

УДК 796.063
ББК 74.200.544

Ганна Презлята

НАРОДНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОГО ГАРТУ

У статті розроблено структурно-логічну модель фізичного гарту. Висвітлюються різні підходи до тлумачення понять народного ігрового матеріалу "гра", "забава", "дозвілля". Розкривається освітньо-оздоровчий потенціал народних ігор та забав.

Ключові слова: народні ігри, гра, фізична культура, фізичний гарт, модель, забава, дозвілля.

In article the structural – logic model physical hardening is developed. Are shined the different approaches to an explanation of concepts of a national game stuff «game», «entertainment», «leisure». Educational improving potential of national games and entertainments is opened.

Key words: national games, physical hardening, physical culture, model, entertainment, leisure.

Постановка проблеми. У всіх народів світу дитячим іграм і забавам відводилося у педагогіці важливе місце. Їх вважають цінним надбанням народу, елементом національної культури, що сприяє росту і розвитку дітей, урізноманітнює дозвілля, збагачує його зміст та формує світогляд.

На великі виховні можливості ігор і забав у формуванні тіла та духу звертали увагу представники філософських і психолого-педагогічних шкіл. Теоретичні положення, розроблені в працях філософів світу (Ж.-Ж.Руссо, Г.Сковороди), психологів (А.Виготського, Г.Костюка, Д.Ельконіна), педагогів минулого (І.Боберського, В.Верховинця, О.Осечинського, О.Суховерської, Т. і П.Франків, К.Трильовського, К.Ушинського) і сучасників (Є.Приступи, О.Вацеби, А.Цюся), свідчать про значний вплив їх на виховання "фізичного здоров'я і духовно стійкої особистості дитини" на всіх етапах її онтогенезу [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Особливо актуальна ідея виховання дітей через єдність духовних і фізичних якостей, що утворюють інтегроване поняття "гарт", яке є результатом значного тілесно-духовного удосконалення людини. Про нього довідуємось із праць відомих українських педагогів минулого. Так, Є.Жарський зауважував: "На кожному з нас лежить обов'язок, щоб дбати про формування гарту нашої молоді. Як кожний тепер розуміє, що, не вмючи читати, писати й рахувати, не можна у світі нічого добитись, так без гарту, без сильного духу й тіла нація кращого завтра не доб'ється" [4]. При цьому фізичне розглядалося не лише як фізичне тіло людини, а взагалі засоби, що з їхньою допомогою має витворитися при здоровому дусі здорове тіло – гарт.

Такі підходи до його формування спонукають нас глибше визначити сутність поняття й вивчити можливості використання в шкільному курсі "Фізична культура".

Мета роботи: розкрити сутність поняття "гарт" і виявити значення у його формуванні народних ігор та забав.

Результати дослідження. Гарт – це "стійкість, витривалість, набуті у боротьбі із труднощами або в процесі тренувань" [8].

Розглянемо тлумачення базових для гарту понять – стійкості й витривалості. Перше визначається як "вияв впевненості і непохитності у здійсненні своїх планів, завзятості і наполегливості" [9], тверде дотримання певних морально-вольових принципів на основі здобутих знань, що мають здатність "перетворюватись на перекона-

ння і є керівництвом до практичної дії” [9]. Отже, стійкість розглядається як синтетична особистісна якість, яка охоплює насамперед певні знання, морально-вольові та поведінкові вияви людини й виявляється в моральній вихованості й силі волі.

У теорії і методиці фізичного виховання витривалість (Г.Богданова, Ю.Буйлік, З.Знаменська, Ю.Куралішин, І.Онищенко, Б.Романов, С.Тихвінський, В.Трунін, Г.Харабуга, А.Хордін, Б.Шиян та ін.) трактується як здатність організму тривалий час виконувати будь-яке м'язове навантаження й протистояти втомі. На думку психологів Н.Фоміна і В.Філіна, важливими її фізіологічними критеріями виступає “стійкість організму до змін його внутрішнього середовища і тривалість процесу відновлення після виснажливої діяльності” [9]. В.Котирло, С.Кулячківська, А.Проколієнко, Т.Титаренко, С.Тищенко, В.Татенко та ін. вважають, що “рівень розвитку витривалості тісно зв'язаний з працездатністю дитини, яка виконує як розумову, так і фізичну роботу” [12]. Отже, у зміст поняття “гарт”, окрім стійкості й витривалості особистості, входить і поняття “працездатність”.

Працездатність, на нашу думку, – це здатність учня долати навчальні навантаження при якомога меншій втомі. Вона є результатом вияву як фізичної, так і духовної його підготовленості (загартованості).

Тлумачення базових компонентів гарту дозволило сформулювати поняття “фізичний гарт” і розглядати його як складну систему, яку можна подати у вигляді структурно-логічної моделі.

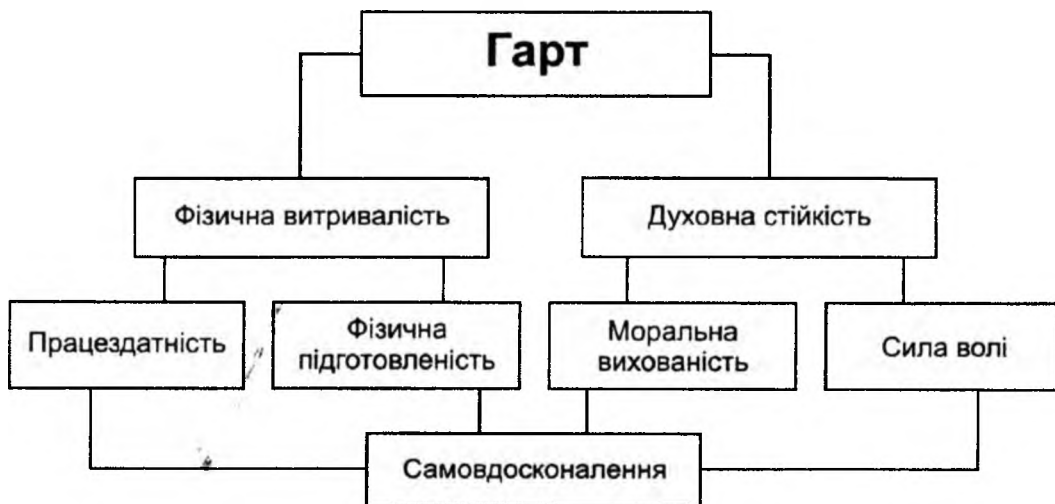


Рис. 1. Структурно-логічна модель гарту

Він є показником сформованості фізичної витривалості й духовної стійкості, що забезпечують духовне, морфологічне та функціональне вдосконалення організму на основі здобутих знань, умінь і навичок.

Таке розуміння фізичного гарту переорієнтовує сучасну систему фізичного виховання школярів із простого задоволення потреб організму в руховій діяльності на розвиток особистості в тісному взаємозв'язку: фізичне — духовне.

Виходячи з цього, фізичне загартування постає як процес формування певного світогляду, способу життя, включає діалектику тілесного й духовного, де розвиток тіла не є самоціллю, а підпорядкований духовним потребам людини.

Сучасна система фізичного виховання у своїй сутності повинна бути зорієнтована на фізичне й духовне вдосконалення особистості й полягає як у підвищенні рівня її фізичної підготовки, так і розширенні морально-вольових потенцій.

Здебільшого в працях педагогів минулого основним засобом формування фізичного гарту виступали народні ігри і забави. Вони були не лише формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формувались як духовні, так і фізичні якості, а саме: стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість; розвивались сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість.

Зважаючи на це, розглянемо сутність народної гри та визначимо її розвивальні можливості.

Існують різні підходи до тлумачення поняття “гра”. Перше – гра як підпорядковане сукупності правил, прийомів або побудоване на певних умовах заняття, що “є розвагою або розвагою та спортом одночасно” [10]; друге – “емоційна цілеспрямована діяльність, яка характеризується різновидністю цільових установок джерел і мотиваційних дій” [11]; третє – “один із найпоширеніших засобів фізичного виховання, що забезпечує активну й ініціативну діяльність учнів” [11]; четверте – “найдоступніший і природний метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями” [13].

Інтегруючи зазначені підходи, гру можна визначити як специфічну діяльність дитини, спрямовану на задоволення її потреби у фізичній і соціальній активності, й ефективний фізкультурно-оздоровчий засіб.

Матеріали історико-етнографічних досліджень *О.Воропая, В.Гнатюка, В.Гривовецького, М.Грушевського, М.Дерлиці, Г.Довженок, С.Килимника, І.Крип'якевича, М.Миханька, В.Скурлатівського* свідчать про те, що народні ігри і забави дійшли до сьогодення з іграми-гаївками, які утверджувались у календарній обрядовості різних світоглядних періодів.

Стародавні **ігри-розваги** характеризуються поєднанням різних рухів, пантоміміки з піснями, емоційними переживаннями. Вони були створені не для веселощів. За твердженням *С. Килимника*, в їхній основі лежать духовні й фізичні зусилля, де “магічними способами – відповідними формулами, колективними словами-співами, ритмом, грою, танцями та хороводами наші пращурі спілкувалися з природою” [14].

Ігри-гаївки – це якраз глибоко прапрадідівський, самобутній, ні від кого не запозичений звичай формування особистості, де в глибинах внутрішнього життя національного духу “розкривають обидва кінці розвитку нації, душі і тіла, що губляться у прогилежних добах: в минулій і майбутній, як якесь пророчче заглиблення в минуле, щоб віднайти спокусу й сили творчого життя в майбутнім” [14].

І тому в умовах сьогодення, коли актуалізуються проблеми формування особистості на народних засадах, ігри-гаївки викликають інтерес як цінний засіб, що за своєю сутністю здатний забезпечити формування як фізичних, так і духовних якостей.

Про педагогічну їх доцільність у журналі “*Учительське слово*” за 1922 рік відзначалось, що гаївки “розвивають силу тіла, облагороджують дух і ум, виробляють почуття краси та заправляють молодецьке покоління до товариського життя”.

Особлива роль у практичному використанні ігор-гаївок, а також народних рухливих ігор і забав з музично-пісенним супроводом належить прикарпатським педагогам минулого. Зокрема, *О. Суховерська (1922)* наголошувала на тому, що дітям

молодшого шкільного віку особливо “припадають до вподоби ті забави й ігри, які побіч виконання рухів дають їм ще змогу багато співати і лепетати” [15]. Заслугують на увагу рекомендації *В. Верховинця* щодо широкого використання народних ігор і забав у фізичному вихованні дітей. Народні рухливі ігри і забави дають дітям гімнастику, але не таку, яка розладнує їм нерви, а заспокоює, приносить все нові враження й непомітно, без відома дітей, розвиває в них силу фізичну, але й єднає в собі виховання тіла, духу й розуму” [16].

Отже, народні ігри та забави є цінним педагогічним засобом. Завдяки тому, що в їхньому змісті переплетені “воєдино високохудожні слова народної пісні, примовки, потішки з відповідними театралізованими сюжетами та імітаційними рухами. . .”, вони здатні створити відпоповідні умови для соціалізації особистості.

П. Терлецький стверджував, що розкритий за допомогою поетичного слова та імітаційних тухів світ, який “у змісті гри постає в іпостасях звірят, квітів, рослин, явищ природи, створює неповторний художній синтез світовідчужань і світосприймань, де все переплітається, взаємозв’язується, творить чарівний калейдоскоп, в якому діти вчаться “пізнавати свій народ себе серед народу” [17].

Положення про неабиякі розвивальні можливості народної гри як своєрідної рухово-музичної композиції потверджують результати сучасних психолого-педагогічних досліджень. Зокрема, встановлено позитивний зв’язок між емоційною насиченістю “фону” гри й виконанням фізичних вправ у музично-пісенному супроводі та швидкістю й глибиною формування рухових навичок. В основі цієї особливості лежать нейрофізіологічні механізми образної й моторної пам’яті дитини. Отже, її активізація спроможна значно інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити його належну мотиваційну основу. Між рухом, словом, мімікою, жестом, пантомімікою, тобто системою зовнішньоекспресивних засобів, пізнавальною та емоційно-вольовою сферами особистості, за дослідженнями *А. Запорожця, Є. Вільчковського, Г. Кислюк, М. Чистякової* та ін., існує тісний взаємозв’язок. Його широко використовують у системі психокорекційної роботи з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку (у комплексі психогімнастичних вправ), а також з метою духовного вдосконалення особистості дитини.

Істотним моментом народної гри є також її мовний бік – словесно-речитативний супровід (примовки, заклички тощо). Слово, на думку вчених, допомагає дитині краще усвідомити зміст виконуваної діяльності, навколишнього світу й самої себе, воно опосередковує рухові дії, спричинює перехід від “механічного копіювання до наслідування усвідомленого” [18], “відіграє вирішальну роль у формуванні складних рухових навичок” [18].

Вважаємо, що саме в рухливих народних іграх приховані великі можливості до самопізнання власних фізичних якостей, фізичного самовдосконалення.

У центрі теоретичної й практичної діяльності *І. Боберського, О. Суховерської, В. Верховинця, С. Шацького* лежить вивчення проблеми формування індивідуальних здібностей дітей. Виступаючи на III з’їзді працівників дошкільних закладів Полтавщини в 1921 р., В. Верховинець говорив: “Гра є найбільша хвилина, котрої потрібно дитині для всебічного виховання її молоденького тіла, розуму та індивідуальних здібностей” [1].

Тут вона має можливість розвивати свою особистість, зберігати індивідуальність. Створення дитиною ігрової ситуації та участь у ній впливає на її розум, спонукає до самовдосконалення на основі індивідуальних здібностей.

У народній педагогіці з поняттям “гра” поширене й поняття “забава”. Традиційно воно вживається у двох значеннях: заняття з метою розважитись, повеселитись; гра. Як бачимо, у першому випадку забава – це одна із форм активного відпочинку, у другому – засіб фізичного виховання [8].

Ми розглядаємо забаву як різновид народної рухливої гри з пісенно-речитативним супроводом, що не вимагає великих м’язових зусиль (з елементами імітаційних рухів, загальнорозвивальних вправ, танців тощо), здатної забезпечити активний відпочинок, відновити працездатність школярів у режимі навчального дня.

Вивчення та аналіз наукової історико-етнографічної та психолого-педагогічної літератури дозволили сформулювати визначення поняття “народна гра”.

Народна гра – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв’язку фізичних, духовних якостей та особистісну самореалізацію.

На основі аналізу історико-педагогічної літератури можна зробити висновок про те, що в народних іграх приховані великі потенційні освітні та оздоровчо-виховні можливості.

Отже, вважаємо доцільним ширше використовувати в навчально-виховному процесі сучасної школи народні ігри та забави, що є вагомим засобом розвитку духовних і фізичних сил, самопізнання та відпочинку, формування гарту в єдності його фізичної та духовної сторін.

1. Верховинець В. Весняночка. – К.:Музична школа, 1989. – С.4.
2. Боберський І. Забави і ігри рухові. – Львів, 1904. – С.31.
3. Ващенко Г. Виховний ідеал. – Полтава: Полтавський вісник, 1994. – Т.1. – С.189.
4. Жарський Є. Фізичне виховання. – Львів, 1937. – С.32.
5. Тонский Ю. Физическое воспитание как необходимое условие здорового мышления и энергии духа. – Львів, 1904. – С.36.
6. Франко П. Фізичне виховання в українських середніх школах // Наша школа. – 1924. – №3. – С.176–187.
7. Сокільські вісті. – Львів, 1935. – №4. – С.9.
8. Словник української мови: В 11 т. – К.: Наукова думка, 1972. – Т.3. – С.3.
9. Українська загальна енциклопедія. – К., 1969. – Т.3. – С.250, 150.
10. Билеев Л.В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.4.
11. Єфімов Н.Г. Методика проведення рухливих ігор. – К.: Радянська школа, 1969. – 102 с.
12. Фомин Н.А., Фомин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 174 с.
13. Ковальчук О. Козацька педагогіка // Освіта. – 1991. – 16 червня.
14. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. – К.: Обереги, 1994. – Т.1. – 392 с.
15. Суховерська О. Рухові забави й гри з мелодіями і приспівками. – Л., 1924. – 111 с.
16. Верховинець В. Весняночка. – К.: Музична школа, 1989. – С.8.
17. Терлецький Г. Українське дошкілля. – К.: Музична Україна, 1998. – С.130.
18. Чистякова А. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. – С.48.