

6. Насонова Л. Приглашение на акваданс: водная гимнастика для всех // Физкультура и спорт. – 1995. – № 6. – С. 10.
7. Полухина Т.Г. Классификация и типология упражнений в акваэробике как основа для разработки технологии обучения / Т.Г. Полухина: автореф. дис. ... канд. пед. наук, 2003. – 22 с.
8. Русяева А.А. Способы привлечения студенток к занятиям физической культурой //Классический университет в российском образовательном пространстве (к 90 –летию Пермского государственного университета): материалы междунар. науч. – метод. конф. / А.А. Русяева, Е.Б. Коломейцева, Л.С. Черкасова. – Пермь, Пермский университет, 2006. – 420 с.

The deterioration of the physical condition of young advocates challenge the field of physical education and sport. Methods used are outdated and do not take into account the interests of young people. As a result of our analysis of the existing scientific and practical material can confidently assert that the positive effect of the use of aqua aerobics to improve the physical condition, fitness training and youth. As a result, aerobics also noted a significant health effect, improving blood flow to the heart and muscles, formation of correct posture. This premise is necessary to change the semantic content of physical education in accordance with modern trends.

**Keywords:** water aerobics, youth, health.

*Отримано 30.04.17*

УДК 373.5.016:796(39)

*О.В. Потужний, О.В. Мурай*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ І МОЛОДІ**

У статті висвітлюються напрями оптимізації становлення національної системи фізичного виховання з урахуванням особливостей культурно-історичного середовища і традицій українського народу.

Узагальнення досвіду функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах засвідчує, що ідея національно-

го відродження разом з розбудовою державності охопила значні верстви населення і створила певні передумови для повноцінного розвитку культури. Наявність багатьох складових народної фізичної культури практично у всіх сферах життєдіяльності нації засвідчує пробудження значного інтересу до національних традицій у галузі тілесного виховання серед найширших верств людей.

Одним із важливих аспектів національного відродження є адекватне відтворення української народної фізичної культури як динамічної, цілісної культурно-педагогічної системи. А це стане можливим лише тоді, коли традиції народної фізичної культури стануть надбанням найширших верств населення.

**Ключові слова:** відродження, національна культура, традиції.

**Постановка проблеми.** Процеси національного відродження в Україні, необхідність формування та збереження соціального, психічного і фізичного здоров'я нації, вимагають посиленої уваги до відродження витоків національної культури, складовою якої є традиції українських народних рухливих ігор. У цьому аспекті одним із напрямів оптимізації становлення національної системи фізичного виховання є адекватне врахування особливостей культурно-історичного середовища і традицій українського народу. Творче використання традицій народної фізичної культури, у першу чергу, в регіонах їх розповсюдження, дає змогу суттєво підвищити масовий характер їх запровадження в побуті народу, особливо молоді. Адже подібні засоби вироблені самим народом на ґрунті врахування місцевих умов, традицій, особливостей побуту тощо, і відображають світоглядні, культурологічні та етнографічні особливості регіону, і, що дуже важливо, несуть в собі виховні, рекреаційні та оздоровчі функції.

Безпосередній обмін засобами народної фізичної культури, що побутують в регіонах України, дає змогу встановити їх етнологічну спільність та сприяти їх взаємному збагаченню. Враховуючи вищевказане, педагогічний добір засобів народної фізичної культури повинен здійснюватися згідно із критеріями і принципами доцільності, основними з яких виступають як фактори сучасної життєдіяльності українського народу, так і закономірності, що лягли в основу принципів народної фізичної культури.

**Аналіз актуальних досліджень.** Як показують результати узагальнення досвіду практики, серед широкого кола фахівців утвер-

дилась стійка тенденція до розуміння народних рухливих ігор, у кращому випадку, виключно як набутку минулих віків, у гіршому ж – як до непотрібних архаїзмів, пережитків. Але такі розуміння є на сьогодні не домінуючими. Свідченням цього можуть слугувати дослідження як зарубіжних [2, 7, 9], так і вітчизняних вчених [12, 13].

Узагальнення досвіду практики з проблем використання українських народних рухливих ігор засвідчує, що, незважаючи на відсутність повновартісної державної політики в цій галузі, подекуди, хоча і стихійно, відбуваються і певні позитивні зрушення. Педагоги намагаються в тій чи іншій мірі застосувати українські народні рухливі ігри в системі занять з фізичної культури, а також і в інших культурно-спортивних заходах [6, 10]. Розроблені навчальні програми з фізичної культури, в яких обґрунтовано використання народних засобів і методів фізичного виховання [30]. Фахівці зазначають, що це сприяє підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури [3, 4].

Останнім часом провідні українські діячі культури і спорту все частіше пропагують ідею започаткування всеукраїнського культурно-спортивного фестивалю з використанням народних видів спорту, національних рухливих ігор тощо [4, 7]. Проведення подібної акції на загальнодержавному рівні, на їх думку, сприятиме не лише відродженню багатотисячолетніх українських культурних традицій, а й дасть змогу засобами спорту і культури формувати здоровий спосіб життя, відтворювати потенціал здоров'я українського народу. І, нарешті, офіційна державна підтримка широкого кола аматорів, сприятиме підвищенню ефективності роботи з відродження традицій української культури [3].

Народні рухливі ігри в сучасному побуті виконують різноманітні функції, в залежності від особливостей їх використання. Найважливішою із них є зображення, відтворення і передача національних традицій у галузі фізичного виховання. Аналіз зібраних та розглянутих народних рухливих ігор, які побутують в сучасному культурному середовищі українців, вказує, що головні складові національної культури нашого народу є притаманними і засобам народної фізичної культури.

**Мета статті:** розкрити критерії та закономірності, які обумовлюють використання принципів народної фізичної культури.

**Завдання статті:**

1. Проаналізувати досвід теорії і практики, що засвідчує розвиток народної фізичної культури в сучасних умовах

2. Розкрити значення тенденції функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз досвіду теорії і практики переконливо засвідчує, що народна фізична культура і в сучасних

умовах розвивається. Є декілька тенденцій її розвитку. По-перше, це збереження у народній пам'яті засобів народної фізичної культури попередніх років, періодів, епох тощо. По-друге, це реконструкція (відтворення) засобів народної фізичної культури в умовах сучасності, особливо в системі релігійних і побутових свят, та в системі навчально-виховного процесу. І, по-третє, виникнення і стійке побутування модерних народних засобів, методів, форм фізичної культури в сучасному народному середовищі. Важливим кроком до наукового вивчення і систематизації всього багатства української народної фізичної культури є дослідження особливостей її функціонування в різноманітних сферах життєдіяльності суспільства, а саме: в системі релігійних та побутових свят, посвяченню побуту і в системі навчально-виховного процесу.

Відродження національної культури останніми роками спричинилося і до певного поштовху в справі популяризації засобів, методів і форм української народної фізичної культури, яка є органічною складовою загальнонаціональної культури. Узагальнення досвіду використання народної фізичної культури в системі сучасних свят набуває непересічного значення, оскільки такий аналіз сприятиме не лише відродженню національних традицій, а й поширенню елементів здорового способу життя, фізичної культури серед найширших верств українського народу.

Як показує аналіз літературних джерел [9, 11], одним із напрямів впровадження масової фізичної культури є проведення культурно-спортивних (побутових) свят «Козацькі забави», яке було започатковане на початку 90-х років на Львівщині та Івано-Франківщині і є сьогодні традиційними (Б.М. Шиян, 1991).

Козацькі забави проводяться з метою ефективного розвитку фізичної культури та спорту і спрямовані на вирішення наступних завдань:

- відродження самобутніх національних традицій українців у справі тілесного, духовного і морального виховання;
- залучення різних груп населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування у широкого суспільного загалу елементів здорового способу життя з використанням національних культурних і педагогічних традицій.

Як правило, «Козацькі забави» проходять у декілька етапів. На першому відбуваються масові змагання і культурні заходи у виробничих колективах, навчальних закладах, організаціях. Другий етап «Козацьких забав» проводиться в районних центрах, містах за участю збірних команд виробничих колективів, навчальних закладів та інших

організацій. У третьому, що носить характер культурно-спортивного заходу, беруть участь збірні команди області. Всі етапи проводяться протягом року з урахуванням черговості сезонних робіт і кліматичних умов переважно серед сільського населення.

Досвід проведення «Козацьких забав» показує, що найбільшого розголосу і популярності вони набувають у тому випадку, коли проводяться у межах традиційних національних побутових або релігійних свят. Таке органічне поєднання елементів духовної і фізичної культури, а також безпосереднє використання у програмі «Козацьких забав» різноманітних культурних заходів, сприяє їх якнайширшій популярності серед усіх, без винятку, демографічних груп населення.

Традиційно, програма «Козацьких забав», окрім народних ігор і розваг, включає змагання із сучасних видів спорту, поширених у тому чи іншому регіоні (футбол, волейбол, шахи тощо). Такий підхід дозволяє органічно поєднати національні традиції із сучасністю, що, звичайно, сприяє поширенню елементів здорового способу життя, зацікавленості великої кількості людей подібними заходами.

Прикладом відродження традиційних засобів української народної фізичної культури можуть слугувати «Дні козацької слави», що відбувалися на споконвічних козацьких землях на території сучасних Запорізької та Дніпропетровської областей з 1991 року. В їх програмі були наступні елементи української народної фізичної культури – боротьба на руках, бойовий гопак, народне веслування, плавання, кінські перегони тощо. Важливо, що поряд із традиційними засобами народної фізичної культури, важливу роль у святі відігравали засади національної культури українців – пісня, танець, весела забава.

Значного розголосу і поширення набули також і тривалі культурно-спортивні походи, приурочені до «Днів козацької слави». Культурно-спортивні походи відбувалися із використанням різноманітних засобів пересування, а саме: кінні, походи на козацьких чайках (тобто річкові), легкоатлетичні надмарафонські пробіги, велопробіги тощо.

Значного поширення наприкінці 1990-х початку 2000-х років в Україні набули також масові культурно-спортивні акції, приурочені до визначних дат в історії України. Будучи за своєю сутністю культурними, такі акції органічно включають в себе елементи народної фізичної культури. Прикладом можуть бути масові сходження на гори Маківку та Ключ (Львівщина), що відбулися у 2000 та 2001 роках. Метою цих культурно-спортивних заходів було відзначення пам'яті українських січових стрільців. До участі в сходженнях зголосилося в кожному випадку більше 10000 учасників, переважно шкільна та студентська молодь.

У даному випадку є можливість простежити органічне поєднання як духовних (вшанування пам'яті національних героїв), так і суто

тілесних елементів, що суттєво сприяє масовому поширенню фізичної культури в середовищі народу.

Незважаючи на важливість функціонування елементів народної культури в системі національних побутових свят, аналіз етнографічних матеріалів переконливо засвідчує, що найбільш повно фізична культура представлена в системі християнських релігійних свят. А з поміж релігійних свят за кількістю елементів фізичної культури провідними є, без сумніву, Великодні свята, під час яких найширше використовуються різноманітні рухливі народні ігри, забави та розваги, що й надалі користуються великою популярністю, особливо серед молоді Західної України.

Домінуючими засобом фізичної культури, які є органічною складовою Великодніх свят, виступають веснянки (гаївки, гаївки, галагівки тощо) [7, 8]. В етнографічній літературі веснянки за певними ознаками належать до елементів фольклору [1, 4]. Першочерговою підставою для розгляду комплексу веснянок і як специфічних засобів української народної фізичної культури виступає наявність в їхньому змісті такого визначального системо утворюючого фактора, як рухова (фізична) активність, яка синкретично поєднується з піснею, елементами танцю тощо.

На думку багатьох вчених [7, 9, 10], визначальною рисою веснянок є, власне, фізичний рух і його ритмічні характеристики, а пісенний супровід відіграє другорядну, підпорядковану роль. Не менш важливою підставою для розгляду веснянок як специфічних засобів народної фізичної культури, є їхня педагогічна спрямованість на вдосконалення як тілесних, так і духовних якостей людини. З огляду на зазначену тезу, продуктом діяльності людей, включених у таке специфічне синкретичне дійство, яким, безперечно, є веснянки, виступає у першу чергу вдосконалення внутрішньої природи людини, її тілесних, духовних і моральних якостей.

Суттєвою ознакою вищенаведених засобів народної фізичної культури є їх ритмічні характеристики. В залежності від змісту пісенного тексту, а також деяких зовнішніх факторів, ритмічні характеристики виконання веснянок можуть бути різними. Таке розмаїття ритмічних варіантів у структурі навіть однієї веснянки, робить їх дуже цінним засобом формування відчуття ритму у дітей.

Суттєве місце в структурі Великодніх свят посідають такі засоби народної фізичної культури, як народні фізичні вправи та рухливі ігри з елементами змагальної діяльності. За традицією їх переважно виконують хлопці. Прикладом, зокрема, може слугувати «Вежа». Слід зазначити, що зафіксовано декілька різновидів цієї народної фізичної

вправи. Найхарактернішою її ознакою у всіх варіантах виступає необхідність значної фізичної підготовленості та відповідного розвитку кординаційних якостей у всіх учасників. До найпоширеніших в сучасних умовах хлоп'ячих великодніх рухливих ігор з елементами змагальної діяльності слід віднести наступні: «Чий батько дужчий», «Шила бити», «Війна». Вони зустрічаються, з деякими регіональними відмінностями, майже по всій Україні.

Під час Зелених свят найуживанішим засобом народної фізичної культури є народна фізична вправа «Лазіння на стовп». Один із варіантів цієї народної фізичної вправи полягає у наступному. На майдані вкопується стовп. Зверху до нього прикріплюється колесо від воза, на яке підвішують ковбасу, а стовп натирають воском. Бажаючий повинен вилзти на стовп і відкусити від кільця ковбаси шматок. Тоді вважається, що цю ковбасу він виграв. Надавалася лише одна спроба. За кожну спробу треба було заплатити грошима.

Одним з найбагатших за кількістю виконуваних народних рухливих ігор, розваг, забав та фізичних вправ на сьогодні, безперечно, залишається свято Івана Купала. Кульмінаційною народною фізичною вправою цього свята у всіх випадках виступають стрибки через запалене вогнище. Значну частину купальського свята складають також різноманітні рухливі ігри, переважно хороводного характеру, які відбуваються навколо купальського вогнища. В деяких регіонах в сценарій купальського свята включають змагання з плавання і веслування.

У системі зимових релігійних свят спостерігається аналогічне відродження традицій української народної фізичної культури. Слід зазначити, що переважна більшість народних засобів, які використовуються в період зимових свят, відрізняється драматично-імпровізаційним характером. Наприклад, найяскравіше проявляються традиційні елементи народної фізичної культури в змісті різдвяних вертепів, де першочергову роль відіграють драматизовано рухливі забави «Коза», «Ведмідь» тощо.

Узагальнення особливостей рухливих ігор, забав, розваг показує, що характерною ознакою цих народних засобів виховання, які збереглися і побутують в сучасних умовах народних і релігійних свят є, у першу чергу їх своєрідна трансформація. Вона відбувається за напрямом послаблення давнього магічного значення і більш суттєвого розвитку рекреаційного, змагального та ігрового елементів. Вплив засобів народних ігор, розваг та забав спрямовується вже не на середовище (наприклад, заклинання врожаю), а безпосередньо на природний розвиток людини, вдосконалення її духовних і тілесних складових, задоволення життєвої потреби у фізичному русі, рекреації, змагальній діяльності тощо.

У зв'язку з цим суттєво зростають як виховні, так і оздоровчі функції засобів народної фізичної культури, які використовуються під час релігійних та побутових свят у сучасних умовах.

Сучасну українську народну фізичну культуру як реальну культурно-педагогічну культуру, можна подати у формі зміни взаємодосвідносин трьох базових складових:

а) надбань українського народу у галузі цілеспрямованого використання народних засобів, методів, форм з метою фізичного виховання;

б) потреб сучасного суспільства у використанні традицій народної фізичної культури;

в) творчого засвоєння традицій народної фізичної культури.

З огляду на зазначені тенденції функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах, визначальною домінантою, змістовною реальністю стає національно-культурна спрямованість, яка відтворює практично весь спектр явищ традиційної національної життєдіяльності, повновартісне відродження якої потребує у майбутньому значних зусиль держави і суспільства.

Сам фактичний матеріал про функціонування елементів українських народних рухливих ігор в системі сучасних побутових і релігійних свят, побуті і навчально-виховному процесі засвідчує, що культуро творчі традиції на етнічних українських землях не переривались, хоч під впливом історичних, політичних, релігійних, економічних та інших чинників розвиток українських рухливих ігор або поглиблювався, або спинявся, а то й руйнувався. Аналіз тенденцій розвитку українських народних рухливих ігор в сучасних умовах засвідчує незаперечне поживлення культуротворчого процесу у цій галузі національної культури.

**Висновки.** Таким чином, результати узагальнення досвіду практики ще раз підтверджують тезу про те, що проблему впровадження українських народних рухливих ігор у практику фізичного виховання необхідно вирішувати на рівні педагогічної систематизації засобів народної фізичної культури та наукового обґрунтування методик їх використання у навчально-виховному процесі з подальшим вдосконаленням навчальних програм та самої системи підготовки педагогічних кадрів.

### **Список використаних джерел:**

1. Антонович В.Р. Про козацькі часи на Україні / В.Р. Антонович. – К. : Дніпро, 1991. – 257 с.



2. Братисюк М. Відродження української культури, як проблема оновлення культурних цінностей / М. Братисюк // Культурне відродження в Україні: зб. наук. праць. – Львів: Астериск, 1993. – С. 141 – 154.
3. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя навч. посібник / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 / В.І. Левків. – Волинський державний університет ім. Лесі Українки – Луцьк, 1998. – 24 с.
5. Наказ МОН України № 641 від 16 червня 2015 року «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах» Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/47154/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154/)
6. Приступа Є.Н. Українські народні ігри / Є.Н. Приступа, В.І. Левків, О.В. Слімаковський. – Л: ЛДУФК, 2012. – 432 с.
7. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
8. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Є.Н. Приступа. – Львів: УСА, 1995. – 254 с.
9. Солопчук М.С. Історія фізичної культури: навч. посібник / М.С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. – 243 с.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри і забави / А.В. Цьось. – Луцьк: Надтир'я, 1994. – 86 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян – Т.: Навч. книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с.
12. F.C.Bakker. H.T.Whiting, H. van der Brug. Sport psychology. Concepts and Applikations, Chistester 1990.
13. Skrabanek P. Smoking and statistic overkill / P.Skrabanek. // Lanct. – 1992. – Vol.34. – № 8829. – P. 1208–1209.

In the article directions of optimization of becoming of the national system of physical education are illuminated taking into account the features of cultural and historical environment and traditions of the ukrainian people.

Generalization of experience of functioning of the ukrainian folk movable games certifies in modern terms, that the idea of national revival together with development of the state system overcame the considerable layers of population and created certain preconditions

for valuable development of culture. Presence many the constituents of folk physical culture practically in all spheres of vital functions of nation certifies awakening of considerable interest in national traditions in industry of corporal education among the widest layers of people.

One of important aspects of national revival there is an adequate recreation of the ukrainian folk physical culture as a dynamic, integral in a civilized manner-pedagogical system. And it will become possible only then, when traditions of folk physical culture will become acquisition of the widest layers of population.

**Keywords:** revival, national culture, traditions.

*Отримано 26.04.17*

УДК 373.5:016:796.325

*М.В. Прозар*

### **ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ ОСНОВНИМИ ТЕХНІЧНИМИ ПРИЙОМАМИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ 4-5 КЛАСІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

У статті подані результати дослідження опанування руховими вміннями і навичками гри у волейбол учнів 4-5 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Кам'янець-Подільський. Дослідження проводили з жовтня 2015 року по квітень 2016 року. У відповідності до чинної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів було визначено комплекс тестових випробувань, які п'ятикласники здають після завершення вивчення модуля «Волейбол» (основні технічні прийоми гри у волейбол). Зокрема обрали тести такого спрямування: стійка волейболіста; розміщення та перехід гравців на майданчику; пересування у стійці волейболіста; передача м'яча двома руками зверху над собою: стоячи на місці із накидання самостійно, після відскоку від стіни, у парах; прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці: із накидання самостійно, після відскоку від стіни, із накидання партнером.

Результати дослідження засвідчили можливість учнів 4 класів (дівчаток, хлопчиків) опанувати основними технічними прийомами гри у волейбол на рівні кращим, аніж п'ятикласни-