

**А.В. Артюгін**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

**І.О. Кудряшов**, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

## **УКРАЇНСЬКІ НАЦІОНАЛЬНІ СПОРТИВНІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

На сьогодні пріоритетами держави є виховання здорової нації, а також виховання патріотично настроєного покоління молоді. Тому з одного боку держава підтримує розвиток спорту в Україні, а з іншого створює підтримку для вивчення українських народних традицій, культури та історії з метою виховання покоління, яке б шанувало свою державу та кожна особистість була б відповідальним громадянином суспільства.

Програми держави мають свої успіхи, молодь все більше починає цікавитись українською культурою, традиціями, національними видами спорту та народними іграми. Тому впровадження у навчальний процес із фізичного виховання національних видів спорту та ігор допомагає вирішити зразу декілька задач: урізноманітнити навчальний процес, тим самим сприяти зростанню мотивації до занять спортом, а також долучитися до вивчення українських традицій.

Особливо, хочемо звернути увагу на впровадження в навчальний процес українських народних ігор, оскільки це особливо цінні витвори мистецтва, що створювалися та вдосконалювалися десятками поколінь.

Народні рухливі ігри та змагання розвивають життєво важливі рухові вміння та навички, при цьому вони формують характер, моральні принципи, естетичні якості. Ігри завжди використовувались з метою виховання молодого покоління: формували звичку до праці, навичок охоти, військової підготовки.

Ігри сприяють розвитку спритності, гнучкості, сили, витривалості, моториці, тренують реакцію та координацію рухів, виховують навички спілкування. Народні ігри викликають активність мислення, сприяють розвитку кругозору. Крім того вони вдосконалюють всі психічні процеси – увагу, пам'ять, уяву, комунікативні навички тощо.

Різноманітність природних, історичних та економічних умов визначила особливості побутового устрою окремих районів України, що відповідно вплинуло на народні ігри. В степній частині України, де багато рівних площадок на вулиці, на луку, в полі більш поширені ігри з розмашистими, широкими рухами: метання палки та м'яча, вибивання палкою м'яча, біг наввипередки тощо. В Карпатах та

Прикарпатті більше поширення отримали ігри на стійкість та рівновагу – з перетягуванням, із стрибками, метанням у ціль гострих предметів. Наряду з цим є і багато спільного. Оскільки наша держава була краєм землеробів, то виникло багато ігор, назви яких говорять про це «Мак», «Огірок», «Просо» тощо. Також в іграх відображувалися характерні рухи чи поведки типових для України птахів та тварин або природних явищ («Метелиця», «Шум», «Дощ»). Народні ігри, як правило, не потребували складного інвентарю та спеціальних площадок. Інвентарем часто був підручний матеріал: палки, камінці, спеціально оброблені кістки тварин, горіхи, квасоля тощо. Із спеціального інвентарю можна назвати м'яч, біти, лапту (пласка палка у вигляді лопатки) та деякі інші.

Українські національні ігри завжди були традиційним засобом педагогіки. З давніх часів у них відображувалися образ життя людей, їх побут, праця, традиції, уявлення про честь та сміливість, мужність. Молодим людям хотілося мати кращу фізичну підготовленість, щоб перемагати, за для цього доводилось виявляти кмітливість, витримку та творчий задум.

У навчально-виховному процесі з фізичного виховання можна використовувати українські національні ігри як на основних заняттях, так і організовувати по ним спортивні змагання, свята чи секції. Особливо популярними є ігри з м'ячем. Так, наприклад, до них можна віднести гру квадрат та футдаблбол.

Гра квадрат є дуже популярною серед підлітків. Це рухлива гра з м'ячем для чотирьох або восьми гравців. Футдаблбол це гра на основі правил гри в класичний футбол, але з двома м'ячами одночасно та без «положення поза грою». Якщо один із м'ячів влетів в ворота, гра іншим продовжується до того моменту, поки його не спіймає воротар, або він також не попаде до воріт. Футдаблбол народився в Києві у 2007 році та має свою асоціацію.

Дуже популярними є ігрові методики під час тренувань такими національними видами спорту як бойовий та рукопаш гопак, хортинг, український спас, тощо. Наприклад, квач на присядках, дзвін, бій півнів, перетяги, перегни на руках та багато інших.

Таким чином, впровадження українських національних ігор у навчальний процес із фізичного виховання покращує не тільки фізичну підготовленість, але й формує у студентів стійку мотивацію до занять спортом, зацікавлює до вивчення рідної культури та традицій, а також створює емоціональну позитивну основу для розвитку патріотичних почуттів.