

УДК 370 (045)
ББК 431
Я 30

ТРАДИЦИИ НАРОДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОВРЕМЕННАЯ ПЕДАГОГИКА

В. В. Ягодин

Ключевые слова: народная физическая культура, народная педагогика, традиции, воспитание.

Резюме: Статья посвящена традициям народной культуры, которые многие века способствовали не только физическому воспитанию, но также становлению, формированию и развитию целого ряда личностных качеств детей и молодежи эпохи традиционного общества. Автор считает, что такие воспитательные традиции народной физической культуры, как семейное физическое воспитание, наставничество, участие взрослых и старших детей на занятиях детей физическими упражнениями, использование образов героического фольклора и имен прославленных спортсменов, элементы физической культуры как компонент праздника, народные игры, танцы и забавы, не утратили своего педагогического потенциала и в наше время. В работе даются рекомендации по использованию воспитательных традиций народной физической культуры.

Народная физическая культура, как компонент народной педагогики, за многие столетия своего развития сформировала целый ряд традиций, которые с разрушением традиционного общества постепенно пришли в упадок, но при этом не утратили своего воспитательного потенциала.

Семейное физическое воспитание как народная традиция

В традиционном обществе в формировании личности детей существенную роль играло семейное физическое воспитание. Отец, старший брат или другой родственник мужского пола готовили из маленького мальчика сильного телом и духом мужчину (воина, отца, кормильца семьи), а мать или какая-то другая старшая женщина были в ответе за телесное и морально-нравственное формирование будущей матери, жены, хозяйки и т. д.

В наше время народные традиции семейного физического воспитания практически утрачены. В «чистом» виде они сохранились лишь у некоторых этносов, живущих в первобытнообщинных условиях (отдельные племена Африки, Южной Америки, Океании) или в условиях, приближенных к первобытнообщинным в силу климатических и профессиональных факторов: народы Севера, кочевые народности Африки, Азии и т. д.).

Важность семейного физического воспитания обусловлена тем, что образовательные учреждения (ДОУ, школа, ДСШ и т. п.) не в состоянии обеспечить полноценную двигательную активность детей.

Для того чтобы выявить, какие традиции семейного физического воспитания можно обнаружить в современных семьях Среднего Урала, мы провели анкетирование 500 человек: 255 школьников 10–11 классов (гимназия «Индра» и школа № 151 Екатеринбурга, школа № 9 Красноуфимска Свердловской области, школа села Приданниково Красноуфимского р-на) и 245 студентов 1–3 курсов трех вузов Екатеринбурга (политехнический, педагогический и финансово-юридический). Из 7 вопросов один относился к нашей проблеме. Оказалось, что респонденты, будучи детьми, проводят (проводили) вместе с родителями утреннюю гимнастику – 28 чел. (5,6%); утреннюю пробежку – 40 чел. (8,0%); водные и другие процедуры – 54 чел. (10,8%); туристические походы – 141 чел. (28,2%); семейные соревнования – 18 чел. (3,6%); просмотр по телевизору спортивных соревнований – 198 чел. (39,6%); посещения спортивных соревнований – 86 чел. (17,2%); «вылазки» на каток, в лес на лыжах, на водоем и т. п. – 37 (7,4%).

Пункт «традиции отсутствуют» подтвердили 149 респондентов, т. е. 29,8%. Кроме того, 33,0% анкетированных вместе с родителями только смотрят (смотрели) по телевизору спортивные передачи, а 14,4% – лишь посещают (посещали) спортивные соревнования в качестве «болельщиков». С учетом этих двух «пассивных» традиций мы выявили 77,2% семей, где дети дома вообще не занимались активно физической культурой.

Семейное физическое воспитание в наши дни можно осуществлять в следующих формах:

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- домашние «физкультминутки» в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.;
- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам, домашняя тренировка под руководством старших родственников (занятия на домашних тренажерах, элементы основной гимнастики, упражнения с гантелями, гириями, со штангой и т. п.);
- двигательная активность во время выходных дней на природе;
- походы с родителями на соревнования в качестве «болельщиков»;
- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских игр.

Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом, но и совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку. Они способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.

Семейная форма физического воспитания способствует также улучшению отношений между самими родителями [2, с. 5].

«Пикники» с физкультурно-спортивным уклоном – это еще и экологическое воспитание, возможность общения с природой, познания своего края, знакомство с растительным и животным миром своей местности, дополнительная возможность развития эмоционально-эстетической, познавательной, этической сфер личности ребенка.

Походы семьей на соревнования в качестве «болельщиков», а также просмотры спортивных соревнований по телевизору погружают ребенка в увлекательный мир спорта с его эстетикой человеческого тела в движении, эмоциональным накалом, азартом спортивной борьбы, способствуя тем самым вовлечению его в этот вид человеческой деятельности в качестве активного участника, а присутствие родителей с их авторитетом усиливают данное воздействие.

Семейные просмотры спортивных передач по телевизору и их обсуждения могут способствовать закладыванию основ гражданского, патриотического и интернационального воспитания, особенно если приходится «болеть» за сборную команду России. Чувство сопричастности к успехам или поражениям своей страны, гордости за свой народ должны сочетаться с уважением к соперникам, представителям других рас и национальностей. Корректные комментарии взрослых по следам выступлений наших спортсменов могут способствовать воспитанию истинного патриота своей страны, уважающего свой народ, но в то же время – человека планеты Земля, на которой люди должны жить в дружбе, добрососедстве, согласии, т. е. так, как это заложено в традициях большинства народов мира.

Наставничество как народная традиция

Наставничество как традиция народной физической культуры в воспитании детей и подростков зародилась еще в каменном веке. Самым лучшим охотникам, воинам, которые по возрасту из-за травм или болезней не могли принимать участия в охоте или сражениях, поручали обучение и физическую подготовку подрастающего поколения. Позднее эта традиция коснулась спор-

тивной подготовки, когда бывшие чемпионы набирали учеников и формировали из них борцов, мастеров кулачного боя, бегунов, наездников, стрелков, фехтовальщиков и т. п. Помимо спортивных занятий, наставниками велась серьезная работа по воспитанию целого ряда морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности своих подопечных. При этом сами наставники старались быть образцом высокой нравственности [14, с. 34].

Народная традиция наставничества заслуживает изучения и внедрения в современную педагогическую практику в силу следующих факторов:

- современные дети мало двигаются: из «благополучных» семей сидят за компьютером, из «неблагополучных» – сбиваются в группировки с целью асоциальных занятий (жулиганство, табакокурение, употребление алкогольных напитков и наркотиков, беспорядочные ранние половые связи, бродяжничество и т. п.);
- система дополнительного образования с физкультурно-спортивным уклоном не в состоянии охватить всех детей;
- основная масса населения нашей страны живет в стесненных материальных условиях, поэтому большинство детей не могут пользоваться платными услугами в сфере физической культуры и спорта;
- в России найдется много бывших спортсменов, которые по разным причинам (возраст, состояние здоровья, отсутствие работы и др.) обладают свободным временем, а также желанием заниматься с детьми и подростками бескорыстно или за скромную плату.

Опытные родители, молодые люди, занимающиеся спортом, бывшие спортсмены, тренеры-пенсионеры на общественных началах или за небольшую плату могут организовать во дворах, при домоуправлениях, клубах, дворцах культуры, стадионах, детских спортивных школах занятия с детьми и подростками подвижными играми, народными или современными видами спорта, проводить соревнования. Подобные группы («продленного дня», «здоровья», «ОФП») можно организовать как бесплатно, так и за доступную плату.

Полезна организация молодежных клубов, где ветераны спорта и армии, помимо всего, смогли бы заниматься физической и начальной военной подготовкой подростков и юношей, осуществляя параллельно патриотическое и гражданское воспитание.

Участие старших (взрослых) на занятиях детей

В традициях большинства народов было добровольное участие родителей, старших родственников или просто старших товарищей в играх, состязаниях, забавах детей разного возраста. Данная традиция отражает особенность народной педагогики с ее широкой аудиторией воспитателей, равнодушное

отношение к своим и чужим детям. Это была своеобразная воспитательная эстафета, которая поддерживалась общественностью и передавалась из поколения в поколение, как и многие народные традиции. Формы ее были самые разнообразные: организация и прямое участие в физкультурно-спортивных мероприятиях; судейство игр и состязаний; консультации по вопросам техники упражнений, правил игр и соревнований и т. п. Авторитет старших как более умелых и знающих способствовал не только быстрейшему усвоению двигательных навыков и правил игр и состязаний, но также установлению позитивной атмосферы, в которой проходили те или иные формы занятий физической культурой. Кроме того, подражание старшим как один из основных методов обучения и воспитания в народной педагогике формировало из самих детей организаторов, наставников и судей.

И в наше время следует шире привлекать старших детей в качестве опекунов, арбитров, участников игр маленьких детей. Такая деятельность оказывает воспитательное действие как на маленьких, так и на старших детей. Первые под влиянием авторитета старших стремятся быть более активными, целеустремленными, старательными, дисциплинированными. «Наставники», чувствуя важность своей «педагогической миссии», проявляют добросовестность, ответственность, самостоятельность, развивают в себе организаторские и творческие способности, гуманные черты.

Использование фольклора как воспитательная традиция

Сам по себе фольклор не входит в структуру народной физической культуры. Вместе с тем воспитание на образах героического фольклора, которые совмещают в себе фантастические двигательные возможности с комплексом положительных качеств личности, следует отнести к педагогическим традициям народной физической культуры. Фольклор любого этноса, где выражаются народные идеалы и чаяния, обладает огромным воспитательным потенциалом.

В раннем детстве любимым жанром литературы являются сказки, в которых герои наделены выдающимися двигательными качествами, помогающими им добиваться победы над силами зла. В сказках малыши получают первые уроки нравственности и патриотизма в увлекательной форме. Специалист по фольклору Е. М. Мелетинский пишет: «Волшебные силы в сказке... стали воплощением социальных сил, защищающих справедливость» [10, с. 14].

Ярким примером связи физической культуры с фольклором представляют собой сказки народов Севера. Значительную часть северного фольклора составляют сюжеты, где герои готовятся к сражениям с врагами, тренируясь в беге, передвижении на лыжах (часто – утяжеленных), в метании копья, стрельбе из лука, борьбе, в поднятии и бросании камней и т. д.

В русских сказках прославляются герои, обладающие невероятными физическими качествами. Так, Медвежье Ушко способен бросать вверх стопятидесятипудовый камень, запрячь в ярмо волчью стаю, поймать медведя и нести его на себе. Иван-Покати-Горох побеждает злого Змея в соревнованиях в силе и в беге. Однако главное достоинство этих героев не в их физических кондициях, а в том, что они, по словам исследователя восточнославянского фольклора Н. В. Новикова, «...всегда выступают на стороне слабых, невинно страдающих, оскорбленных, униженных и угнетенных» [11, с. 76]. Герои-богатыри в наших сказках и былинах – истинные патриоты. После совершения подвигов стремятся возвратиться к себе на Родину, на «Святую Русь».

Для более взрослых детей представляет интерес героический эпос. Русские былины, карело-финские «руны», якутские «олонхо», бурятские и монгольские «улигеры», узбекские «дастаны», шорские «кай» и подобные произведения других этносов, родственные народным песням, являются структурными элементами эпоса этих народов. Киргизский эпос «Манас», дастанский (предки узбеков) «Алпамыш», каракалпакский «Кырк-Кыз», тувинский «Мече Баян Тоолай», адыгейско-кабардинско-черкесское «Сказание о нартах», бурятский «Гэсэр», алтайский «Алтай-Бучай», хакасский «Албынжи», армянский «Давид Сасунский» и др. отличаются музыкально-песенной формой, сочетанием величавости и монументальности с простотой и естественностью изложения, а также героическим характером содержания, что делает их очень привлекательными и интересными для восприятия детьми и усиливает их воспитательное значение. Фольклорные герои, обладая невероятными физическими и военными качествами, как правило, подают пример честности, трудолюбия, скромности, уважительного отношения к простым людям.

Знакомство с фольклором дети могут получить как в семье, так и в образовательных учреждениях. В семье использование героических образов с целью воспитания целого ряда качеств личности возможно в форме чтения вслух, а также бесед о прочитанном; рисования и лепки фольклорных героев; ролевых игр с фольклорными сюжетами.

В образовательных учреждениях помимо перечисленных форм уместны конкурсы на лучшего знатока героев фольклора с перечислением его физических и личностных качеств; конкурсы на лучший рисунок или лепное изображение такого героя; спектакли по сказочным или былинным мотивам с анализом личностей героических образов.

Использование примера великих спортсменов

У многих народов было принято возвеличивать великих спортсменов, победителей различных состязаний. О них складывались песни, рассказыва-

лись легенды. Сами чемпионы старались быть образцом нравственности, примером для подражания [14, с. 34–35]. Эта традиция народной культуры не утратила своего педагогического значения. В наше время с широко развитой сетью средств массовой информации авторитет прославленных спортсменов также может являться действенным воспитательным средством. В детском и юношеском возрасте чемпионы крупнейших соревнований воспринимаются как кумиры, на которых надо равняться и которым следует подражать.

К сожалению, в наши дни известные спортсмены упоминаются в СМИ чаще всего в связи с их личной (нередко скандальной) жизнью и гонорами, что формирует некий псевдоидеал современного спортсмена с последующим негативным педагогическим эффектом. Следует возродить эту традицию на новом уровне, тем более что ее педагогическое воздействие, как нам представляется, охватывает людей от дошкольного до старшего школьного возраста и старше. Подтверждением этого могут служить фан-клубы, распространенные на Западе и набирающие популярность в нашей стране.

Физическая культура как компонент праздника

Праздники как специфическое социальное явление всегда играли огромную роль в жизни любого народа, представляя собой высокую ценность как для общества в целом, так и для каждой отдельной личности. Потребность в празднике заложена в самой природе человека, в стремлении к «игровому самовыражению и художественному творчеству» [5, с. 3].

В старину народный праздник, будучи традицией, помогал человеку, с одной стороны, ощутить себя частью социума, в котором он проживает, а с другой стороны – почувствовать целостность мира, цикличность протекающей жизни и свое место в этом мире и времени. Праздник для людей труда служил психологической разрядкой, альтернативой тяготам и хлопотам быта, защитой от социального пессимизма и мрачного мироощущения.

Особенно возрастает потребность в праздниках в условиях крупных социальных потрясений, когда с экономическими проблемами и снижением жизненного уровня народа нередко приходит упадок духовности, когда общество находится в депрессивном состоянии и люди испытывают дефицит положительных эмоций. Именно праздник имеет широкие возможности для глубокого идейного и эмоционального воздействия на самые широкие народные массы. Одной из важнейших социальных функций праздника в современном обществе является идейно-воспитательная [13, с. 809]. В этом плане богатые традиции содержит в себе народная физическая культура.

Праздник играет определенную роль в процессе социализации личности детей и молодежи. Этому способствует обстановка праздника с ее эмоциональным климатом, зрелищностью, необычностью, весельем [6, с. 173–174].

Г. Н. Волков праздник называет элементом народной педагогики [3, с. 7]. Наличие элементов физической культуры на празднике – это одна из важных народных воспитательных традиций. В старину физические упражнения являлись важнейшим компонентом практически любого народного праздника. Бег, борьба, стрельба из лука, конные скачки и джигитовка, перетягивание каната или ковра, разнообразные игры и забавы – таков далеко не полный перечень элементов физической культуры, которые можно было наблюдать на северных медвежьих праздниках «Шахадзиба», на встрече Нового года у бурят («Сагаалган»), на летнем празднике в Туве «Обаа дагыыр», на армянском «Навасарде», на встрече весны у башкир («Карга буткасы») и у карачаевцев («Чоппа той») и т. д.

Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением, не только проверкой физической и морально-волевой крепости народа, утверждением его жизнестойкости, непоколебимости его здорового духа. Здесь проявлялись и утверждались такие лучшие народные черты, как благородство по отношению к сопернику, неистощимая фантазия и юмор, оптимизм, стремление к прекрасному.

Прежде народные праздники в большинстве случаев проходили под открытым небом, выступая формой связи с природой, способом коллективного осознания ее жизни, ритма, что способствовало экологическому воспитанию и закаливанию детей и молодежи. На тувинском празднике «Шагаа» (Новый год по местному летоисчислению) был обряд «очищения» («чугдунар»), когда все от мала до велика, обнаженные по пояс, катались в снегу. Трудно представить себе в те годы больного тувинца с диагнозом ОРЗ.

В последние годы возрождаются народные праздники с их религиозным содержанием. В то же время народная традиция включения различных элементов физической культуры в праздник постепенно утрачивается. Даже проводы в армию чаще всего проходят без проверки физической подготовки новобранцев. Обычно такое мероприятие устраивается в клубах или Дворцах культуры, где молодежь лишена возможности показать свою готовность к нелегкой воинской службе.

Используя физкультурно-спортивные элементы в праздничных ритуалах, надо учитывать географические и климатические особенности конкретной местности, а также интересы живущих здесь людей, в том числе и профессиональные. В программе карельских праздников уместны соревнования лесорубов, поскольку каждый карел с детства владеет топором и пилой. В поселках Камчатки и Нижнего Амура во время празднования Дня рыбака наибольший

интерес вызывают соревнования по народной гребле и рыбной ловле. На северных праздниках проходят состязания по метанию аркана, в прыжках через нарты, в метании топора, гонки на оленьих и собачьих упряжках. На Алтае несколько десятков лет отмечают «Праздник русской березки», для чего на огромную поляну съезжаются сельские труженики со всего края. Здесь можно наблюдать волейбольные соревнования, народные игры и забавы, конкурсы знатоков народных пословиц, пляски и хороводы.

Воспитательная роль описываемой народной традиции не ограничивается агитацией и пропагандой здорового образа жизни, функцией общественного контроля за двигательной и морально-волевой подготовкой молодежи, эстетическим и экологическим воспитанием. В этом случае можно говорить о значении физической культуры в формировании гражданских качеств (на официальном государственном празднике), в патриотическом воспитании (на военном празднике), в трудовом воспитании (на трудовом празднике), в укреплении внутрисемейных отношений (на семейном празднике) и т. д.

Игры как воспитательная традиция народной физической культуры

Об игре как социально-психологическом и педагогическом явлении писали крупнейшие зарубежные (А. Адлер, А. Брилл, Х. Бернст, К. Бюхер, И. Вильямс, К. Гроос, К. Дим, В. Кербс, Д. Колоцца, К. Ланге, Г. Спенсер, С. Халл, Ф. Шиллер и др.) и российские мыслители (П. Ф. Лесгафт, А. С. Макаренко, Г. В. Плеханов, Е. А. Покровский, А. Н. Рейнсон-Правдин, И. А. Сикорский, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий и др.). Наиболее полно раскрывается воспитательное значение игры в трудах таких отечественных ученых, как Л. С. Аникеева, Л. С. Выготский, В. В. Зеньковский, С. Л. Рубинштейн, Д. Н. Узнадзе, Д. Б. Эльконин, Н. П. Щедровицкий.

Игры – это мир детской свободы и творчества. Они способствуют психофизическому развитию, социально-психическому созреванию [6, с. 63], формированию всех сторон личности ребенка [12, с. 592].

А. С. Макаренко приравнивает игру детей к производительному труду взрослых, остроумно замечая, что при этом ребенок превращает любой труд в игру, но в то же время для него каждая игра требует труда [9, с. 374].

Игра является главной формой поведения ребенка. Именно это свойство игры издревле используется обществом в качестве средства непрямого педагогического воздействия [1, с. 6].

Игра для детей – это и средство и поле для самовоспитания, где постоянно возникает необходимость в самостимуляции, существует возможность для самооценки своих действий. А. С. Выготский подчеркивает значение игры для

нравственного самовоспитания детей в естественных для них условиях [4, с. 74–75].

Народные подвижные игры содержат в себе двигательные действия, связанные с проявлением важнейших двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метаний, переноски тяжестей и др. Кроме того, в разных регионах Земли народные подвижные игры могут содержать в себе навыки верховой езды, джигитовки, стрельбы из разных видов оружия (от лука, арбалета и ружья до рогатки и трубочки), плавания, гребли, передвижения на лыжах, коньках, санках и т. п.

В подвижных играх совершенствуются функции большинства анализаторов, развивается ряд психофизических способностей ребенка.

Подвижные игры относятся к состязательным видам физкультурной деятельности, где от участников часто требуется проявление значительного психического напряжения. Неукоснительное выполнение правил игры в таких условиях способствует формированию целого ряда волевых качеств.

По количеству одновременно задействованных участников народные игры можно разделить на коллективные (например, русские лапта, «пятнашки», «палочка-выручалочка» и др.) и индивидуальные («чижик», городки, «классики» и др.).

Коллективные игры развивают чувство ответственности перед товарищами за свои поступки, требуют слаженности действий, способствуют преодолению эгоистических черт, вырабатывают организационные навыки, стимулируют мыслительные процессы, содействуют расширению кругозора ребенка, совершенствуют психические процессы.

Коллективные народные подвижные игры можно разделить на сюжетные и бессюжетные. В играх с обозначенным сюжетом заложенные там образы, зачины, диалоги активизируют творческие способности детей, будят воображение, развивают фантазию, стимулируют умственную деятельность.

Сюжеты народных игр отражают различные производственные процессы, элементы общественной, семейно-бытовой, военной деятельности. Стремление детей к подражанию взрослым использовалось обществом с целью трудового, патриотического, эстетического, нравственного, семейного и др. видов воспитания.

Наличие во многих народных подвижных играх фольклорных элементов (зачинов, считалок, жеребьевок, песен, танцев, драматических компонентов) способствует духовному развитию детей. Так, в ряде башкирских народных игр содержатся элементы театрализации. Одни сопровождаются песнями, другие основаны на танцевальных движениях, в третьих сюжет развивается в форме драматического диалога, например, игры «Возьму птенца», «Спрячу платочек», «Медведи-волки есть ли тут?», «Кольцо», «Верблюд» и др. (У русских

также есть подобные игры: «А мы просо сеяли», «Цепи кованы» и др.) В степных районах Средней Азии были популярны игры юношей и девушек, в которых физические упражнения перемежаются с песнями или декламацией стихов. У многих народов подвижные игры содержат песенные и танцевальные элементы и проходят под музыкальное сопровождение. Сигналом к началу чисто игровых действий служит прекращение музыки.

В бессюжетных играх больше совершенствуется сенсорная сфера ребенка, стимулируется самостоятельность действий, мышление.

Индивидуальные подвижные игры требуют сосредоточенности, внимательности, собранности, развивают способность действовать в обстановке, когда один игрок становится объектом внимания остальных участников и зрителей.

С одной стороны, подвижные игры достаточно широко распространены в отечественной системе физического воспитания. С другой стороны, из подвижных игр выхолощен национальный компонент. По существу, каждая подвижная игра взята у какого-то народа, либо является модификацией какой-либо национальной игры, но об этом почему-то стыдливо умалчивается. Это представляется неким феноменом, нонсенсом, так как национальную принадлежность народных песен и танцев никто никогда не утаивал. Искусственное выхолащивание национальных элементов, подобная «интернационализация» народной культуры, на наш взгляд, как раз вредят интернациональному и поликультурному воспитанию.

Народные игры можно использовать в семье, в системе физического воспитания образовательных учреждений, в учреждениях дополнительного образования, на праздниках как средство самовоспитания.

На уроках физической культуры в школе и вузе, а также в спортивном тренировочном процессе народные подвижные игры уместны в основной части занятия как средство физической подготовки, а элементы игр – в подготовительной и основной частях с целью создания большего разнообразия и эмоциональности физических упражнений.

Выбор той или иной народной игры для программы праздника зависит от возраста, пола, национальности участников и специфики торжества.

Народная подвижная игра как самостоятельная деятельность детей в условиях физического, эмоционального и волевого напряжения способствует самовоспитанию, предпосылки которого закладываются уже в старшем дошкольном возрасте [8, с. 31].

Воспитательная роль народных танцев и забав

Зародившись в раннем каменном веке как часть культовых действий, танцы жили в каждом народе, трансформируясь в зависимости от исторических

условий, социо-культурных и национальных особенностей бытования каждого этноса.

В наши дни танцы относят к физической культуре, и это абсолютно справедливо, поскольку физическая культура – это, прежде всего, культура телесного. Танцы же представляют собой просто образец «окультуренных» телесных проявлений. По своему восприятию эмоциональному содержанию и воздействию на организм танцевальная деятельность приближена к игровой. Как и игры, танцы способствуют удовлетворению естественной потребности в движениях, которая в детском возрасте исключительно велика. Поэтому народные танцы можно рассматривать как универсальное средство для физической подготовки и физического развития детей дошкольного и школьного возраста. Танцы укрепляют скелетную мускулатуру, развивают функциональные системы организма, совершенствуют координационные качества, обогащают запас двигательных навыков.

Значение танцев в детском и юношеском возрасте не ограничивается физическим и эстетическим воспитанием, поскольку они способствуют формированию коммуникативных качеств, эмоциональной сферы, полоролевому воспитанию. Кроме того, народно-национальные танцы могут способствовать установлению духовной связи с культурой своих предков, формированию патриотических качеств, а знакомство с танцами других народов – интернациональному и поликультурному воспитанию.

Народные забавы – это проверенное веками средство физического воспитания, закалывания, формирования и развития эмоционально-волевой и когнитивной сферы личности. Забавы, связанные с сохранением равновесия (ходьба по бревну или по «кочкам», прыжки «на одной ножке» и др.), с передвижением в необычной позе (например, в стойке на руках), с ручной ловкостью (например, игры с «камушками»), помимо развития координационных качеств совершенствуют эмоциональную сферу личности, вырабатывают способность к концентрации внимания, собранность, настойчивость и т. д. Такие забавы, как катание на коньках, лыжах, санках, прыжки в сугроб и т. п., способствуют формированию ряда волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.).

Можно выделить состязания-забавы, в которых соревновательный элемент придает забавам большую остроту, эмоциональность, требует еще большего внимания и психического напряжения. Если прыжки «на одной ножке» – это просто забава, то соревнование «кто дольше продержится» в таких прыжках – это уже состязание-забава.

У каждого народа существует целый ряд веселых состязаний-забав, которые способствуют развитию чувства юмора и в целом эмоциональной сферы детей. Например, до нашего времени дошли такие веселые татарские состязания

ния-забавы, как разбивание горшка, лазанье по намыленному шесту, бег в мешках, бег с яйцом в ложке, катание яиц с горки. Чаще всего веселые забавы организуются на праздниках или в случае большого скопления народа по иным причинам.

Элементы народных танцев и состязания-забавы помимо праздников могут быть использованы на уроках физической культуры в школе и вузе в подготовительной и основной частях, а также на спортивных занятиях (школа, вуз, ДСШ и т. п.) в качестве разминочных и общеподготовительных упражнений. Кроме того, народные танцы следует применять в основной части физкультурного и спортивного занятия в качестве средств общей физической подготовки.

Итак, мы ратуем за возрождение традиций народной физической культуры, которые способствуют воспитанию в разных направлениях, позитивно воздействуют на многие сферы личности детей и молодежи.

Вместе с тем, внедрение в воспитательную практику традиций народной физической культуры связано с вопросами внимания государства и общества на непреходящие ценности народной педагогики, что является предметом для особых исследований и публикаций.

Литература

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1987.
2. Бальсевич В. К. Ваши дети: Книга для родителей. – М.: ФИС, 1985.
3. Волков Г. Н. Этнопедагогика: Учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
4. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // *Вопр. психологии*. – 1966. – № 6.
5. Даркевич В. П. Народная культура Средневековья: светская праздничная жизнь в искусстве IX–XVI вв. – М.: Наука, 1988.
6. Жигульский К. Праздник и культура: Праздники старые и новые. Размышления социолога / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1985.
7. Зеньковский В. В. Психология детства / Отв. ред. и состав. П. В. Алексеев. – М.: Школа-Пресс, 1996.
8. Кочетов А. И. Организация самовоспитания школьников. – Минск: Нар. Асвета, 1990.
9. Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей // *Соч. в 7-ми т.* – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1957. – Т. 4.
10. Мелетинский Е. М. Герой волшебной сказки. Происхождение образа. – М.: Изд-во вост. лит., 1958.

11. Новиков Н. В. Образы восточнославянской волшебной сказки. – Л.: Наука, 1974.
12. Рубинштейн С. А. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998.
13. Угринович Д. Обряд как специфическое социальное явление // Новые обряды в жизнь. – М.: Знание, 1981.
14. Ягодин В. В. Народная физическая культура как компонент народной педагогики традиционного общества // Образование и наука: Известия Уральского отделения РАН. – 2003. – № 6 (24).