2. *Канунников В.Н., Задорожный Б.Н. Истоки физической культуры и спорта восточного региона Украины // Зб. наук. праць АПН УКраїни. – Вип.1. – Серія Психологія і педагогіка. – Київ-Херсон:Айлант, 2000. – С.217.*
3. *Матеріали першої сесії Олімпійської академії України для молодих учасників присвяченої 100-річчю сучасного олімпійського руху (5-10 вересня 1994р., м. Харків) – Харків: ХаДІФК, 1994. – 276с.*
4. *Приходько А., Бондарь А. К вопросу о состоянии историко-педагогических исследований по проблемам физической культуры и спорта в Украине // Physical education and sport. Sixth International Scientific Congress. – Warsaw? Scientific publishers PWN, 2002, V46. – 599p.*
5. *Сідорова В.В., Лахтарьова І.В., Канунніков В.М. На шляху до олімпійського рівня (з історії гімнастики спортивного товариства "Дінамо" // Сучасні напрямки розвитку теорії та методики. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С.50-52.*
6. *Физическое воспитание, спорт и туризм в восприятиях, ассоциациях и отношениях студенческой молодежи. Материалы II региональной студенческой научно-методической конференции. – Донецк: ДонГАУ, 2001. – 80с.*

REGIONAL HISTORY OF SPORTS IN RESEARCH WORK OF STUDENTS

DEMINSKIJ A.Z., KANUNNIKOV V.N., SHAMIGOLOV R.S.,
DENISOV E.B., TSVIGUN O.A.

Donetsk State Institute of Health Physical Education and Sport

The article deals with the experience of the organization of research work of students of Donetsk Sstate Institute of Health, Physical Educatin and Sports and School of the Olympic Reserve. Authors emphasize productivity of attraction of students to studying the modern history of regional sports.

ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ У СУЧАСНИХ ФОРМАХ РОБОТИ З УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Ніна ДЕДЕЛЮК

Луцьке педагогічне училище імені Ярослава Галана

Актуальність. Фізичне виховання у навчальних закладах нашої держави має переважно освітню спрямованість. Проте законами 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 головним завданням визначено 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 [1].

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, повноцінної психофізичної стабільності.

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

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, сприяють підвищення розумової працездатності дітей. Використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання сприятиме підвищенню емоційного фону уроку, покращить результати фізичних якостей учнів, поліпшить їх загальний тонус.

Українські народні рухливі ігри є дієвим засобом фізичного виховання школярів. Тому для успішної їх результативності і впровадження у різні форми фізичного виховання, доцільно розробити й обумовити правила народних ігор, визначити й конкретизувати умови та час проведення. У цьому випадку слід визначити мету, характер спрямування гри й доцільність її проведення. Важливим аспектом є підбір і застосування спортивного інвентарю, музичного супроводу, речитативів, створення відповідних 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 активності до народної гри слід конкретизувати й усучаснити правила, атрибути гри наблизити на сучасні, зберігаючи при цьому її первинну суть і спрямування, виховний оздоровлюючий вплив.

Елементи народної фізичної культури доцільно включати в комплекси гігієнічної гімнастики та гімнастики на початку занять. Ранкові пробіжки босоніж по росі, дихальні вправи на свіжому повітрі, обтирання й обливання холодною водою, купання – це прекрасний акумулятор енергії на весь день, запорука позитивної стабілізації фізіологічної і нервово-психічної функцій організму.

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

- правильної постави (вправи імітаційного характеру: "Княжна", "Вартові мечі");
- підвищенню працездатності учнів на перших уроках (вправи на координацію, увагу, стройові);
- загартуванню організму (виконання вправ на свіжому повітрі в легкому одязі).

Застосовуючи елементи народного фізичного виховання під час проведення фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз доцільно використовувати речівки з рухами для формування постави та плечового пояса (табл. 1).

Таблиця 1

Застосування елементів народної фізичної культури під час проведення фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз

Команди		Виконання дій
Раз, два, три, до шести	–	крокувати на місці з високим підніманням коліна
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, піднятися.
А тут бусел прилетів	–	нахили вправо-вліво, руки (прямі) в сторони
І пеструшку втішив	–	нахил вперед, руки до колін; назад – руки в сторони

Під час виконання фізкультурних пауз доцільно застосовувати музичний і пісенний супровід з використанням елементів народного танцю. Враховуючи мелодійність української народної пісні і запальний характер танцювальних рухів, можна створити сприятливий психологічний фон, емоційний настрій, що, безперечно, сприяє засвоєнню дитиною навчального матеріалу і спонукає її до рухової активності.

Серед усіх форм занять фізичною культурою досить важливими є години здоров'я. Основне завдання цієї форми роботи – всебічне заохочення, ініціатива й бажання дітей рухатися. Під час проведення таких занять необхідно організовувати змагання між класами, окремими учнями та вчителями за характером народних ігор, поєдинків. Важливо, щоб учні самі вибирали ті чи інші види занять, готували спортивний інвентар, обладнання, місця занять [4].

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, кегли, 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" "Кішка миша", "Городковий м'яч", "Круговий" та ін.

Елементи української народної фізичної культури 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 навчальної

процесу, збільшення обсягу рухової активності учнів, формування у них стійких мотивів до самостійного зміцнення здоров'я.

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.

Під час проведення конкурсів необхідно застосувати елементи народного танцю, стройового вишколу, обрядових дій, народної рухливої гри, хороводу. Метою прояву особистих фізичних умінь і навичок є включення до програми конкурсу командного проходження строєм під супровід і виконання української народної пісні; змагання на знання більшої кількості прислів'їв про здоров'я; влаштування поєдинків сучасних богатирів.

Елементи народного тіловиховання необхідно включати в програму днів здоров'я та спортивних свят: лазіння по стовпі, перетягування линви, дужання, пірнання, стрільба з лука, метання каміння, битва на палицях та ін. Серед колективних вправ доцільно вибирати такі, як: "Штурм замку", "Стінка на стінку", "Боротьба без рук, грудьми", "Побудова укріплень" і т.д.

Необхідно створити умови для оволодіння дітьми та молоддю вмінням оперувати списом-мечем, накидати мотузку-аркан на рухому мішень, управляти човном, вилазити на дерево, їздити верхи. Не менш важливим є вміння пристосовуватися і орієнтуватися в навколишньому середовищі. Так, під час туристичного походу доцільно використовувати прийоми розвідників: маскуватися, визначати сторони горизонту без компаса, розпізнавати сліди й голоси тварин, орієнтуватися в темноті, терпіти холод, спеку, спрагу й голод, вміти тривалий час знаходитися під водою, дихаючи через очеретину.

До програми спортивно-художніх свят варто включати конкурси й вікторини з питаннями щодо історії спорту, розв'язування кросвордів, костюмовані виступи і поєдинки в стилі епохи середньовіччя. Такі форми роботи матимуть не тільки яскравіше забарвлення і зміст, а й значно підвищать зацікавленість до знання історії рідного народу, бажання примножувати його славу власними здобутками.

Доцільно розробити сценарій спортивно-художнього свята у вигляді розваг і забав, що проводилися при княжому дворі на честь посадження на княжий престол молодого князя Володимира. Обов'язковою складовою такого дійства мають бути виступи скоморохів, акробатів, богатирів, різножанрових умільців, які б "...вихвалялися силою молодецькою". Князь із княжною і воєводами в кінці торжества мають відзначити найкращі виступи й нагородити переможців. Щоб достовірніше відчути перебування в епосі середньовіччя, варто використати народний музичний супровід, створити відповідний емоційний фон.

Застосування традиційних форм фізичного виховання Київської Русі під час проведення спортивно-художніх вечорів – 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 загартування фізичних якостей організму, формування позитивних його особливостей, витривалості, наполегливості та стійкості є знання основних традиційних методів тіловиховання, народної медицини, харчування [2].

Знайомлячи дітей варто знайомити з чудодійними властивостями рослинного світу, навчати збирати й використовувати лікарські трави. Такий підхід є запорукою не тільки

здорового способу життя, а й важливою ланкою єднання людини з навколишнім світом, використання життєдайної сили землі, природи, створення душевного балансу та емоційного піднесення. Ці досить важливі фактори повинні постійно супроводжувати розвиток фізичних якостей організму, оскільки "Сила без духу, – за переконанням наших предків, – тліє".

У гармонійному поєднанні методів виховання формується особистість нової української нації. Тому, впроваджуючи народні форми фізичного виховання за межами освітніх закладів, доцільно віддати перевагу українській обрядовості, оскільки народні свята та звичаї завжди займали важливе місце у житті українців. Вони сприяли фізичному й духовному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, сукупності моральних, психічних, фізичних та патріотичних складових діяльності кожної людини на всіх її етапах життя.

Відродження української національної культури в сучасних умовах викликає інтерес молоді до проведення народних свят і обрядів, обов'язковими елементами яких є рухливі ігри, забави, розваги: катання на санях, лижах, ковзанах (на різдвяні свята), купання й обливання (на Водохреще), плавання, пірнання, стрибки через вогнище (на Івана-Купала), хороводи, веснянки, гаївки, танці та змагання.

Втілення у побут сучасних українців календарної обрядовості, до якої входять свята, обряди, магічні дії, гадання, ігри, хороводи, розваги, несе в собі системоорганізаційну роль у збереженні здоров'я нашого народу, сприяє моральному й фізичному вихованню молоді [3].

Усвідомлення сучасною молоддю цінності народних традицій та потреби в їх відображенні приведе до відновлення парубочих і дівочих громад, товариств, які в сучасних умовах можуть відродити втрачені цінності української національної культури і її важливої складової – фізичної культури, яка вирішує основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства.

Література:

1. *Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.*
2. *Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів: УСА, 1995. – 254 с.*
3. *Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 374 с.*
4. *Шиян Б.М. Використання національних традицій у фізичному вихованні учнівської молоді Галичини // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Ч.1. – Вінниця, 1994. – С.204-206.*

USING TRADITION OF PHYSICAL TRAINING POPULATION OF KIEV RYS IN MODERN CONDITIONS OF WORK WITH STUDDING YOUTH.

Nina DEDELYUK

Teachers training coledge, Lutsk

Using forms and methods of folk physical training in modern conditions – it is useful point of need of helth's kind of Life, with the help.