

Лагутєєва А.А. ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ / А.А. Лагутєєва // Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II, : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – С. 215-221.

У статті розкрито процес удосконалення спортивно-масової та оздоровчої роботи в умовах сучасної школи шляхом впровадження народних методів фізичного традиційного виховання, зокрема традиції фізичного виховання Київської Русі. Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній, виробничій і соціально-побутовій сферах є традиції фізичного виховання козацької доби.

Акцентовано увагу не тому, що історія становлення і розвитку фізичного виховання у Київській Русі – вагома частина загальної історії фізичної культури і спорту.

Зазначено, що впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань. 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.

**Ключові слова:** народне фізичне виховання, оздоровчий процес, традиції, ігрова діяльність.

Лагутєєва А.А.

### ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧОМУ ПРОЦЕСІ

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

**Постановка проблеми.** Перебудова освітнього процесу в школі потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом (Н. В. Москаленко, Н. Б. Гонтаровська, Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук).

Одним з шляхів реалізації спортивно-масової та оздоровчої роботи є забезпечення оптимального рівня рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів через створення сприятливих умов для занять дітей та молоді фізичними вправами у позаурочний час (Ю. В. Васьков, Т. Ю. Круцевич, Т. Т. Ротерс, В. О. Сутула, Б. М. Шиян).

**Мета** – процес удосконалення спортивно-масової та оздоровчої роботи в умовах сучасної школи шляхом впровадження народних методів фізичного традиційного виховання, зокрема традиції фізичного виховання Київської Русі.

**Завдання дослідження:** розкрити процес впровадження народних методів фізичного традиційного виховання на традиціях фізичного виховання Київської Русі.

**Результати дослідження.** 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» [2]. Традиції фізичного виховання Київської Русі доволі рідко зустрічаються у сучасній практиці оздоровчої та спортивно-масової роботи. Фізичне виховання спрямоване на формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань [2, 5].

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 [1]. Тілесне і психофізичне виховання населення Київської Русі було невід'ємною частиною виховання [3]. 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 [3, 4]. 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.

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.

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.

Внаслідок підбору системи спеціальних ігор, розвивали фізичні здібності, вміння і навички, необхідні для повсякденної трудової діяльності й військової справи. Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу.

Ігри- пісні вчать дитину вправно володіти словом, додержуватись етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Для організації гри велике значення мають лічилки, які дають можливість швидко організувати гравців, настроїти їх на об'єктивний вибір ведучих.

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.

Студенти Лисичанського педагогічного коледжу використовують народні рухливі ігри на заняттях, зокрема на навчальному предметі «Рухливі ігри з методикою викладання». Завдяки використанню українських народних ігор підвищується емоційний фон заняття, покращуються результати фізичних якостей, поліпшується загальний тонус організму. На заняттях використовуємо такі ігри: «Блоха», «Вовк та козенята», «Гілочка», «Горобець», «Горюдуб», «Ліс у капкані», «На горі льон», «Чапля», «Панас» тощо. Студенти готують інвентар та обрядове знаряддя для проведення ігор. Обов'язковою умовою є використання музичного супроводу.

Викладачами та студентами запроваджено відеосистематизацію народних ігор, які можна використовувати у будь-який час. Контент блогів викладачів фізичного виховання заповнений відеосюжетами народних рухливих ігор, зокрема знятими студентами спеціальності «Фізичне виховання».

Фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня доповнюють рухову активність школярів, а також виконують функції активного відпочинку. Гімнастика перед заняттями сприяє формуванню: правильної постави; підвищенню працездатності учнів на перших уроках; загартуванню організму [4].

У застосуванні елементів народного фізичного виховання під час проведення енергайзерів доцільно використовувати речівки з рухами для в'язу тіла. 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 [4].

Під час проведення годин здоров'я доцільно організовувати змагання між класами, окремими учнями, вчителями за характером народних ігор, поєдинків.

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 [4].

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 [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.

Важко переоцінити роль змагань у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній та оздоровчій роботі суттєво підвищує рівень активності учнів, їх емоційний стан.

Велике значення має застосування традицій фізичного виховання Київської Русі під час фізкультурно-художніх та спортивно-художніх

свят: «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.

Необхідною умовою розвитку фізичних якостей організму, формування психологічних його особливостей, витривалості, наполегливості, стійкості є знання народних традиційних методів тіловиховання, народної медицини, харчування. Особливе значення мають розповіді та інформаційні бесіди про ставлення старослов'янського народу до здоров'я.

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.

Враховуючи й усвідомлюючи цінність народних традицій, молодь відчуває потребу в їх відображенні. Необхідно відродити втрачені цінності української національної культури і її важливої складової – фізичної культури, вирішуючи основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства.

**Висновки.** 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. 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.

### Література

1. 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.
2. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Монографія / Деделюк Н. А. Цьось А. В. – Луцьк: волинська обл. друк., 2004. – 192 с.
3. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Приступа Є.Н.. – Львів, 1995. – С.70-71.

4. Слімаковський О. В. Використання засобів української народної фізичної культури у вихованні студентів: Автореф. дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту / Слімаковський О. В. – Рівне, 2001. – 20 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2006. – 272 с.

**Лагутєєва Анастасія Андріївна**

#### **Традиції фізичного виховання Київської Русі у сучасному освітньо-оздоровчому процесі**

У статті розкрито процес удосконалення спортивно-масової та оздоровчої роботи в умовах сучасної школи шляхом впровадження народних методів фізичного традиційного виховання, зокрема традиції фізичного виховання Київської Русі. Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній, виробничій і соціально-побутовій сферах є традиції фізичного виховання козацької доби.

Акцентовано увагу не тому, що історія становлення і розвитку фізичного виховання у Київській Русі – вагома частина загальної історії фізичної культури і спорту.

Зазначено, що впровадження народних методів фізичного традиційного виховання у сучасний виховний процес дасть позитивний результат у вирішенні оздоровчих питань. 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.

**Ключові слова:** народне фізичне виховання, оздоровчий процес, традиції, ігрова діяльність.

**Лагутеева Анастасия Андреевна**

#### **Традиции физического воспитания Киевской Руси в современном образовательно-оздоровительном процессе**

В статье раскрыт процесс совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы в условиях современной школы путем внедрения народных методов физического традиционного воспитания, в частности традиции физического воспитания Киевской Руси. Наиболее реализованными и действенными в учебно-воспитательной, производственной и социально-бытовой сферах есть традиции физического воспитания казачества. Акцентируется внимание не потому, что история становления и развития физического воспитания в Киевской Руси – весомая часть общей истории физической культуры и спорта. Отмечено, что внедрение народных методов физического традиционного воспитания в современный воспитательный процесс даст положительный результат в решении оздоровительных вопросов. Для улучшения эффективности системы физического воспитания в школе необходимо внедрять различные формы занятий и физкультурно-

оздоровительных мероприятий в режиме дня, во внеклассных и внешкольных занятиях.

**Ключевые слова:** народная физическая культура, оздоровительный процесс, традиции, игровая деятельность.

**Lahuteeva Anastasia Andreevna**

**The traditions of Kievan Rus physical education in modern educational process of wellness**

The article reveals the process of improving sports mass and health work in the modern school environment by introducing folk methods of physical education, in particular, the tradition of physical education in Kievan Rus.

The most realized and effective in the educational, industrial and social sphere are the traditions of physical education of the Cossacks.

Attention is paid not because the history of the formation and development of physical education in Kievan Rus is a significant part of the general history of physical culture and sports.

It is noted that the introduction of traditional methods of physical traditional education in the modern educational process will give a positive result in solving health problems. To improve the effectiveness of the physical education system in the school, it is necessary to introduce various forms of employment and physical culture and health activities in the mode of the day, in extra-curricular and extracurricular activities.

**Key words:** folk physical culture, healing process, traditions, game activity.