

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

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

## **УКРАЇНСЬКІ НАЦІОНАЛЬНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

Зважаючи на актуальність проблеми здоров'я української нації, державою були визначені стратегічні завдання щодо всебічного розвитку людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Особлива увага наголошується на формуванні відповідального ставлення людини до свого здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Вищі навчальні заклади України допомагають виконувати основні завдання держави щодо збереження здоров'я нації за допомогою методів та засобів фізичного виховання студентів.

Разом із тим, за сучасних умов життя відчутні дефіцит духовності в молодому поколінні й різка переоцінка цінностей, спостерігається низький рівень моралі, а такі риси як патріотизм, шана до національних традицій, поступово відходять на задній план. Формування духовного світу та здоров'язбережувального простору сучасної молоді – велике та складне завдання, що стоїть у центрі уваги перед навчальними закладами України.

Використання елементів національних видів спорту в фізичному вихованні студентів створює оптимальні умови для формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, долучає студентів до культурних традицій України, виховує патріотизм і відповідальність перед державою. Тобто одночасно вирішує два завдання: збереження здоров'я молодого покоління та виховання патріотизму й поваги до традицій і культури України.

Більшість національних видів спорту України засновані на традиціях козацтва, оскільки саме цей історичний період наклав свій відбиток на формування національно-культурних традицій нашої держави. Тому здебільшого вони представлені національними бойовими мистецтвами. Сьогодні до реєстру визнаних національних видів спорту Міністерства молоді та спорту ввійшли боротьба на поясах, козацький двобій, рукопаш гопак, український рукопашний спас, хортинг. Проте не всі національні види спорту ввійшли на цей час до реєстру. Так, наприклад, український бойовий гопак не входить до реєстру визнаних видів спорту України, проте існує давно та є дуже популярним серед молоді.

Можна виділити два напрямки дії впровадження до навчального процесу з фізичного виховання елементів національних бойових мистецтв: спортивно-оздоровчий та патріотично-виховний.

Спортивно-оздоровчий напрямок зазначених видів спорту є важливим для впровадження цих бойових мистецтв в систему фізичного виховання студентів, оскільки сприяє вдосконаленню не тільки фізичної підготовленості, але й підтримці здоров'я.

Патріотично-виховний напрямок тренувань сприяє вихованню здорового покоління молоді, що любить свою країну та шанує її традиції.

Основна спрямованість спортивно-оздоровчого напрямку – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості людини. Він вирішує завдання фізичного розвитку студентів: всебічно розвинути рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента; зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат, створити умови для розширення загального та спортивного кругозору; розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення.

Патріотично-виховний напрямок ґрунтується на чіткому визначенні духовних засад патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу, гідного українського народу, в якому гармонійно поєднуються індивідуальна та суспільна складові, особливості національного характеру та спортивного духу.

Патріотизм – одне з найглибших людських почуттів, закріплених віками та тисячоліттями, яке поєднує у собі любов до Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту.

Сучасні українські національні бойові мистецтва являють собою універсальні системи фізичного тренування та вивчення історії, реконструкції українського козацтва та містить елементи духовного, психічного та фізичного розвитку молоді.

Сьогодні національні бойові мистецтва сприяють збереженню народних традицій, впливають на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості, патріотизм, а також духовний розвиток особистості. Тому одним з актуальних питань є відродження культури українського народу, щоб він, як нація, зберігався та розвивався. Це створює передумови до впровадження елементів національних видів спорту в фізичне виховання студентів.