

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ У ТРАДИЦІЯХ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ, Ярослав СМАЛЬ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті розкрито роль, історичне значення та особливості застосування засобів народної фізичної культури у процесі розвитку та виховання старших дошкільників. Узагальнено досвід роботи багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників та вказано пріоритетні напрямки їх реалізації. Традиції, звичаї, свята й обряди об'єднують минуле й майбутнє народу, старші й молодші покоління, інтегрують етнічну спільність людей у високорозвинену сучасну націю, яка втілює в собі кращі досягнення в ідейному, моральному, трудовому й естетичному житті.

Поширення засобів народної фізичної культури дає змогу впливати на розвиток дошкільнят для формування навичок здорового способу життя, прагнення до занять фізичними вправами для різностороннього вдосконалення духовних і тілесних сфер, задоволення життєво важливих потреб у руховій активності.

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

Постановка проблеми. 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 приділяють оптимальному поєднанню різних форм, методів і засобів навчання й виховання, що дає змогу найефективніше розв'язувати завдання чинних програм [1]. І в 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, в яких комплексно виховують фізичні й емоційно-вольові якості старших дошкільників, а також удосконалюють сформовані рухові вміння та навички [2].

Мета дослідження: узагальнення досвіду використання елементів народної фізичної культури в системі сучасних дошкільних навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. Визначити значення використання народних традицій у системі сучасних дошкільних навчальних закладах.

2. Узагальнити досвід поширення засобів народної фізичної культури задля формування навичок здорового способу життя, прагнень до занять фізичними вправами.

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

Як стверджує чимало дослідників [4, 5, 6, 7], важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів і до сьогодення є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов з метою цілеспрямованого фізичного удосконалення людини.

Кожний народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження, упродовж 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.

У теперішній час недостатньо використовують засоби народної культури, педагогічна цінність яких виходить далеко за межі фізичного виховання та перевірена багатьма сторіччями [11]. Доцільність використання елементів народної фізичної культури у вихованні дітей стар-

шого дошкільного віку відображено у працях А.Я. Вольчинського, Я.А. Смаля [3], Г.В. Воробей [4], Є.Н. Приступи, В.І. Левківа, О.В. Бік [9], А.В. Цьося [11]. У минулому для формування особистості дітей зазначеного віку значну увагу було приділено позитивному впливу не лише структурних елементів (видів) народної фізичної культури (народні рухливі ігри, змагання, танці, забави, загартовування), а й її виховним традиціям (використання фольклорних образів та імен прославлених спортсменів, участь старших у руховій діяльності дітей, елементи фізичної культури як компонент свята, зв'язок з працею).

Види і традиції народної фізичної культури можна й необхідно використовувати в сучасній дошкільній педагогіці: на заняттях, прогулянках, під час ранкового пробудження 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...», «Ладоньки», «Карусель» тощо. У сім'ї можна давати перші уроки народних танців. Такі заняття сприяють емоційному зближенню членів родини, розвитку духовної сфери дитини.

Усе це годиться і для дошкільних навчальних закладів, причому тут можна проводити народні ігри, танці, хороводи з участю великої кількості дітей, що підсилює виховний ефект.

У традиційному суспільстві значну роль відіграло наставництво як традиція народної фізичної культури, яка зародилася ще в кам'яному столітті. Найкращим мисливцям, воїнам, які за віком, через травми або хворобу не могли брати участі в полюванні або битвах, доручали навчання й фізичну підготовку молодого покоління. У наш час наставництво не менш актуальне, оскільки, як ми уже зазначали, сімейне фізичне виховання знаходиться на досить низькому рівні, а загальноосвітні установи не забезпечують усім дошкільнятам нормальну рухову активність. Старші дошкільнята можуть залучатися в групи дітей, що 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 та емоційності фізичних вправ.

У старшому дошкільному віці закладаються передумови самовиховання [7, с. 31]. У традиціях народної педагогіки надавалася самостійність дітям із самого найменшого віку. Тому надзвичайно корисною, на нашу думку, є самостійна рухова активність, яка в симбіозі з раціонально побудованими заняттями народною фізичною культурою дає можливість виховувати в дошкільнят уміння творчо користуватися набутими фізкультурними знаннями і 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.

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

Розглянемо більш детально види народної фізичної культури та її педагогічні традиції. Відомо, що для дошкільника гра – це головна діяльність. Згідно з вимогами гігієни для задоволення потреби в рухах дитина 5–6 років повинна здійснювати за добу 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 в віці 4,5–5 років) [9, с. 219]. Вони поділяються на сюжетні й без-

сюжетні. Ігри з означеним сюжетом близькі до творчих, оскільки закладені там образи, зачини, діалоги розвивають креативні здібності дітей. У безсюжетних іграх більше вдосконалюється сенсорна сфера дитини, стимулюється самостійність дій, розумові процеси. Народні рухливі ігри містять у собі елементи театралізації та фольклору (загадки, лічилки, жарти, приспівки). Так, українські ігри з сюжетом («Шуліка», «Курочка», «Гуси-лебеді» тощо) виконують когнітивну функцію, пробуджують фантазію, уяву. Ігри з приспівками («Гори, гори ясно...» тощо) сприяють естетичному вихованню, розвивають музично-ритмічні здібності. Ігри з примовками («Ходять граки...» тощо), як і з приспівками, удосконалюють мовні навички [8, с. 17].

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

У кожного народу є значна кількість народних забав для будь-якого віку, пов'язаних із руховою активністю. Для старших дошкільнят, що відрізняються підвищеною емоційністю, вони особливо привабливі. Забави, пов'язані із збереженням рівноваги (ходьба по вузькій дощечці або по «купинах», стрибки «на одній ніжці» тощо), з пересуванням у незвичайній позі (наприклад, в упорі лежачи ззаду), зі спритністю рук (наприклад, жонгливання), крім розвитку координаційних якостей, удосконалюють емоційну сферу особистості, виробляють здатність до концентрації уваги, зібраність, наполегливість тощо. Такі забави як катання на ковзанах, лижах, санчатах сприяють формування низки вольових якостей (сміливість, рішучість, концентрація уваги, витримка тощо) [3].

Велику роль у гармонійному розвитку старших дошкільнят відігравали хороводні ігри та забави – веснянки, гаївки, ягілки або гагілки. Переважна більшість веснянок і гаївок – це драматизована рухлива гра, що відбувалася 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 і передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення [5].

Веснянки і гаївки – це здебільшого забави дівчаток. Мало до участі в цих іграх допускалися хлопці. Як правило, вони лише приглядалися до гри. Іноді поруч з дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки тощо. С. Килимник [7] та В. Скуратівський [10] вважають, що початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері і бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося «жайворонками» або «голубами».

У домашніх умовах і в дошкільному навчальному закладі важливо проводити загартовування, що становить собою не лише засіб фізичної культури для зміцнення здоров'я, а й можливість формування та розвитку вольових якостей та емоційно-психічної сфери дітей. Ходіння босоніж, повітряні ванни і водні процедури – усі ці форми загартовування з найдавніших часів були в арсеналі традиційної культури практично всіх народів світу. Слід додати також народні рухливі ігри, змагання та забави на свіжому повітрі, особливо ті, в яких присутній контакт із природними елементами. Ігри на воді – улітку, у сніжки – узимку, використання дерев'яних паличок, крижинок, бурульок тощо. Це не лише сприяє загартовуванню, а й формуванню основних уявлень про людину як частину природи, тобто екологічному вихованню.

У народній фізичній культурі значну виховну роль відіграють героїчні образи фольклору, які поєднують у собі неймовірні фізичні і військові здібності з низкою позитивних якостей особистості (патріотизм, чесність, працьовитість, шанобливе ставлення до простих людей тощо). У сім'ї використання образів фольклору виховного засобу можливо у формі читання вголос казок, бувалин, а також бесід про прочитане; малювання та ліплення фольклорних героїв; рольових ігор із фольклорними сюжетами [5, с. 19].

Наявність елементів народної фізичної культури на святі – це ще одна чудова народна традиція. Виховна роль свята полягає в стимулюванні процесу соціалізації особистості, усвідомлення нею свого місця і стосунку до соціальних груп [6, с. 173–174], а 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 забави. Використання національних традицій, атрибутів додасть святу особливу емоційність, посилить вплив на духовну сферу особистості дитини.

Висновок. Для продуктивнішого використання народної фізичної культури у вихованні дітей треба освітньо-виховні програми дошкільних навчальних закладів розробляти з урахуванням народно-національних видів спорту, засобів і традицій народної фізичної культури.

Педагогам дошкільних навчальних закладів потрібно постійно консультувати батьків із питань сімейного виховання, ширше залучати їх до участі в організації та проведенні різноманітних свят, фізкультурно-спортивних заходів. При проведенні свят з елементами народної фізичної культури використовувати народно-національні атрибути (обряди, костюми, елементи фольклору тощо).

Список літератури

1. Бабюк С. Удосконалення форм і методів роботи дошкільного навчального закладу із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку / С. Бабюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДП ім. М. Коцюбинського. – Вінниця – 2006. – С. 53–57.
2. Вільчковський Е. Януш Корчак про фізичне виховання дітей та молоді / Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2012. - №3 (19). – С. 13 – 15
3. Вольчинський А. Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури / А. Я. Вольчинський, Я. А. Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С. 77–81.
4. 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 [спец.] 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Г. В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
5. Жигульські К. Свято і культура : свята старі і нові. Роздуми соціолога [пер. з польськ.] / К. Жигульські. – М : Прогрес, 1985. – с. 48.
6. Ігри та пісні. Весняно-літня поезія трудового року / упоряд., перед. і прим. // О. І. Дея. – К. : АН УРСР, 1963. – 671 с.
7. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл / С. Килимник. – Вінніпег – Торонто, 1962. – Т. 3. – 372 с.
8. Палько А. С. Біля витоків здоров'я (фізичний розвиток дошкільнят в сім'ї) / А. С. Палько. – М : Знання, 1982. – с. 68.
9. Приступа Є. Н. Українська народна фізична культура у фізичному вихованні дітей / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Бік // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1994. – Ч. 4. – С. 175–176.
10. Скуратівський В. Т. Святвечір / В. Т. Скуратівський. – К. : Перлина, 1994. – Кн. 1. – 288 с.
11. Цьось А. В. Українські народні ігри і забави / А. В. Цьось. – Луцьк : Надтир'я, 1994. – 86 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ТРАДИЦИЯХ НАРОДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Анатолий ВОЛЬЧИНСКИЙ, Ярослав СМАЛЬ

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки

Аннотация. В статье раскрыта роль, историческое значение и особенности применения средств украинской народной физической культуры в процессе развития и воспитания старших дошкольников. Обобщен большой опыт работы многих отечественных и зарубежных исследователей и определены приоритетные направления их реализации. Традиции, обычаи, праздники и обряды объединяют прошлое и будущее народа, старшие и младшие поколения, интегрируют этническую общность людей в высокоразвитую современную нацию, воплощающая в себе лучшие достижения в идейном, нравственном, трудовом и эстетическом жизни.

Распространение средств народной физической культуры дает возможность влиять на развитие дошкольников с целью формирования навыков здорового образа жизни, стремление к занятиям физическими упражнениями для разностороннего совершенствования духовных и телесных сфер, удовлетворения жизненно важных потребностей в двигательной активности.

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

PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PRESCHOOL AGE CHILDREN IN THE TRADITION OF FOLK PHYSICAL CULTURE

Anatoliy VOL'CHINSKIY, Yaroslav SMAL

East European National University by the name of Lesya Ukrainka

Abstract. The article deals with the role, historic significance and features application of traditional physical culture in the development and education of senior preschool age children. A great operational experience of many native and foreign scholars are generalized and the priorities of their implementation are determined. Traditions, customs, holidays and rituals bring together the past and future of the people, the older and younger generation, integrating ethnic community of people with a highly developed modern nation that embodies the best achievements in the intellectual, moral, aesthetic labor and life.

Distribution of traditional physical culture means allows to influence the development of preschool children in order to develop healthy lifestyles, commitment to exercise for improving various spiritual and physical areas, vital needs in motor activity.

Keywords: popular outdoor games, fun, entertainment, traditional physical education, senior preschool age, physical exercises.