

**ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ
НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, В.В. Спіцин

Розглянуто питання впровадження елементів національних видів спорту України в навчально-тренувальний процес фізичного виховання. Підкреслено особливу педагогічну цінність застосування методики тренувань з елементами національних видів спорту. Визначено проблему найбільш ефективного способу реалізації тренувальної програми на заняттях із фізичного виховання. Важливість питання відповідає сучасним напрямкам держави щодо відтворення національно-культурних традицій із метою патріотичного виховання молоді.

Ключові слова: національні види спорту, хортинг, бойовий гопак, спас, українські національні ігри.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ
НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

И.А. Кудряшов, А.В. Артюгин, В.В. Спицин

Рассмотрен вопрос внедрения элементов национальных видов спорта Украины в учебно-тренировочный процесс физического воспитания. Подчеркивается особенная педагогическая ценность использования методики тренировок с элементами национальных видов спорта. Определена проблема наиболее эффективного способа реализации тренировочной программы на занятиях по физическому воспитанию. Важность вопроса соответствует современным направлениям государства по восстановлению национально-культурных традиций с целью патриотического воспитания молодежи.

Ключевые слова: национальные виды спорта, хортинг, боевой гопак, спас, украинские национальные игры.

EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION OF NATIONAL SPORTS ELEMENTS IN EDUCATIONAL-AND-TRAINING PROCESS OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

I. Kudriashov, A. Artyugin, V. Spitsin

The questions concerning effectiveness of the implementation of national sports elements in the training process of physical education for students are considered. Today, the state actively supports the reproduction of Ukrainian folk traditions and adopts laws that promote national-patriotic education of young people. In particular, in 2017, the law on national sports was adopted, which only confirms the relevance of the issue.

National sports, physical exercises and folk games were formed and refined for a long time, passed on from generation to generation, and were used as the main means of acquiring the skills and abilities necessary for survival. Nowadays, this contributes to the revival of national-cultural traditions, patriotic education and popularization of healthy lifestyle and physical culture among Ukrainians.

Most of national sports are based on the traditions of the Cossacks, since this historical period had an significant impact on the formation of national-cultural traditions of Ukraine. In that period, physical exercises and games were a kind of the system of physical education. The trainings were directed towards military training and work. Sports games and competitions were also recreation and entertainment for people of all ages.

The following types are officially recognized in Ukraine, that is, they are included in the register of the Ministry of Youth and Sports: hand-to-hand fight Spas, hand-to-hand fight Hopak, horting, frei-fight, Cossack fight, battles. The other types include, but they are not included in the register: combat Hopak, Asgard, Cossack double matches, and others.

Ukrainian national games are also very popular. Folk movable games and competitions develop vital motor skills and habits, while they shape character, moral principles, aesthetic qualities. Games have always been used to educate the younger generation: they have formed a habit for work, hunting skills, and military training. In the educational process of physical education, you can use Ukrainian national games as the main lessons, and organize competitions on them. Especially popular are ball games. These include squad and futdball games.

Each kind of national sports of Ukraine has its own history of occurrence, most of them appeared quite recently, but now they have a wide popularity among young people.

Keywords: *national sports, horting, combat Hopak, Spas, Ukrainian national games.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Кожна культура світу має національні види спорту. Протягом століть вони були супутниками повсякденного життя дітей і дорослих, удосконалюючи життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, а

також привчали до чесності, справедливості, гідності, розвивали та вдосконалювали необхідні для праці та бою вміння й навички.

Багато з них мають багатовікову історію. Вони збереглися до наших часів, передавалися з покоління в покоління, убираючи в себе тільки кращі національні традиції. Національні види спорту вдосконалювалися залежно від господарської діяльності людини, освіченості та історичних подій, що змінювали весь перебіг життя нації. Національні спортивні традиції залежали від багатьох чинників: ландшафту, клімату, культурних особливостей нації тощо [4].

Крім збереження народних традицій, національні види спорту мають великий вплив 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.

Більшість національних видів спорту України засновані на традиціях козацтва, оскільки саме цей історичний період наклав свій відбиток на формування національно-культурних традицій нашої держави. У цей період фізичні вправи та ігри були своєрідною системою фізичного виховання. Тренування спрямовувалися, у першу чергу, на військову підготовленість і працю. Також спортивні ігри та змагання були відпочинком і розвагою для людей усіх вікових категорій.

Але сьогодні спостерігається протиріччя між багатством етнічної культури України та недостатнім використанням її потенціалу в діяльності закладах вищої освіти та впровадженням у систему їхнього навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бойові мистецтва козацтва як історичне надбання української культури досліджено в працях таких авторів, як Д. Білий, М. Рябовол, В. Куртяк, О. Рогожкин, К. Пономаренко, М. Балко та ін. Винахідцем, а також видатним дослідником бойового гопака є В. Пилат, який започаткував «Школу Бойового Гопака» в Україні. Разом із Є. Приступою він систематизував і видав книгу «Традиції української національної фізичної культури». Важливими є праці, присвячені технічній підготовці та аналізу техніки виконання вправ бойового гопака, Т. Каляндрук та ін. Проблему викладання хортингу в загальноосвітніх начальних закладах у своїх наукових розвідках розглядають Е. Єрмоєнко [2], Є. Клименко, В. Саєнко, О. Семигал та ін.

Проведені дослідження вітчизняних та зарубіжних учених підтверджують педагогічну цінність етнічної спадщини у сфері фізичної культури та спорту вищої освіти України. Проте залишається

нерозглянутим питання, яким чином найбільш ефективно включити компоненти національних видів спорту в навчальний процес фізичного виховання студентів.

Мета статті – визначити ефективність упровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання студентів і найбільш прийнятний спосіб їх використання на заняттях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Більшість національних видів спорту України виникли дуже давно. У них відображаються трудові процеси нації, суспільні взаємовідносини людей, особливості побуту. Національні види спорту, фізичні вправи, ігри були своєрідною системою фізичного виховання, вони підготовлювали молодь до праці та боротьби під час бою. Ігри та змагання завжди були відпочинком, розвагою людей будь-якого віку.

Із метою укріплення національно-патріотичного виховання, відродження та збереження українських традицій Парламент України прийняв Закон про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту № 2074-VIII, 14 вересня 2017 року він набув чинності. Закон пояснює, що можна віднести до таких видів спорту, та передбачає створення для них національних спортивних федерацій.

Тим часом, Міністерство молоді та спорту ще в березні 2015 року включило в реєстр визнаних видів спорту українську боротьбу на поясах, український рукопашний спас і хортинг. Сьогодні в реєстрі визнаних видів спорту в Україні 56 олімпійських дисциплін і більше 100 – неолімпійських, до цього переліку ввійшли боротьба на поясах, козацький двобій, рукопаш гопак, український рукопашний спас, хортинг. Після прийняття закону ці види спорту будуть винесені в окрему категорію.

При цьому бойовим гопак, хортингом та іншими видами спорту в Україні вже давно займаються тисячі людей. Про хортинг навіть рекомендують розповідати молоді в рамках патріотичного виховання. Цей вид спорту, назва якого пов'язана з островом Хортиця – колискою українського козацтва, позиціонується як комплексний метод розвитку. Тут наявні елементи йоги, єдиноборств, при цьому значна увага приділяється українським традиціям і саморозвитку. У першу чергу, спортсмен хортингу вчиться управляти собою, своїми емоціями та бажаннями. Українська федерація хортингу регулярно проводить не тільки всеукраїнські, але й міжнародні змагання. Клуби хортингу є в усіх регіонах країни.

У 2009 році була створена Федерація української боротьби на поясах. Із цього часу наші спортсмени регулярно займають призові

місця на світових чемпіонатах із поясної боротьби, а в нашій країні почали відтворювати саме український варіант цього виду спорту.

Двоборства український спас і бойовий гопак також беруть свій початок із бойових мистецтв українських козаків [3]. Крім рукопашного двобою, спортсмени вчаться битися «стінка на стінку», проводять багатоборства, поєдинки на саблях і стусах. Не менш важливе значення для спортсмена має і духовний розвиток – вивчення українських традицій, історії. Учні шкіл бойового гопака, крім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу й танцю, гри на музичних інструментах. Гопаківці виховуються на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших і пошани до своєї історії. Бойовий гопак пропагує серед підлітків і молоді відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, відгороджує їх від злочинного світу, сприяє швидкій та ефективній соціальній адаптації молодого покоління [1]. На сьогодні змагання із цих видів спорту проводять не тільки в Україні, але й в інших країнах світу.

Це далеко не повний перелік українських національних видів спорту та ігор. Багато з них ще не ввійшли до реєстру визнаних видів спорту, проте, як ми бачимо, вони є досить популярними серед молоді.

Оскільки історично в Україні головним творцем фізичних вправ і спортивних ігор було козацтво, то національні види спорту, в основному, належать до бойових мистецтв. Тому в умовах сучасної спортивної інфраструктури навчальних закладів буде доцільним використання національних бойових вправ у навчальному процесі з фізичного виховання. Упровадження елементів національних бойових мистецтв у навчально-виховний процес із фізичного виховання повинно супроводжуватися поясненням студентам історії та культурних традицій українського козацтва, правил змагання в різноманітних видах спорту, основних напрямів розвитку того чи іншого бойового мистецтва.

Також не можна залишати без уваги національні народні ігри. Народні рухливі ігри та змагання розвивають життєво важливі рухові вміння та навички, при цьому вони формують характер, моральні принципи, естетичні якості. Ігри завжди використовувалися з метою виховання молодого покоління: прищеплювали любов до праці, навички полювання, військової підготовки.

Різноманітність природних, історичних та економічних умов визначила особливості побутового устрою окремих районів України, що відповідно вплинуло на народні ігри. У степній частині України, де багато рівних місць на вулиці, у лузі, полі більш поширені ігри з

розмашистими, широкими рухами: метання палки та м'яча, вибивання палкою м'яча, біг наввипередки тощо. У Карпатах і Прикарпатті більше поширення отримали ігри на стійкість і рівновагу – із перетягуванням, стрибками, метанням у ціль гострих предметів. 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. Зі спеціального інвентарю можна назвати м'яч, біти, лапту (пласка палка у вигляді лопатки) та деякі інші [5].

У навчально-виховному процесі із фізичного виховання можна використовувати українські національні ігри як на основних заняттях, так і організовувати з них змагання. Особливо популярними є ігри з м'ячем. До них належать гра квадрат і 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 попав у ворота, гра іншим продовжується до того моменту, поки його не спіймає воротар або він також не попаде до воріт. Футдаблбол виник у Києві у 2007 році та має свою асоціацію.

У навчально-виховному процесі із фізичного виховання може бути ефективним використання як окремих вправ, так і комплексу тренувань різних національних бойових мистецтв. В основному, це вправи, спрямовані на розвиток спритності, швидкості, витривалості та сили. Під час занять викладач може коментувати походження того чи іншого національного виду спорту, обряди та традиції, які використовуються спортсменами, а також із якою метою проводиться те чи інше тренування.

На заняттях із фізичного виховання з використанням елементів національних видів спорту вирішуються такі навчальні завдання: навчити техніки гімнастичних вправ; правил поведінки на тренуваннях і техніки безпеки; етикету та ритуалів бойових мистецтв; рухливих ігор та основ гігієнічних знань. Також вирішуються 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; готувати студентів до участі в змаганнях.

Українські національні ігри можна включати як у навчально-тренувальний процес із фізичного виховання, так і організовувати на їх основі спортивні змагання, свята чи секції, наприклад, із футдаблболу.

Висновки. Використання елементів національних видів спорту на заняттях із фізичного виховання 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.

Застосування окремих вправ або комплексу тренувань, узятих із національних видів спорту, сприяє самовдосконаленню особистості. Завдяки фізичному, морально-етичному та духовному вихованню молодь долучається до культурних традицій України та сприяє їх відродженню. Регулярні тренування вдосконалюють не тільки фізичний розвиток, а й такі важливі психологічні якості, як: розважливість, швидка реакція, рішучість, впевненість у своїх діях, уміння впливати на емоційно-вольову сферу людей, впевненість у своїх силах, здатність приймати самостійні рішення в неординарних ситуаціях, соціальну ініціативність тощо.

Список джерел інформації / References

1. Винник Н. М. Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів : методичні рекомендації / Н. М. Винник, В. Д. Винник. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 24 с.

Vynnyk, N.M., Vynnyk, V.D. (2016), *Combat Hopak as an Element of Physical Education of Students* [Бойовуу гопак як елемент фізичного виховання студентів], CHNU im. B. Khmel'nyts'koho, Cherkasy, 24 p.

2. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посібник / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

Yer'omenko, E.A. (2009), *Training in Horting* [Тренування в хортингу], Palyvoda A. V., Kiev, 227 p.

3. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас» у сучасній системі фізичного виховання / К. Лукоянова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1. – С. 47–50.

Lukoianova, K. (2016), “National type of Ukrainian hand-to-hand fight Spas in modern system of physical education” [“Natsional'nyy vyd borot'by ‘ukrayins'kyu rukopash ‘Spas’” u suchasnyy systemi fizychnoho vykhovannya, *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*], No. 1, pp. 47-50.

4. Мендот И. Э. Национальные виды спорта и игры как этнопедагогическое и духовное воспитание на уроках физической культуры / Инга Э. Мендот, Эмма Э. Мендот, Элла Э. Мендот // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – № 13. – С. 96–100.

Mendot, I.E., Mendot, E.E., Mendot, E.E. (2013), “National sports and games as ethno-pedagogical and spiritual education at the lessons of physical culture” [“Natsional'nyye vidy sporta i igry kak etnopedagogicheskoye i dukhovnoye vospitaniye na urokakh fizicheskoy kul'tury”, *Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*], No. 13, pp. 96-100.

5. Поздеева С. И. Использование национальных игр и видов спорта на уроках физической культуры / С. И. Поздеева, М. А. Токмашева // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 12. – С. 207 – 209.

Pozdeyeva, S.I., Tokmasheva, M.A. (2013), "Use of national games and sports at physical education classes" ["Ispol'zovaniye natsional'nykh igr i vidov sporta na urokakh fizicheskoy kul'tury", *Vestnik TGPU*], No. 12, pp. 207-209.

Кудряшов Игорь Александрович, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Кудряшов Игорь Александрович, доц., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Kudriashov Ihor, Associate Professor, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivska st., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгин Арнольд Валерійович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгин Арнольд Валериевич, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Artyugin Arnold, Senior teacher, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivs'ka st., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Спицин Віталій Володимирович, канд. пед. наук, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, факультет менеджменту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: 0954251016; e-mail: kafsport@ukr.net; spitzinvitaly@gmail.com.

Спицин Виталий Владимирович, канд. пед. наук доц., кафедра физического воспитания и спорта, факультет менеджмента, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 0954251016; e-mail: kafsport@ukr.net; spitzinvitaly@gmail.com.

Spitsin Vitaly, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Faculty of Management, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivska st., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: 0954251016; e-mail: kafsport@ukr.net; spitzinvitaly@gmail.com.

DOI: 10.5281/zenodo.2536086