовувати у роботі з допризовною молоддю.

Особливе значення мають розповіді та інформаційні бесіди про ставлення старослов'янського народу до здоров'я. Ознайомлення зі способом харчування, загартування, тіловиховання наших предків слід проводити у супроводі рухливих ігор, забав, розваг, обрядових дій.



По горизонталі

1. Необхідна якість воїна.
2. Князь, який відзначався фізичною досконалістю і хоробрістю.
3. Метальна зброя.
4. Фізичні рухи під музику.
5. Засіб фізичного виховання.
6. Назва західноєвропейцями руських воїнів.
7. Сировина для стріл.
8. Міра довжини (від ліктювого суглоба до кінця пальців).

По вертикалі

1. Необхідна морально-вольова якість.
2. Засіб реалізації фізичного виховання.
3. Масові гуляння молоді на лоні природи.
4. Загострена кінцівка стріли.
5. Важкий спис із зазубреннями на кінцівці.
6. Поховальний обряд воїна
7. Люди, які відловлювали й готували птахів для полювання.
8. "... минулих літ".

9. Основна рушійна сила княжого війська.
10. Форма фізичного виховання в Київській Русі.
11. Форма військово-фізичної підготовки молоді.
12. Народне ім'я князя Святослава.
13. Відстань між великим і вказівним пальцем правої руки.
14. Торговельна одиниця.

9. Колективні пісні в супроводі рухів, які виконувалися весною.
10. Назва населення Київської Русі.

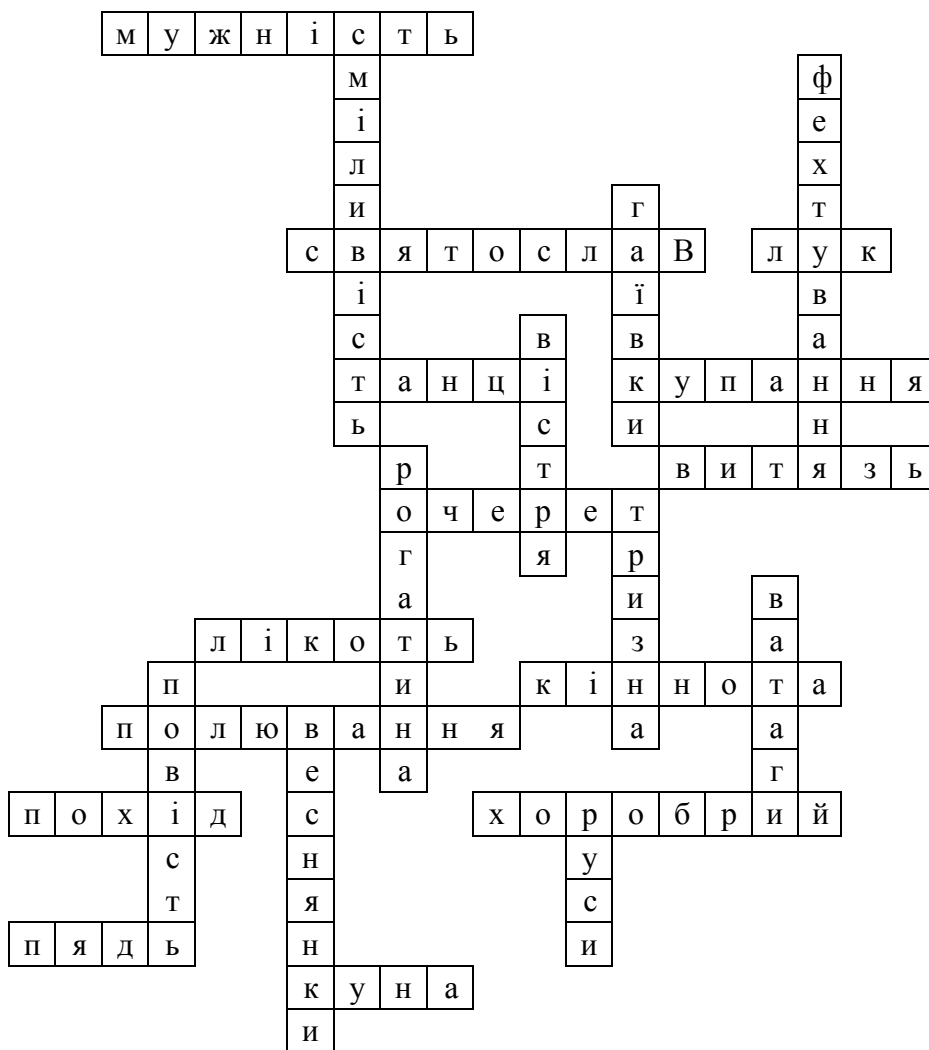


Рис. 4.2. Приклад кросворду з використанням тематики традицій фізичного виховання

Використання кросвордів сприяє гармонійному розвитку особистості і дає широкі можливості для:

- розширення знань про історичне минуле свого народу;

- пробудження інтересу до продовження традицій українського народу;
- наслідування методів національного тіловиховання;
- розширення кругозору, підвищення інтелектуального рівня під час самостійної роботи, як форма відпочинку, дозвілля;
- здійснення контролю і самоконтролю знань як у навчальному процесі, так і в позаурочних та позашкільних формах роботи.

3.4. Методика та організація масової спортивно-оздоровчої роботи з використанням традицій фізичного виховання Київської Русі

На етапі сьогодення постає нагальна потреба у практичному засвоєнні молоддю традицій тіловиховання, вивченні універсальної теорії національного психофізичного розвитку, осмисленні їх у контексті національної культури. Традиції, на яких базується культура українського народу, вказують на цінності і шляхи, що допоможуть активізувати здоровий спосіб життя дітей та молоді. Застосування засобів фізичного виховання Київської Русі у позашкільній роботі подано на рис. 4.5.

Впроваджуючи народні форми фізичного виховання за межами освітніх закладів, доцільно віддати перевагу українській обрядовості. Народні свята та звичаї завжди займали важливе місце у житті українців, сприяли фізичному й духовному розвитку особистості, зміцненню здоров'я; містили в собі сукупність моральних, психічних, фізичних та патріотичних рис діяльності кожної людини на всіх етапах її життя.

Втілення у побут сучасних українців традиційних форм, до яких входять свята, обряди, магичні дії, гадання, ігри, хороводи, розваги, несе в собі системоорганізаційну роль у збереженні здоров'я нашого народу, сприяє моральному й фізичному вихованню молоді.

Враховуючи й усвідомлюючи цінність народних традицій, молодь відчуває потребу в їх відображенні. Це, в свою чергу, вимагає відновлення парубочих і дівочих громад у сільській місцевості, товариств, які в сучасних умовах можуть відродити втрачені цінності української

національної культури і її важливої складової – фізичної культури, вирішуючи основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства. Ефективним з точки зору освітнього, виховного і оздоровчого значень для молоді буде проведення “Княжих ігор”. Подаємо проект таких ігор.

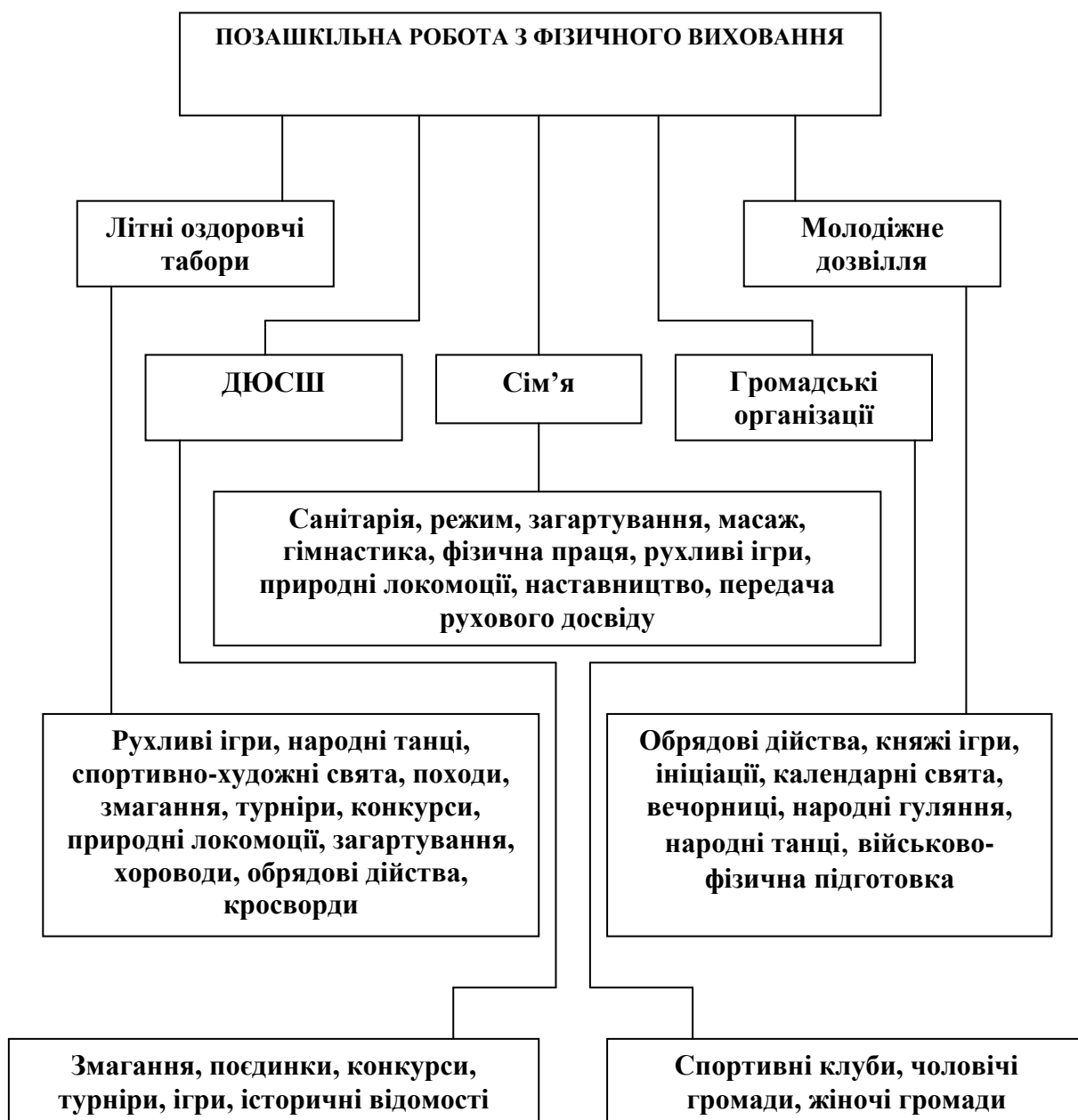


Рис. 3.5. Реалізація традицій фізичного виховання у позашкільній роботі

ПРОЕКТ “КНЯЖІ ІГРИ”

I. АНОТАЦІЯ

“Княжі ігри – фізкультурно-оздоровчий масовий захід, спрямований на залучення учнівської та студентської молоді до дослідження і практичного освоєння традицій народного тіловиховання, поглиблення знань української спортивної історії, етнології, етнофілософії, етнопедagogіки та осмислення їх у контексті національної культури.

II. ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПРОЕКТУ

Необхідність проекту “Княжі ігри” зумовлюється такими положеннями:

1. Зростаючий інтерес серед учнівської молоді і широкої громадськості до відродження ідей народного тіловиховання, реалізації на практиці принципів фізично-оздоровчого досвіду українського народу епохи середньовіччя, становлення національної системи фізичного виховання.

2. Врахування специфіки та змістової своєрідності народної фізичної культури, похідної від способу життя народу, адаптативно змінної від історичних обставин, духовних та економічних потреб, естетичних уподобань, особливостей зв'язків з іншими культурами.

3. Сучасні темпи урбанізації, інтенсифікації суспільства, які негативно впливають на соматичне і психічне здоров'я як дорослих, так і дітей, а також на фізичну самореалізацію. Використання різних форм і засобів народного фізичного виховання під час активного відпочинку сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, несе в собі виховання та формування у молоді практичних навичок ведення здорового способу життя, покращує психофізичний стан.

4. Відродження національної культури України необхідно реалізовувати, комплексно поєднуючи всі складові. Українська народна фізична культура, яка несе в собі принцип природовідповідності, народності,

самодіяльності, культуровідповідності, здатна об'єднати велику кількість молоді, надавши можливість самовираження і самовдосконалення, виховання національної свідомості.

III. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Мета – формування на прикладах багатовікового досвіду фізичного виховання сильної, здорової, творчої стійкої особистості громадянина України.

Завдання:

1. Об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, які займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей до відродження національних традицій в галузі фізичного виховання.

2. Висвітлити традиції фізичної культури населення Київської Русі; виховувати у дітей та молоді нашої країни національну гордість, бажання бути гідними спадкоємцями свого народу.

3. Розширити кількість задіяних у Проекті “Княжі ігри” закладів освіти, культури, оздоровчих центрів, соціальних служб.

4. Провести масову 2-денну художньо-спортивну акцію “Княжі ігри” в історико-культурному заповіднику м. Луцька із залученням учнівської та студентської молоді міста.

5. Сприяти формуванню навичок ведення здорового способу життя.

6. Розвивати інтерес до історичного минулого досвіду українського народу епохи середньовіччя.

7. Формувати фізичну культуру молоді у єдності із способом життя народ, з урахуванням здобутків минулого і запитів сьогодення.

8. Підвищувати інтерес до народних оздоровчих стратегій, доцільність використання яких у конкретних кліматично-географічних умовах регіону доведено досвідом наших предків.

9. Налагодити просвітницьку роботу по ознайомленню із особливостями виховання та життєдіяльності населення Київської Русі.

10. Розповсюдити у навчальних закладах методичну літературу з детальним описом правил та техніки виконання українських народних ігор, володіння атрибутами та прийомами під час поєдинків та змагань традиційного характеру.

11. Провести 2-денну масову художньо-спортивну акцію “Княжі ігри” із залученням максимальної кількості дітей та молоді.

IV. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТУ

Акція “Княжі ігри” не обмежується тільки спортивно-розважальною діяльністю, а ставить перед собою значно ширші цілі: організація дозвілля молоді шляхом впровадження народних традицій фізичного виховання, забезпечення здорового способу життя, військово-патріотичне, духовне, фізичне виховання підростаючого покоління; формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

V. НАПРЯМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

1. Ознайомлення із літературною спадщиною епохи середньовіччя, архітектурними пам’ятками, творами мистецтва.

2. Забезпечити перегляд кінофільмів та відеоматеріалів, які відображають події доби Київської Русі.

3. Організувати гуртки національної слави та залучати до занять народною фізичною культурою дітей, підлітків, студентську та учнівську молодь, які не задіяні у спортивних секціях.

4. Організувати масову спортивно-художню акцію “Княжі ігри”, яка б передбачала: першого дня – широку спортивну програму змагань, поєдинків та ігор традиційного характеру; другого дня – святкову фольклорно-хореографічну програму, яка б включала виставки творів народного мистецтва, ярмарок, спортивний інвентар тощо.

VI. ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

1. Провести рекламну кампанію із залученням преси, радіомовлення та телекомпаній (“Аверс”, “Полісся”) про початок проекту “Княжі ігри”.
2. Організувати нову безкоштовну секцію “Княжа школа”, у якій молодь зможе засвоїти значення цінності здоров’я, реалізувати свої фізичні можливості, самовиразитись і самовдосконалитись за допомогою форм та засобів народної фізичної культури.
3. Запросити до участі в проведенні акції художні колективи міста, дитячі юнацько-спортивні школи, дитячі команди за місцем проживання, освітні заклади міста.
4. Залучити спонсорів для придбання призів та заохочення учасників свята.
5. Створити комісію по організації акції та її проведенню. Скласти програму 2-денної художньо-спортивної акції “Княжі ігри”.
6. Виготовити на комп’ютері біджі для організаторів акції, запрошення, грамоти учасникам змагань та активістам клубу, емблеми учасникам акції, листівки-подяки.
7. Придбати спортивний інвентар для проведення акції.
8. Розіслати запрошення на спортивно-художнє свято “Княжі ігри”.
9. Виготовити афіші з оголошенням про час і місце проведення акції.
10. Організувати участь дітей у спортивних змаганнях, забезпечити суддівство.
11. Написати сценарій свята, який передбачає виступи колективів художньої самодіяльності.
12. Підготувати атрибути та майданчики для проведення змагань.
13. Естетично оформити сцену для виступів плакатами та лозунгами-рекламами згідно теми : “В здоровому тілі – здоровий дух”, “Сила без духу тліє” та ін.
14. Організувати роботу торговельних точок по продажі напоїв та їжі, національні кухні.

15. Організувати місце та забезпечити необхідний матеріал для проведення конкурсу “Юний художник”.

16. Організувати ярмарок народних промислів, творів мистецтва, спортивного інвентарю.

17. Запросити представників преси і телерадіомовлення на висвітлення акції “Княжі ігри”.

18. Запросити всіх бажаючих до участі в художньо-спортивній акції через засоби масової інформації.

19. Запросити медичних працівників до участі у проведенні акції і надання необхідної медичної допомоги учасникам.

20. Провести прес-конференцію по підсумках виконання проекту.

VII. РОБОЧИЙ ПЛАН РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання		
		27.3	27.4	27.5
1.	Прес-конференція	+		+
2.	Пошук спонсорів	+	+	+
3.	Виготовлення листівок	+		
4.	Виготовлення та розповсюдження методичної літератури	+	+	
5.	Створення секції “Княжа школа” із режимом занять 2 рази в тиждень	+		
6.	Розробка програми художньо-спортивного свята, спортивних змагань		+	
7.	Придбання та виготовлення спортивного інвентарю для проведення акції		+	
8.	Виготовлення бейджів, запрошень, похвальних грамот, емблем, афіш, оголошень		+	+
9.	Складання та підписання контрактів з торговельними точками, які візьмуть участь у акції		+	
10.	Розсилання запрошень на свято			+
11.	Розклеювання афіш та оголошень про час і місце проведення акції			+
12.	Організація змагань, поєдинків, ігор			+

13.	Складання сценарію свята		+	
14.	Обладнання та оформлення місць проведення занять			+
15.	Запрошення засобів масової інформації для висвітлення акції			+
16.	Запрошення дітей та молоді до участі в акції			+
17.	Проведення спортивних змагань, поєдинків, конкурсів			+
18.	Проведення художньо-спортивного свята			+
19.	Прес-конференція по результатах проекту			+

VIII. ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

1. В реалізації проекту зросте інтерес до занять фізичними вправами, підвищиться інформованість населення про народну фізичну культуру та її позитивний вплив на зміцнення здоров'я.

2. Розпочнеться нове спрямування в залученні учнів, студентів та дорослого населення до здорового способу життя, активного відпочинку, відродження народних традицій за допомогою проведення “Княжих ігор”.

3. Проведена спортивно-художня акція “Княжі ігри” збільшить кількість молоді, задіяної у спортивних гуртках та секціях фізичної культури, поглибить знання історичного минулого свого народу.

4. Поглибляться знання молоді про систему фізичного виховання населення Київської Русі. Виникне усвідомлена потреба успадкувати й наслідувати традиції українського народу, дотримуватися здорового способу життя, гармонійного розвитку особистості.

5. Будуть організовані “Княжі школи”, де діти і молодь зможуть отримати психофізичну підготовку шляхом впровадження засобів та форм народного фізичного виховання епохи середньовіччя.

6. В результаті проведення спортивно-художньої акції у більшості не задіяної у спортивних секціях молоді виникне потреба займатися у “Княжих школах” та гуртках національного відродження.

ІХ. ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАСЛІДКІВ ПРОЕКТУ

Оцінка результатів проекту може підсумовуватися відгуками дітей, батьків, дорослих, преси.

Оцінка ефективності роботи гуртків народної фізичної культури залежить від наповнювання груп, відвідування занять, відгуків членів клубу, опитування учнів про їх ставлення до занять.

Критерій оцінки результативності проекту залежить від відношення до організованого дозвілля служб та структур громадського захисту, відділів освіти, спортивних комітетів, органів охорони здоров'я, представників соціальних служб, урядовців.

Х. ПЛАН ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ

Проект “Княжі ігри” не разова акція. Після закінчення проекту робота гуртків національної фізичної культури “Княжі школи” продовжується у навчальних закладах. Керівниками гуртків можуть бути вчителі фізичної культури, народознавства, історії, хореографії, музики, підготовлені інструктори.

Досвід проведення спортивно-художньої акції “Княжі ігри” буде використовуватися в майбутньому під час проведення культурно-масових заходів міста.

Зв'язки з організаціями та підприємствами, що виникнуть у процесі підготовки та проведення акції будуть використані надалі.

З метою відродження національного досвіду тіловиховання, психофізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості, спортивно-художня акція “Княжі ігри” буде рекомендована освітнім закладам для позакласної та позашкільної роботи.

До участі в акції “Княжі ігри” залучаються не тільки учні та студенти, а й уся бажуюча молодь та дорослі як у якості учасників, так і в якості

болільників.

Народні фізичні вправи, поєдинки, змагання, ігри, завдяки простоті і доступності дають змогу широким масам населення проявити свої фізичні та моральні якості, стати активним учасником відродження національних традицій.

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПРОВЕДЕННЯ МАСОВОГО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ЗАХОДУ „КНЯЖІ ІГРИ” ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП СЕРЕД ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ М. ЛУЦЬКА

I. МЕТА

1. Створення сприятливих умов для реалізації права жителів м. Луцька на заняття фізичною культурою і спортом та задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання, у місцях масового відпочинку;
2. Відродження історико-культурних та господарських традицій, пропаганда здорового способу життя впровадженням форм та засобів національної фізичної культури;
3. Творче, інтегроване використання міжнародного досвіду фізичного виховання та вдосконалення функціонування сучасної національної системи освіти в Україні;
4. Реалізація інноваційних технологій, що базуються на основі здорового способу життя, та їх використання у позашкільних, позаурочних формах роботи та молодіжному дозвіллі;
5. Поглиблення професійно-педагогічних знань, умінь та навиків студентів та школярів в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів.

II. ЗАВДАННЯ

1. Формувати усвідомлену потребу молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом;

2. Сприяти популяризації активного дозвілля, збереженню та зміцненню психо-фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді, мотивації до занять фізичними вправами, участі у масових спортивних заходах
3. Визначити рівень фізичних, психічних, інтелектуальних здібностей учнів та студентів, стану їхньої інформованості з питань розвитку фізичної культури та спорту на територій України (зокрема Волинської області);
4. Виховувати серед молоді патріотичну, моральну та матеріальну відповідальність за особистий спосіб життя, самовдосконалення та виховання здорової української нації;
5. Залучати учнівську та студентську молодь міста до занять фізичною культурою і спортом задля профілактики негативних проявів у суспільстві.

ІІІ. ТЕРМІН ТА МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ

Фізкультурно-оздоровчий захід „Княжі ігри” проводиться в позаурочний час у визначених місцях м. Луцька, а саме: Театральна площа, вул. Вінніченка, парк Лесі Українки, Водна станція ГСО „Спартак”, Замкова площа, Замок Любарта, 12-13 травня 2007 року.

Початок: 12.05.07 о 16.00 год. на Театральній площі.

Закінчення: 13.05.07 о 20.00 год. у Замку Любарта.

ІV. КЕРІВНИЦТВО ЗАХОДОМ

Загальне керівництво заходу здійснює Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”, Волинський державний університет ім. Лесі Українки, Луцький інститут розвитку людини Університету „Україна”.

Безпосередню організацію та проведення заходу здійснює організаційний комітет, створений із представників адміністрації та викладацького складу Луцького інституту розвитку людини „Україна”,

Луцького педагогічного коледжу, ЗОШ №25, ЗОШ №21, школи-інтернату м. Луцька.

V. УЧАСНИКИ ЗАХОДУ

Учасниками фізкультурно-оздоровчого заходу „Княжі ігри” є учнівська та студентська молодь різних вікових груп, дошкільних закладів та інші бажаючі міста.

Склад команди спортивних змагань: 10 чоловік – 6 хлопців, 4 дівчини.

Команда повинна мати єдину форму, емблему, девіз або життєве гасло, що відповідає назві заходу.

Колективи, які задіяні у видовищному дійстві, приватні особи, воолантери підпорядковуються загальним правилам під керівництвом організаційного комітету.

VI. ПОДАННЯ ЗАЯВОК

Заявки на участь в масовому фізкультурно-оздоровчому заході „Княжі ігри”, завірені керівником організації та лікарем; документи, які засвідчують особу учасника змагань (учнівські та студентські посвідчення, ксерокопії паспортів, свідоцтв) подаються в організаційний комітет до 11 травня 2007 року.

VII. ПРОГРАМА ЗАХОДУ

1. Урочисте відкриття свята.
2. Театралізоване дійство „ Вітатання княжої гори”.
3. Представлення команд, конкурс костюмів, емблем, гасел.
4. Інтелектуальні вікторини, кросворди, на тему: „Традиції фізичного виховання Київської Русі”.
5. Пізнавальна показова виставка колекції зброї, предметів побуту, портретів князів та панорамних експонатів на тему „Київська Русь”.

6. Конкурси малюнків, творчих робіт, мистецьких витворів, кінофільмів, кліпів, плакатів, виробів народних умільців.
7. Спортивні естафети, народні ігри та розваги, одноборства.
8. Показ моделей будинків мод та індивідуальних виконавців: „Середньовічний колорит”.
9. Показові виступи спортсменів, творчих художніх колективів; лицарські турніри, джигітування, веслування.
10. Виставка-продаж товарів народної творчості.
11. Уроки майстерності: верхової їзди, веслування, стрільби з лука, володіння мечем, списом, середньовічного танцю; кужільництва, теслярства, гончарства, ковальства, писанки, малярства, вишивки, ткацтва.
12. Костюмований бал „Княжа гостина”. Представлення уособлюваного середньовічного образу. Народні ігри та забави біля вогнища. Визначення князя та княгинині вечора.
13. Урочисте закриття заходу. Виступи художніх та спортивних колективів. Нагородження учасників змагань.

VIII. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Команда переможець визначається за найбільшою загальною сумою набраних балів.

Представлення команди оцінюється за 10-бальною шкалою.

Кожен ігровий конкурс оцінюється за 5-бальною шкалою.

Інтелектуальний конкурс – 1 бал за правильну відповідь.

У разі здобуття однакової кількості балів двома командами, перевага надається тій, яка займала послідовно більшу кількість 1-2 місць у конкурсах.

IX. НАГОРОДЖЕННЯ

Усі учасники заходу нагороджуються пам’ятними призами.

Команди-учасниці нагороджуються дипломами, грамотами, кубками.

Переможці конкурсів вболівальників нагороджуються подарунками.

У якості подарунків використовуються конкурсні роботи учнів художніх шкіл та гуртків, мистецькі роботи місцевих майстрів, вироби підприємств.

Головні призи: путівка в оздоровчий табір, санаторій, туристична поїздка по історичних місцях України, запрошення на заняття спортивних шкіл, клубів.

X. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ.

Визначення та узгодження функціонування медичних пунктів та бригад швидкої допомоги на всіх об'єктах проведення заходу.

Визначення місця знаходження пожежної служби, бригад охорони безпеки громадян, автоінспекції.

XI. ФІНАНСУВАННЯ

Фінансування заходу здійснюється за рахунок кооперування коштів навчальних закладів та виробничих підприємств міста, спонсорів.

Кошти на виплату роботи суддів, дипломи, грамоти виділяються Обласним центром фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” у Волинській області.

Форми підготовки до масового спортивно-оздоровчого заходу

I. Семінар з теоретичної підготовки інструкторів, суддів, воалантерів.

1. Загальна характеристика розвитку фізичного виховання в період середньовіччя на території України.

2. Засоби та форми фізичного виховання Київської Русі.

3. Народні ігри танці та розваги, кулачні бої та боротьба, вправи з предметами, військово-прикладна фізична підготовка.

4. Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі

в сучасних умовах.

II. Етапи організації заходу

1. Менеджмент, пропаганда, реклама. Провести рекламну акцію по телебаченню та радіомовленню, висвітлити в місцевій пресі мету та завдання масового фізкультурно-оздоровчого заходу.

2. Затвердити відповідальних за підготовку місць для змагань, виставок, показових виступів, пунктів харчування та медичного забезпечення.

Погодити з держадміністрацією перелік підприємств, колективів, та приватних осіб, що представлятимуть на виставці продажі вироби народних промислів та витвори мистецтва. Сприяти організації показу та навчання елементам техніки гончарства, теслярства, кужільництва, ткацтва, вишивки, плетення з лози, ковальства та ін..

Оголосити конкурс серед організацій та закладів міста виготовлення виробу або мистецького витвору на тему „Київська Русь”:

- історичні клуби, музеї – виставка середньовічної зброї та предметів побуту; портрети князів Київської Русі та відомості про них
- художні школи – малюнок, іграшка, писанка
- музичні школи та фольклорні колективи – виконання музичного твору на народних інструментах
- школи танців – показові виступи та елементи навчання середньовічного танцю
- школи верхової їзди – показові виступи джигітування елементи навчання верхової їзди, катання у візках
- спортивні школи – показові виступи: боротьба, кулачний бій, веслування
- школи історичного фехтування: показові виступи: бої на мечях зі списами, стрільба з лука

3. Оголосити та провести конкурс на розв’язування кросвордів на тему середньовіччя, надрукованих у місцевій пресі

4. Чітко розподілити обов'язки між організаторами, інструкторами, судьями, воолантерами. Ознайомити з правилами та передбачити ймовірні чинники впливу на проведення заходу.

5. Організувати соціальну рекламу здорового способу життя, форм оздоровлення засобами фізичної культури і спорту.

Програма змагань

№ п/п	Учасники змагань	Вид змагальної діяльності	Вимоги до проведення	Оцінювання
Дитячі народні ігри та розваги				
1	Діти дошкільного віку (колективна організація)	”Мак”, „Довгої лози”, „Вовк та гуси”, „Кіт і миша”	Створення емоційного настрою, розвиток спритності, координації	Активність, знання та дотримання правил
2	Діти молодшого шкільного віку (команди)	„Зайчик”, „Дуб”, „Боротьба”, „Богатирі” „Переправа”, „Лучники”,	Імітація та відтворення рухів тварин та рослин за звуковим сигналом Навколішки, лежачи, без рук - грудьми Розвиток рівноваги, окоміру, швидкості сили, спритності	Швидкість реакції, техніка виконання Загальна кількість перемог
3	Молодь (команда) хлопці	Футбол, Силова естафета, „Штурм фортеці” Рибалки Колесо Стінка на стінку Боротьба	Руки з’єднані за спиною; м’яч забити у лунку Перенесення вантажів, Подолання перешкод Вилловлювання риби руками з діжки Лазіння по стовпі Виштовхування команди суперника за визначені межі Навколішки, лежачи, без рук - грудьми	Кількість забитих м’ячів. Швидкість виконання етапів. Час штурму Кількість виловленої риби за 1 хв. Кількість обертів колеса, час. Час подолання опору суперника Кількість перемог
4	Молодь (команда) дівчата	Кладочка Віночок Хоровод, танець	Дотримання рівноваги при ходьбі по вузькій колоді Накидання кілець на вертикальну вісь Колективне виконання обряду, або елемента	Швидкість виконання, техніка Кількість кілець Гармонійність виконання

Сценарій масового фізкультурно-оздоровчого заходу „Княжі ігри”

Дата та час проведення	Видовищна частина	Місце проведення
12.05.07 16.00	Урочисте відкриття свята. Вітальні виступи представників адміністрації та голови обласного центру фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”	Театральний майдан
12.05.07 16.15	Театралізоване дійство „ Вітання княжої гори”, виступи фольклорних колективів. Представлення команд (конкурс костюмів, емблем, гасел)	Театральний майдан
12.05.07 16.30-17.30	Інтелектуальні вікторини, кросворди на тему: „Традиції фізичного виховання Київської Русі”	Театральний майдан
12.05.07 16.30-18.00 13.05.07 11.00-17.00	Конкурси малюнків, творчих робіт, мистецьких витворів, кінофільмів, кліпів, плакатів, виробів народних умільців	вул. Винниченка
12.05.07 16.30-18.00 13.05.07 11.00-13.00	Пізнавальна показова виставка колекції зброї, предметів побуту, портретів князів та панорамних експонатів на тему „Київська Русь”	Замок Любарта
12.05.07 16.30-18.00 13.05.07 11.00-13.00	Спортивні змагання „Княжі ігри”: естафети, народні ігри та розваги, одноборства	Парк культури, водна станція
12.05.07 18.00-19.00 13.05.07 15.00-17.00	Показові виступи спортсменів, творчих художніх колективів; лицарські турніри, джигітування, веслування.	По всіх здіяяних об'єктах
13.05.07 17.00-18.00	Показ моделей будинків мод та індивідуальних виконавців: „Середньовічний колорит”	Театральний майдан
12.05.07 16.00-19.00 13.05.07 11.00-20.00	Виставка-продаж товарів народної творчості	По всіх здіяяних об'єктах
13.05.07 15.00-17.00	Уроки майстерності: верхової їзди, веслування, стрільби з лука, володіння мечем, списом, середньовічного танцю; кужільництва, теслярства, гончарства, писанки, малярства, вишивки, ткацтва	Парк культури, замкова площа
13.05.07 18.00-20.00	Костюмований бал „Княжа гостина”. Представлення уособлюваного середньовічного образу. Народні ігри та забави біля вогнища Визначення, коронування князя та княгині вечора.	Замок Любарта замкова площа

12.05.07 16.00-19.00 13.05.07 11.00-20.00	Дегустація страв та напоїв української національної.	По всіх задіяних об'єктах
13.05.07 20.00 год.	Урочисте закриття заходу. Виступи художніх та спортивних колективів. Нагородження учасників змагань	Замок Любарта.

Форма заявки

№ п/п	Прізвище, ім'я, по - батькові	Стать	Рік народження	Допуск лікаря

ДОДАТКИ

ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТЕРМІНІВ

Арбалет	–	старовинна зброя, що має форму лука для метання стріл
Аркан	–	Мотузка довжиною до 4 м із зашморгом на кінці
Аршин	–	одиниця довжини = 0,71 м (1 аршин = 16 вершків)
Бистрь	–	швидкість, фізична якість
Благомошіє	–	поєднання фізичних якостей людини, яка наділена міцним здоров'ям
Богатир	–	людина (воїн), наділена морально-фізичними доблестями, фізично досконала людина
Боротьба	–	змагання в силі
Броня	–	захисний обладунок воїна
Боярин	–	вельможа, що належав до княжого двору і входив до військової дружини князя
Велеї (тавлеї)	–	шахова дошка, на якій грали в шашки-шахи
Великосильний	–	фізична якість людини, наділеної надзвичайною силою
Верста	–	одиниця довжини, 1 верста дорівнює 1067 м (500 сажнів)
Вершок	–	одиниця довжини, дорівнює 4 см
Вістря	–	загострена кінцівка стріли
“Вовки”	–	воїни-звірі (уособлювали в собі силу і якості звірів)
Вої	–	княже військо, озброєні люди
Вправність	–	майстерність, фізична якість людини
Гаївки	–	народно-побутовий засіб фізичного виховання (поєднання руху і мелодії), масові розваги та ігри молоді
Герці	–	окремі сутички, поєдинки змагального характеру
Доблесть	–	“кріпость, мужність” – сукупність фізичних і моральних якостей людини
Доблий	–	визначення людини, яка поєднує в собі фізичні і моральні якості
Довбанка	–	довбаний човен з дерева різної породи
Доля	–	одиниця виміру маси, дорівнює 0,044 ч
Дружина	–	княже військо, походить від слова “друг”
Дужання	–	Боротьба
Дужий	–	Сильний
Єріхонка	–	військове наголів'я
Золотник	–	одиниця маси, дорівнює 4,27 г
Ігрища	–	древньоруські змагання, поєдинки
Ініціація	–	обряд, що виконується з переходом особи (юнака) в

		іншу вікову категорію, присвячений визначенню рівня її морально-фізичної зрілості
Каменемет	–	пристрій для метання каміння з метою захисту від ворога
Ключ	–	кермо судна
Кольчуга	–	захисний елемент обладунку воїна, який одягався поверх одягу
Кріпкий	–	визначення, характеристика людини, наділеної фізичними якостями
Кріпость	–	міцність, фізична досконалість, сила духу
Лицарські турніри	–	змагання військового мистецтва, поширені у середні віки (здебільшого у західній Європі)
Лікоть	–	міра довжини, яка вимірювалась відстанню від ліктьового суглоба до кінця пальців
Ловчий	–	Професійний мисливець
Лодія	–	Човен
Лот	–	одиниця маси, дорівнює 12,8 г (1 лот – 3 золотники)
Лук	–	ручна зброя для метання стріл, яка має вигляд стягнутої тятивою дуги
Мазло	–	дерев'яний м'яч, який за допомогою ключки заганявся в лунку
Меч	–	холодна рублячи зброя, що має лезо або клинок, перехрестя та рукоятку
Миля	–	одиниця довжини, дорівнює 7467 м (1 миля = 7 верст)
Місюра	–	воїнське наголів'я
Моженіє	–	фізичні можливості
Налуч	–	футляр для лука
Обряд	–	засіб передачі колективного досвіду
Ополчення	–	частина княжого війська, що складалась із простого люду
Пестун	–	вихователь-наставник підлітка знатного роду, який дбав про його фізичну підготовленість
Плясуні	–	дівчата-танцюристки
Поєдинок	–	вид змагань та розваг з метою визначення першості
“Поле”	–	місце для вирішення судового поєдинку шляхом застосування фізичної сили
Посвята (у воїни)	–	ініціація, наступний етап підготовки воїна, у віці 16-18 років
Постриг	–	обряд, що полягав у першому посадженні дитини 3-4-річного віку на коня
Військові походи	–	засоби фізичного виховання в Київській Русі
Пуд	–	одиниця маси, дорівнює 16,381 кг (1 пуд = 40 фунтів)

П'ядь	–	міра довжини, вимірювалась відстанню між великим і вказівним пальцями або мізинцем правої руки
Радуниця	–	обряд, цикл весняних свят, приурочений поминанню померлих, під час якого виконувалися фізичні вправи
Рать	–	озброєне військо
Ристалище	–	місце для ігор
Рогатина	–	важкий спис із спеціальними зазубринами на кінцівках, довжиною 60 см
Русалії	–	Святкування, ігри, забави на свято Івана-Купала
Сагайдак	–	спорядження для лука, складалося з налуча і тула
Сажень	–	одиниця виміру довжини, дорівнює 2133 м
Сажень морський	–	одиниця виміру довжини, дорівнює 1,85 м
Самостріл	–	метальна зброя
Скокливий	–	Стрибучий
Скоморохи	–	актори-потішники, які застосовували акробатичні вправи
Скорота	–	фізична якість, характеристика швидкості
Таран	–	зброя у вигляді колоди, з металевим наконечником для руйнування мурів, воріт, башт під час облоги
Тонна	–	одиниця виміру маси, дорівнює 1000 кг (1 тонна = 61,05 пудів)
Тризна	–	завершальна частина поховального обряду, що складався з поминальної учти військових ігор і змагань
Фехтування	–	розповсюджений, обов'язковий вид військового мистецтва знаті
Фреска	–	картина, написана фарбами на свіжій вологій штукатурці
Хоровод	–	засіб народно-побутових обрядів (поєднання слова, руху, мелодії)

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антология педагогической мысли Древней Руси и русского государства XIV – XVIII вв. – М.: Педагогика, 1985. – 366 с.
2. Балусок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. – Львів, Нью-Йорк: Вид-во М.П.Коць, 1998. – 216 с
3. Боржковский В. “Парубоцтво”, как особая группа в малорусском сельском обществе // Киевская старина. – 1887. – Т. XVIII. – С.765–776.
4. Велесова книга: Легенди. Міфи. Думи. Скрижалі буття українського народу I тис. до н.д. – I тис. н.д. / Упорядник ритм Б. Яценка / Заг. ред. В. Довгича. – Індоевропа. – 7503 (1995). – Кн. 3–4. – 316 с.
5. Вильчковский Е.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3–7 лет: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. – К., 1989. – 44 с.
6. Воробей Г.В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – К., 1997. – 16 с.
7. Грушевський М.С. Історія України – Руси: У 11-ти т., 12 кн. – К.: Наук. думка, 1992. – Т. 2. – 640 с.
8. Дем'яненко Н.Ю. Формування національної культури молоді в педагогічній спадщині В.М. Верховинця: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Харків, 1996. – 24 с.
9. Дем'яненко Н.Ю. Формування національної культури молоді в педагогічній спадщині В.М. Верховинця: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Харків, 1996. – 24 с.
10. Ипатьевская летопись // ПСРП. – М., 1962. – Т. 2. – С.744.
11. Кліш І.С. Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедагогіки: Автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 20 с.
12. Крип'якевич І. Історія України. – Львів: Світ, 1992. – 560 с.

13. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу // Матеріали до українсько-руської етнології. – Львів, 1906. – Т. 8. – 226 с.
14. Кузик О.С. Трансформація традиційної обрядовості та її використання в сучасній педагогічній культурно-дозвіллевій діяльності установ культури: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – К., 1998. – 18 с.
15. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: У 3–4 кн., 6-ти т.). – Факс. вид. – К.: АТ “Обереги”, 1994. – Кн.1. – Т.1.: Зимовий цикл; Т. 2: Весняний цикл. – 400 с.
16. Кучінко М.М. Давньоруське городище Вал в Надстир’ї. – Луцьк: Вежа, 1996. – 208 с.
17. Кучінко М.М. Історично-культурний розвиток Західного побуття в IX – XIV століттях. – Луцьк: Надстир’я, 1993. – 156 с.
18. Лаврентьевская летопись // ПСРЛ. – М., 1962. – Т. 1. – С.436.
19. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью // ПСРЛ. – М., 1965. – Т. 9. – С.239, 32.
20. Літопис руський / Пер. з давньорус. Л.Є. Махновця; Відп. ред. О.В. Мишанич. – К.: Дніпро, 1990. – 591 с.
21. Мономах В. Поучения // Літопис Руський. – К.: Дніпро, 1989. – С.461–462.
22. Пам’ятники літератури Древней Руси. XII в. – М.: Худ. л-ра, 1988. – 705 с.
23. Похвальное слово Владимиру // Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К., 1888. – Кн. 2. – Отд. 2. – С.59.
24. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів, 1995. – С.70-71.
25. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. – Львів–Краків–Париж: Просвіта, 1978. – 127 с.
26. Рыбаков Б.А. Язычество древней Руси. – М.: Наука, 1987. – 784 с.

- 27.Сковорода Г.С. Повне зібрання творів у 2-х т. – Т.2. – К.: Наук. думка, 1973. – 576 с.
- 28.Скуратівський В.П. Дідух: Свята українського народу. – К.: Освіта, 1995. – 272 с.
- 29.Слімаковський О.В. Використання засобів української народної фізичної культури у вихованні студентів: Автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Рівне, 2001. – 20 с.
- 30.Смолюк В.І. Формування національної самосвідомості майбутніх вчителів фізичної культури: Автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 18 с.
- 31.Срезневский И.И. Исследования о языческом богослужении древних славян. – СПб., 1848. – 96 с.
- 32.Старков В. У здоровому тілі й дух здоровий, або до витоків української фізичної культури за Київської Русі // Берегиня. – 1997. – № 1–2. – С.70–83.
- 33.Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX – XVIII ст.): Автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 16 с.
- 34.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.
- 35.Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Деделюк Н.А. Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Монографія.- Луцьк: волинська обл. друк., 2004 192 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис. – К.: АВПТ “Оберіг”, 1993. – 592 с.
4. Деделюк Н.А. Програмно-нормативне забезпечення галузі фізичного виховання і спорту (метод. рекомендації). ЛІРоЛ Університету „Україна”, 2004.- 105 с.
5. Жданова О.М. Тучак А.М. Котова І.В., Поляковський В.І.. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. Посібник.- Луцьк: Ред. вид. відд. „Вежа” держ. ун. ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Том 1-2.- Київ: „Олімпійська література” 390 с.
7. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1998. – 17 с.
8. Майборода Г.Я. Соціально-педагогічний потенціал українських народних обрядів у системі формування морально-духовних цінностей особистості: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – К., 1996. – 23 с.
9. „Майстер клас” із фізичної культури: посібник. – Харків: «Ранок НТ», 2006. – 237 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2.- Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан”, 2006. - 272 с.