

Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення: Засоби народної фізичної культури впливають на становлення особистості в різні періоди дитинства. Як суспільне явище вони привертають увагу вчених різних галузей знань – педагогіки, психології, філософії, медицини тощо.

У сучасній теорії й практиці дошкільного виховання значну увагу приділено оптимальному поєднанню різних форм, методів та засобів навчання й виховання, що дає змогу найефективніше розв'язувати завдання чинних програм. У цьому руслі одним із важливих засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є народні рухливі ігри, народні танці, національні види спорту та інші засоби народної фізичної культури, за допомогою яких можна виховувати фізичні й емоційно-вольові якості старших дошкільників, а також удосконалювати сформовані рухові вміння та навички.

Аналіз досліджень цієї проблеми. На етапі сьогодення недостатньо використовуються засоби народної культури, педагогічна цінність яких виходить далеко за рамки фізичного виховання й перевірена багатьма сторіччями. Доцільність використання елементів народної фізичної культури у вихованні дітей старшого дошкільного віку відображена в багатьох роботах науковців [1; 3; 6; 9; 11]. У традиційному суспільстві на формування особистості дитини зазначеного віку позитивно впливали не лише структурні елементи (види) народної фізичної культури (народні рухливі ігри, змагання, танці, забави, загартовування), а й виховні традиції (використання фольклорних образів та імен прославлених спортсменів, участь старших у руховій діяльності дітей, елементи фізичної культури як компонент свята, зв'язок із працею).

Завдання дослідження – визначити зв'язок фізичної культури з народною фізичною культурою та особливості її функціонування в життєдіяльності дітей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Кожна культура є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервним процесом розвитку. Вона настільки багатогранна та всеохоплююча, що дослідження її розвитку й змісту потребують ознайомлення з досить великою кількістю різних і часто далеких одна від одної наукових дисциплін.

Як стверджує чимало дослідників, важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів та до сьогодення є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов із метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Кожен народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження, протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, народних рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював способи їх використання, які потім й увійшли до складу своєрідних систем народної фізичної культури.

Види та традиції народної фізичної культури можна й потрібно використовувати в сучасній дошкільній педагогіці: на заняттях, прогулянках, під час ранкового прийому та в самостійній роботі дошкільнят, під час різних форм спільної рухової діяльності педагога з дітьми старшого дошкільного віку, у рамках сімейного виховання.

У традиціях кожного народу було шанобливе ставлення до своїх батьків. Зміцненню батьківського авторитету сприяло не лише дбайливе ставлення до своїх дітей, а й участь у їхніх іграх, змаганнях, забавах. У народній фізичній культурі є безліч спільних для батьків і дітей рухливих ігор. Так, для дітей існують народні рухливі ігри “Їхали, їхали, їхали з горіхами ...”, “Ладусі”, “Карусель” та ін. У сім'ї можна давати перші уроки народних танців. Такі заняття сприяють емоційному зближенню членів родини, розвитку духовної сфери дитини.

У традиційному суспільстві значну роль відіграло наставництво як традиція народної фізичної культури, яка зародилася ще в кам'яному столітті. Найкращим мисливцем, воїнам, які за віком, через травми або хворобу не могли брати участі в полюванні чи битвах, доручали навчання й фізичну підготовку підростаючого покоління. У наш час наставництво не менш актуальне, оскільки, як уже зазначалося, сімейне фізичне виховання перебуває на дуже низькому рівні, а загальноосвітні уста-

нови не забезпечують усім дошкільнятам нормальну рухову активність. Старші дошкільнята можуть залучатися в групи дітей, котрі займаються фізичними вправами, під керівництвом наставників. Тимчасова відірваність від батьків і вихователів сприяє формуванню самостійності, комунікативних здібностей, колективізму, почуття товариства та інших важливих особистісних якостей.

У багатьох видах спорту серйозні заняття починаються з дошкільного віку. В установах додаткової освіти зі спортивним ухилом корисно використовувати в тренувальному процесі народні ігри, змагання, забави, елементи народних танців із метою створення більшої різноманітності й емоційності фізичних вправ.

У старшому дошкільному віці закладаються передумови самовиховання. У традиціях народної педагогіки великого значення надавалося самостійності дітей із наймолодшого віку. Тому надзвичайно корисною виступає самостійна рухова активність, яка в симбіозі з раціонально побудованими заняттями народною фізичною культурою дає можливість виховувати в дошкільнят уміння творчо користуватися набутими фізкультурними знаннями й навичками, проявляти активність, самостійність, кмітливість, винахідливість. Такими якостями наділені народні рухливі ігри, змагання та забави, де змагальний елемент сприяє вольовому самовихованню. Крім того, формування багатьох моральних якостей пов'язане з необхідністю суворого виконання правил [2].

У народних танцях психічне напруження викликане руховою активністю відповідно до ритму й характеру музичного супроводу, тому, крім естетичного та духовного самовиховання, тут ми теж маємо справу із самовихованням вольових якостей.

Розглянемо більш детально види народної фізичної культури і її педагогічні традиції.

Аналіз тлумачень у словниках та досвіду фахівців у сфері фізичного виховання початку ХХ ст. наводить на думку, що такі поняття, як “гра”, “забава”, “розвага”, слід чітко розрізняти, а тому потрібно дати визначення кожному. На нашу думку, гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги; забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності; розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Відомо, що для дошкільника гра – це головна діяльність. Згідно з вимогами гігієни, для задоволення потреби в рухах дитина 5–6 років повинна здійснювати протягом доби від 11 000 до 135 000 кроків [8, с. 10]. Цю “крокову” рухову активність старшому дошкільнику психологічно набагато легше реалізувати в грі.

Народні рухливі ігри є основним засобом фізичного виховання дошкільника (базові способи гри діти засвоюють уже до 4,5–5 років) [12]. Народні рухливі ігри можна розділити на сюжетні й безсюжетні. Ігри з визначеним сюжетом близькі до творчих, оскільки закладені там образи, зачини, діалоги розвивають креативні здібності дітей. У безсюжетних іграх більше вдосконалюється сенсорна сфера дитини, стимулюються самостійність дій, розумові процеси. Народні рухливі ігри містять у собі елементи театралізації та фольклору (загадки, лічилки, жарти, приспівки). Так, українські ігри із сюжетом (“Шуліка”, “Курочка”, “Гуси-лебеді” тощо) виконують когнітивну функцію, пробуджують фантазію, уяву. Ігри з приспівками (наприклад “Гори, гори ясно...”) сприяють естетичному вихованню, розвивають музично-ритмічні здібності. Ігри з примовками (наприклад “Ходять граки...”) вдосконалюють мовні навички [7].

Народні танці, крім впливу на організм, розвивають почуття ритму, формують художню виразність рухів, сприяють духовному, моральному, патріотичному та естетичному вихованню.

У кожного народу є безліч народних забав для будь-якого віку, пов'язаних із руховою активністю. Для старших дошкільнят, які вирізняються підвищеною емоційністю, вони особливо привабливі. Забави, пов'язані зі збереженням рівноваги (ходьба по вузькій дощечці або по “купинах”, стрибки на одній нозі тощо), з пересуванням у незвичайній позі (наприклад в упорі лежачи ззаду), зі спритністю рук (наприклад жонглювання), крім розвитку координаційних якостей, удосконалюють емоційну сферу особистості, виробляють здатність до концентрації уваги, зібраність, наполегливість тощо. Такі забави, як катання на ковзанах, лижах, санках, сприяють формування низки вольових якостей (сміливість, рішучість, концентрація уваги, витримка й ін.) [12].

Велику роль у гармонійному розвитку старших дошкільнят відігравали хороводні ігри та забави (веснянки, гаївки, ягілки або гагілки). Більшість із них – це драматизована рухлива гра, що відбувалась у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне

тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію й передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, до руху, піднесення.

Веснянки та гаївки – це здебільшого заваби для дівчат. Подекуди до участі в цих іграх допускалися хлопці. Як правило, вони лише приглядалися до гри. Іноді поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки тощо. На думку С. Килимника [5] та В. Скуратівського [10], початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері й бабусі випікали із тіста для дітлахів безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося “жайворонками”, або “голубами”.

У домашніх умовах і в дошкільних навчальних закладах надзвичайно важливо проводити загартовування, що являє собою не лише засіб фізичної культури для зміцнення здоров'я, а й можливість формування та розвитку вольових якостей і емоційно-психічної сфери дітей. Ходіння босоніж, повітряні ванни й водні процедури – усі ці форми загартовування з найдавніших часів були в арсеналі традиційної культури практично всіх народів світу. До них слід також додати народні рухливі ігри, змагання та заваби на свіжому повітрі, особливо ті, у яких присутній контакт із природними елементами; ігри на воді – улітку, у сніжки – узимку, використання дерев'яних паличок, крижинок, бурульок тощо.

Усе це не лише сприяє загартовуванню, а й формуванню основ уявлень про людину як частину природи, тобто екологічному вихованню.

У народній фізичній культурі значну виховну роль відігравали героїчні образи фольклору, які поєднували в собі неймовірні фізичні та військові здібності з низкою позитивних якостей особистості (патріотизм, чесність, працьовитість, шанобливе ставлення до простих людей тощо). У сім'ї використання образів фольклору в якості виховного засобу можливе у формі читання вголос казок, бувальщин, а також бесід про прочитане; малювання та ліплення фольклорних героїв; рольових ігор із фольклорними сюжетами [1, с. 19].

Наявність елементів народної фізичної культури на святі – це ще одна чудова народна традиція. Виховна роль свята полягає в стимулюванні процесу соціалізації особистості, усвідомленні нею свого місця в певній соціальній групі [4, с.173–174]. Елементи фізичної культури підсилюють емоційний вплив. У давнину фізичні вправи були найважливішим компонентом будь-якого народного свята. І в родині, і в освітніх установах під час свят важливо не забувати про народні танці, ігри та заваби. Використання національних традицій, атрибутів додасть святі особливі барвистості й емоційності, посилять вплив на духовну сферу особистості дитини.

Отже, для більш продуктивного застосування народної фізичної культури в дошкільному вихованні потрібно:

- освітньо-виховні програми дошкільних навчальних закладів розробляти з урахуванням народно-національних видів, засобів і традицій;
- при проведенні свят з елементами народної фізичної культури використовувати народно-національні атрибути (обряди, костюми, елементи фольклору тощо);
- працівникам дошкільних навчальних закладів мати постійний контакт із батьками на предмет консультування їх із питань сімейного виховання;
- вихователям ДНЗ ширше залучати батьків і старших дітей до участі в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів;
- у навчальних закладах фізичної культури вивчати народні ігри, змагання, заваби.

Висновки. Народна фізична культура містить сукупність засобів, методів і форм фізичного виховання, які історично виникли під впливом географічного місцезнаходження народу, його ментальності та особливостей трудової діяльності й розвивалися впродовж тривалого періоду часу, а також новостворені та запозичені засоби, методи й форми фізичного виховання, які були адаптовані до умов життєдіяльності та набули поширення серед народу.

У дослідженнях науковців відзначено позитивний вплив засобів народної фізичної культури на внутрішні почуття й волю дітей, на виховання їхніх моральних якостей. Проте, незважаючи на багаті традиції української народної фізичної культури, народні фізичні вправи не набули широкого застосування в сучасній дошкільній практиці фізичного виховання дітей. Тому важливе завдання сьогодення – широке використання цієї спадщини в навчально-виховному процесі дошкільних навчальних закладів і в сім'ї.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження має на меті розробку методики застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку та ефективність її використання на практиці.

Джерела та літератури

1. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дитини за традиціями української етнопедагогіки / А. Я. Вольчинський, Н. А. Колесник, А. М. Ляшук // Матеріали XLII наук. конф. ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1996. – № 4. – С. 179–180.
2. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / А. Я. Вольчинський, Н. О. Вольчинська, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.
3. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук за спец. : 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Г. В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
4. Жигульські К. Свято і культура: Свята старі і нові. Роздуми соціолога [пер. з пол.] / К. Жигульські. – М : Прогрес, 1985.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл / С. Килимник. – Вінніпег ; Торонто : [б. в.], 1962. – Т. III. – 372 с.
6. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту за спец. : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.
7. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие. для воспитателей дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М : Просвещение, 1986. – 79 с.
8. Палько А. С. У истоков здоровья (физическое развитие дошкольников в семье) / А. С. Палько. – М. : Знание, 1982. – 63 с.
9. Приступа Є. Н. Система народних знань і уявлень про фізичне виховання людини / Є. Н. Приступа // Традиції фізичної культури в Україні : зб наук. ст. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 131–147.
10. Скуратівський В. Т. Святвечір / В. Т. Скуратівський. – К. : Перлина, 1994. – Кн. 1. – 288 с.
11. Цюсь А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цюсь. – Луцьк : Надтир'я, 2000. – 376 с.
12. Ягодин В. В. Народные традиции в физической культуре / В. В. Ягодин. – Екатеринбург, 1992. – 79 с.

Анотація

Для України як незалежної держави непересічного значення набувають проблеми формування національної системи освіти та виховання дітей. Національна система виховання не буде ефективною без розв'язання проблеми фізичного виховання, яке ґрунтується на традиціях української народної фізичної культури. Народна фізична культура – невід'ємна складова частини загальної культури нації. Саме тому дослідження традицій української народної фізичної культури повинно допомогти вивчити змінність її форм, засобів та методів, пов'язаних зі зміною соціально-економічних чинників розвитку суспільства й створити передумови для поповнення сучасної теорії та практики фізичного виховання адекватними елементами народної фізичної культури. У статті здійснено аналіз основних концептуальних підходів щодо застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Узагальнено теоретико-методичні основи зазначених засобів, систематизовано різноманітність народних фізичних вправ, рухливих ігор, розваг, забав.

Ключові слова: народні рухливі ігри, забави, розваги, народна фізична культура, старший дошкільний вік, фізичні вправи.

Ярослав Смаль. Теоретико-методические основы средств народной физической культуры. *Для Украины как независимого государства нерядовое значение приобретают проблемы формирования национальной системы образования и воспитания детей. Национальная система воспитания не будет эффективной без решения проблемы физического воспитания, которое основывается на традициях украинской народной физической культуры. Народная физическая культура является неотъемлемой составляющей общей культуры нации. Именно поэтому исследование традиций украинской народной физической культуры должно помочь выучить изменчивость её форм, средств и методов, связанных с изменением социально-экономических факторов развития общества и создать предпосылки для пополнения современной теории и практики физического воспитания адекватными элементами народной физической культуры. В статье осуществлён анализ основных концептуальных подходов относительно применения средств народной физической культуры в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Обобщено теоретико-методические основы отмеченных средств, систематизировано разнообразие народных физических упражнений, подвижных игр, развлечений, забав.*

Ключевые слова: народные подвижные игры, забавы, развлечения, народная физическая культура, старший дошкольный возраст, физические упражнения.

Yaroslav Smal. Theoretical and Methodological Basics of Means of Physical Culture. For Ukraine as an independent country non-governmental meaning have problems of formation of national educational system and education of children. For its turn, the national system of education won't be effective without solving a problem of physical culture that is based on the traditions of Ukrainian national physical culture. National physical culture is an integral component of general culture of the nation. That is why studying of traditional Ukrainian national physical culture must help in studying of changeability of its forms, means and methods that are connected with changes of social and economic factors of society development and to create preconditions for completion of modern theory and practices of physical education by means of adequate elements of national physical culture. In the article it was analyzed the main conceptual approaches concerning applying of means of national physical culture in physical education of children of senior preschool age. It was generalized theoretical and methodological basis of the defined means, systematized different national physical exercises, active games, entertainment, amusements.

Key words: national active games, amusements, entertainments, national physical culture, senior preschool age, physical exercises.