

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

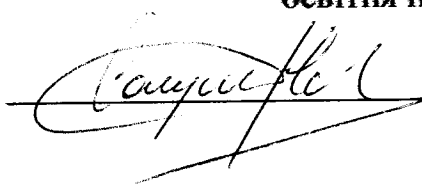
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

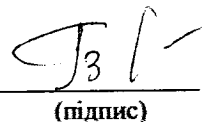
**на тему «Використання традицій народної фізичної культури в сучасному
навчально-науковому процесі»**

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМ-21-1
групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»



Самусенко Олексій Вікторович

Науковий керівник


(підпис)

Гаврилюк В. О., кандидат пед. наук. доцент

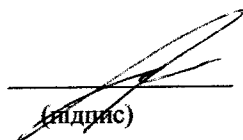
Керівник
освітньо-професійної
програми


(підпис)

Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я, протокол від «25» 01 2022 № 11

Завідувач
кафедри


(підпис)

Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Реєстрація № 3 30.01.2023р
(дата)

І.А. Сухих
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 01.02.23
(до захисту, на доопрацювання)

24.01.23р
(дата) (підпис)

Результат захисту 85 (В) 4
(оцінка)

01.02.23
(дата) (підпис)

Голова комісії:

(підпис)

Г.Ф. Грибан
(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

(підпис) О.М. Лавренцьєв
(ініціали, прізвище)

(підпис) В.М. Гущина
(ініціали, прізвище)

(підпис) В.Ф. Чашнін
(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії, членів комісії, секретаря, (підписи)
------------------	-------------------------	--------------------------	----------	---

ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ

1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	20		ВН
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	40		

ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ

1. Доповідь	від 0 до 10	10		ВН ВН ВН ВН ВН ВН
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
4. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	45		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	85		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
85	B	4	01.02.2023	В.П. Гринько О.М. Павлик В.П. Гринько В.П. Гринько

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Затверджую

В.о. завідувача кафедри

фізичного виховання, спорту та здоров'я

 Р.В. Головащенко

« 15 » 12 2022р.

**Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
Самусенко Олексія Вікторовича**

Тема кваліфікаційної роботи: Використання традицій народної фізичної культури в сучасному навчально-науковому процесі».

Затверджена наказом ректора від « 15 » 12 2022 № 49

1. Строк здачі закінченої роботи 12.01 2023
2. Цільова установка: дослідити використання традицій народної фізичної культури в сучасному навчально-науковому процесі.

Мета роботи: теоретичне обґрунтування ефективності впливу використання традицій народної фізичної культури у процесі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження: навчально-науковий процес у сфері фізичної культури.

Предмет дослідження: використання засобів народної фізичної культури.

База дослідження: комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа «ЛПДЕР» Дмитрівської сільської ради Бучанського району Київської області.

3. Вихідні дані до роботи: підручники, наукові статті, науково-методична література, навчальні посібники, електронні ресурси, статистичні дані.

4. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 2 рисунки.

5. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)

**РОЗДІЛ I. 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ
НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

1.1. Проблема фізичного виховання учнівської молоді з використанням рухових традицій рідного народу

1.2. Основні підходи до впровадження народних традицій як засобу фізкультурного виховання дітей шкільного віку.

1.3. Аналіз стану фізичного виховання школярів на традиціях рідного народу навчальних програмах з фізичної культури

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.2. Організація дослідження

Висновки до II розділу

**РОЗДІЛ III. 3. ДИНАМІКА ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

3.1. Оцінка впливу використання народних традицій як засобу навчання і виховання дітей шкільного віку

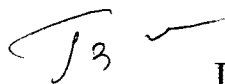
3.2. Розробка методичних рекомендацій використання народних традицій як засобу навчання і виховання учнів молодшого шкільного віку

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Грудень 2021 р.	28.12.2021 р.
2	Аналіз літературних джерел щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022 р.	Квітень 2022 р.
3	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Травень 2022 р.	Травень 2022 р.
4	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	Вересень 2022 р.	Вересень 2022 р.
5	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Листопад 2022 р.	Листопад 2022 р.
6	Формування загальних висновків	Грудень 2022 р.	Грудень 2022 р.
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2023 р.	24.01.2023 р.
8	Написання рецензій та отримання відгуків від зовнішніх рецензентів	Січень 2023 р.	28.01.2023 р.
9	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2023 р.	01.02.2023 р.

7. Дата видачі завдання « 15 » 12 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи



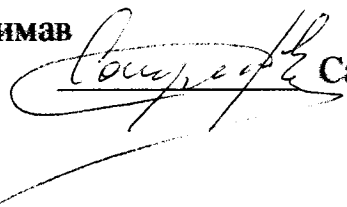
Гаврилюк В.О., к.пед.наук, доцент

9. Гарант освітньо-професійної програми



Н.Ю. Довгань

10. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти



Самусенко О.В.

АНОТАЦІЯ

**ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В СУЧАСНОМУ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОМУ ПРОЦЕСІ** // Кваліфікаційна
робота магістра / за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». –Державний
податковий університет, 2022. – 51 с.

У даній дипломній роботі розглядаються питання впливу використання засобів народної культури на психофізичний розвиток особистості в різні періоди навчання.

Проаналізовано й узагальнено оптимальне поєднання різних форм, методів та засобів фізкультурного навчання й виховання, що дає змогу найефективніше розв'язувати завдання чинних навчальних програм з фізичної культури.

Ключові слова: народні ігри, навчально-науковий процес, фізична культура, спорт.

**ANNOTATION. DEVELOPMENT OF MOVEMENT COORDINATION OF
FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE
PROCESS OF TRAINING X FITNESS** // Qualifying work of the master / specialty
017 "Physical culture and sports". - State Tax University, 2022. - 51 p.

This diploma work examines the impact of using the means of folk culture on the psychophysical development of the individual in different periods of education.

The optimal combination of various forms, methods and means of physical education and education, which enables the most effective solution to the tasks of current educational programs in physical education, has been analyzed and summarized.

Key words: folk games, educational and scientific process, physical culture, sports.

ВІДГУК

наукового керівника кваліфікаційної роботи
на тему: «Використання традицій народної фізичної культури в
сучасному навчально-науковому процесі» здобувача вищої освіти
Державного податкового університету
Самусенко Олексій Вікторович

Кваліфікаційна робота Самусенко О.В. присвячена актуальній проблемі, а саме: у народній фізичній культурі, що була і є невід'ємною складовою частиною виховання молоді різного віку. Засоби народного виховання підбиралися таким чином, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також сприяли його подальшому підвищенню. Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній сфері є традиції фізичного виховання козацької доби («Козацький гарт», «Козацькі ігри та забави», «Бойове мистецтво козаків», «Нападки козацької слави» тощо.

На усіх етапах роботи Самусенко О.В. проявив себе як відповідальний здобувач, який сумлінно виконував усі завдання роботи. Здобувач вищої освіти із зацікавленістю поставився до виконання своєї роботи. Самостійно визначила мету, об'єкт і предмет дослідження. Здобувач ґрунтовно опрацював 46 джерел науково-методичної літератури.

У науковій роботі показано, що використання традицій народної фізичної культури на уроках фізичного виховання школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму учнів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментального класу, які використовували народні ігри, а саме: елементи загально розвивальних вправ, ігри з ходьбою, з бігом, із стрибками, з метанням, елементи прикладних вправ, рівноваги, акробатики, боротьби, танцю тощо.

Кваліфікаційна робота Самусенко О.В. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт та може бути рекомендована до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні **Самусенко О.В. вважаю, що здобувач заслуговує на оцінку "відмінно".**

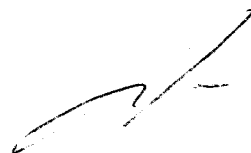
Керівник кваліфікаційної роботи – О.В. Гаврилюк.

«24» 01 2023 р.

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Самусенко О.В. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р. № 1-1
№ _____ допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри



Олександр Лаврентьєв

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Самусенко О.В.

на тему: **«ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНОМУ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОМУ ПРОЦЕСІ»**

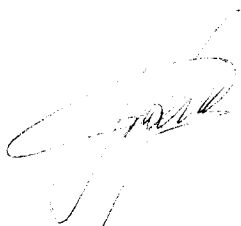
Кваліфікаційна робота, виконано самостійно. Наукова робота викладена на 52 сторінках комп'ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури та додатків. Робота добре проілюстрована 4 таблицями та 2 малюнками. Список літератури включає 46 джерел.

Актуальність роботи полягає в тому що на сучасному етапі все більше фахівців наголошують на необхідності застосування щодо використання традицій народної фізичної культури на уроках фізичного виховання школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму учнів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментального класу, які використовували народні ігри, а саме: елементи загально розвивальних вправ, ігри з ходьбою, з бігом, із стрибками, з метанням, елементи прикладних вправ, рівноваги, акробатики, боротьби, танцю тощо.

Кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку. а її автор **Самусенко О.В.** - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук



Сергій БАДЬОРА

Державний податковий університет	
Підпис	Засвідчую:
Начальник відділу роботи з персоналом	
«___»	20__ р.

- Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Самусенко Олексій Вікторович
1.	ППП наукового керівника	Гаврилюк В.О.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	«Використання традицій народної фізичної культури в сучасному навчально-науковому процесі»
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	90,7%
6.	Схожість %	9,93%
7.	Цитати%	0,55%

Відповідальна особа кафедри

 Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Самусенко Олексій Вікторович

Тема: «Використання традицій народної фізичної культури в сучасному навчально-науковому процесі»

Науковий керівник: Гаврилюк В. О.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I.	
1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	10
1.1. Проблема фізичного виховання учнівської молоді з використанням рухових традицій рідного народу.....	10
1.2. Основні підходи до впровадження народних традицій як засобу фізкультурного виховання дітей шкільного віку.....	13
1.3. Аналіз стану фізичного виховання школярів на традиціях рідного народу навчальних програмах з фізичної культури.....	16
Висновки до I розділу	19
РОЗДІЛ II.	
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1. Методи дослідження	20
2.2. Організація дослідження.....	23
Висновки до I I розділу	28
РОЗДІЛ III.	
3. ДИНАМІКА ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	30
3.1. Оцінка впливу використання народних традицій як засобу навчання і виховання дітей шкільного віку	30
3.2. Розробка методичних рекомендацій використання народних традицій як засобу навчання і виховання учнів молодшого шкільного віку.....	32
Висновки до III розділу	35
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми. В Україні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Тому особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту шкільної освіти, зокрема, фізкультурної, а традиційні підходи часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни [3].

Одним із найважливіших завдань, що постали перед системою фізичного виховання молоді в Україні є зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, сприяння оволодінню навичками та вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті [4, 5].

Фізичне виховання дітей є одним із пріоритетних напрямків реформування освітянської сфери в Україні. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності [6].

Народна фізична культура була і є невід'ємною складовою частиною виховання молоді різного віку. Засоби народного виховання підбиралися таким чином, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також сприяли його подальшому підвищенню.

На етапі сьогодення недостатньо використовуються засоби народної культури, педагогічна цінність яких виходить далеко за рамки фізичного виховання й перевірена багатьма сторіччями.

Доцільність використання елементів народної фізичної культури у вихованні дітей старшого дошкільного віку відображена в багатьох роботах науковців [1; 3].

У традиційному суспільстві на формування особистості позитивно впливали не лише структурні елементи (види) народної фізичної культури (народні рухливі ігри, змагання, танці, забави, загартовування), а й виховні традиції (використання фольклорних образів та імен прославлених спортсменів, участь старших у руховій діяльності дітей, елементи фізичної культури як компонент свята тощо) [13].

Традиції, звичаї та обряди знаходять свій вияв у таких засобах народної культури, як праця, народне мистецтво, ремесла, свята, обряди, народні ігри.

Шкільний вік є надзвичайно важливим періодом у становленні особистості. Саме в цьому віці розвиваються фізичні та психічні якості дитини, формуються контури її як особистості. Цей час є найсприятливішим для формування першооснов національної самосвідомості, до якої входять пробудження любові та поваги до рідної мови та традицій [14].

Національне виховання – це передусім виховання дітей на культурно-історичному досвіді рідного народу. Педагогічне значення народних традицій полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль протягом попередніх поколінь. Через систему традицій та звичаїв український народ творить себе, свою духовну, народну культуру, свій характер, національну психологію.

У наш час зміст шкільної освіти спрямований на збереження дитячої субкультури, зорієнтований на цінності та інтереси дитини. У свідомості учня закладаються фундаментальні світоглядні поняття, моральні цінності, переконання.

Першим соціальним осередком дитини є сім'я. Тому так важливо дати системні знання про сім'ю, родину, історію свого роду. Саме в осмисленні найвідоміших і найближчих явищ та подій формується національна свідомість дитини й перед нею розкриваються перспективи пізнання світу [16].

Національне виховання є одним із головних пріоритетів, органічною складовою освіти. Його основна мета – виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури, міжнаціональних взаємовідносин, формування у молоді потреби та уміння жити в громадському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, трудової, екологічної культури.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що ряді робіт розкрито зміст компонентів народної фізичної культури в різні історичні періоди, особливості застосування народних фізичних вправ у навчально-виховному процесі дошкільнят і школярів а також оздоровче, розвиваюче і виховне значення засобів народного тіло виховання.

Провідні вітчизняні В. Гаврилюк, Є. Приступа, А. Цьось, К.С. Абишев, Г. Кахідзе та інші наголошують на ефективності виховання, яке базується на народних традиціях і звичаях [11,23].

Разом з усіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною часткою національної культури. Досліджуючи національні народні форми фізичного виховання, відомий грузинський вчений-теоретик В.І. Елашвілі підкреслював, що: „... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, що є одним із елементів культури і побуту” [7, 9, 20].

У світової скарбниці засобів фізичного виховання присутня велика кількість самобутніх фізичних вправ та рухових ігор, частина з яких не лише побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики фізичного виховання [18, 31].

Численні свідчення науковців доводять цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, надійність і перевіреність часом методів, прийомів, засобів впливу на особистість. Тому особливо актуальним стало відродження педагогічного досвіду попередніх поколінь, традицій, звичаїв, в основі яких закладена головна мета виховання українського народу у плані формування та розвитку фізично загартованих, сильних, стійких представників української нації [8].

О.В. Ружи́ло зазначає, що ефективним засобом фізичної підготовки дітей 8 – 9 років є національні рухливі ігри. Автор розробив спеціальні комплекси національних ігрових засобів, які в значній мірі сприяють розвитку фізичних здібностей у дітей 8 – 9 років. Далі автор зазначає, що найкращим засобом виховання швидкості рухів та реакції є ігри з елементами змагань [14].

Н.Є. Химич та О.М. Губаренко зазначають, що народні ігри відіграють важливу роль у різнобічному розвитку як дошкільнят, так і дітей шкільного віку. На уроках з фізичної культури народні ігри розвивають опорно-рухливий апарат і м'язову систему, сприяють удосконаленню рухових навиків та зміцненню здоров'я [27].

Аналізуючи погляди українського народу до фізичного виховання підростаючого покоління, ми можемо чітко окреслити принципи, на яких воно базувалося і знайшло своє відображення у народних прислів'ях: «Бережи одержу знову, а здоров'я – змолоду», «Здоров'я найбільше багатство», «Здоров'я – дар високий: понад багатство і вроду», «Здоров'я людини – багатство країни», «Здоров'я виходить пудами, а входить золотником», «При здоров'ї пам'ятай о безголов'ї», зв'язок з працею – «Праця – то здоров'я, ліни́вство – то хвороба», зв'язок із природними потребами – «Веселий сміх – здоров'я», «Спитися –

здоровиться», «Кому не сон, тому і не здоров'я», «Хто лазню знає, той хвороби не має» та інші [24].

Такий підхід до оцінки здоров'я був запорукою не тільки матеріального добробуту українського народу, а й сприяв забезпеченню гарного самопочуття, доброго настрою, підтримував позитивні соціальні стосункам з оточуючими.

В. Левків пропонує включити в програму з фізичного виховання школярів засоби української народної фізичної культури, а саме: рухливі ігри, єдиноборства, рухливі забави та хороводи. Для ефективного використання даних засобів фізичного виховання частково змінюються і їх правила, які, на думку автора, забезпечують збільшення моторної щільності занять [31,40].

Невичерпним джерелом фізичного виховання є фізичні вправи, спрямовані на загартування тіла й духу. До основних видів фізичного загартування можна віднести обливання водою, купання в річках, озерах, ходьбу босоніж, сухе та вологе обтирання ніг, використання цілющих можливостей сонця, повітря, лікарських рослин [26,38].

Актуальність теми полягає в тому, що вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність використання надбання народної фізичної культури у навчальному процесі фізичного виховання [17, 41].

Мета магістерської роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності впливу використання традицій народної фізичної культури у процесі фізичного виховання.

Завданнями дослідження є:

- з'ясувати стан розробленості проблеми, що досліджується, у теорії та практиці сучасної школи;
- виявлення зв'язку фізичної культури з народною фізичною культурою особливості та її функціонування у сучасному навчально-науковому процесі;
- розробити та оцінити вплив методичних рекомендацій використання народних традицій як засобу навчання і виховання дітей шкільного віку.

- обґрунтувати та експериментально перевірити вплив використання народних традицій як засобу навчання і фізичного виховання учнів молодших класів.

Об'єкт дослідження – Навчально-науковий процес у сфері фізичної культури.

База досліджень — Відділ освіти, культури, молоді, спорту та національно-патріотичного виховання Дмитрівської сільської ради Бучанського р-ну Київської обл.

Предмет дослідження — використання засобів народної фізичної культури.

Методи дослідження:

1. Аналіз фахової науково-методичної літератури.
2. Методи оцінки рівня фізичного стану.
3. Антропометричні методи дослідження.
3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).
4. Методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів. полягає в тому, що розроблені методичні рекомендації щодо використання народних традицій як засобу навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Розроблена програма може бути використана тренерами та вчителями фізичної культури в при плануванні та проведенні занять з учнівською молоддю.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в матеріалах круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. С. — 77—80.

РОЗДІЛ І

РОЛЬ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Проблема фізичного виховання учнівської молоді з використанням рухових традицій рідного народу.

Багато дослідників стверджують, що важливим компонентом культури від найдавніших часів та до сьогодення є народна фізична культура, яка охоплює досягнення свого часу у використанні спеціальних засобів, методів і природних умов з метою фізичного вдосконалення людини[33, 43].

В останні роки значно збільшилася кількість досліджень історичних питань фізичної культури. У наукових роботах Є.Пристапи, В.Старкова, А.Цюся та інших виявлено й проаналізовано найбільш розповсюджені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди[1, 3, 45].

Види та традиції народної фізичної культури потрібно використовувати в сучасній освіті: на заняттях, прогулянках, під час різних форм спільної рухової діяльності педагога та у рамках сімейного виховання.

Наукові дослідження переконливо доводять, що дитина повинна перебувати під постійним виховним впливом матеріальної та духовної культури свого народу. Це потрібно для повнішого розкриття природних здібностей дитини, розвитку її умінь [29, 46].

Психолого-педагогічні аспекти виховання з елементами українських традицій та національної культури були предметом дослідження О. Ващенко, Е. Величковського, А. Цюсь, О. Яницького. Тому система освіти – загалом і процес фізичного виховання – зокрема мусять бути саме національними [9, 36].

У народній фізичній культурі є безліч рухливих ігор. Так, для дітей існують народні рухливі ігри «Їхали, їхали, їхали з горіхами ...», «Карусель» «Квач», та ін. У сім'ї можна давати перші ази народних танців, що сприятиме емоційному зближенню членів родини.

Наявність елементів народної фізичної культури під свят – чудова народна традиція. Виховна роль свята полягає в стимулюванні процесу соціалізації особистості, усвідомленні нею свого місця в певній соціальній групі. Елементи фізичної культури підсилюють емоційний вплив [4].

Тому освітньо-виховні програми навчальних закладів усіх типів потрібно розробляти з урахуванням народно-національних видів, засобів і традицій з залученням батьків і дітей до організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів.

Цілеспрямоване впровадження народно-національних технологій у систему безперервної фізкультурної освіти, на заняттях з фізичного виховання ВНЗ для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм. [5, 6].

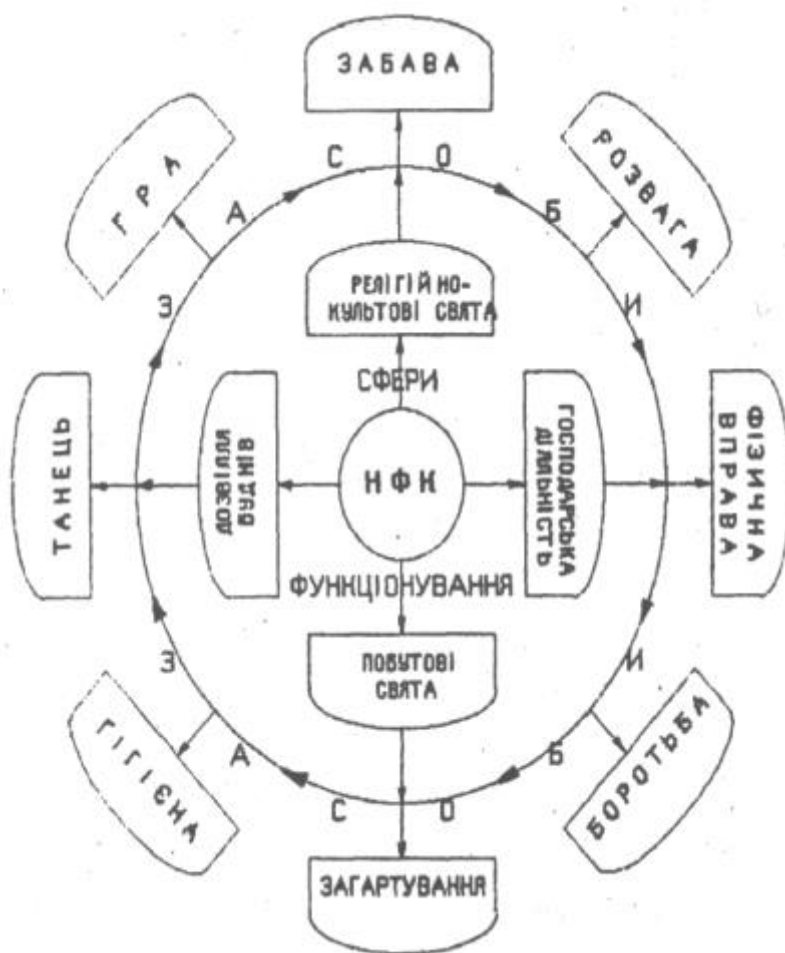


Рис.1. Класифікація засобів народної фізичної культури.

У аспекті відродження традицій української народної фізичної культури, їх трансформації в умови сьогодення особливого значення набувають такі форми спортивно-виховної роботи як “Козацькі забави”, “Свята козацької слави”, про що ми писали вище. Не менш важливе місце в адекватному відродженні традицій української народної фізичної культури посідають релігійні свята, важливим чинником яких є не лише народні рухливі ігри, забави та розваги, а й цілий комплекс обрядовості, який спирається на духовне начало кожного [12].

Культурно-спортивні заходи в змісті свят, які використовуються в сучасному побуті, є полі функціональними з урахуванням особливостей їх використання. Однією з найважливіших функцій такого виду виховної роботи є збереження, відтворення і подальша трансформація національних традицій в царині фізичного виховання й культури рухової активності у щоденному побуті українців.

Серед українських учених помічено стійкий інтерес до історії вітчизняної педагогіки. Це зумовлено необхідністю перегляду окремих принципових положень, висновків та їх об’єктивної оцінки, приведення до єдиної логічної системи вітчизняної педагогічної думки, відновлення істинної, складної і багатогранної картини історико-педагогічного процесу. Зокрема, почався процес відродження національної педагогічної освіти і традицій, повернення забутих імен видатних педагогів-учених, методистів і вчителів, аналізу малодосліджених проблем, що відповідають на багато фактів з минулого освітньої науки і культури [28].

Історико-педагогічні аспекти проблеми фізичного виховання дають підстави стверджувати, що не існує народу, в якого не було б самобутнього різновиду фізичних вправ і рухливих ігор, які становлять важливий елемент його національної культури. Сила й витривалість, стійкість і спритність у

кожному народові високо цінуються. Ці риси батьки завжди прагнули виховати у своїх дітей. Кожний народ історично розумів, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Вивчення стародавніх літописів, літературних творів, тощо свідчить, що і в історії українського народу фізичне виховання було одним із основних видів щоденної діяльності людини, складовою обрядів, фактором підготовки її до праці, передумовою посилення оборонних функцій держави. Безумовний вплив на розвиток фізичного виховання стали соціально-економічні умови певної доби, національні особливості й етнічний склад українського народу, а також географічне розташування держави [8].

Важливим фактором є свідоме застосування людиною фізичних вправ у повсякденному житті. Прогресивні сили суспільства дбали про те, аби діти могли рости бадьорими, здоровими й життєрадісними. А народна мудрість закликає: «Бережи одєжу з нову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає і радість минає».

1.2 Основні підходи до впровадження народних традицій як засобу фізкультурного виховання дітей шкільного віку.

З розвитком суспільства постала необхідність у глибшому розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. У зв'язку з цим, створювалися виховні інституції, переважно військово-фізичного спрямування.

На фізичний розвиток підростаючого покоління суттєво впливали народні засоби тіло виховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. А тому, обґрунтованим видається поділ фізичної культури на професійну і непрофесійну або народну, якого дотримуються чимало дослідників.

Сьогодні спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, традицій фізичного виховання та здорового способу життя.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання тільки на 15% спроможні поповнити дефіцит рухової активності, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня.

Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в школі досліджують В. Гаврилюк, О. Дубогай, Ю. Руденко, С. Срашко Л. Сущенко. [5,9,10].

Особливості формування здорового способу життя дітей на засадах національних традицій фізичного виховання висвітлені у роботах: Г. Воробей, В. Головенько, Ю. Руденко.

Найбільш реалізованими та дієвими у навчально-виховній сфері є традиції фізичного виховання козацької доби («Козацький гарт», «Козацькі ігри та забави», «Бойове мистецтво козаків», «Нащадки козацької слави» [2].

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, 17].

Саме тому актуальним є спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу.

Для покращення результативності системи фізичного виховання у школі

необхідно впроваджувати різноманітні форми занять та фізкультурно-оздоровчих заходів та широко залучати учнів до участі у спортивних гуртках секціях, додаткових фізкультурних занять, різноманітних змагань та конкурсів, заснованих на базі народних традицій виховання. [43].

Враховуючи доступність елементів народної фізичної культури можна легко досягти і залучення учнівської молоді до участі у спортивно-оздоровчих заходах.

Поряд із розвитком фізичних якостей школярі мають можливість ознайомитися з народними звичаями, традиціями, обрядами, збагатити й розширити свої знання з історії України.

Важливе значення для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань мають українські народні ігри. К. Д. Ушинський, В. П. Скуратівський, С. Ф. Русова, В. О. Сухомлинський та інші високо оцінювали народні ігри, як засіб виховання.

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 прищеплює учням повагу до праці, звичаїв і традицій рідного народу.

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.

Ігри сприяють виявленню різноманітних здібностей та нахилів дитини, задовольняють її природний інстинкт. Діти, граючись, бігають, стрибають, лазять через перешкоди.

До другої групи народних ігор можна віднести ігри, спеціально створені для розваг. У них, здебільшого, є правила, які створювалися століттями, шліфувалися й слугували вихованню в дитини спритності, рішучості, самостійності.

В етнографічній літературі описано багато ігор, які пов'язані з бігом, швидкими рухами, боротьбою, випробуванням сил.

«Довгою лозою» називалася гра, коли хлопчики ставали в ряд, нахилялися, і останній перестрибував через усіх гравців. Гра “Дрібушечки” полягала в тому, що двоє бралися за руки і кружляли, доки хто-небудь не падав.

Будь-якої пори, за будь-яких обставин діти влаштовували свої заботи, використовуючи для них усе, що попадалося під руку. Для гри в “Шкандиби” брали короткий ціпок й кидали його так, щоб він торкався землі обома кінцями.

Щоб урізноманітнити свої ігри, хлопчики робили м'ячі, що було улюбленою забавою малих дітей і молоді. Діти робили м'ячі із звичайної коров'ячої шерсті (її мочили й поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх обв'язували ниткою), а також з дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного.

1.3. Аналіз стану фізичного виховання школярів на традиціях рідного народу навчальних програмах з фізичної культури.

В Україні фізична культура є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Національне виховання учнівської молоді досліджувалось такими науковцями, як О. Батухніна, С. Ласунова, Н. Рогальська, В. Гнатюк, В. Демчук, М. Красновський, Ю. Руденко, П. Щербань [4,8,9,14,17].

В основу системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Аналіз роботи вчителів фізичної культури, що працюють за державними навчальними програмами, виявив спрямованість роботи на забезпечення високого рівня викладання фізичної культури, формування в учнів практичних умінь і навичок, забезпечуючи режим виконання санітарно-гігієнічних норм і техніки безпеки в організації роботи з учнями, а також використання ними на уроках народних рухливих ігор, що поліпшує емоційний фон заняття, покращуються результати фізичних якостей.

На заняттях використовуємо такі ігри: «Блоха», Лис у капкані», «Вовк та козенята», «Панас», «Гілочка», «Горобець», «Горюдуб», «На горі льон», «Чапля», тощо. [18,21,32].

Рухливість має деяку схожість із спритністю, незважаючи на те, що вони чітко розрізняються. Рухливість найчастіше проявляється в потребі організму в активній руховій діяльності. Рухлива дитина, потребує постійного руху, як найважливішої умови розвитку і вдосконалення організму Ця особливість певною мірою зберігається протягом усього життя [8,26].

Спритність проявляється в умінні знайти оптимальний варіант рішення рухової задачі як в спеціально організованій руховій діяльності, так і в екстремальній ситуації. Спритність найкраще проявляється в спортивній діяльності та професійній діяльності.

Спочатку потрібно чергувати різні способи падіння — на коліна, на спину, на живіт. Потім освоїти прості вправи: витягати ноги вперед і тягнутися до ступні, розводити і зводити ноги і т. д. В кінці уроку, вчаться робити перекиди і сальто.

Під час проведення різних форм занять доцільно використовувати елементи народного фізичного виховання - речівки з рухами тіла. Враховуючи мелодійність і запальний характер української народної пісні можна створити сприятливий психологічний фон, емоційний настрій, що, безперечно, сприятиме засвоєнню учнями навчального матеріалу і спонукатиме її до рухової активності [24].

При проведенні спортивних занять на свіжому повітрі слід віддати перевагу народним іграм з елементами ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих і підвідних вправ [7].

Велике значення має застосування традицій фізичного виховання під час фізкультурних та спортивно-художніх свят. До програми спортивно-художніх свят варто включати конкурси й вікторини з запитаннями щодо історії українського спорту і спортивні поєдинки в стилі епохи середньовіччя.

Сьогодні постає нагальна потреба у практичному засвоєнні учнівською молоддю традицій народно виховання, 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.

Необхідно відродити втрачені цінності української національної культури і її важливої складової – фізичної культури, вирішуючи основне завдання – виховання повноцінного, здорового й талановитого українського громадянства.

Народна фізична культура містить сукупність засобів, методів і форм фізичного виховання, які історично виникли під впливом ментальності та особливостей трудової діяльності й розвивалися впродовж тривалого періоду часу, а також новостворені та запозичені засоби, методи й форми фізичного виховання, які були адаптовані до умов життєдіяльності та набули поширення серед народу.

Усі науковці та фахівці відзначають позитивний вплив засобів народної фізичної культури на внутрішні почуття й волю дітей, на виховання їхніх моральних якостей. Проте народні фізичні вправи не набули широкого застосування в сучасній освітній практиці фізичного виховання. Тому важливе завдання сьогодення – широке використання цієї спадщини в навчально-виховному процесі усіх форм власності.

Висновки до I розділу

Народна фізична культура містить засоби, методи і форми фізичного виховання, які історично виникли й розвивалися впродовж тривалого періоду часу.

У дослідженнях науковців відзначено позитивний вплив засобів народної фізичної культури на внутрішні почуття й волю дітей, на виховання їхніх моральних якостей. Проте, незважаючи на багаті традиції української народної фізичної культури, народні фізичні вправи не набули широкого застосування в сучасній дошкільній практиці фізичного виховання дітей.

Важливе завдання сьогодення – широке використання цієї спадщини в навчально-виховному процесі навчальних закладів усіх форм власності.

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.

.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань магістерського дослідження ми підібрали такі методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- метод математичної статистики.

У теоретичній частині роботи — проаналізувати наукову і методичну літературу та зробити короткий огляд досліджень по темі. Проаналізовано й узагальнено оптимальне поєднання форм, методів та засобів фізкультурного навчання й виховання, що дає змогу найефективніше розв'язувати завдання чинних навчальних програм [3, 7,8,14,25,38].

Для ефективного застосування засобів української народної фізичної культури у навчальному процесі школярів, необхідно, перш за все, вивчити і систематизувати існуючий досвід вчителів фізичної культури з питання впровадження цих фізичних вправ у навчально-виховний процес закладів освіти. З цією метою нами була розроблена та розповсюджена анкета для вчителів фізичної культури (Додаток А).

Зі 50 анкет, поширених серед викладачів, не дали відповіді 11 чоловік. Тому можна вважати що 22% респондентів оцінюють свої знання, пов'язані із опитуванням, як дуже погані.

Слід відмітити, що стаж роботи у 5 фахівців не перевищує 5 років, у 14 – 10 років, у 3 – 20 років і у 8 – перевищує 20 років.

Аналіз анкет показав, що рівень знань фахівців в меншій мірі пов'язаний з їх освітою чи посадою і в більшій мірі – із стажем роботи. Тому, розглядаючи відповіді на питання анкети, групування фахівців здійснювалося саме за цим

критерієм. Широке впровадження засобів народно фізичної культури у освітній простір 51,3% респондентів оцінюють як "дуже добре", 39,8% респондентів – як "добре", 5,1% – як "посередньо" і 3,8% – як "погано".

Аргументами такого вибору, на їх думку, є позитивний вплив обраних засобів на:

- * зміцнення здоров'я, загартування хлопців і дівчат;
- * їх гармонійний розвиток (фізичний, розумовий, духовний);
- * збагачення знаннями з народознавства, історії і світогляду українського народу; пізнання звичаїв і традицій українського народу;
- * виховання молоді на національній основі (патріотичне і національне виховання); урізноманітнення програми з фізичної культури;
- * підвищення учнями інтересу до занять фізичними вправами;
- * стимулювання навчальної діяльності.

Розглядаючи різні форми фізичного виховання, 75 % респондентів вважають, що народні фізичні вправи можна успішно застосовувати на заняттях фізичного виховання, 91,3% респондентів – в спеціально організованих секціях і 85,9% респондентів – під час самостійних занять (табл.1).

Табл. 2.1.

Кількість фахівців що використовують в роботі засоби української народної фізичної культури

Стаж фахівців	Кількість							
	більше 20		більше 10		більше 5		менше 5	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
менше 5 років	1	6,6	4	26,7	4	26,7	6	40,0
від 5 до 10 років	3	12,5	5	20,8	9	37,5	7	29,2
від 10 до 20 років	4	19,0	6	28,7	4	19,0	7	33,3
більше 20 років	1	5,6	3	16,7	6	33,3	8	44,4

Дещо неочікуваним є те, що викладачі фізичної культури, стаж педагогічної діяльності яких перевищує 20 років, показали найгірші знання народних фізичних вправ. Так, лише 22,3% цих фахівців назвали більше 10

засобів народної фізичної культури, в той час, як до цієї ж групи фахівців потрапило 33,3% викладачів, стаж педагогічної діяльності яких не перевищує 5 років.

Отримані результати дозволяють припустити, що інформація про традиції фізичного виховання української молоді, яка набуває розголосу лише в останні роки становлення України як незалежної держави, найкраще обробляється і оперативніше впроваджується у фізичне виховання студентів молодими, але вже досвідченими викладачами. Більш молодші фахівці дещо повільніше, але також намагаються застосовувати ці знання у роботі зі студентами.

Значна частина досвідчених викладачів старшого покоління, незважаючи на вимоги низки державних документів, в недостатній мірі звертає увагу на впровадження народних фізичних вправ у навчально-виховний процес шкіл України.

Найбільш ефективним методом контролю фізичної підготовленості школярів є тестування фізичних здібностей, зміст яких у різних країнах світу має свою спрямованість. Розробка системи контролю передбачає: виявлення інформаційного значення тесту; проведення тестування в однорідній групі, за статтю, віком, підготовленістю; розробку таблиць оцінювання, які дозволяють диференціювати результати за трьома рівнями – низький, середній, високий [17, 22, 38],

Особливе значення в теорії та практиці фізичного виховання школярів має дотримання низки вимог: тест повинен бути цікавим та доступним для дітей, практичним і зручним для роботи учителя фізичної культури, який швидко оцінює підготовленість і є надійним при вимірюванні у різних умовах та різними учителями.

Педагогічний контроль фізичної підготовленості має три форми – етапний, поточний і оперативний. Функціональні тести дозволяють здійснювати поетапний та поточний контроль фізичної підготовленості, а оперативний контроль дає можливість отримати термінову інформацію про

фізичний та психологічний стан школярів у процесі заняття фізичними вправами [16].

На основі аналізу практики та фундаментальних досліджень в галузі контролю і оцінки фізичної підготовленості школярів рекомендується оцінювати наступні фізичні здібності: швидкість, циклічних рухів, швидкість рухливої реакції, гнучкість, витривалість, силу, спритність і координацію.

2.2. Організація дослідження

Численні свідчення науковців та фахівців доводять цінність народного досвіду виховання попередніх поколінь, надійність і перевіреність часом методів, прийомів, засобів впливу на особистість. Особливо актуальним в наш час стало відродження педагогічного досвіду попередніх поколінь, традицій, звичаїв, в основі яких закладена головна мета виховання українського народу у плані формування та розвитку фізично загартованих, сильних, стійких представників української нації.

Експериментальне дослідження проводилося у Дмитрівській загальноосвітній школі I – III ст. Бучанського р-ну Київської обл. Було охоплено 52 учня.

Основним засобом виховної роботи цього закладу освіти обрано козацьку педагогіку, що створило високоефективні виховні цінності, традиції лицарського гарту молоді. Основною ж метою роботи є формування національно свідомих громадян України, творче продовження в сучасних умовах козацьких звичаїв і традицій, формування в кожній дитині прагнення розвивати в собі кращі людські риси українця-патріота.

У ході експерименту нами виявилось, що використання засобів народного виховання в рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для розвитку фізичних якостей та формування національно-культурної свідомості школярів.

Народні рухливі ігри мають оздоровче, освітнє, виховне значення.

Оздоровче: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я. Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Потреба в русі – одна із біологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах відбувається в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка є одним з основних чинників, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму.

Метою формуючого етапу педагогічного дослідження стало визначення впливу комплексу українських народних вправ та рухливих ігор у ході занять з фізичної культури на рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодших класів.

Всі учасники експерименту були розділені на дві групи: контрольну - 24 учні; експериментальну - 28 учнів. На початку навчального року в обох групах досліджуваних було проведене педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Дані дослідження показали, що школярі обох груп не мають суттєвої різниці в показниках фізичного розвитку.

Фізичний розвиток школярів характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток учнів визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, методом перцентилей, рівнянням регресії (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2

Тести для оцінки фізичних можливостей

Вправа	ОЦІНКА		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Присідання	30	20	10
Піднімання ніг на поперечині	10	8	6
Біг, 30 м, с	5,4	5,8	6,2
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	20	15	10

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів проводилась за програмою «Президентських змагань» та складалися з 6 нормативів: підтягування - хлопчики, віджимання - дівчатка; стрибок у довжину з місця; піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд; біг 30 метрів; нахили тулуба вперед; біг 1000 метрів.

За кожен вид тестування нараховувалась певна кількість очок від 1 до 50, а за сумою балів яких визначався індивідуальний рівень фізичної підготовленості.

На основі середньостатистичних розрахунків ми визначили рівні фізичної підготовленості, які можуть використовуватися як умовні:

1 -12 балів - незадовільний

13 - 25 балів - задовільний

26 - 38 Баллан - хороший

39 - 50 балів - відмінний.

Результати тестування дозволили визначити суму балів, яка склала від 11,6 до 28,3 у хлопчиків та від 9,0 до 21,5 у дівчаток (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати тестування учнів 2-го класу

Пол	вік	Кількість людина	Мін Сума балів	Мак Сума Балів	Сума Балів М	М +
хлопчики	8	13	11,6	21,5	206,1	15,9
дівчинки	8	12	9,0	21,5	183,9	15,3

На підставі індивідуальних величин ми розподілити учнів за рівнем їх фізичної підготовленості.

Аналіз навчальної програми з фізичної культури молодшої школи дозволив визначити частоту використання елементів народної рухової культури на початку експерименту (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4.

Аналіз виконання традицій народної фізичної культури учнями експериментального і контрольного класів на початку експерименту (у %)

	Вид рухової активності	КК	ЕК
1	Елементи загальнорозвивальних вправ	65	68
2	Ігри з ходьбою	70	72
3	Ігри з бігом	64	62
4	Ігри із стрибками	75	77
5	Ігри з метанням	60	60
6	Елементи прикладних вправ	71	70
7	Елементи рівноваги	73	72
8	Елементи акробатики	67	68
9	Елементи боротьби	69	69
10	Елементи танцю	70	70

У ході формуючого етапу експерименту уроки фізичної культури в групах проводились за різними програмами. У контрольній групі уроки проводились на основі програмового змісту фізичної культури з використанням

лише вказаних у програмі народних вправ та рухливих ігор два рази на тиждень тривалістю 35 хвилин. В експериментальній групі зміст уроків будувався на основі використання комплексів українських народних рухливих ігор.

Ми запропонували власно підібрані елементи традицій народної культури на уроках фізичної культури початкової школи.

Мета використання народних виховних традицій включає в себе виховні, розвивальні та навчальні цілі, що сприяють формуванню, закріпленню і розвитку у дошкільників морально-етичних та громадських якостей: любові до рідного краю, села, міста, країни, усвідомлення себе громадянином України, прагнення бути добрим, турботливим, оберігати навколишнє середовище, шанувати народні традиції і звичаї, розуміти красу в природі, предметах побуту, праці, людських взаємин

Вчитель фізичної культури, проводячи заняття, повинен спиратися передовсім на той життєвий досвід, який уже мають школярі. Він здобутий у сім'ї, під час спілкування з учнями середніх та старших класів. Це можуть бути жваві та цікаві заняття-бесіди, заняття-ігри, де якнайбільше використано фольклорного матеріалу, творів образотворчого мистецтва і художньої літератури, з багатим наочним матеріалом. При цьому учні мають одержати найяскравіші зорові, слухові, емоційні враження. Педагогічний досвід підказує, що дитина не може тривалий час підтримувати інтерес до одного виду діяльності у чистому вигляді, тому варто об'єднати розповідь з поезією, театром, піснею, танцем, малюванням, аплікацією [8].

Зміст такої роботи потрібно реалізовувати не тільки на заняттях з фізичної культури. Особливої уваги потребує організація змістовної діяльності учнів поза заняттями, адже саме у грі, спостереженнях, в самостійній художній діяльності в основному засвоюється визначене програмою. Більшість занять щодо ознайомлення з навколишнім середовищем та природою варто проводити як узагальнюючі після набуття школярами знань у процесі спостережень, ігор, праці, подорожей у світ мистецтва. У повсякденні необхідно ознайомлювати

учнів з історією родоvodu, народними ремеслами, народною іграшкою, іграми, дитячим фольклором .

Саме в шкільному віці, коли здобувачі освіти дуже чутливі до емоційних впливів і схильні до наслідування, створюються сприятливі умови для того, щоб поступово розкрити їй зміст народної та світової спадщини через мистецькі твори, етику людських взаємин, сформувані перший практичний досвід прояву душі стосовно рідних та близьких людей, рідної домівки, оточуючого краю з його природою, історією і традиціями, рідної мови, – всього, з чого для кожного починається Батьківщина.

Патріотичне виховання – це не визначені заняття щотижня, це саме життя, те, що має наповнювати душі, почуття наших дітей. Тоді тільки можна буде говорити про відродження української нації.

Отже, ми проаналізували роботу вчителів щодо включення народних традицій у вихованні учнів шкільного віку, які можна реалізовувати на заняттях, у грі, спостереженнях, самостійній діяльності.

Висновки до II розділу

За допомогою результату збору та аналізу використаної літератури було виявлено практичне використання елементів народної фізичної культури на уроках та стан фізичної підготовленості молодших школярів на початок педагогічного експерименту.

Встановлено, що головними методами фізичного розвитку школярів є методи індексів, антропометричних стандартів, перцентилей, регресії.

Фізичний розвиток школярів характеризують соматометричні, фізіометричні та соматоскопічні величини.

Оцінюючи фізичний розвиток школярів 2-го класу виявили, що кількість використаних елементів народної фізичної культури у КГ та ЕГ практично однакова на початку нашого дослідження і складало: елементи загально

розвивальних вправ - 65%; ігри з ходьбою -70%; ігри з бігом - 64%; ігри із стрибками - 75%; ігри з метанням - 60%; елементи прикладних вправ -71%; елементи рівноваги - 73%; елементи акробатики - 67%; елементи боротьби- 69%; елементи танцю - 70%.

Теоретично обґрунтовано та розроблено методичні рекомендації використання народних традицій як засобу навчання і виховання дітей шкільного віку.

РОЗДІЛ III

ДИНАМІКА ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

3.1. Оцінка впливу використання народних традицій як засобу навчання і виховання дітей шкільного віку.

Наукові дослідження свідчать про нерівномірний розвиток рухових якостей. Нарожні вправи та рухливі ігри компенсують рухову діяльність дітей шкільного віку, внаслідок чого покращується функціональний стан серцево-судинної системи, збільшується розвиток рухових якостей: швидкості, спритності і витривалості, сили і гнучкості.

Абсолютно новими є дані, що визначають функції, умови та основні напрямки впровадження українських національних рухливих ігор у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Теоретично обґрунтовано класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності. Визначено національну специфіку та обґрунтовано зміст, характер і значення народних рухливих ігор у календарній обрядовості українців.

На формувальному етапі експерименту ми вимірювали рівень розвитку фізичних якостей у молодших школярів експериментального класу, які використовували на уроках фізичної культури національні загальнорозвиваючі вправи і рухливі ігри з елементами ходи, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги, акробатики, боротьби та танців.

У результаті проведених досліджень встановлено, що використання традицій народної фізичної культури на уроках фізичного виховання школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму учнів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментального класу. Використання комплексів українських народних вправ та ігор показало, що в учнів експериментальної

групи відбувся приріст показників розвитку фізичних якостей в порівнянні з показниками контрольної групи.

На підставі аналізу даних обстежень рухової підготовленості виявлено, що в експериментальному класі результати з бігу на 30м, стрибка у довжину з місця, метання тенісного м'яча на дальність з місця вищі у порівнянні з контрольним класом. Про відмінність результатів між експериментальним та контрольним класами свідчить вірогідність різниці показників на користь експериментальних груп.

Експеримент показав, що рівень розвитку фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість) в учнів експериментального класу вищий, ніж у контрольному (рис.1).

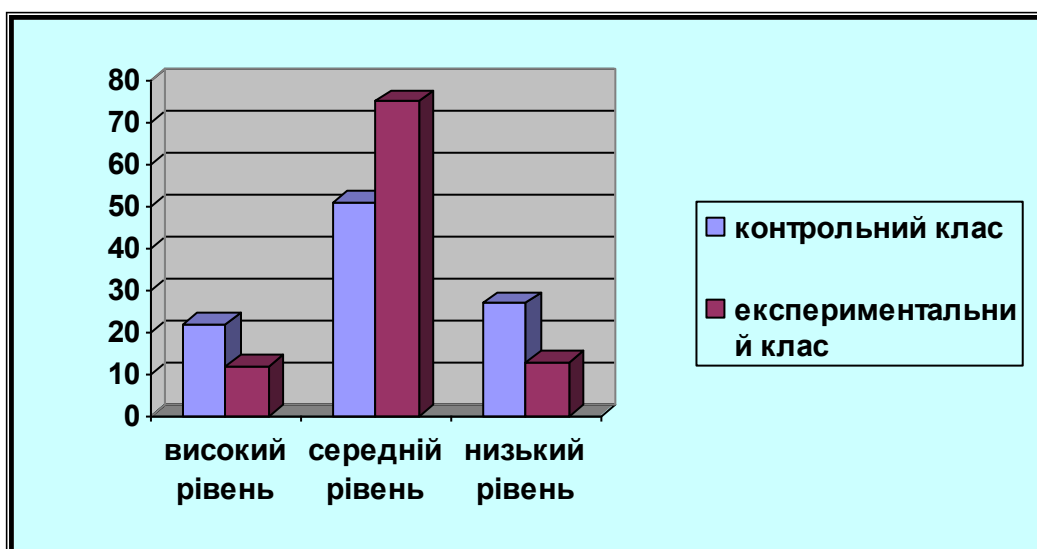


Рис. 1. Рівень розвитку фізичних якостей в учнів контрольного і експериментального класів

Матеріали формуючого експерименту свідчать, що молодші школярі віддають пріоритет саме тим українським народним рухливим вправам та іграм, які відповідають їхнім фізичним потребам (таблицю 3.1.).

Таблиця 3.1.

Результати виконання традицій народної фізичної культури учнями експериментального і контрольного класів в кінці експерименту (у %)

	Вид рухової активності	КК	ЕК
1	Елементи загальнорозвивальних вправ	65	76
2	Ігри з ходьбою	70	82
3	Ігри з бігом	64	76
4	Ігри із стрибками	75	82
5	Ігри з метанням	60	75
6	Елементи прикладних вправ	71	82
7	Елементи рівноваги	73	78
8	Елементи акробатики	67	75
9	Елементи боротьби	69	80
10	Елементи танцю	70	82

Динаміка змін у фізичному розвитку учнів 2-го класу виявили, що кількість використаних елементів народної фізичної культури у ЕГ практично зросла на кінець нашого дослідження і склало: елементи загально розвивальних вправ – з 65% до 76%; ігри з ходьбою -з 70% до 82%; ігри з бігом – з 64% до 76%; ігри із стрибками - з 75% до 82%; ігри з метанням - з 60% до 75%; елементи прикладних вправ - з 71% до 82%; елементи рівноваги – з 73% до 78%; елементи акробатики – з 67% до 75%; елементи боротьби - з 69% до 80%; елементи танцю - з 70% до 82%.

Таким чином, проведене дослідження показало, що систематичне застосування українських національних рухливих ігор на уроках фізичної культури ефективно впливає на фізичний розвиток, функціональні можливості і рухову підготовленість учнів початкових класів.

3.2. Розробка методичних рекомендацій використання народних традицій як засобу навчання і виховання учнів молодшого шкільного віку.

У кожного народу свої традиції, культура, особливості, тому навіть найкраща освітня методика може втратити свої переваги і стати «чужорідним тілом» на ґрунті іншої країни. Щоб цього не сталося, педагоги мають уважно вивчати досвід зарубіжних колег, порівнювати його з надбаннями вітчизняної

науки й практики, аналізувати переваги і недоліки. І тільки зрозумівши, чи потрібна певна методика, для чого саме і коли, бережно адаптувати її до умов рідної країни, потреб вихованців. Саме середовище «розповідає» дитині про самобутність країни, її побут, звичаї, історію, людей, національні надбання.

На нашу думку, виховати свідомого громадянина й патріота, означає сформувати в дитини комплекс певних знань, особистісних якостей і рис характеру.

Основні принципи реалізації народознавчого аспекту в роботі з учнями молодшого шкільного віку:

- 1) пріоритетність української національної ідеї у вихованні;
- 2) систематичність виховання;
- 3) відповідність підібраних засобів віковим та індивідуальним особливостям кожної дитини;
- 4) планування тематичного народознавчого матеріалу.

Навчально-виховна робота на уроках фізичної культури має спиратися на активні методи та форми роботи (моделювання ігрових та педагогічних ситуацій, використання фольклору), забезпечувати умови для реалізації індивідуальності кожної дитини, поєднання народознавчих та сучасних технологій, а саме:

«Баштан» — дитяча гра, в якій діти удають, ніби рвуть «дідові» кавуни та дині, а той їх ловить.

«Горобець» — варіант гри в квач, де гравці стоять у колі.

Вербова дощечка — давня весняна гра, яку іноді називають також «Жук» або «Жучок».

«Ворон» — химерна дитяча гра, що імітує напад ворона на курчат, яких захищає квочка; у цій грі ворон символізує темряву, морок і смерть.

«Гилка» — давня народна гра в м'яч.

«Гуси» — масова народна гра, у якій «вовк» ловить «гусей», що тікають з поля додому.

«Дзвін» (дзвіночок) — дитяча гра, у якій один гравець, що стоїть у колі інших гравців, які взяли за руки, намагається вирватися з ланцюга.^[7]

«Довга лоза» — гра, яка полягає в тому, що один з її учасників повинен перестрибнути через інших, що розмістились один за одним зігнувшись.^{[8][9]}

Квач (латки) — гра, у якій треба влучити м'ячем у втікача або, наздогнавши його, торкнутися рукою

«Кіт і миша» — гра, у якій «миша» тікає від «кота» зсередини кола гравців («танку»), які беруться за руки. Коли «танок» піднімає руки вгору, «миша» тікає від «кота». А коли «кіт» намагається проскочити за «мишею» — руки опускають.

«Ковіньки» (свинка, булка) — хлоп'яча гра, подібна за принципом до хокею.

«Панас» — гра, в якій хтось один із зав'язаними очима ловить інших.^{[11][12]}

«Перепілка та подолянка» — подібні забавки, в яких один виконавець імітує події у пісні, яку співають інші гравці, що стоять чи водять хоровод навколо.

«Піжмурки» (жмурки) — гра, під час якої один із учасників із зав'язаними очима ловить або відшукує інших.

«Свинки» — гра з ключками та м'ячем.

«Скраклі» — спортивна гра, що за принципом нагадує городки.

«Схованки» — гра, яка полягає у тім, що один з учасників шукає інших, які сховалися.

«Тісна баба» — гра, в якій ті, що сидять на кінцях лавки, тиснуть на тих, що сидять посередині, намагаючись витіснити їх і зайняти їх місце.^[15]

«Хрещик» — а) рід гри, в якій одна пара гравців ловить другу, яка після голосового сигналу розбігається, тікаючи від першої пари, та намагається знову з'єднатися (варіант цієї гри має назви «Горидуб» чи «Горю-дуб»); б) танкова гра, під час якої хлопці й дівчата міняються місцями.

«Швайка» — гра, що полягає у киданні великого товстого цвяха в кільце, яке лежить на землі.

Кожна гра має правила, які підпорядковані ігровому задуму і змісту гри та водночас виконують дуже важливу функцію – організовують гру. Правила гри є точно визначеними вимогами до дітей. Рухлива гра належить до класу ігор з правилами, оскільки виділення і усвідомлення системи ігрових і навчальних задач відбувається за допомогою наявності певних фіксованих правил гри.

Система правил кожної рухливої гри дає змогу не лише визначити зміст освіти, що реалізується в грі, а й дозувати його, розподіляти за окремими навчально-ігровими циклами. Гру можна трактувати як форму навчання, де засвоєння змісту освіти під керівництвом вчителя опосередковане ігровою взаємодією дітей, що регулюється встановленими правилами гри, її порядком і режимом.

Ми запропонували ввести до перспективного плану роботи з фізичної культури для молодших класів народні ігри: – «Ой летіла зозуленька», «Ковалі», «Розлилася вода», «Дід» та інші та описані у (Додатку Б).

Народні рухливі ігри застосовувалися у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Підчас підготовчої частини уроку застосовувалися ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку; в основній частині – ігри, спрямовані на закріплення і удосконалення складних рухових дій; у заключній частині – ігри малої інтенсивності, які сприяють зниженню фізіологічного навантаження дітей.

Висновки до III розділу

Проведене дослідження показало, що планомірне застосування народної фізичної культури та рухливих ігор на уроках фізичної культури ефективно впливає на фізичний розвиток, функціональні можливості і рухову підготовленість учнів початкових класів.

Динаміка змін у фізичному розвитку учнів виявили, що кількість використаних елементів народної фізичної культури у ЕГ зросла під час формувального етапу дослідження і склала: елементи загально розвивальних вправ – з 65% до 76%; ігри з ходьбою -з 70% до 82%; ігри з бігом – з 64% до 76%; ігри із стрибками - з 75% до 82%; ігри з метанням - з 60% до 75%; елементи прикладних вправ - з 71% до 82%; елементи рівноваги – з 73% до 78%; елементи акробатики – з 67% до 75%; елементи боротьби - з 69% до 80%; елементи танцю - з 70% до 82%.

Отже, використання в сучасному навчально-науковому процесі традицій народної фізичної культури позитивно впливає на рухову підготовленість дітей шкільного віку.

Навчально-виховна робота на уроках фізичної культури має спиратися на активні методи та форми роботи (моделювання ігрових та педагогічних ситуацій, використання фольклору).

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дослідженнях багатьох науковців відзначено позитивний вплив засобів народної фізичної культури на виховання фізичних та моральних якостей школярів. Проте, незважаючи на багаті традиції українців, народні фізичні вправи не набули широкого застосування в сучасній практиці фізичного виховання дітей.

Проблему впровадження українських народних рухливих ігор у практику фізичного виховання необхідно вирішувати на рівні психолого-педагогічної систематизації засобів, вивчення їх впливу на організм учнів, наукового обґрунтування методики їх використання в навчально-виховному процесі.

Систематичне застосування українських народних рухливих ігор за характером рухової діяльності на уроках фізичної культури сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості.

Запропоновані методичні рекомендації використання народних традицій як засобу навчання і виховання учнів молодшого шкільного віку дозволить поліпшити освітню спрямованість учнів, впровадити в практику теорію розвивального навчання, підвищити рівень розвитку фізичних якостей.

Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання показало, що в учнів експериментального класу відбувся більший приріст показників розвитку фізичних якостей порівняно з показниками контрольного класу.

Встановлено, що використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання молодших школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи.

Динаміка змін у фізичному розвитку учнів виявили, що кількість використаних елементів народної фізичної культури у ЕГ зросла під час формувального етапу дослідження і склала: елементи загально розвивальних вправ до 76%; ігри з ходьбою до 82%; ігри з бігом до 76%; ігри із стрибками 82%; ігри з метанням - з 60% до 75%; елементи прикладних вправ- з 71% до 82%; елементи рівноваги до 78%; елементи акробатики до 75%; елементи боротьби до 80%; елементи танцю до 82%.

З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається із проблемами впровадження у практику елементів народної фізичної культури, які мають розвивальну, культурну і виховну цінність.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямками подальших наукових досліджень є розвиток рухових і координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами фітнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід. Дошкільне виховання. –2014. № 11. – С. –20.
2. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К. : ЮКЕА, – 2002. – 712 с.
3. Беретна Л. Місце рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів // Здоров'я та фізична культура. 2007. №8. С.14-16.
4. Боберський І.К., Богданова О.С. Рухливі забави та ігри. Деякі проблеми морального виховання і розвитку школярів. Київ: Гардарика, – 2009. –311 с.
5. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / А. Я. Вольчинський, Н. О. Вольчинська, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.
6. Ворожбіт В.В. Духовно-моральне виховання дітей в історії вітчизняної педагогічної думки: Монографія [С.Д. Криштоф, В.В. Ворожбіт та ін.]; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди Харків: Вид.Іванченко І.С. – 2013– 358 с.
7. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Реализация политики Здоровье – 2020 [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2013. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
8. Винничук Олег. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль: АСТОН– 2001. – 404 с.

9. Гаврилюк В.О. Особливості формування в учнів молодших класів інтересу до занять фізичною культурою і спортом./ В.О. Гаврилюк // Психоголо-педагогічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти : наук. метод. зб. / За ред. проф. М.М. Забродського. — Київ, Житомир : ЖОІППО— 2007. — С. 199—201.
10. Гакман А.В., Галан Я.П., Кошура А.В. (2020). Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. Інноваційна педагогіка, 27, 186-189. Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.37>.
11. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник М. С. Герцик, О. М. Вацеба. — Харків : «ОВС», — 2005. — 240 с.
12. Григоревич В. В. Загальна історія фізичної культури: Підручник / В. В. Григоревич. — М. : Радянський спорт, 2008. — 228 с. 3. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощапов. — М. : Видавничий центр ВЛАДОС. — 2005. — 312 с.
13. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Монографія / Деделюк Н. А. Цьось А. В. — Луцьк: волинська обл. друк. — 2004. — 192 с.
14. Деделюк Н. А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 5. Л., 2001. —Т. 1. С. 58 — 61.
15. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. — К. : Олімпійська література. —2009. — 279 с.
16. Жуковський В. М., Москальова Л. Ю. Теорія і методика викладання предметів духовно-морального спрямування у середніх загальноосвітніх закладах. Навч. посіб. Острог: Вид-во Національного ун-ту «Острозька академія». —2013 — 364 с.
17. Зубрій, І. І. чужого навчаємось, і свого не цураємось... [Текст] : українські традиції в Монтессорі-середовищі / І. Зубрій, С. Капустянська // Дошкільне виховання. — 2014. — №11. — С.18–19.

18. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : монографія / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін [та ін.]. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
19. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олеся Сергіївна Іщенко; МОНУ, НУФВСУ. – Київ. – 2016. - 22 с.
20. Карабаєва, І. Виховання має бути народним : громадянське виховання / І. Карабаєва // Дошкільне виховання. – 2011. – №8, серпень. – С.14–16.
21. Кірноз Т.М. Роль і значення духовної культури у вихованні учнівської молоді // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С.113-115
22. Лагутєєва А.А. ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИЇВСЬКОЇ РУСИ 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.
23. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту за спец. : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.
24. Литвин Н.П. Воспитание здорового образа жизни студентов средствами народной физической культуры / Н. П. Литвин // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: Материалы Междунар. электрон. науч.-

практ. конф., посвященной памяти проф. Р. Т. Раевского, Одесса 10 апреля 2013 г. – Одесса: издатель Букаев В. В. – 2013. – С. 227-230.

25. Лоза Т.О., Затилкін В.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців різних спеціальностей засобами фізичного виховання // Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 2020. С.115-117.

26. Лозинська, Є. Ф. Українське народознавство дітям дошкільного віку [Текст] : метод. посіб. для дошк. закл. / Є. Ф. Лозинська. – Львів : Оріяна-Нова, 2008. – 407 с.

26. Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців / А. Б. Мандюк, Ю. В. Петришин // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал ДДІФК. - Дніпропетровськ, 2006. - №2. - С. 150-152.

27. Мандюк А. Б. Відображення цінностей фізичної культури в українських народних пареміях [Електронний ресурс] / А. Б. Мандюк // Спортивна наука України науковий : електронне наукове фахове видання. - Львів, 2007. - № 3(12). - С. 14 - 20.

28. Мандзяк О. Військово-фізичне виховання аріїв. Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. Тернопіль: Мандрівець. 2007. 208 с.

29. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. ISBN 978-617-7336-04-3.

30. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Приступа Є.Н.. – Львів, 1995. – С.70-71.

31. Приступа Є. Народна фізична культура українців / Є.Приступа. – Львів: ЧСА, 1995. – 254 с.

32. Приступа Є. Н. Система народних знань і уявлень про фізичне виховання людини / Є. Н. Приступа □ □ Традиції фізичної культури в Україні : зб наук. ст. – К. : ІЗМН– 1997. – С. 131–147.
33. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтти, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. – Тернопіль: Мандрівець, – 2013. – 104 с.
34. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
35. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. – Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с. 13. Філь С. М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. О. – Харків: ОВС– 2003. – 160 с.
36. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів: УСА– 1995 – 254 с.
37. Ревуцька, О. Граємо – рідний край вивчаємо [Текст] : дидактичні ігри для старших дошкільнят / О. Ревуцька, К. Четвертак // Палітра педагога. – 2015. – № 4. – С. 5 –6.
38. Садовенко, С. Коли відкриваються небеса : традиції народних свят / С. Садовенко // Дитячий садок. – 2011. – №47(623), грудень. – С.8 –9.
39. Стаєнна, О. Виховуємо патріотизм засобами народознавства [Текст] : громадянське виховання / О. Стаєнна // Палітра педагога. – 2015. – №4. – С. 3–4.
40. 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.

41. Терещенко, І. Велична святість коляди [Текст] : народознавство в дитсадку / І. Терещенко // Дитячий садок. – 2013. – №1(673), січень. – С.12–14.
42. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ДИТЯЧІ ІГРИ. » [Електронний режим] / // Режим доступу : http://abetka.ukrlife.org/g_entre.htm.
43. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги / [авт. упоряд. : Скляренко В. М. та ін.]. – Харків : Фоліо.– 2013. – 318 с.
44. Фіщук, О. Виховання у дошкільників моральної поведінки засобом народних прислів'їв [Текст] / О. Фіщук // Студентський науковий вісник [Текст] : наукові статті / ред. колегія О. І. Дух, Р. О. Дубровський, Т. В. Захарук та ін. – Кременець : КОГПІ, 2012. – № 8. – С. 102–103.
45. Харматова, В. Ознайомлення дошкільників з народними святами й традиціями засобами колекціонування [Текст] : конспект заняття «Котилася писанка з гори на долину» / В. Харматова // Вихователь-методист дошкільного заходу. – 2015. – №2. – С.52–58.
46. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2006. – 272 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

**вчителів фізичної культури щодо використання в роботі засобів народної
фізичної культури**

Прізвище , ім*я, по -батькові

*

Навчальний заклад

Освіта

*

Середня спеціальна

вища

Стаж роботи

*

до 3-х років

від 3 до 7 років

від 7 до 15 років

від 15 до 25 років

більше 25 років

Фах за освітою

Які предмети викладаєте?

Інше:

Рік проходження останніх курсів підвищення кваліфікації

*

2016

2017

2018

2019

2020

не проходив(ла)

Інше:

Рік проходження останньої атестації

*

2016

2017

2018

2019

2020

не атестувався(лася)

Категорія, звання

*

спеціаліст

спеціаліст II категорії

спеціаліст I категорії

спеціаліст вищої категорії

вчитель методист

старший вчитель

Над якою методичною (темою) проблемою ви працюєте?

Чи достатньо володієте народними технологіями фізичного виховання ? Які практично використовуєте?

Чи маєте Ви сертифікат з ІКТ, інші сертифікати

ППД яких вчителів ви втілюєте в свою роботу?

*

У який спосіб Ви підвищуєте свою професійну кваліфікацію?

*

Методичні об'єднання

Методичні формування

Курси підвищення кваліфікації

Самоосвіта

Ресурси інтернет

Методична література

Ваші побажання щодо планування методичної роботи з предмета

*

Назвіть проблеми семінарів, які на Вашу думку, були б найбільш потрібними:

*

Які, на Ваш погляд, першочергові проблеми слід врахувати при визначенні змісту роботи МО на новий 2022/2023 навчальний рік?

З якого питання ви бажаєте отримати консультацію від методиста РМК?

Методичні матеріали з яких проблем Ви хотіли б отримати найближчим часом?

Яким формам навчання віддасте перевагу?

лекції

консультації

наради - семінари

навчання

семінари- тренінги

майстер- класи

самостійні заняття

дистанційне навчання

самостійне навчання

вправи, тренінги

В яких районних та колективних формах методичної роботи ви хотіли б брати участь у наступному навчальному році

*

ШППД

майстер - клас

творча група

ПДС

інше

З досвідом роботи якого вчителя Ви бажаєте познайомитися у районі (області) або плануєте познайомити своїх колег?

*

Якими надбаннями свого досвіду ви можете поділитися з колегами на конференції, семінарі, РМО з обміну досвідом:

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ

Горобці-стрибунці

Ця весела та цікава гра найкраще підходить для вулиці. На асфальті треба накреслити коло близько 6-8 метрів діаметром. Учасники гри стають за ним, вони грають роль «горобців». Ведучий розташовується в колі, його завдання – не дати «горобцям» зібрати «зернятка», тобто не дозволити їм увійти до кола. «Горобці», стрибаючи на одній нозі (можна також тримати зігнуту ногу рукою або грати парами), намагаються застрибнути в коло. Центральний гравець «клює» їх (торкається рукою), а учасник, до якого доторкнувся той, що водить, виходить з гри. Мета «горобців» – якомога довше пробути в колі. Учасника в колі можна міняти, вибираючи найшвидших і найспритніших із дітей.

Дзвін

Ця гра зручна тим, що в неї може грати ціла група в садку (20-30 осіб). Один з учасників вибирається «язичком» дзвону, інші утворюють сам дзвін: вони беруться за руки і стають в коло. Діти в колі рухаються за або проти годинникової стрілки, а «язичок» повинен прорватися з кола, тобто роз'єднати руки гравців. Всього у нього є три спроби. Як тільки той, що водить, виривається з кола, він повинен добігти до прапорця або іншої умовної позначки на відстані близько 50 м. Поки він біжить, інші учасники повинні постаратися наздогнати його й доторкнутися до нього. Той, хто зробить це останнім, стає «язичком». Ця забава прекрасно замінить заняття фізкультурою. Вона чудово розвиває вміння працювати в команді (не випускати того, хто водить, із кола), а також розвиває волю до перемоги.

Гілочка

У цю оригінальну гру можна грати великими компаніями. Єдиним інвентарем, який потрібний для цієї забави, є гілочка верби або іншого дерева. Учасники цієї гри утворюють нещільне коло, вони тримають руки за спиною й передають один одному гілочку. У центрі кола знаходиться той, хто водить. Його завдання – знайти гілочку й вихопити її. Коли гравцеві в колі вдається захопити гілочку, той, у кого він її забрав, стає в коло, і гра починається знову. За допомогою цієї гри можна виховати спостережливість, швидкість реакції й витримку.

Рибки

Ця гра вимагає мінімум обладнання – для неї потрібна лише одна мотузка, яку можна прив'язати до огорожі, дерева чи будь-якого іншого нерухомого предмета. Ця мотузка буде «вудкою», на яку ловлять «рибку». Один з гравців обирається «приманкою», він повинен триматися за вільний край мотузки та ловити «рибку», тобто інших учасників. Решта гравців мають «клянути на приманку», тобто доторкнутися до того, хто водить, але не дозволити йому піймати себе. Коли хтось із гравців упійманий, він стає «приманкою», а гра продовжується.

Ця забава чудово підійде для будь-якої пори року та може проводитися як у приміщенні, так і на свіжому повітрі.

Прихований дзвіночок

Ця гра також прекрасно підходить для будь-якого часу та погоди, в неї можна грати і в приміщенні, і на вулиці. Для цієї гри потрібен невеликий дзвіночок, який учасники, стоячи в колі чи на лінії, будуть передавати один одному. Важливо передати дзвіночок так, щоб він не задзвенів. Той, хто водить, повинен визначити, у кого знаходиться дзвіночок. Відповідно, гравець, що видав себе, змушений замінити учасника в колі. Ця цікава забава **розвиває** спостережливість та швидкість реакції.

ДІД

Запрошується хлопець, що гратиме роль "діда". На відстані 10 м від хатинки "діда" - стоять гравці, які починають його дражнити:

Іде, іде, дід, дід,
Несе, несе міх, міх,
Ось такий дідище,
Ось такий старище,
Ось такий окатий,
Ось такий вусатий,
Такий бородатий,
Ось такий плечистий
Тьху його нечистий!

Після цих слів діти розбігаються, а "дід" повинен догнати кого-небудь. Потім на його роль можна запросити когось іншого, і гра починається спочатку.

Кіт і миша

Дітлахи беруться за руки й стають у коло ("танок"), а двоє: "кіт" (хлопець) і "миша" (дівчина) - усередині. Коли "танок" піднімає руки вгору, "миша" тікає від "кота". А коли "кіт" намагається проскочити за "мишею" - руки опускають.

А до нори, миша, до нори.
А до золотої комори.
Мишка у нірку,
А котик за ніжку.
- Ходи сюди -
А що ж то за мишка -

Не втече:

А що ж то за котик,

Не дожене.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку;

- Ходи сюди, ходи сюди.

Якщо "котові" вдається спіймати "мишку", - міняються ролями.

мама