

ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Віталій СПІЩИН¹, к.пед.н.
Ігор КУДРЯШОВ², старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури¹
Харків, Україна
Державний біотехнологічний університет²
Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто питання впровадження елементів національних видів спорту України в навчально-тренувальний процес із 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 напрямам держави щодо відтворення національно-культурних традицій із метою патріотичного виховання молоді.

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

Вступ. 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.

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

Проведені дослідження вітчизняних і 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 та завдання дослідження. Визначити ефективність упровадження елементів національних видів спорту в процес фізичного виховання студентів і найбільш прийнятний спосіб їх використання на заняттях.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення спеціальних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою укріплення національно-патріотичного виховання, відродження та збереження українських традицій, такі національні види, як Козацький двобій, Рукопаш гопак, Українська боротьба на поясах, Український рукопашний «Спас», Хортинг увійшли до Реєстру визнаних національних видів спорту України, про що зазначено у Наказі Міністерства молоді та спорту України [4].

Відзначимо, що бойовим гопак, хортингом та іншими національними 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 Всеукраїнська федерація української боротьби на поясах, під егідою якої, 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 рукопашний «Спас» і бойовий гопак також беруть свій початок із бойових мистецтв українських козаків [3]. Крім рукопашного двобою, спортсмени вчать битися «стінка на стінку», проводять багатоборства, поєдинки на шаблях 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].

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 закладів освіти буде доцільним використання національних бойових вправ у навчальному процесі з фізичного виховання.

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

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 майданчиків. 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 [2].

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; фізичного розвитку.

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 здобувачів до культурних традицій українського народу, 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, упевненість

у своїх діях, уміння впливати на емоційно-вольову сферу людей, упевненість у своїх силах, здатність приймати самостійні рішення в неординарних ситуаціях, соціальну ініціативність тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці експериментальної навчальної програми з фізичного виховання з упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес з фізичного виховання в закладах освіти.

Список використаної літератури.

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

2. Єршоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посібник. К. : Паливода А. В., 2009. 1064 с.

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

4. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639, Редакція від 07.12.2021 (Верховна Рада України : сайт URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text>).

ЖИМОВІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ГРУДНИХ М'ЯЗИВ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Олександр ТИХОРСЬКИЙ¹, к. фіз. вих.

Світлана БОБРЕНКО²

Андрій СІМЧЕНКО²

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Національний університет фізичного виховання і спорту України²

Київ, Україна

Анотація. Розкрито особливості виконання жимових вправ зі штангою та гантелями чоловіками, що займаються оздоровчим фітнесом у тренажерному залі. Визначено безпечну ширину хвату а також положення тіла при виконанні жимів.

Ключові слова: жим лежачи, гіпертрофія, грудні м'язи, оздоровчий фітнес.

Вступ. Серед відвідувачів тренажерної зали чоловічої статі високою популярністю користуються вправи, що допомагають нарощувати м'язи грудної клітки та плечового поясу. Пояснюється це високим вкладом даних м'язів у візуальне покращення чоловічої статури. Разом з розвиненими м'язами спини та вузькою талією, створюється ефект «перевернутого трикутника», або