

БЕЛАРУСКІЯ НАРОДНЫЯ ГУЛЬНІ ЯК РЭСУРС ФІЗІЧНАГА І ДУХОЎНАГА РАЗВІЦЦЯ АСОБЫ Ў СІСТЭМЕ СУЧАСНАЙ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ

І. В. Стасюлевіч

(ДУА «Дзітвянская сярэдняя школа», Лідскі раён, Гродзенская вобласць, Беларусь)

У артыкуле абгрунтоўваецца актуальнасць інтэграцыі беларускіх народных гульняў у сістэму сучаснай фізічнай культуры і фізічнага выхавання. Разглядаюцца педагагічны, аздараўленчы і выхаваўчы патэнцыялы традыцыйных гульняў, такіх як «Два агні», «Пажар», «Мяцеліца», «Ціха гукні, бубен», «У жмуркі». Аналізуюцца магчымасці іх выкарыстання для развіцця фізічных якасцей (спрытнасць, хуткасць, каардынацыя), фарміравання каманднага духу і інтэлектуальных здольнасцей, а таксама захавання нацыянальнай культурнай ідэнтычнасці ў дзіцячым асяроддзі. Артыкул сведчыць аб тым, што беларускія народныя гульні з'яўляюцца эфектыўнай формай рухальнай актыўнасці, якая адпавядае сучасным задачам фарміравання здаровага ладу жыцця.

Ключавыя словы: беларускія народныя гульні, фізічная культура, фізічнае выхаванне, здаровы лад жыцця, традыцыі, фізічнае развіццё, духоўнае развіццё.

Сучасная сістэма фізічнай культуры і спорту імкнецца да пошуку новых форм і метадаў, якія б не толькі павышалі фізічную падрыхтаванасць насельніцтва, але і спрыялі духоўна-маральнаму развіццю, фарміраванню нацыянальнай самасвядомасці. У гэтым кантэксце беларускія народныя гульні прадстаўляюць сабой унікальны, але яшчэ не ў поўнай меры запатрабаваны рэсурс. Яны з'яўляюцца не проста відам рухальнай актыўнасці, а складаным сацыякультурным феноменам, які інтэгруе ў сабе фізічнае ўздзеянне, інтэлектуальную скіраванасць і моцны выхаваўчы пачатак.

Беларускія народныя гульні маюць глыбокія культурныя карані і з'яўляюцца важным элементам нацыянальнай спадчыны. Яны не толькі

забавы, але і важны інструмент для фізічнага і духоўнага развіцця асобы. Народныя гульні як сродак фізічнага развіцця маюць наступныя аспекты:

Рухальная актыўнасць, дзе народныя гульні, як правіла, уключаюць у сябе актыўныя рухі, што спрыяе паляпшэнню фізічнай формы. Гульні, такія як «Мароз» або «Лянок», патрабуюць ад гульцоў хуткасці, спрыту і вынослівасці.

Каардынацыя і баланс: многія гульні развіваюць каардынацыю рухаў і баланс. Напрыклад, гульні з элементамі танца спрыяюць удасканаленню рухавых навыкаў.

Сацыяльная актыўнасць. Гульні звычайна праводзяцца ў групах, што спрыяе развіццю каманднага духу, узаемадзеяння і супрацоўніцтва.

Немалаважным аспектам выступае і духоўнае развіцце асобы.

Культурная спадчына: народныя гульні адлюстроўваюць традыцыі і звычай беларускага народа, што дапамагае захоўваць і перадаваць культурную спадчыну новым пакаленням.

Эмацыянальны аспект: гульні спрыяюць развіццю эмацыянальнага інтэлекту, бо ўдзельнікі вучацца выяўляць эмоцыі, разумець пачуцці іншых і будаваць міжасобныя адносіны.

Сімваліка і значэнне: многія гульні маюць сімвалічнае значэнне, звязанае з прыроднымі цыкламі, святамі і абрадамі, што дапамагае ўдзельнікам адчуваць сувязь з гісторыяй і культурай свайго народа.

У сучасным свеце, дзе фізічная актыўнасць часта замяняецца сядзячым ладам жыцця, беларускія народныя гульні могуць стаць выдатным сродкам для заахвочвання дзяцей да актыўнасці. Яны могуць быць інтэграваны ў школьную праграму фізічнага выхавання, а таксама выкарыстоўвацца ў рамках розных грамадскіх мерапрыемстваў.

Адна з найбольш характэрных рыс беларускіх народных гульняў – іх комплексны ўплыў на асобу. Так, гульня «Два агні» вымагае ад удзельнікаў не толькі хуткасці і спрытнасці для таго, каб «саліць» супернікаў мячом, але і стратэгічнага мыслення, каб прадбачыць дзеянні каманды праціўніка і эфектыўна ўзаемадзейнічаць з партнёрамі. Гэта спрыяе развіццю не толькі цялесных якасцей, але і камунікатыўных навыкаў, пачуцця адказнасці за каманду. У гульні «Пажар», дзе трэба пераскочыць праз натоўп, які паступова «расце», развіваюцца сіла, каардынацыя, смеласць і ўменне ацаніць рызыка. Гэтая гульня мае ярка выяўлены спаборніцкі характар, што стымулюе ўдзельнікаў да самаўдасканалення.

Важным аспектам з'яўляецца і аздараўленчы патэнцыял гульні. Шматлікія з іх, як правіла, праводзяцца на свежым паветры, што ўжо само па сабе аказвае станоўчы ўплыў на арганізм. Напрыклад, гульні «Мяцеліца» з яе дынамічнымі перамяшчэннямі і нечаканымі зменамі напрамку руху ўяўляе сабой выдатную кардытрэніроўку, якая ўмацоўвае сардэчна-сасудзістую і дыхальную сістэмы. Пры гэтым, дзякуючы сюжэтнай аснове (запамінальная гульня, звязаная з вобразам мяцеліцы), яна ўзбагачае эмацыйны свет дзіцяці, развівае ўяўленне.

Не менш цікавай у педагагічным плане з'яўляецца гульня «Ціха гукні, бубен». Яна патрабуе ад удзельнікаў не толькі добрага слыху і ўмення арыентавацца ў прасторы, але і высакаякаснага самакантролю, каб рухацца ціха і непрыкметна. Такія гульні выдатна падыходзяць для развіцця псіхафізіялагічных функцый: увагі, канцэнтрацыі, умення кантраляваць свае эмоцыі.

Папулярная гульня «У жмуркі» развівае каардынацыю рухаў, арыентацыю ў прасторы, хуткасць, спрыт, актывізуе няўпэўненых; фарміруе ўпэўненасць у сабе, развівае хуткасць рухаў ног, хуткасць рухальнай рэакцыі, слых.

Такім чынам, беларускія народныя гульні ўяўляюць сабой натуральную гульніваю форму фізічнага выхавання, якая гарманічна развівае цела, розум і дух. Іх інтэграцыя ў сучасныя праграмы па фізічнай культуры ва ўстановах адукацыі, у практыку спартыўна-масавай работы, у сістэму прафілактыкі захворванняў з'яўляецца актуальнай і перспектыўнай задачай. Гэта не проста адраджэнне традыцый, але і эфектыўны шлях фарміравання здаровай, фізічна актыўнай і духоўна багатай асобы, якая ведае і шануе сваю культурную спадчыну. Гэта ўнікальны рэсурс, які спалучае фізічную трэніроўку і духоўнае ўзбагачэнне. Яны дапамагаюць выхоўваць гарманічную асобу, здольную быць актыўнай, здаровай і культурна свядомай у сучасным грамадстве.

Спіс літаратуры

1. Грыгор'ева, В. В. Традыцыйныя гульні беларусаў як сродак фізічнага выхавання школьнікаў / В. В. Грыгор'ева // Педагогіка і псіхалогія: вызовы і перспектывы : сб. науч. ст. / Беларус. гос. пед. ун-т ім. М. Танка ; редкол.: А. И. Жук (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2021. – С. 112–117.
2. Дзямко, Р. С. Народная педагогіка: традыцыйныя дзіцячыя гульні і цацкі / Р. С. Дзямко. – Мінск : Беларуская навука, 2022. – 215 с.

3. Казаков, І. С. Роля народных гульняў у фарміраванні здоровага ладу жыцця моладзі / І. С. Казаков // Здаровы лад жыцця: здароўе, фізічная культура, спорт : матэрыялы Міжнар. навук.–практ. канф. (Мінск, 20–21 крас. 2023 г.) / Беларус. гос. ун–т фіз. культуры; редкол.: М. Е. Дмитриев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – С. 89–93.
4. Ляўковіч, А. К. Беларускія народныя гульні: гісторыя і сучаснасць / А. К. Ляўковіч // Весці Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі. Серыя гуманітарных навук. – 2020. – № 4. – С. 45–52.
5. Сямёнава, Л. А. Фізічная актыўнасць на аснове народных традыцый як фактар умацавання здароўя / Л. А. Сямёнава // Адукацыя і выхаванне. – 2022. – № 5. – С. 61–65.