

УДК 796.2:796.5

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ТУРИСТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Олена ТВЕРДОХЛІБ, Вадим МИХАЙЛЕНКО,
Санія ШАРАФУТДІНОВА, Вікторія ХОМ'ЯКОВА

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Анотація: У статті розглядається доцільність використання українських рухливих народних ігор як засобу психосоматичної підготовки в навчально-тренувальних, рекреаційних і патріотично-виховних програмах туристичної підготовки дітей і молоді. На основі структурного й логіко-теоретичного аналізів досліджень фахівців із фізичного виховання, рекомендується на етапі початкової підготовки юних туристів застосовувати українські календарні ігри, розваги, забави, хороводи, що втілюють ідеї закономірностей природних змін, життєвий досвід, уявлення про навколишній світ, містять елементи імітацій явищ природи, тваринного світу, різних видів людської корисної діяльності, на етапі підготовки туристів середнього і старшого шкільного віку та студентської молоді – ігри з елементами гопака.

Ключові слова: психосоматичні вправи, підготовка, народні рухливі ігри, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Одним із головних завдань державної політики України, як зазначено в законодавчих актах (Закон України «Про освіту», 1991; Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993; Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», 1993; Закон України «Про дошкільну освіту», 2001), є розвиток у дітей та молоді фізичних, духовних і моральних якостей, забезпечення здорового способу життя. Сьогодні матеріальні цінності домінують над духовними, що спричиняє виникнення хибних уявлень молоді про доброту, чуйність, гуманність, справедливість, чесність, патріотизм, що небезпечно в період емоційно-вольової та духовної незрілості й загрожує формуванню соціально адаптованої особистості.

На думку фахівців з фізичного виховання і педагогіки [3, 5-10], дієвим засобом вирішення згаданих проблем є вивчення історичних коренів українського народу, використання навчально-виховного й оздоровчого спадку, зокрема народних рухливих ігор. Однак, дослідженню використання психосоматичних аспектів народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей і молоді недостатньо приділялося уваги [2].

Робота відповідає напрямку досліджень «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури» теми 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр.

Мета – дослідження шляхів використання народних рухливих ігор у якості психосоматичних засобів туристичної підготовки дітей і молоді.

Завдання дослідження: виявлення українських рухливих народних ігор, які доцільно використовувати як засоби психосоматичної підготовки у тренувальному процесі на різних етапах підготовки дітей і молоді в туризмі.

Методи: аналіз науково-історичної та науково-методичної літератури, структурний і логіко-теоретичний аналіз.

Результати дослідження. За даними інформаційних джерел, рухливі національні ігри виникли в результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь. Структурний аналіз виявив їх багатокomпонентну структуру і поліфункціональність. Вони втілювали світогляд спільноти, культові, духовні, моральні, етичні й естетичні традиції, багатовіковий досвід виховання, психосоматичні і професійно-прикладні аспекти та інші [3, 5-10].

За літописами, у давніх слов'ян різноманітні рухливі ігри були поширені серед усіх верств населення. Народні ігри та забави втілювали ідеї виникнення світу, закономірностей природних змін, народження, розвитку, завмирання та воскресіння всього живого – філософський і світоглядний аспекти. Психосоматичні складові рухових ігор – це танці, пісні, вірші, приказки, заговори, фізичні вправи, одноборства, змагання зі стрільби з лука, кидання каменів у ціль і на відстань, верхова їзда тощо. В іграх славили й задобрювали богів, сили природи – духовний та виховний аспекти. Ігри та забави проводили в певний час і в певному місці, вони були тісно пов'язані з календарними обрядами – геоастрологічні аспекти. Гра слугувала тренуванням до трудової, побутової, мисливської, військової та інших видів діяльності – професійно-прикладний і виховний аспекти. Ходіння босоніж по росі, вмивання росною, а також качання в лісових та лугових травах до сходу сонця, доки не зійшла роса – елементи загартування і косметичний.

За даними М.С. Грушевського [4], психосоматичні аспекти простежуються вже в первісних іграх та забавах з елементами людського колективного крику, ритмічного руху, гуку, реву, співу. В іграх і забавах траплялися танцювальні, музичні, вербально-звукові елементи: ритмічне плескання в долоні, удари по тілу, гра на духових, ударних, шумових та інших музичних інструментах. У певних ритмах і послідовності повторювалися певні рухові й вербально-звукові композиції в сольному й колективному виконанні, що сприяли розвиткові як рухових навичок, так і досягненню екстатичних станів. В огляді історичних основ досліджень із вивчення застосування гри в первісному суспільстві А.В. Цьось (2005) зазначає, що первісна забава (гра) – це сукупність ритмічного руху тіла, музичного гуку та голосного крику, причому людський крик став одним із складників гри раніше, ніж взагалі людина почала володіти артикульованим словом.

Народну фізичну культуру, у тому числі й гру як психосоматичний оздоровчо-рекреаційний і навчально-виховний засіб, досліджували науковці вже від початку ХХ століття. Видатні педагоги Д. Дідро, Я.А. Коменський, В.А. Лай, М. Монтень, К.Д. Ушинський вказували на необхідність використання ігор у вихованні молоді. Народним рухливим іграм у фізичному вихованні дітей приділялася достатня увага з боку фахівців фізичного виховання за радянських часів. Про це свідчать публікації збірників ігор народів СРСР (1933, 1985), [1].

У деяких працях досліджено педагогічне значення народних рухливих ігор: туркменських (Н.В. Зотова, 1963), каракалпакських (Г.Д. Каган, 1969, 1970), казахських (М.Б. Кизекенов, 1965), білоруських (Я.Р. Вилькин, 1971, 1976), зокрема у вихованні дошкільнят (В.П. Соловьев, 1963; А.Г. Соловьева, 1980; Е.С. Вільчковський, О.І. Курок, 1997). У низці робіт досліджується вплив національних рухових ігор на розвиток рухових якостей молодших школярів (Н. Кондакова, 1969), ігор із піснями на дітей дошкільного й молодшого шкільного віку (В.М. Верховинець, 1989), ефективність народних фізичних вправ у навчальній роботі з фізичної культури у школі (Т.Н. Бобовская, 1967).

Українські народні рухові ігри, один із перших, у роботі «Забави і ігри рухові» (1904) досліджував І. Боберський. У пострадянські часи досліджувалися науково-методичні засади використання народних ігор та забав різних етнографічних груп Прикарпатського краю (Г.В. Воробей, 1997), доцільність використання у фізичному вихованні українських дитячих народних рухливих ігор (С. Курочкіна, Г. Курочкін, 2002), зокрема дітей до 3-річного віку (І.С. Кліш, 1998, 2000) і дошкільнят 5-6 років (А.Я. Вольчинський, 1998), різновидів протиборств та ігор з елементами протиборств у навчально-виховному процесі з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку (В.І. Левків, 1997, 1998). Деякі фахівці досліджували вплив національних рухових ігор на розвиток мовної культури молодших школярів (І. Гагаріна, 2002) та рухову підготовленість дітей 1 – 3 класів початкової школи (С.Б. Мудрик, 1996, 1998, 1999).

Традиції рухових ігор за часів Київської Русі висвітлені в низці робіт фахівців з фізичного виховання. Досліджувалися витоки української фізичної культури в давньоруський період і розвиток фізичної культури давньоруського народу за усними джерелами (В.А. Старков, 1977, 1989,

1991), стратегія і традиції фізичного виховання дітей та молоді в Київській Русі і їх використання в сучасних формах роботи з учнівською молоддю, фізичне виховання в календарній обрядовості українців (Н.А. Деделюк, 2002, 2003, 2004; Н.А. Деделюк, А.В. Цьось, 2004; А.В. Цьось, 2005).

На думку А.В. Цьоса [8], українські календарні ігри, розваги, забави, хороводи, разом із святами, обрядами, магічними діями та гаданням належали до «психофізичної» системи тілесної досконалості і в дохристиянський період втілювали ідеї виникнення світу, закономірностей природних змін, а форми рухів відтворювали культові, надприродні, небесні та інші образи. Музичні дитячі хороводні ігри, характерні календарній обрядовості, що пов'язана з хліборобською працею, поєднують музику, хореографію, декламацію, спів, пантоміму, акторську майстерність, звуконаслідування, голосили (тривале «тягнення» звуку), вигуки, звукосполучення. У веснянці «Кривий танець» дії гравців символізували сонце, що вічно ходить по небу то в гору, то в долину, три хлопчики, яких ставили трикутником – небо, повітря і землю або основні етапи людського життя: народження, розвиток сил, старість і смерть. Зміст ігор «Подоляночка», «Білозорчик-Білоданчик» полягав у чаклуванні, викликанні весни і воскресінні матері-природи. В іграх «Мак», «Горошок», «Огірочок» імітували оранку, сіяння, збір врожаю. Дії учасників хороводів мали за мету допомогти швидкому і кращому розвитку рослин. На думку М. Грушевського, хороводні, імітаційні рухи мали допомагати ростові потрібних рослин, тісно перепліталися з магічними, вегетаційними танками, церемоніями, діями, серії котрих починалася з початком сонячного року, тривали весь господарський сезон, пробуджуючи, пильнуючи, зміцнюючи добродійні природні явища та нейтралізуючи шкідливі. Розвиток сили досягався за допомогою ігор «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова», які нагадували давньоруські «Перетяги», швидкісні якості розвивали ігри «Дуб», «Навивпередки», «Горошки», «Ловитки», «Хованки», «Кут», які були побудовані на динамічних вправах із швидкою зміною напрямку руху й потребували миттєвої реакції [8]. З історичними подіями й життєвими ситуаціями пов'язані ігри «Савка» і «Король».

Ігри з елементами одноборств набули значного поширення серед запорізьких козаків і до нашого часу дійшли у варіантах козацького танцю гопак, психосоматичну основу якого становлять такі елементи. Фізичні вправи: стійки, кроки, стрибки, обертання, акробатика, імітації ударів ногами та руками, прийоми самозахисту й нападу, ритмічні групові рухи, у тому числі й танцювальні, тощо. Засоби вербально-звукові й духовно-психо-емоційно-розумові: медитації, гук, заклик, молитви, заговори, декламація і спів, у тому числі віршів, балад, приказок, пісень патріотичної, виховної, історичної, героїчної тематики. Музичні засоби – музика і гра на струнних, ударних, духових, шумових музичних інструментах. Засоби морально-етичного й патріотичного виховання, розвитку духовних сил, бойового духу тощо [3,7,8].

Статичні вправи гопака – це стійки. У стійці *тризуб* правилися ритуальні обряди, молитви, медитації. Стійки бойових вихідних положень – це *свічка* і *шерег*, наступальні бойові – *вой* і *щит*, захисні – *мур* і *вежа*. Імітаційні стійки, що моделюють особливості руху й поз птахів, тварин, окремих видів діяльності людей: *вершник*, *журавель*, з опорою на одну ногу, *ведмідь*, з піднятими вверх руками і зігнутими в колінах ногами, *павук*, *жабка*, *собачка* – підготовчі перед ударами ніг. Динамічні пересування гопака – це бойові кроки (*тропотянка*, м'який, галоп, ковзний, аркана, задній, *прибій*, перехресний, *чесанка*, *дубони*, *стукалочка* тощо), біг, стрибки, повзунці, які потребують, крім іншого, прояву акторської майстерності. Так, виконання кроків *чесанка*, зі специфічними рухами ніг, і *дубони*, з шумовим ефектом притупування ніг, повинні відволікати увагу супротивника, як і жартівливе виконання різновидів бойового бігу з підстрибуваннями, *доріжки*, *вихилясанки*, *дрібушки*, галопу. Жартівливо-розважальне або загрозово-лякаюче враження повинні були справляти ігри-двобої та командні з елементами імітації ударів різними ударними площинами тіла (рук, тулуба, голови, ніг), предметів (палиці, бунчука, списа, шаблі). Прийоми здійснювалися частинами долоні (*крижень*, *ляпас*, *злич*, *сікач*, *чикольник*, *гупан*, *тумак*, *за-*

п'ясток, дріль, штрик), ніг (ступнею, гомілкою, коліном, стегном однієї або двох ніг) стоячи або у стрибку. Імітаційні удари ніг проти нижньої частини тіла – *повзунці*, середньої і верхньої частин тіла у стрибку – *копняки і тинки, розніжка* (обомі ногами в боки), *шупак* (двома ногами вперед), *пістоль* (однією у вбік). Імітаційні ігри церемоній славлення бога, предків, героїв, вітання старших, вчителів, партнерів перед початком двобою, прояву поваги, підготовки до бою та інші мали виховне і психосоматичне призначення.

Як бачимо, засоби українських народних рухових ігор є своєрідним фізичним і духовним гарту, способом пізнання власних нахилів, засвоєння етичних засад, навичок орієнтації в довіллі, акторської майстерності. Вони розвивають силу, гнучкість, витривалість, координацію, увагу, пам'ять, кмітливість, спритність, мобільність мобілізації внутрішніх сил, добродійність, адаптують до правил життя в соціумі, регулюють психосоматичний стан. Це альтернативний засіб організації відпочинку для різних груп населення, відродження та інтегрування в сучасний світ етнічних традицій, надбавь історичної та культурної спадщини, пробудження інтересу й розширення знань про давню культуру та історію, популяризації культурно-історичних регіонів України і національних традицій здорового способу життя, сприяння міжнаціональній та міжконфесійній толерантності, формування позитивного екологічного мислення та сприйняття навколишнього світу через народні традиції. Разом з працею, навчанням, фізичним і духовно-естетичним вихованням вони забезпечують необхідні умови гармонійного розвитку особистості.

Висновок. Використання українських рухливих народних ігор як засоби психосоматичної підготовки у фізичному вихованні є доцільним. Усі рухливі ігри слід включати у програми подорожей, туристичних зльотів і свят, з прив'язкою до пір року, сезонних свят, культурно-історичних пам'яток, місцевості, кліматичних умов та зі статево-віковою диференціацією.

На етапі початкової підготовки юних туристів оптимальні українські календарні ігри, розваги, забави, хороводи, що втілюють ідеї закономірностей природних змін (пір року, сезонів, коловороту у природі), життєвий досвід, уявлення про навколишній світ, містять елементи імітацій явищ природи, тваринного світу, різних видів людської корисної діяльності.

На етапі підготовки туристів середнього і старшого шкільного віку, студентської молоді доцільно використовувати, крім вище згаданих, ігри з елементами гопака.

Список літератури

1. *Былеева Л.* Игры и развлечения колхозной молодежи / Л. Былеева, М. Таборко, С. Шитик // Сб. в помощь сельскому комсомольско-физкультурному активу. – М., Л. : Физкультура и спорт, 1948. – 104с.
2. *Вацеба О. М.* Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень : Показчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / уклад. та автор вступної статті О. Вацеба. – Л. : Українські технології, 2003. – 52 с.
3. *Величкович М.* Український рукопашний гопак : навч. посіб. / М. Величкович, Л. Мартинюк. – Л. : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
4. *Грушевський М. С.* Історія української літератури : 6 т. 9 кн. – К. : Либідь, 1993. – Т. 1. – 392 с.
5. *Деделюк Н. А.* Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. / Н. А. Деделюк, А. В. Цось – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192с.
6. *Завацький В. І.* Козацькі забави. / В. І. Завацький, А. В. Цось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.
7. *Пристапа Є. Н.* Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Пристапа, В. С. Пилат – Л. : Троян, 1991. – 104 с.
8. *Цось А. В.* Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : навч. посіб. – Луцьк : Настир'я, 2000. – 376 с.

9. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. – 272 с.

10. *Щур Ю. В.* Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтепрес, 2003. – 232 с.

**АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

**Елена ТВЕРДОХЛЕБ, Вадим МИХАЙЛЕНКО,
Сания ШАРАФУТДИНОВА, Виктория ХОМЯКОВА**

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт»

Аннотация. В статье рассматривается целесообразность использования украинских подвижных народных игр в качестве средства психосоматической подготовки в учебно-тренировочных, рекреационных и патриотически-воспитательных программах туристической отрасли физического воспитания детей и молодежи. Выходя из структурного и логико-теоретического анализов исследований украинских подвижных народных игр специалистами области физического воспитания, рекомендуется на этапе начальной подготовки юных туристов применять украинские календарные игры, развлечения, забавы, хороводы, которые воплощают идеи закономерности естественных изменений в природе, содержат элементы жизненного опыта, представлений об окружающем мире, имитаций явлений природы, животного мира, различных видов полезной деятельности человека, на этапе подготовки туристов среднего и старшего школьного возраста и студенческой молодежи – игры с элементами гопака.

Ключевые слова: психосоматические упражнения, туристическая отрасль, народные подвижные игры.

**THE ANALYSIS OF MOVEMENT FOLK GAMES APPLICATION
IN TOURIST INDUSTRY FIELD OF CHILDREN
AND YOUNG PEOPLE PHYSICAL TRAINING**

**Olena TVERDOKHLIB, Vadym MYKHAILENKO,
Saniya SHARAFUTDINOVA, Viktoriya HOMYAKOVA**

National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"

Annotation. In the article the expedience of the Ukrainian mobile folk games application, as the means of psychosomatic training, for children and young people studies and-training, recreation and patriotic education programs in tourist field of physical training has been examined. Ukrainian calendar games, entertainments, funs, round dances with singing, which incarnate the idea of regulariry of natural changes, vital experience, pictures of surroundiy world, contain the imitation elements of the nature phenomena, animal kingdom, a variety of human useful activity are recommended for the initial young tourists' training stage, games with the hopak elements are recommended for the secondary and senior school age tourists and young people training.

Key words: psychosomatic training, tourist industry, folk mobile games.