

7. Інтернет газета новости Донбасса Режим доступу:  
<http://novosti.dn.ua/details/171075/>

8. Інтернет ресурс Вільна енциклопедія «Вікіпедія» Режим доступу:  
<http://ru.wikipedia.org/>

9. Офіційний сайт міністерства освіти молоді та спорту України Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/>

10. Журнал "Олімпійська арена"№12, 2011 рік «Інтерв'ю Голови Державної служби молоді та спорту України Равіля Сафіулліна».

## ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Худа Аліна

Науковий керівник: ст. викладач Лахманюк Т. В.

### *Національний Університет «Кисво-Могілянська Академія»*

Актуальність. Актуальність теми зумовлена тим, що на сьогодні у нашій країні існує нагальна проблема незадовільного рівня здоров'я, фізичної підготовленості, невелика залученість населення у заняттях спортом, незважаючи на обов'язковий статус викладання предмету «фізичне виховання» у школах і вищих навчальних закладах. Саме тому для подолання цієї проблеми необхідні додаткові інноваційні зусилля, направлені на використання національних елементів у фізичній культурі, що склалися під впливом історичної спадщини народу та традицій, відродження яких сприятиме зацікавленню школярів і студентів, наслідком чого має стати їх активна участь не лише на заняттях, а й у вільний час. Народні традиції мають покращувати рівень загальної культури молоді, давати знання про здоровий спосіб життя, відроджувати новаторські етнічні здобутки предків і сприяти вдосконаленню засобів фізичного виховання. Встановлений низький рівень інформаційної обізнаності школярів, студентів та їхніх батьків і нестача методичної літератури

для викладачів щодо використання етнонаціональних елементів у фізичному вихованні, що потребує додаткових пропагандистських зусиль не лише від поодиноких вчених, а й від держави. Задіяні національні методи у фізичному вихованні та спорті можуть сприяти підвищенню фізичної підготовленості та поліпшенню стану здоров'я молоді до належного високого рівня. Історично український народ мав великий потенціал та розвивав власне фізичне та ментальне здоров'я шляхом використання самобутніх українських ігор, загартовування та різноманітних змагань. Використання досвіду наших предків у додержавні часи, періоду Київської Русі, Запорізької Січі, на зламі XIX-XX століть дотепер дасть змогу відродити національне фізичне виховання та залучити населення до занять спортом.

Аналіз літератури. Однією з перших теоретичних і систематизованих праць з історії фізичного виховання в Україні є брошура Є. Приступи та В. Пилата "Традиції української національної фізичної культури", видана в 1991 році, яка стала вітчизняною енциклопедією в етнонаціональних дослідженнях фізичної культури. Необхідно зазначити, що питанням історичної парадигми використання елементів національної культури у фізичному вихованні, зокрема у додержавний період займався С.М. Філь. Сучасні дослідники А.Я. Вольчинський., Е.С. Вільчковський, В.Г. Балусок є компетентними у проблемі фізичного виховання часів Київської Русі. Я.В. Куликовський у своїх працях розглядає використання реконструйованих українських традицій фізичного виховання періоду Запорізької Січі. Значний внесок у історіографію фізичного виховання та спорту, приділяючи найбільшу увагу цій проблематиці в період XIX-XX століть, зробив Л. Кун. Актуальному питанню сучасного стану фізичного виховання та спорту приділяють такі дослідники як: А.М. Сотула, В.М. Васько, Л.С. Кравченко, О.М. Худолій, Г.О. Малка.

Мета та завдання. Мета роботи полягає у дослідженні витоків, вивченні сучасного стану імплементації елементів національної культури та узагальненні

теоретичних та методичних джерел їхнього застосування у фізичному вихованні молоді.

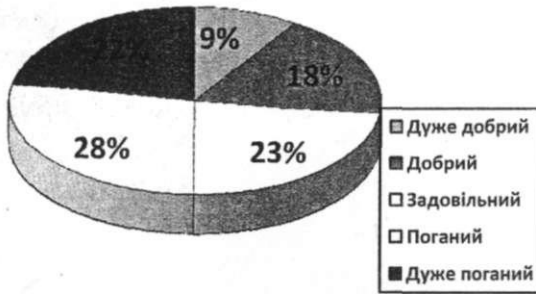
Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати витоки зачатків елементів національної культури у фізичному вихованні;
2. Прослідкувати сучасний стан розвитку національного фізичного виховання;
3. Ознайомитись з працями дослідників національного фізичного виховання студентів та молоді, виокремивши актуальні проблеми у цьому питанні.

Результати дослідження. Відомо, що національна культура є невід'ємною частиною всезагальної культури суспільства. Протягом багатьох тисячоліть на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. Як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Ефективне володіння списом, сокирою та іншими предметами, в екстремальних умовах полювання вимагало тривалої підготовки людей до такої специфічної діяльності. Еллінські поліси, починаючи з VII ст. до н.е. виникають на території сучасної України. С.М. Філь стверджує, що на праукраїнських землях північного Причорномор'я в античний період було сформовано систему фізичного виховання. Загартування молоді здійснювалось в гімнасіях, завершальною школою фізичного виховання були ефебії під керівництвом спеціально підготовлених вчителів [4, с. 163]. В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання, Розповсюдженими в цей період були ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування (наприклад, «гра у війну»). Також у період Київської Русі були

поширені військові танці, хороводи, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї - спис, лук, меч, праща тощо). Чільне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни), а також ходьбі, бігові, повзанню, плаванню і змагальним фізичним вправам (протиборствам, боротьбі, боям навулачки, фехтуванню). На думку сучасного дослідника історичного аспекту розвитку фізичного виховання, Є. І. Жарського, народна спортивна ідеологія мала два спрямування: змагальність і злагоду [1, с. 119]. Тут має місце етнічний гуманізм. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навулачки та ін. сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Впровадження фізичної культури в побут українського народу, збагачення її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші. На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості (наприклад, слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною). У ХІХ ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші. У повоєнний час фізичне виховання занепадає, проте після Другої світової війни посилено спортивні контакти із Заходом, розгорнуто масовий фізкультурний рух, підвищено рівень спортивної майстерності. Українські спортсмени здобували чималі успіхи в міжнародних змаганнях (Б. Гуревич, Я. Куценко, Б. Шахлін, В. Чукарін, Л. Латиніна, О. Гончаренко, Є. Буланчик, В. Куц, Н. Откаленко, Л. Лисенко-Шевцова, А. Бондарчук). На сьогоднішній день стан занять фізичною культурою та спортом в Україні

регресує тому, що за останні роки збільшується тенденція звільнень від занять та входження студентів до спеціальних груп, для яких зменшено навантаження. А.М. Сутулою В.М. Васько, Л.С. Кравченко було проведено дослідження серед студентів НаУКМА, яке показало що завантаження навчальною роботою на різних факультетах та курсах неоднакове і залежить від ступеня складності та кількості навчальних дисциплін. Особливо значні витрати часу мають студенти першого та другого курсів, що пов'язано з адаптацією до особливостей навчання в університеті. Негативним є те, що до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 13% населення країни [3, с. 21]. Погіршується матеріально-технічна база навчальних закладів, недосконалість та одноманітність програм з фізичного виховання знижує інтерес студентів до занять фізичними вправами. А. В. Цьось зазначає, що різні форми фізичного виховання, які впроваджуються з народними танцями, співом, музичним супроводом, мають значний педагогічний потенціал у справі залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами [5, с. 311]. Тому суттєвий виховний вплив мають ті інноваційні технології фізичного виховання, що містять народні традиції у вигляді національного фольклору. О.В. Слімаковський провів анкетування серед викладачів Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка про обізнаність історично зумовлених традиційних елементів української культури у фізичному вихованні [2, с. 21]. За допомогою цього визначався рівень знань викладачів фізичного виховання про можливість застосування засобів української народної фізичної культури у навчально-виховному процесі студентів. Результати оцінювання рівня знань всіх фахівців, яким були роздані анкети (рисі) виглядатимуть наступним чином: у 9% рівень знань про можливість застосування засобів української народної фізичної культури у роботі зі студентами можна оцінити як "дуже добрий", у 18% - як "добрий", у 23% - як "задовільний", в 28% - як "поганий" і в 22% - як "дуже поганий". -



*Рис. 1 Рівень знань фахівців про можливість застосування засобів української народної фізичної культури у роботі зі студентами*

Респонденти зазначили, що стримує впровадження засобів української народної фізичної культури у практику фізичного виховання у вищих закладах освіти відсутність достатньої кількості навчальних посібників, в яких подається опис та методичні рекомендації щодо застосування цих фізичних вправ на практиці. Разом з тим, викладачі наголошують на необхідності проведення наукових досліджень в цьому напрямку і поширенні у навчальних закладах результатів такої роботи. Тобто, на державному рівні не закріплено інформаційне пропагування використання елементів національної культури у фізичному вихованні.

**Висновки.** Отже, фізичне виховання в Україні має багатовікову історію (зачатки відомі ще з додержавних часів, фізичне виховання розвинулося за часів Київської Русі, досягло свого апогею у Запорізькій Січі, спортивні здобутки українців стають відомими у XX столітті. Саме тому, керуючись усталеними традиціями, фізичне виховання може імплементувати народні елементи. Це сприятиме зацікавленню молоді, формуванню учасницької культури та патріотизму. За допомогою українських народних рухливих ігор, розваг і забав можна не лише формувати рухові вміння, розвивати фізичні якості, виховувати позитивні риси характеру як особистості, але й збагачувати

школярів та студентів знаннями про історію, звичаї й традиції нашого народу. Тобто, лише шляхом впровадження елементів національної культури заняття фізичного виховання стануть «ближчими» для молодого покоління, вдосконалиться методика проведення та успішність результатів.

### **Література**

1. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання// Спортивний альманах.-Львів, 1934.-С. 10-14.
2. Слімаковський О.В. Народні види боротьби та їх застосування у процесі фізичного виховання студентів // 36. наук. ст. в галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2001. - Вип. 2. - С19-22.
3. Сотула А.М., Васько В.М., Кравченк Л.С Фізична культура і спорт у структурі вільного часу студентів НаУКМА // Наукові записки. Національний університет "Киево-Могилянська академія". - Том 9, ч. 2 : Спеціальний випуск / [ред. кол. : В.С. Брюховецький, В.І. Полтавець, С.С. Іванюк ... та ін. ; упоряд. М.Т. Брик, Н.Г. Антонюк]. - К. : КМ Академія, 1999. - с. 278-279 .
4. Філь СМ. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С М., Худолій О.М., Малка Г.О. - Харків: ОВС, 2003. - 160 с.
5. Цось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія / Анатолій Васильович Цось. - Луцьк: Надстир'я, 2000. - 376 с.

## **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Величко Катерина, Дойних Альона

Науковий керівник: викладач Лавренчук С.С.

*Донецький державний університет управління*

**Актуальність.** Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студентів. Заняття фізичною культурою знімають втому нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, сприяють зміцненню