

музыкальных игр, упражнений на внимание используется ритмичная, легко запоминающаяся, бодрая музыка танцевального характера.

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, к упражнениям на растягивание – плавная, спокойная, к силовым упражнениям – в среднем темпе, с четкими акцентами, к махам – резкая, энергичная и т. д.

Выводы. Использование музыкального сопровождения в любых форматах занятий физическими упражнениями с дошкольниками способствует более эффективному:

– всестороннему гармоничному развитию личности занимающихся через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души;

– оптимизации организации занимающихся на занятиях;

– повышению эмоционального фона на занятиях;

– созданию стилистической, образной, характерной основы для выполняемых двигательных действий;

– содействию концентрации сознания занимающихся на внутренних душевных и телесных ощущениях за счет влияния специально подобранных средств музыкальной выразительности на подсознание;

– отвлечению от монотонной работы, снятию психоэмоционального напряжения;

– повышению моторной плотности физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением до 80 %.

1. Казакевич, Н. В. Ритмическая гимнастика: метод. пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирлева. – СПб.: Познание, 2001. – 108 с.

2. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Вереевко. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.

3. Коньгин, А. И. Основы арттерапии: учеб. пособие / А. И. Коньгин. – СПб., 1999. – 256 с.

4. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия / В. И. Петрушин. – М.: Владос, 1999. – 226 с.

5. Сайкина, Е. Г. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: сб. матер. Всеросс. науч.- практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А. А. Нестерова. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2005. – Ч. 2. – С. 46–52.

6. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 104 с.

## **ТРАДЫЦЫЙНЫЯ ГУЛЬНІ – ЧАСТКА НАЦЫЯНАЛЬНАЙ КУЛЬТУРЫ**

*Шамак А.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Традыцыйныя беларускія гульні з'яўляюцца культурным здабыткам і калектыўнай творчасцю народа. Яны ўваходзяць складовай часткай у традыцыйную культуру беларусаў.

Гульня – адзін з механізмаў перадачы і засваення дзецьмі і моладдзю культурнага досведу свайго народа. Ва ўмовах сучаснай адукацыі традыцыйная гульня разглядаецца найперш у якасці сродку далучэння новых пакаленняў да вытокаў нацыянальнай культуры.

Гульня – адна з форм сацыялізацыі асобы, якая ўключае інтэлектуальную і фізічную дзейнасць, выяўляе і фарміруе ролеваю актыўнасць дзіцяці. Беларуская сям’я ва ўсе часы імкнулася даць грамадству здаровага чалавека ва ўсіх адносінах: фізічных, разумовых, эстэтычных і маральных. У фарміраванні такіх якасцяў у дзяцей вялікае значэнне надавалася гульням. Беларускія традыцыйныя гульні былі сінтэтычным спалучэннем народнага тэатра, танца, спеваў, выконвалі функцыю своеасаблівай школы, дзе авалодвалі мараллю і нормамі паводзін. Рухомыя гульні развівалі спрыт, вынослівасць, сілу, смеласць, настойлівасць. Асноўная маса гульняў дазваляла бавіць час разам і хлопцам, і дзяўчатам.

Вытокі традыцыйных гульняў ляжаць у глыбіні стагоддзяў. [1] Яшчэ ў перыяд развіцця на сучаснай тэрыторыі Беларусі першабытнага грамадства ўзніклі першыя фізічныя практыкаванні і гульні, якія імітавалі рэальныя працоўныя дзеянні, звязаныя з паляваннем, рыбалоўствам і пошукам прыродных прадуктаў харчавання.

З усталяваннем у першабытным грамадстве першасных рэлігійных вераванняў пэўныя элементы фізічнай культуры пачынаюць фарміравацца на аснове рэлігійных абрадаў. Узнікаюць культавыя танцы, гульні, пра што сведчаць археалагічныя знаходкі на нашай тэрыторыі. Напрыклад, на касцяных прадметах таго часу, адшуканых беларускімі археолагамі, ёсць выявы рытуальных танцаў: мужчына-воін танцуе перад качкай; некалькі чалавек разам выконваюць нейкі танец [4, с. 20–28].

Фізічнае выхаванне як адзін з напрамкаў жыццядзейнасці грамадства фарміруецца тады, калі ў грамадстве ўзнікаюць адпаведныя патрабаванні. Фарміраванне пэўных элементаў фізічнага выхавання ў перыяд першабытнага грамадства працягвалася тысячагоддзямі. Яно мела тры асноўныя кірункі: працоўнае, гульневае, вайсковае. Безумоўна, паміж імі немагчыма правесці жорстка вызначаную мяжу: гэтыя напрамкі не проста ўзаемадапаўняліся, а спалучаліся, перацякалі адзін у аднаго.

Узнікненне гульняў – новы крок на шляху развіцця традыцыйнай фізічнай культуры. Яны фарміраваліся на аснове працоўнай дзейнасці, імітавалі працоўныя ці паляўнічыя рухі. З цягам часу гульні страцілі сувязь з працай, што пашырала іх выхаваўчы патэнцыял. Ада-сабленне гульні ад вытворчасці, вызваленне іх ад утылітарнай мэтазгоднасці спараджала фарміраванне элементаў фізічнай культуры, звязаных з пачуццёвымі праявамі: ігрышчаў, забаваў, карагодаў, танцаў. Два апошнія віды культурнай дзейнасці, у якіх фізічная культура спалучалася з музыкай і спевамі, ужо ў большай меры садзейнічалі задавальненню пачуццёвай сферы чалавека. Пачуццёвасць і ролевы пачатак гульняў надавалі ім вялікую выхаваўчую значнасць.

Галоўнымі элементам народных гульняў з’яўляліся практыкаванні на супраціўленне, пошук, праследаванне, кіданне ў цэль, бег навывперадкі і з перашкодамі, гульні, якія ўтрымлівалі элементы спаборніцтва [3, с. 74–77].

Разуменне неабходнасці выкарыстання гульняў у працэсе выхавання падростаючага пакалення фарміруецца ў часы эпохі Адраджэння. Пратэстант Андрэй Марджэўскі ў працы «Дасканалая рэспубліка» выказвае наступную ідэю па выхаванні дзяцей: «Неабходна прымушаць іх практыкавацца ў верхавой яздзе, скачках, танцах, гульнях з мячом» [6, с. 17].

Выкарыстоўваліся гульні і ў педагагічным працэсе сярэднявечных навучальных устаноў. Заняткі ў тагачасных навучальных установах доўжыліся па 8–10 гадзін, і ў вольны час вучні ахвотна аддаваліся звыклым для свайго ўзросту гульням і свавольствам. Яны біліся на шаблях, а ў тых школах, дзе не дазвалялі насіць зброю, біліся на пальцатах (кіях), што было менш небяспечна, чым бойкі шаблямі. Вучняў вывадзілі адпачываць на прыроду, дзе настаўнікі арганізоўвалі гульні. Для падтрымання здароўя і добрага фізічнага стану моладзі практыкаваліся звычайныя для XVII ст. лазні з парам і частае зімовае купанне, а таксама катанне на каньках і санках [7, с. 463].

Традыцыйныя гульні прысутнічалі ў культуры ўсіх слаёў і класаў насельніцтва Беларусі XIX ст. Безумоўна, сацыяльная размежаванасць класавага грамадства знаходзіла сваё размежаванне і ў гульнях дзяцей розных класаў. Але пэўная колькасць аднолькавых гульняў прысутнічала ў быце як дваран, так і гараджан і сялян. [2]

Паміж гульнямі сялян і бедных і сярэдніх слаёў гараджан розніца амаль не вызначалася. Па-першае, гарады XIX ст. прырасталі насельніцтвам за кошт сялян, якія перабіраліся ў іх на сталае жыццё, па-другое, жыццё насельніцтва гарадскіх прадмесцяў мала чым адрознівалася ад жыцця сялян.

З другой паловы XIX ст. з развіццём капіталізму пачынаецца працэс разбурэння традыцыйнай культуры сялянства. Частка гульняў змяняе сацыяльную значнасць у свядомасці сялян і з разраду дарослых пераходзіць у разрад дзіцячых. На вёску паступова пранікаюць гарадскія формы баўлення вольнага часу.

У савецкі перыяд гісторыі Беларусі (1917–1991) усе традыцыйныя формы культуры бяздумна знішчаліся: шляхецкая – як класа эксплуатацыйнага і ворагаў працоўнага народа; гарадская – як мяшчанская і састарэлая; сялянская – як перажытак старажытнасці і цемрашальства. Разам з гэтым вялася палітыка на культурнае зліццё горада і вёскі. У выніку гэтага працэс разбурэння традыцыйнай культуры набыў татальны характар. Традыцыйныя гульні беларускага народа таксама былі адціснуты на перыферыю культуры.

У дзіцячым асяроддзі канца XX – пачатку XXI стст. адзначаецца значнае змяншэнне відаў гульняў, што бытуюць. Складваецца ўражанне, што дзеці і моладзь у сваёй гульнёвай дзейнасці губляюць цікавасць да гульні. Але ж ніякія камп'ютарныя гульні сучаснасці не могуць замяніць творчай дзейнасці, якая характэрна традыцыйным гульням. Тым больш камп'ютарныя гульні не спрыяюць фізічнаму развіццю і не фарміруюць пачуцця калектыўнай дзейнасці, не вучаць рэаліям жыцця, уводзячы дзяцей у віртуальны свет. Зноў паўстала праблема, што была адзначана беларускай інтэлігенцыяй ў пачатку XX ст.: «Гульня павінна быць адпачынкам і ўзняццем душ. Трэба навучыць вясковую моладзь прыстойна гуляць, гэта вялікая культурная работа, якую мы павінны здзейсніць» [5]. Розніца толькі ў тым, што зараз гэтаму трэба вучыць не толькі вясковую моладзь, але дзяцей і моладзь гарадоў.

У сучаснай педагогіцы гульня разглядаецца як адзін са сродкаў развіцця і выхавання асобы. Яна шырока выкарыстоўваецца не толькі ў выхаваўчым, але і ў навучальным працэсе. Праз гульню навучэнцы спасцігаюць рэчаіснасць, вучацца каардынаваць свае дзеянні і ўчынкі, фарміруюць адносіны з іншымі гульцамі ў адпаведнасці з абранай сацыяльнай роляй і каштоўнасцямі арыенцірамі. Шкада, але традыцыйным беларускім гульням не надаецца адпаведнай увагі, нягледзячы на тое, што яны утрымліваюць багацейшы матэрыял для фарміравання асобы дзіцяці.

У многіх народаў свету традыцыйныя гульні набылі статус прафесійных, а разам з тым новае жыццё. Самы выдатны прыклад – англійская народная рытуальная гульня футбол, якая стала сусветна прызнаным відам спорту. Танцавальна-гульнёвая забава бразільцаў пераўтворана ў баявое мастацтва – капаэра. А з агульнаеўрапейскай гульні «Лапта», якую завезлі на амерыканскі кантынент еўрапейскія перасялянцы, амерыканцы зрабілі від спорту – «Бейсбол». Гульня індзейцаў Паўночнай Амерыкі на лёдзе стала папулярным міжнародным відам спорту – хакеем.

Калі нават традыцыйныя гульні не набылі сусветнага гучання, многія народы свету прапагандуюць і выкарыстоўваюць іх у сістэме традыцыйнай культуры і дзяржаўных адукацыйных інстытутах сваіх краін. Асабліва ашчадна да гэтага адносяцца краіны Усходу. Але і ў еўрапейцаў такія прыклады існуюць. Напрыклад, шатландцы праводзяць чэмпіянаты па сваіх традыцыйных горных гульнях, рэкламуюць іх, заахвочваючы да ўдзелу не толькі сваю моладзь, але і прадстаўнікоў іншых краін.

Беларускія традыцыйныя рухомыя гульні ні ў чым не саступаюць гульням іншых народаў свету. Захаванне іх як элемента нацыянальнай культуры наогул, а падсістэмы фізічнай культуры у прыватнасці дазволіць вырашаць пэўныя задачы:

– выхаванне нацыянальнай самасвядомасці, зберажэнне элементаў традыцыйнай гульнявай культуры;

– узбраенне навучэнцаў неабходнымі ведамі па фізічнай культуры, сфарміраванымі ў працэсе гульнявай дзейнасці;

– умацаванню здароўя, рознабаковай фізічнай падрыхтаванасці, гартаванню і прафілактыцы захворванняў;

– стварэнне перадумоў для паспяховага засваення спартыўных гульняў.

Для гэтага, на думку аўтара, неабходна:

– актывізаваць выкарыстанне традыцыйных гульняў беларускага народа ў сістэме фізічнага выхавання дзяцей і моладзі;

– прыцягнуць спецыялістаў са сферы фізічнай культуры і спорту да распрацоўкі метадык выкладання традыцыйных гульняў, выбраць найбольш цікавыя, уладкаваць іх змест, асучасніць за кошт выкарыстання сучасных гульневых прадметаў і экіпіроўкі гульцоў;

– прапагандаваць традыцыйныя гульні ў беларускім грамадстве і знаёміць з імі замежных турыстаў, якія прыязджаюць у Беларусь.

Больш падрабязна пра вытокі традыцыйнай фізічнай культуры і гульняў можна прачытаць у кнізе:

1. Шамак, А. Фізічная культура на Беларусі (ад старажытнасці да пачатку XX ст): вучэб. дапам. – Мінск: БДПУ імя М. Танка, 1999.

2. Бохан, Ю. М. Побыт феадалаў Вялікага княства Літоўскага ў XV–сярэдзіне XVII стагоддзя / Ю. М. Бохан, А. А. Скеп'ян. – Мінск: Беларусь, 2011.

3. Вилькин, Я. Р. К вопросу об исторической основе физической культуры белорусов / Я. Р. Вилькин // материалы научн. конф. по истории, организации и социологии физической культуры и спорта, посвященной 100-летию со дня рождения В. И. Ленина. – Ташкент-Самарканд, 1969.

4. Нарысы гісторыі Беларусі: у 2 ч. – Мінск, 1994. – Ч. 1.

5. Наша Ніва. – 1913. – 12 крас.

6. Тумасов, Н. Дворянство западной России в XVI веке / Н. Тумасов. – М., 1869.

7. Łukaszewicz, J. Historia szkół w Koronie i w Wielkim Księstwie Litewskim od najdawniejszych czasów aż do roku 1794 / J. Łukaszewicz. – Poznań, 1849. – Т. 1.

## **МОДЕЛЬ УСИЛЕНИЯ ДОМИНИРУЮЩИХ РЕАКЦИЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Шоцкая Г.А.,**

Барановичский государственный университет,

г. Барановичи, Республика Беларусь

Под социальной фасилитацией понимают повышение скорости или продуктивности деятельности индивида вследствие актуализации в его сознании образа другого человека, выступающего в качестве соперника или наблюдателя за действиями данного индивида [1, с. 425]. Фасилитирующее влияние болельщиков на выступление спортсменов – широко распространенное явление в спорте. Мы считаем, что данный факт целесообразно учитывать в процессе организации уроков физической культуры в средней школе. Нами была разработана модель усиления доминирующих реакций учащихся при организации процесса физического воспитания (см. рисунок).