

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗНАТЬ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ УКРАЇНЦІВ ПРО НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

WAYS TO INCREASE THE KNOWLEDGE OF THE YOUNG GENERATION OF UKRAINIANS ABOUT THE FOLK TRADITIONS OF PHYSICAL EDUCATION

У статті досліджено шляхи підвищення рівня знань молодого покоління українців про народні традиції фізичного виховання. Ефективність експериментальної методики використання традицій народної фізичної культури в сучасних умовах перевірялась шляхом порівняння знань у галузі традицій українського народного тіловиховання до і після педагогічного експерименту з учнями старшої школи та студентами (майбутніми вчителями фізичної культури).

Народна фізична культура суспільства, є продуктом творчої діяльності нації. Залежно від особливостей суспільного розвитку кожного народу вона змінюється на кожному історичному етапі. Фізична ж культура успадковує характерні національні цінності завдяки збереженню народних традицій і звичаїв, а також збагачується адаптованими запозиченнями. Паралельно з головним своїм завданням – вдосконаленням тіла людини народна фізична культура суттєво впливає на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості.

Підвищення ефективності фізичного виховання молодого покоління тісно переплітається з проблемами впровадження в практику традицій народної фізичної культури, які мають виховну, розвивальну, культурну цінність. Українська народна система фізичного виховання синтезувала всі надбання впродовж історичного шляху розвитку цілісної української культури загалом. Для системи народного фізичного виховання як специфічно організованої змагальної діяльності та цілеспрямованої підготовки до неї загальнокультурні національні традиції виступали основою. Доступність, емоційна насиченість та ефективність народного тіловиховання дає можливість для широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів. До найперспективніших напрямів упровадження елементів народного фізичного виховання в практику сучасної школи належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи, позакласна і позашкільна робота, молодіжне спортивне дозвілля.

Ключові слова: *фізичне виховання, народні традиції, українська народна педагогіка, молода особистість, молодші школярі, студенти.*

The article investigates the level of knowledge of the young generation of Ukrainians about the national traditions of physical education. One of the most ancient and most important components of purposeful influence on personality is physical education. The acute mind of the people quickly realized that physical education strengthens health, promotes longevity, prolongation of work capacity, development of positive moral and volitional qualities of a person. The effectiveness of the experimental method of using the traditions of folk physical culture in modern conditions was verified through a pedagogical experiment with schoolchildren and students (future teachers of physical culture).

People's physical culture, like all culture, is the product of creative activities of the nation. Depending on the peculiarities of social development of each people, it changes in each historical period. Physical culture inherits the characteristic national values through the preservation of folk traditions and customs, as well as enriched with adapted borrowing. In parallel with its main objective – the improvement of the human body, people's physical culture significantly affects the spiritual world – the world of emotions, aesthetic tastes, ethical aspects of personality.

Improving the efficiency of physical education of the younger generation is closely intertwined with the problems of implementation in practice of the traditions of national physical culture, which has educational, developmental, cultural value. The Ukrainian national system of physical education synthesized all the property for the historical path of holistic development of the Ukrainian culture in General. For a system of public physical education, as a specifically organized competitive activities and targeted coaching, cultural national traditions were based. Availability, emotional intensity and the effectiveness of traditional body training gives an opportunity for wide use of this heritage in contemporary forms physical-improving and sports-mass work of students. To promising directions of implementation of elements of national physical education in the practice of the modern school are: physical education lessons, physical fitness activities, extracurricular and extra-curricular activities, youth sports and other leisure activities.

Key words: *physical education, folk traditions, Ukrainian folk pedagogy, young person, younger schoolchildren, students.*

УДК 373.3.091.39:398.1
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.42>

Богданюк А.М.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Киселиця О.М.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Гуліна Л.В.,
асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Відродженням національної фізичної культури впродовж останніх років спричинився певний поштовх до її популяризації, особливо в середовищі молодого покоління. Узагальнення історико-педагогічного досвіду українців у сфері фізичного виховання набуває непересічного значення, що сприятиме не лише відродженню національних традицій, а й поширенню елементів здорового способу життя, фізичної культури серед різних верств українського народу і в

середовищі молоді зокрема. З розвитком у культурно-науковій та економічно-господарській сферах прийшло усвідомлення потреби і значення розбудови фізкультурно-спортивного руху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Культура кожного народу є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервним процесом розвитку. Як стверджує чимало дослідників української етнокультури (В. Балушок, Г. Ващенко,

В. Кузь, С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк, В. Мосіяшенко, Є. Приступа, В. Пилат, О. Слімаковський, М. Лук'яненко, М. Стельмахович, В. Струманський, В. Сухомлинський, А. Цьось та ін.), важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів і до сьогодення є система народного фізичного виховання, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів, форм і природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини [1–10].

Дослідники Є. Приступа, В. Слімаковський, М. Лук'яненко [7] доводять, що дитина має перебувати під постійним виховним впливом матеріальної і духовної культури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття її природних здібностей, розвитку талантів, виявлення етнопедагогічних особливостей. Тому система освіти і процес фізичного виховання, зокрема, мусять бути саме національними.

Етнонаціональні традиції фізичного виховання дітей змалку і дотримання здорового способу життя дорослими виражені насамперед у скарбниці народної педагогіки. Її витоки сягають періоду до Київської Русі, Київської Русі, і, за твердженням В. Мосіяшенко, «в українській народній педагогіці починаючи з XV ст. ідеал довершеної людини репрезентується образом українського козака, потім – січового стрільця, потім – самовідданого борця за самостійну Українську державу» [5, с. 30].

Дослідники В. Слімаковський, В. Струманський наголошують на змісті народно-педагогічних надбань виховних засобів, які стимулювали позитивне ставлення дітей до фізичного виховання. Задля цього народ творив поезію пестування (пестушки, потішки, ігри рухливі, ігри малорухливі, ігри-хороводи), що були найпростішими формами активної фізичної діяльності дітей [7; 9]. Початковий період фізичного виховання передбачав ігри, танці та хороводи («А ми просо сіяли», «Льон», «Мак» та ін.). Їх магічний характер спонукав дітей до імітації виробничих процесів шляхом багатократного вправлення в основних рухах. Нині ж дослідники аналогічно наділяють гру винятковим виховним потенціалом, адже вона входить у життя дитини з раннього віку. Завдяки грі діти перевтілюються в її персонажів і стають носіями притаманних їм рис характеру. Психолого-педагогічна роль гри зумовлена позитивними емоціями, які стимулюють зміцнення дитячого організму. В. Сухомлинський з цього приводу писав, що ігрові змагання вчать дітей організованості, дисципліни, винахідництва, досягнення поставлених цілей; діти загартовуються, підвищують життєдіяльність, тренуються стрибати, бігати, метати в ціль. У грі закладені невичерпні потенційні можливості для всебічного виховання [10]. Тож українська народна мудрість породила чимало різноманітних спортивних ігор,

що містять народно-педагогічний досвід фізичного виховання українців та спрямовані на фізичний розвиток дітей («Піжмурки», «Довга лоза», «Квач», «Котик та мишка», «Тяги бука» та ін.).

Сучасний дослідник етнопедагогіки В. Струманський цілком слушно зазначає з цього приводу, що «задля глибшого з'ясування механіки виховного впливу народних традицій, звичаїв та обрядів на зміст рухливих вправ доцільно вдатися до зіставлення основних комплексів дійств обрядового і фізкультурного циклів» [9]. Цілком імовірно, що традиції народної педагогіки найбільшого розквіту зазнали на Запорозькій Січі. Народні традиції, обряди і звичаї змалку підкоряли своєму впливу дії та поведінку дітей, ініціювали активні вправи. Згодом у господарській та побутовій діяльності їх виконання було свідченням фізичної досконалості і сили. За результатами досліджень Є. Приступи, домінуючою організаційною формою фізичного виховання у стародавніх слов'ян були ігрища. Вони склалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ змагально-виховного характеру. На ігрищах показували вміння стріляти з лука, кидати камені в ціль і на дальність, верхову їзду тощо [6].

Дослідники В. Балушок, Є. Приступа та ін. відзначають досить чітку систему фізичного виховання дітей і молоді, що складалася поступово: дітей семирічного віку навчали стрільби з лука, володіння списом і арканом, верхової їзди, дванадцятирічних – справжнього військового мистецтва [1; 7].

Вважаємо, що саме практика фізичної культури запорозьких козаків стала вершиною української системи фізичного виховання. Вона ввібрала увесь багатотисячолітній народний досвід і тому стала однією з найдосконаліших систем фізичного виховання. Основу козацького вправлення становили: початковий відбір молоді з її подальшою підготовкою в січових школах та школах джур, самостійні заняття фізичними вправами, різноманітні змагання (досконале володіння зброєю, керування човном, опанування козацькими танцями – «гопаком», «спасом» тощо).

Мета статті – дослідити шляхи підвищення рівня знань молодого покоління українців про народні традиції фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Ефективність експериментальної методики використання традицій народної фізичної культури в сучасних умовах перевірялась шляхом педагогічного експерименту з учнями старших класів Чернівецької гімназії № 3 та майбутніми вчителями фізичної культури – студентами 3-го курсу спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Педагогічний експеримент проводився за двома напрямками.

Таблиця 1

**Рівень знань про традиції українського народного фізичного виховання у студентів
(у балах, за 5-бальною шкалою)**

Вид знань	Оцінка знань	
	до експерим.	після експерим.
Світоглядні аспекти фізичного виховання	2,39±0,08	3,85±0,09
Засоби фізичного виховання	2,47±0,07	4,29±0,05
Форми фізичного виховання	2,51±0,08	4,19±0,07
Сутність фізичного виховання в літературних пам'ятках	2,18±0,07	3,57±0,08
Шляхи використання традицій фізичного виховання в сучасних умовах	3,02±0,06	4,35±0,09
Середній бал	2,51±0,07	4,05±0,08

Таблиця 2

Рівень знань учнів про народне фізичне виховання

Вид знань	Оцінка знань	
	до експерим.	після експерим.
Світоглядні аспекти фізичного виховання	2,18±0,08	3,37±0,08
Засоби фізичного виховання	2,15±0,06	3,58±0,06
Форми фізичного виховання	2,41±0,07	3,61±0,06
Сутність фізичного виховання в літературних пам'ятках	2,09±0,06	3,29±0,07
Шляхи використання традицій фізичного виховання в сучасних умовах	2,59±0,08	3,68±0,08
Середній бал	2,28±0,07	3,05±0,07

Перший напрям полягав у формуванні знань про українське народне тіловиховання у студентів (45 осіб). У процесі вивчення предмета «Теорія і методика фізичного виховання школярів» студенти отримали завдання розробити сценарій спортивно-масового заходу «Ігри патріотів» із використанням елементів традиційних засобів народного фізичного виховання та план-конспект теоретичного заняття-бесіди на тему «Традиції української народної фізичної культури» для учнів 9-го класу.

Другий напрям полягав у підвищенні обізнаності школярів (28 учнів) про традиції народного фізичного виховання. Зокрема, у розділ «Основи знань» шкільної програми з фізичного виховання було введено інформацію про значення та сфери побутування народного тіловиховання, а також проведено спортивно-масовий захід «Ігри патріотів».

Ефективність роботи визначалася шляхом порівняння знань у галузі традицій українського народного тіловиховання до і після експерименту. Знання студентів та учнів перевірялись у формі вирішення ними тестових завдань. Рівень знань про традиції фізичного виховання студентів до і після експерименту подано в таблиці 1. Наведені дані свідчать, що рівень знань студентів, який до початку експерименту був низьким (2,51 бала), після експерименту підвищився на 1,54 бала й у середньому становив 4,05 бала ($P < 0,001$). Найкраще респонденти володіють знаннями про засоби, форми народного фізичного виховання та шляхи їх використання в сучасних умовах. На дещо нижчому рівні респонденти обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання за історико-педагогічними літературними пам'ятками.

Рівень знань школярів про народне фізичне виховання до і після експерименту подано в таблиці 2.

Результати анкетування свідчать, що з усіх питань школярі показують достовірно вищі знання після експерименту. Загалом середній бал зріс на 0,77 бала. Педагогічні спостереження свідчать, що після проведення циклу занять з фізичного виховання із використанням теоретичних відомостей про значення та сфери побутування народного тіловиховання та спортивно-масового заходу «Ігри патріотів» в учнівської молоді значно підвищився інтерес до фізичного виховання, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань у веденні здорового способу життя.

Висновки. Широке використання українських народних рухливих ігор рекомендоване як в урочних формах фізичного виховання, так і під час проведення фізкультхвилинок і фізкультурних пауз. Елементи народного тіловиховання потрібно включати в програму днів здоров'я та спортивних свят: лазіння по стовпу, перетягування каната, пірнання, стрільба з лука, метання каміння, битва на палицях та ін. Під час проведення годин здоров'я доцільно організовувати змагання, поєдинки між класами, окремими учнями, педагогами. Елементи української народної фізичної культури посідають важливе місце і в організації позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Велике оздоровче, виховне та освітнє значення мають туристичні походи та екскурсії, під час проведення яких школярі ознайомлюються з історією, архітектурою, культурою народу. Серед знань про традиції фізичного виховання українців найсуттєвішими для молодого покоління різновидами є: засоби і форми, сутність народного фізичного виховання в літературних пам'ятках;

шляхи використання традицій фізичного виховання в сучасних умовах. Результати педагогічного експерименту свідчать, що рівень знань школярів про традиції народного фізичного виховання до початку експерименту був дещо низьким (2,09–2,59 бала). Після експерименту рівень знань підвищився і становив 3,05–3,68 бала. Найкраще учні ознайомлені із засобами, формами народного фізичного виховання; менш обізнані зі світоглядними аспектами та сутністю тіловиховання за історико-педагогічними пам'ятками. Після проведення спортивно-масового заходу з використанням традиційних фізичних вправ у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання, історії фізичної культури. Рівень знань майбутніх учителів фізичної культури про традиції українського народного фізичного виховання та психолого-педагогічної теорії про систему тіловиховання й шляхи її використання у сучасних умовах також підвищився після виконання пошуково-творчого завдання із зазначеної проблематики.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Балушок В.Г. Обряди ініціацій українців та давніх слов'ян. Львів, Нью-Йорк : Вид-во М.П. Коць. 1998. 216 с.
2. Ващенко Г.Г. Виховний ідеал : підручник для педагогів, виховників, молоді і батьків. Т. 1. 3-є вид. Полтава : Полтавський вісник. 1994. 191 с.
3. Кузь В.Г, Руденко Ю.Д, Сергійчук З.О. Основи національного виховання. Київ : Центр. 1993.
4. Литвин-Кіндратюк С., Кіндратюк Б. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. Івано-Франківськ : Плай. 1997. 279 с.
5. Мосіяшенко В.А. Українська етнопедагогіка : навчальний посібник. Суми. 2005. 176 с.
6. Приступа Є.Н, Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1). Львів : Троян. 1991. 104 с.
7. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'яненко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич : Видання ТзОВ «Вимір». 1999. 449 с.
8. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. Київ : ІЗМН. 1997. 232 с.
9. Струманийський В.П. Виховна робота в національній школі. Київ : ІзіМН. 1977. 179 с.
10. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори: в 5-ти томах. Київ : Рад. Школа. 1977. Т. 3. С. 95–98.
11. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Надстир'я. 1994. 96 с.