

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді

**НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ Й РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ
ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**



Монографія

УДК 37.015.3:796.011.3

Н15

*Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 6 від 21 березня 2023 року).*

Н15 Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731 с.

Copyright © 2023, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет". Joomla Templates by JoomDev Powered With Astroid Framework
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.
Тел.: +38 (0626) 66-54-54. E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

- Омельченко С.О.** докторка педагогічних наук, професорка, ректорка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».
- Клочек Л. В.** докторка психологічних наук, професорка, проректорка з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка.
- Дутчак Ю.В.** доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.
- Філоненко О.В.** докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки та спеціальної освіти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка.

Редакційна колегія:

Віктор Корягін, Оксана Блавт, Тулеген Ботагарієв, Юлія Мусхаріна, Світлана Крошка, Віктор Стрельніков, Олександр Холодний, Леся Лебедик.

Матеріали публікуються в авторській редакції. Автори відповідають за правильність і достовірність викладеного матеріалу, цитування джерел, бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності. Думки авторів можуть не збігатися з позицією укладачів.

- © Колектив авторів, 2023
© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2023
© Донбаський державний педагогічний університет, 2023

Розділ 1.

Соціальні функції фізичної культури і спорту як теоретико-методологічна засада розвитку гармонійно розвиненої особистості

1.1. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств.

Складні і суперечливі зміни, які відбуваються в українському суспільстві в умовах воєнного стану, роблять різний, в тому числі і деструктивний вплив як на всю систему освіти, так і на виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Умови сьогодення, військова агресія з боку північного сусіда ставлять перед суспільством України вимогу формування активної, різнобічно розвиненої, патріотично налаштованої особистості. В освітньому процесі закладів вищої освіти на перший план виступає виховна складова освіти, зокрема – національно-патріотичне виховання.

Актуальність проблеми дослідження обумовлена тим, що основна ідея реалізації виховної функції ЗВО полягає у мотивації громадської активності молодого покоління, що є запорукою небайдужості як сьогоdnішнього, так і прийдешніх поколінь громадян. Найкращою мотивацією до суспільної праці є почуття гордості за свою державу, цікавість до минулого, співпричетність до творення її сьогоdnішньої історії та майбуття. Саме тому патріотичне виховання молоді є найголовнішим пріоритетом молодіжної політики в Україні, її цілісної системи, спрямованої на забезпечення процесу національно-патріотичного виховання.

Для майбутніх фахівців будь-якої сфери, які повинні стати творцями нової парадигми, національно-патріотичне виховання є важливою складовою професійного становлення.

Метою національно-патріотичного виховання є сприяння вихованню у молодого покоління почуття патріотизму, формування особистості на засадах духовності, моральності, толерантності, забезпечення створення умов для

інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, реалізації науково-технічного та творчого потенціалу молодих громадян.

Концепція організації національно-патріотичного виховання заснована на сучасній гуманістичній парадигмі і спирається на передові ідеї педагогічної думки.

Одним із важливих шляхів реалізації концепції національно-патріотичного виховання молоді у вищій школі є формування його науково-теоретичних і методичних засад шляхом:

- розширення знань з історії своєї країни, свого народу, його традицій, сприйняття продукту історичного розвитку, дослідження життєдіяльності багатьох поколінь нашого народу;

- розробка та видання наукових праць, науково-методичних, навчальних посібників і рекомендацій з питань національно-патріотичного виховання молоді;

- підготовка та впровадження програм національно-патріотичного виховання молоді в закладах вищої школи, які б розкривали соціальні, цільові, функціональні, організаційні та інші аспекти проблеми на сучасному рівні;

- проведення соціологічних досліджень, конференцій, семінарів круглих столів, які б сприяли швидшому подоланню проблем національно-патріотичного виховання молоді;

- системне вивчення проблеми, шляхом створення в наукових установах, на базі ЗВО експериментальних лабораторій з застосуванням на практиці форм і методів національно-патріотичного виховання;

- підвищення професійної кваліфікації педагогічних, соціальних працівників, фахівців сфери дозвілля з питань національно-патріотичного виховання, соціального становлення та розвитку молоді;

- розвиток сфери фізичної культури та спорту, секційної спортивної роботи в ЗВО на національних традиціях, зокрема національних бойових мистецтв та єдиноборств.

Однак, особливої актуальності набувають наступні контенти навчально-виховного процесу в ході підготовки фахівців будь-якої сфери: нормативно-фаховий, культурно-пізнавальний, спортивно-оздоровчий.

Серед основних принципів національно-патріотичного виховання (культуро відповідності, толерантності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, цілісності, аксіологічний, особистісної орієнтації життєвої творчої самодіяльності, гуманізації виховного процесу) фундаментальним є принцип національної спрямованості виховання, який передбачає формування у молоді національної свідомості, любові до України, свого народу, шанобливого ставлення до його культури, здатності зберегти свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави.

Закон України „Про фізичну культуру і спорт” однозначно регламентує, що саме фізичне виховання як головний напрям упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД) становить вагому частину загального виховання, спрямованого на розвиток фізичних та морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [9]. Зважаючи на те, що ФОД у навчально-виховній сфері вищої школи є невід'ємною частиною фізичного виховання, доцільним є вивчення та напрацювання організаційно-методичних засад національно-патріотичного виховання в закладах вищої освіти, зокрема у спортивно масовій роботі.

На базі ЗВО діють переважно на комерційній основі фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні центри, які працюють у загальній системі створення здоров'язбережувального середовища, пропаганди та популяризації різних видів спорту й сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Подібні форми занять розширюють можливості відвідувати обрану фізкультурно-оздоровчу чи спортивну секцію, фахівці яких у переважній більшості не є НПП даного закладу вищої освіти, однак ці напрямки спортивного вдосконалення є сьогодні затребуваними серед молоді. В переліку напрямків студентам пропонуються різноманітні заняття фітнесом,

єдиноборствами, системами оздоровлення, тренування на тренажерних пристроях, гирьового спорту, пауерліфтингу, чарлідінгу тощо.

У даному випадку можна вважати їх як взаємодію сукупності вторинних структурних підрозділів закладів вищої освіти, які сприяють всебічному розвитку студентів та розширюють реалізацію їх можливостей. У перспективі учасники з секцій після набуття певного рівня спортивної майстерності, можуть бути зарахованим до збірних команд факультетів, інституту, університету.

За належної матеріальної бази, кількісного складу студентів у групах та кваліфікованих тренерів спортивна секція з видів спорту може стати базовим спортивним клубом з цього виду спорту, з розробкою нормативних документів і затвердженням відповідного статуту.

Спортивна секція, як первинна спортивна одиниця, виконує різні функції та завдання, в тому числі й функції національно-патріотичного виховання.

Так, це *оздоровчі завдання*, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини, підвищують рівень фізичної підготовки і працездатності, а також продовжують творчу активність особистості. У тих студентів, які займаються у спортивних секціях, повинно виховуватися відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності в режимі кожного дня. Отже, спортивна секція, окрім розвитку певного виду спорту виконує наступні функції в оздоровленні:

- охорони і зміцнення здоров'я, адже різні заняття фізичними вправами спричиняють функціональні зрушення в системах організму людини;

- боротьби з гіподинамією. Наслідки гіподинамії – це ранні захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи (атеросклероз, клінічна хвороба серця), а також різні захворювання інших органів і систем;

- профілактики різних захворювань Сучасні методики фізичного виховання і спорту, вивчаючи і пропагуючи різні види загартовування, види

гімнастики, спеціалізовано спрямованих фізичних вправ (водолікування, системи загартовування “за Івановим”, гімнастики “йога”, “за Бутейко”, “Стрельниковою”, різні види східної гімнастики тощо), разом з цим виконують профілактичну функцію різних захворювань. Розв’язанню оздоровчих завдань сприяє підвищення спортивної майстерності.

Виховні завдання – це виховання суспільно-корисних моральних якостей (працелюбність, цілеспрямованість, обов’язок перед командою, уболівальниками); розвиток гарних естетичних смаків (навчати краси рухів, прагнути еталона-ідеалу з використанням музичних творів під час проведення занять, зовнішній вигляд як викладача, так і тих, хто займаються); виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами (пропаганда фізичної культури і спорту, різні агітаційні матеріали); виховання прагнення до здорового способу життя (харчування, гігієна, медичне обстеження в тісному зв’язку з фізичними вправами); національно-патріотичне виховання на кращих традиціях розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Реалізація *освітніх завдань* полягає в тому, що разом зі спортивною роботою необхідно надавати певні знання з галузі медицини, біології, педагогіки та інших наук у тісному зв’язку з теорією і методикою фізичного виховання і спорту; навчати практичних умінь і навичок, різних методик та технік фізичних вправ, методики розвитку та вдосконалення рухових здібностей; формувати і закріплювати на практичних навчальних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час проведення фізкультурних і спортивних заходів, спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички.

У зв’язку із входженням національної освіти в Європейський освітній простір, згідно з вимогами Болонської декларації, керівникам закладів вищої освіти рекомендовано створювати на своїй базі спортивний клуб для того, щоб довести кількість студентів, які займаються в спортивних секціях, до 50 % від загального контингенту.

Зважаючи на збільшення останніми роками кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, кафедрам фізичного виховання та спортивним клубам необхідно передбачити організацію самостійних занять фізичними вправами і спортом з метою компенсації рухової активності цієї уразливої категорії студентів. З позитивного досвіду ЗВО за кордоном щодо розв'язання проблеми фінансування фізичного виховання студентської молоді можна рекомендувати створення фондів для підтримки спортивних клубів та залучення до їхнього поповнення роботодавців, зацікавлених в одержанні фахівців, які мають гарне здоров'я, високу дієздатність та професійне довголіття.

Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасній українській вищій школі потребує тісної взаємодії багатьох структурних підрозділів ЗВО.

Є певні пріоритети стосовно векторів розвитку видів спорту в закладах вищої освіти, що пов'язано перш за все з кадровим складом та наявною матеріально-технічною базою. Зазвичай, активно розвиваються ігрові види спорту (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), силові (гирьовий спорт, пауерліфтинг), легка атлетика, гімнастика, єдиноборства, настільний теніс, різні види фітнесу. В останні роки набув широкої популярності черлідінг.

Зупинимось на розгляді проблем розвитку єдиноборств у закладах вищої освіти. Так, аналіз програм з фізичної культури і спорту різних ЗВО в Україні показує, що питанню викладання освітніх компонентів, які стосуються єдиноборств приділяється недостатня увага. Це пов'язано з різними причинами, однією з яких є недостатнє кадрове забезпечення, відсутність викладачів відповідного фаху та спеціалізації. Разом з тим, розвиток на базах ДЮСШ різних видів спорту, які пов'язані з єдиноборствами є значною.

Бойові мистецтва або єдиноборства — це комплекс прийомів, що дозволяє здолати або завдати максимальної шкоди супротивнику. Вони

спираються на майстерності володіння своїм тілом і концентрації духу. Однак, зауважимо, що єдиноборства це не просто набір фізичних вправ і правил ведення бою, а ціла філософія, справа всього життя, професійний обов'язок. За бажання досягти успіху можна в будь-якому з видів єдиноборств, адже бойові мистецтва передбачають постійні тренування [2]. Різні напрямки єдиноборств розвивають різні фізичні якості, групи м'язів. Деякі з них вчать використовувати енергію суперника, інші націлені на відпрацювання потужних ударів руками, ногами, розвивають витривалість, гнучкість, силу.

У світі існують сотні видів єдиноборств – деяким з них багато століть, деякі виникли в ХХ і ХХІ століттях. Одні з них носять винятково прикладний, практичний характер, інші стали чисто спортивними. Відрізняються бойові мистецтва технікою і стилем, а також традиціями і країною походження, деякі мають спільні корені, тому прийоми часто схожі.

Умовно єдиноборства можна розділити на ударні (бокс, кікбоксинг, тайський бокс, карате, тхеквондо) і кидкові (дзюдо, греко-римська боротьба, сумо). Особливістю ударних єдиноборств є те, що у них дозволено використовувати тільки ударну техніку. У деяких видах бій ведеться за допомогою ударів руками і ногами, в інших можна битися колінами або ліктями. Спортсмени, які займаються ударними видами боротьби, уразливі перед тими, хто вивчає змішані єдиноборства, вони беззахисні перед бійцями змішаних стилів [10].

Єдиноборства мають декілька класифікацій:

- за використовуваних прийомів: удари, зчеплення, із застосуванням спеціального зброї;
- за традиціями та національними стилями: сучасні стилі, історичні бойові мистецтва, змішані види боротьби;
- за призначенням мети їх використання: самооборона, демонстрація, бойовий спорт, медитація.

Разом з тим, виділяють три класи єдиноборств: *види боротьби* (класична (греко-римська) боротьба, вільна боротьба), в яких практично відсутня необхідність нанесення ударів. Мета боротьби – за допомогою технічних прийомів «укласти» противника на лопатки, при цьому в класичній боротьбі свій арсенал прийомів, у вільній – свій, який є трохи ширшим, ніж у класичній боротьбі (дозволені захоплення ніг супротивника, підсічки); *ударні* (бокс, кікбоксинг) – це контактні види єдиноборств, які передбачають нанесення ударів противнику як руками (бокс), так і ногами (кікбоксинг); *східні єдиноборства, або бойові мистецтва* – їх у багатьох класифікаціях виділяють в окремий клас, оскільки це не просто спорт, це ціла філософія. Східні бойові мистецтва не лише розвивають фізичні якості спортсменів, а й приділяють значну увагу духовному вихованню.

Методів і прийомів ведення ближнього бою існує величезна кількість. Представники кожного народу, національності або окремої країни для захисту від численних ворогів прагнули створити свої унікальні виверти, удари і хитрощі [12]. Цікавою є класифікація за національною ознакою.

1. Східні і азійські:
 - японські: кобудзюцу, дзюдо, сумо, карате, кудо, іайдо, кендо, айкідо;
 - китайські: традиційні кунг-фу, ушу;
 - корейські: тхеквондо, хапкідо;
 - тайські: муай-тай;
2. Європейські: фехтування, кікбоксинг, вільна боротьба, французький сават, англійське бартіцу, бокс, дзю-дзюцу, вільна боротьба.
3. Бразильські: джиу-джитсу, капоейра.
4. Слов'янсько-кавказькі та Ближнього Сходу. З часів Київської Русі нам відомо про виникнення: кулачний бій, слов'яно-горицка боротьба, самбо, «стінка на стінку». Окремо можна виділити тактику ведення рукопашного бою з ранніх козацьких часів ще з XIV сторіччя. Можна згадати техніки Кавказського регіону Шод сан лат (Інгушетія), куреш

(Башкирія). Є й менш відомі, але поширені азербайджанський гюлеш, грузинське хрідолі, казахський казахша курес, грузинська чидаоби, ізраїльський крав-мага та інші.

Крім того широко представлені методики, розроблені для потреб армії: СЕБ (система ефективного бою), система самозахисту, рукопашний бій.

Також є досить поширений поділ бойових мистецтв по використовуваних техніках:

- кидкова – виключає нанесення ударів. Ставиться завдання за допомогою поштовхів, захоплень і утримань збити противника з ніг або витіснити за межі арени. Це характерно для вільної або класичної боротьби, сумо, греплінг, джиу-джитсу, дзюдо;

- ударна – різні види боксу, капоейри, тхеквондо, карате (нанесення ударів руками, ногами, а також за допомогою колін, ліктів, зап'ясть);

- змішана – симбіоз різних стилів і шкіл. Є самим травмуючим, але при цьому, видовищним видом (бойове самбо, кудо, рукопашний бій).

Існує також розподіл за призначенням:

- спортивні – фехтування, вільна боротьба, кікбоксинг, бокс, карате. Їх відмінністю є наявність строгих правил, суддів, обмеження в часі. Основне завдання – довести свою перевагу над спортсменом-суперником;

- бойові – різні техніки рукопашного бою, крав-мага, бартіцу. Завдання – самооборона і нейтралізація ворога (змагання не проводяться).

- змішані – єдиноборства, які характерні для «вуличних» поєдинків, обмежень і правил практично немає.

Отже, маємо зауважити, що єдиної загальноприйнятої класифікації єдиноборств ще не існує. Перелік бойових мистецтв великий, а техніки та прийоми різноманітні. Одні передбачають використання зброї (фехтування, кунг-фу, ушу), інші спрямовані на досягнення духовного просвітлення і ідеалу; в якихось упор робиться на боротьбу з декількома противниками, основою інших є «бій» один на один. Східні єдиноборства спрямовані на

внутрішній розвиток людини, досягнення гармонії. У той час, як європейські традиції, основою вважають самооборону й агресивний захист людини.

Східні єдиноборства умовно поділяють на три види: китайські; японські; інші бойові мистецтва (наприклад, тайські, корейські, в'єтнамські). Кожен вид має свої особливості проведення боїв і пропагує різну філософію в залежності від країни (регіону) походження.

Більшість істориків вважають родоначальником всіх східних єдиноборств ушу, але в спростування цього є інші думки. Наприклад, найперше єдиноборство виникло в 648 році до нашої ери і називалося «грецький панкратіон». Тюркський народ, що жив на території сучасного Узбекистану, розробив єдиноборство «Керашев», яке і стало родоначальником сучасних бойових мистецтв. Індуси також практикували створення ефективних методів боротьби і, на думку багатьох істориків, саме вони поклали початок розвитку бойових шкіл в Китаї і решти Сходу. Велика кількість воєн за території, властиві цим країнам, підняло на новий рівень мистецтво бою, а на основі різних релігій і законів держав, було створено величезну кількість варіацій шкіл єдиноборств [5].

У 520 році до нашої ери в Китай приїхав монах по імені Бодхидхарма з території сучасної Індії, який працював не над простим злиттям ушу і свого бойового мистецтва, він виконав величезну роботу, в ході якої Китай перейшов на буддизм, хоча раніше сповідував конфуціанство (в деяких місцях країни даоїзм). Але його найголовніше досягнення – це перетворення ушу в духовне мистецтво з елементами гімнастики і, в той же час, посилення бойової частини єдиноборства. Кунг-фу в Китаї називають всі китайські єдиноборства в цілому. Цей термін споріднений з терміном «рукопашний бій», який має на увазі будь-яку бойову підготовку людини. Дзюдо – це єдиноборство, яке було розроблено на основі джиу-джитсу, і зараз являє самостійний вид спортивної боротьби [5].

Після Китаю майстри ушу дійшли до острова Окінава (раніше не належав Японії, але який практикував джиу-джитсу), де вивчили японські

стилі єдиноборств і розробили знамените карате. Першим в Японії є джиуджитсу (його техніка схожа з техніками карате, дзюдо і айкідо), яке базувалася не на контакті з противником, а на тому, щоб піддатися йому і перемогти. З єдиноборств Японії з використанням зброї можна виділити кендо, нунчаку-дзюцу, кобудзюцу, кабуді. Майстри кендо досконало володіють японською мечем – катаної. Нунчаку-дзюцу навчає прийомам з нунчаку (холодна зброя, що представляє із себе дві палиці, з'єднані ланцюгом або шнуром). А інші два види бойових мистецтв використовують у своїй практиці підручні предмети і спеціальну холодну зброю, призначені для захисту і нападу [10].

Тхеквондо – бойове мистецтво, яке виникло в Кореї, корейському спецназі, до сих пір використовується тхеквондо-кексуль – більш бойовий стиль, однак ним неможливо опанувати за межами цієї країни. Муай-тай – вид бойового мистецтва, більш поширений в Таїланді, є дуже травмонебезпечний, тому що заснований на ударах колінами і ліктями.

На Сході єдиноборства мають зовсім інше призначення, ніж в Європі або Америці, тут все полягає не стільки в самообороні, скільки в духовному розвитку людини за допомогою виконання фізичних завдань, правильне подолання яких дозволяє вийти на наступний рівень душевної гармонії.

Країни мають власні єдиноборства, які розроблялися в стилі поведінки мешканців або умов їх життя. Цікавий приклад розробки бойового мистецтва за стилем життя і особливостями погодних умов, який готував простих селян до самооборони навіть проти професійних солдатів. Так грали в популярну гру на льоду, де кілька чоловіків йшли один на одного і повинні були прорвати «стінку» супротивника, причому був дозволений фізичний контакт (за винятком обличчя і паху).

Серед європейських видів єдиноборств зупинимося на наступних. Так, бокс – один з найпопулярніший і стародавніх видів європейського єдиноборства, метою якого є здатність завдавати ударів, не пошкоджуючи при цьому кисть супротивнику, щоб він не зміг бачити або суддя зупинив

бій через велику кількість крові (можна побачити на Олімпійському «ринзі»). Сават – це вид єдиноборства, який ще називають французьким боксом. Особливість цієї техніки полягає в використанні ударів ногами в нижній рівень, підніжок і підсічок. Самбо – було розроблено на основі національної техніки боротьби і дзюдо для використання в силових структурах і в спорті. Дзюдо і карате, на відміну від боксу, забороняють контакти в обличчя, через що цінуються як єдиноборства. Спортивні змагання на кшталт боксу або змішаних боїв набирають популярність через свою контактність. Стосовно європейських технік ведення бою, можна згадати греко-римську боротьбу, яка вже досить давно входить в програму Олімпійських ігор, чемпіонату світу та Європи (зародилася в стародавній Греції і отримала сучасний розвиток у Франції). На відміну від греко-римської боротьби, де не використовуються ноги, сават або французький бокс збудований в основному на прийомах ударів ногами. Крім означених є досить популярними такі види, як капоейра, кікбоксинг, крав-мага, бойовий гопак. Так, барітцу – це змішане англійське єдиноборство, описане Артуром Конан Дойлем в книгах про Шерлока Холмса. Німецьке дзю-дзюцу навчає майстерності самооборони. Фехтування – витончений вид бойового мистецтва з прийомів володіння холодною зброєю.

В інших куточках світу самооборону також перетворювали в спорт і мистецтво. Так, капоейра – зачаровує бразильська боротьба-танець, де використані тільки прийоми ногами; куреш – казахська «бійка» поясами, яка є невід'ємним елементом національного свята Сабантуя.

Важливою складовою виховання гармонійно розвиненої особистості є досвід використання українських бойових мистецтв у фізичній підготовці студентської молоді.

У зв'язку з цим, зауважимо, що наявність національних видів боротьби є характерною для кожного народу, який має свою «бойову» культуру, традицію, як на Сході, так і Заході. В історії людства нації неодноразово проходила через випробування війною, коли й формувалися бойові звичаї,

які виховували та плекали витривалого воїна з чистою душею та щирим серцем, здатним стати на захист своєї Батьківщини. У світі бойових мистецтв існує персоніфікована прив'язка до національних стилів: Японія – це карате та дзюдо, Китай – кунг-фу, Англія – бокс, Корея – тхеквондо.

І не дивно, що багата культурними та національними традиціями Україна має свої бойові мистецтва та національні види спорту, розвиток яких сягає своїм корінням у глибини тисячоліть. Український народ постійно захищав свою землю від ворогів, що спонукало наших предків удосконалювати тіло й відточувати майстерність у різноманітних тренуваннях. У ті далекі часи техніка і тактика ведення бою будувалися лише на прийомах рукопашного бою зі зброєю або й без неї. Професійними воїнами були ті люди, які були фізично сильні, спритні, витримані до болю, непохитні перед виснаженням і мали сильний бойовий дух [3].

Початок утворення нашої нації можна фіксувати з тисячоліть до нашої ери, від тоді, як існували різні народності на теренах сучасної України, і ведеться накопичення та вдосконалення військових знань і бойових мистецтв, які з часом проявляються у наших пращурів – козаків. Славнозвісні скіфи були першими воїнами, які прославилися як найвлучніші лучники, про що оповідає батько історії Геродот. А відомий учасник Троянської війни, Ахілл, сам був скіф родом із Приазов'я. Скіфи першими стали їздити верхи на конях. І вони тому в свій час були найсильнішою армією в східній Європі і Азії, про що зазначав римський історик Павло Орозій [13]. Гуни були нащадками скіфів, які хоч і мали примітивне озброєння, але використовуючи незвичайну тактику нападів, обходів і облог армій супротивника, пройшлися бурєю по всій Європі. Їх представником був сам Аттіла, покоритель Римської імперії, який неодноразово знищував кинуті на його дикі війська елітні вимуштрувані римські легіони [14].

До наших часів дійшли згадки з найдавніших грецькі міфів про таємничих амазонок, жінок-воїнів, які були настільки сильними, що греків проти них змушений був вести сам Геракл. У V ст. до н.е. Геродот у своїй

«Історії» також описав амазонок і припустив від змішання амазонок зі скіфами походження народу сарматів, у яких дівчата вивчали військово мистецтво нарівні з парубками і жодна з них не мала права виходити заміж, поки не знищить хоча б одного ворога [7, 8]. Зазначимо, що ще від часів Трипілья у наших предків були сильні впливи матріархату, то виникнення амазонок стало звичним явищем в арійському суспільстві. Тож, існування жінок-воїнів протягом всієї історії України було постійним і невід'ємним фактом боротьби українського народу за свою незалежність.

Після скіфів було продовжено традиції плекання військової доблесті наших прашурів, але найпоширеніше себе відзначили анти, котрі в свій час були настільки вправними і непереможними воїнами, яких наввипередки запрошували до себе на службу римські та візантійські імператори, арабські каліфи та перські шахи. Саме вони вдосконалили навички бою не тільки в степу, але і на воді, і в лісах і на болоті, використовуючи лише мечі, списи, луки та одягаючи на себе шкіряні обладунки. Антів з часом починають називати слов'янами, непереможними воїнами північних степів та лісів. Готський історик Йордан зазначав, що «слов'яни переважають германців як тілом, так і духом, б'ючись з ними зі звіриною лютістю» [15].

Володіли мистецтвами оборони і волхви, але з початком прийняття християнства давні святилища почали занепадати, волхви пішли в народ, почали передавати своє бойове мистецтво простим людям. З давніх часів відома легенда про Іллю Моровця – Моровлянина (московські історики перехрестили на Муромця, хоч назва Моровець походить від поселення Морониськ на Десні біля Чернігова), який, незважаючи на свою неміч, устав і подав воду волхву, а потім і сам випив та вмився нею, то дістав „силу велику" і став богатирем. Тобто, маємо опис передачі великих знань від вчителя (божого чоловіка) до учня. Про масовий характер цього явища свідчать аналогічні сюжети, які повторюються і в багатьох інших українських легендах та казках. А саме слово бога-т-арій вказує на „воїна Бога" – Божу людину тощо. Силу воїни плекали з дитинства певними діями

та вправами. Сила з'являлась під час екстремальних обставин: спасіння свого життя чи друзів, любов до батьківщини та рідних, прагнення до волі та перемоги [16].

Досконало володіли таким умінням та здібностями послідовники вчення волхвів – характерники. Корені характерництва прийшли до нас з часів великого переселення арійських племен. Лише вони володіли всіма п'ятьма видами зброї: мечем чи палицею; списом чи дротик; знаряддям для метання стріл; великими металевими машинами; містичними стрілами „астрами“, зарядженими духовною енергією ведичних мантр [4].

У „Історії запорізьких козаків“: їх так описує український історик Д. Яворницький „... серед них завжди були так звані „характерники“, котрих ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної, не брали. Такі „характерники“ могли відмикати замки без ключів, плавати човном по підлозі, як по морських хвилях, переправлятися через ріки на повстині чи рогожі, брати голими руками розпечені ядра, бачити далеко навколо себе за допомогою особливих „верцадел“, жити на дні ріки, залазити й вилазити з міцно зав'язаних чи навіть зашитих мішків, „перекидатися“ на котів, перетворювати людей на кущі, вершників на птахів, залазити у звичайне відро й пливти в ньому ...” [16].

Значимо, що характерниками ставали, як правило, люди з унікальними екстрасенсорними здібностями, зі схильністю до навіювання, гіпнозу, яснобачення, телекінезу та телепатії. Візьмемо, наприклад, описи Івана Сірка чи Семена Палія: „Сірко великий воїн був. Той знав, хто що думає. Ото там по тім боці Дніпра були татари... Та як задумують вони було воювати, то Сірко і каже козакам: – Збирайтесь до купи. Бо на нас уже орда піднімається. Він сильний такий був, що його як хто шаблею ударить по руці, так і не одрубає – тільки синє буде. Не те що кулею, а шаблею! Уже татари, які міри проти нього вживали, та так нічого і не зробили. Вони його шайтаном і прозвали...” [16].

На Запорізькій Січі був Пластунський курінь, в якому характерники вишколювали знаменитих козацьких розвідників-пластунів, вчили їх характерництву та унікальним бойовим мистецтвам „Спас” та „Бойовий гопак”, які дозволяли їм виживати та перемагати в бою. Про цей курінь за радянських часів було заборонено згадувати, ніхто не досліджував й етимологію самого слова „пластун”. У радянських енциклопедіях писалося лише, що пластуни – це піхотні частини Чорноморського, а пізніше Кубанського козачого війська, котрі несли сторожову службу. Також, замовчувався сам факт, що Пластунівський курінь існував на Запорізькій Січі з початку її заснування, пластуни прийшли на Кубань вже сформовані, як самобутня формація розвідників саме із Запорізької Січі [11]. Багато ще є свідчень бойової майстерності українських воїнів, таких як гайдамаків, опришків, які в бойових діях використовували бойове мистецтво Аркан. А ближче до сучасності потрібно згадати вдосконалену систему східних і слов’янських бойових мистецтв, яка називається Рукопашним боєм [6].

Ці дані підтверджують те, що бойові мистецтва й традиції, як і вірування, до недавнього часу заборонялися та переслідувалися, тому що навчали українця виживати в будь-яких екстремальних умовах. Це означало, що нашій людині не страшні були ні голодомор, ні репресії, ні війна. Народні традиції жили, передавалися з вуст у уста, від батька до сина, від діда до онука. Традиційні національні українські бойові мистецтва вчать не лише майстерно використовувати частини тіла в бою, а, передусім, загартовують дух воїна. Не дивно, що вивчення та пропаганда бойових мистецтв стали можливі тільки після отримання незалежності України [11].

Зауважимо, що українські бойові мистецтва недостатньо досліджені професійними істориками. Однак, когорта вчених стверджує про існування розвинених систем військового фізичного виховання на території України від найдавніших часів до наших днів. Разом з тим, слід зазначити, що традиція прямої передачі воїнських знань значною мірою була втрачена в другій половині ХХ століття. І та частина бойової традиції українців, яка дійшла до

нас, є досить неповною. Саме тому в середовищі спортсменів та тренерів часто використовується термін "відродження українських бойових мистецтв".

Національно-культурна ідентифікація – найважливіший елемент національно-патріотичного виховання й збереження національної ідентичності. В сучасних умовах в Україні відроджуються та розвиваються різноманітні напрями національних видів боротьби. Це надзвичайно актуально у воєнний час, в якому ми живемо, а особливо для студентської молоді. Одні з них уже здобули широку популярність і ними займаються тисячі бажаючих. Інші перебувають на початковому етапі розвитку, поступово знаходячи своїх шанувальників. Національні види боротьби є важливим компонентом становлення сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану.

Слід зазначити, що коли йдеться про національні бойові мистецтва, маються на увазі два споріднені між собою національні види боротьби – «Спас» і «Бойовий гопак», адже існують вагомі підстави, щоб віднести ці національні види боротьби до витоків зародження всіх відомих єдиноборств в Україні, що зберегли в собі базові основи сучасного бойового досвіду нації.

Пізніше за рукопашний спас і гопак виникли такі види спорту, як козацький двобій та хортинг, які є різновидами змішаних єдиноборств. Зокрема, козацький двобій поєднує удари руками й ногами з прийомами боротьби. Стосовно хортингу, то він названий на честь острова Хортиця і максимально наближений до змішаних єдиноборств ММА. В основу хортингу покладено елементи різних бійцівських технік – вільної і класичної боротьби, дзюдо, карате, боксу тощо [11].

Для вдосконалення системи масової фізичної культури і спорту, особливо для студентської молоді в державі є потреба упроваджувати національні види боротьби, які мають багатовікові традиції. Особливо актуалізується ця проблема сьогодні, коли у сфері освіти відкрилися перспективи для розробки навчальних програм, де є можливість варіацій освітніх компонентів. При цьому потрібно враховувати особливості, які

впливають на здоров'я, фізичний і моторний розвиток, рухову активність молоді, що дає змогу, в свою чергу, зберегти традиційну культуру.

Долучення до культури свого народу здійснюється завдяки процесу освіти, й відповідно до фізичної культури, яка є частиною загальної культури нашого народу. Саме процес фізкультурної освіти активно впливає не лише на фізичні здібності людини, а й передусім відчуття й свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних та патріотичних якостей.

Засадами розвитку національних спортивних практик є збереження традицій, які несуть досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, адже вони склались історично й передаються з покоління в покоління. Традиції впроваджують місію повернення системи патріотичного виховання в Україні до національного коріння. Підготовка орієнтована на формування чіткої впевненості, заснованої на історії, позитивізм українських національних достоїнств, на любов до України, народу, української національної культури.

Сьогодні національні види боротьби повинні стати важливим компонентом формування сфери фізичної культури і спорту в Україні. Вони сприяють розвитку української культури, залученню до здорового способу життя, зберігають національні традиції, сприяють патріотичному вихованню молоді, відволікання від шкідливих звичок, сьогодні це є одним з основних завдань сучасного суспільства.

Філософською основою національних видів боротьби є положення про єдність сили, здорового спортивного духу та честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях.

Використання елементів української боротьби в національній системі фізичного виховання і спорту може дати новий поштовх до популяризації видів єдиноборств, а також урізноманітнити тренувальний процес. Досягти успіху можна в будь-якому з видів єдиноборств, якщо є загальна фізична підготовка спортсмена. Адже бойові мистецтва потребують активного тренування, відпрацювання ударної або кидкової техніки. Єдиноборства

розвивають різні фізичні якості, деякі навчають використовувати «енергію» суперника, націлені на відпрацювання потужних ударів руками, ногами.

Так, *бойовий гопак* – це українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів козацького традиційного бою, що збереглися в народних танцях та досвіду дослідників бойових мистецтв. Спортсмени шкіл бойового гопака, окрім техніки двобою, вивчають українські національні традиції та обряди, опановують мистецтво співу і танцю, гри на музичних інструментах. Дані підходи дозволяють виховувати молодь на засадах державницького патріотизму та загальнолюдської моралі, поваги до старших та до своєї історії [1]. Таку назву відтворене бойове мистецтво отримало через те, що значну частину техніки вдалося розробити завдяки дослідженню народних танців, перш за все, гопака. Українські танці містять у собі дуже багато елементів, не поширених у танцях інших народів і схожих на бойову техніку, зокрема це удари ногами в стрибку, присядці чи "павучку", різноманітні кроки, відбивання, підсікання, "повзунці", "присядки", "тинки", "копняки" тощо. Пізніше ці рухи певним чином були адаптовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу Бойового Гопака.

Український рукопаш "Спас" – це вид спортивного єдиноборства, який має українське національне коріння і витоки з козацького бойового мистецтва "Спас". Має характер змішаного єдиноборства, адже у його правила були покладені козацькі види змагань та долучені кращі світові досягнення. Тоді якраз виникали бої без правил, ще не було таких понять, як ММА (змішані бойові мистецтва, назва походить від англійського Mixed Martial Arts), бойове самбо. Як види спорту, вони виникли набагато пізніше, саме тому Україну вважають однією з засновників змішаних єдиноборств. Основними ознаками та відмінностями «Спасу» як виду спорту є широке застосування елементів кулачного бою, зокрема ударів ліктями, ногами, елементів боротьби (застосування задушливих і больових прийомів).

Козацький двобій – це узагальнений підбір знань з бойових мистецтв, у основі якого закладено майстерність козаків. Цей напрямок є універсальним,

адже в ньому застосовуються і боротьба, і техніка кидків, і удушливі прийоми. Козацький двобій – український національний вид змішаних бойових мистецтв, в якому представлені три розділи: «Забава» – поєдинок з дозованим контактом, оцінка дії ведеться після кожної вдалої атаки; «Борня» – поєдинок з легким контактом, оцінюються удари тільки з легким контактом, а використання елементів підвищеної складності підвищують оцінку технічних дій; «Герць» – поєдинок з повним контактом, оцінюються удари тільки в повний контакт, але дозволені удари руками і ногами, коли обидва партнери перебувають в партері, не приносять оцінки.

Хортинг – це спортивне єдиноборство названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків "хорт", в який вони збиралися для визначення найсильніших. Хортиця – це святе для українців місце, воно асоціюється з оплотом воїнів-козаків, де вони вдосконалювали свої бойові навички для захисту рідного краю. В основу цього спортивного єдиноборства лягла система підготовки, в якій дозволялася вся можлива техніка самооборони рукопашних двобоїв.

Зазначимо, що корисні і цікаві бойові мистецтва є для дітей. Це обумовлено тим, що діти, в силу своєї природної допитливості і сильних здібностей до навчання, схоплюють все буквально на льоту, їх не потрібно довго переконувати і переучувати. Однак і для студентів та дорослих користь бойових мистецтв незаперечна. Займаючись бойовими мистецтвами, людина стає здоровіше фізично і духовно; розвиває координацію рухів і швидкість реакції; стає більш впевненою і здатною постояти за себе; вчиться бути дисциплінованою і цілеспрямованою; поважати вчителів, соратників і противників.

Про користь занять бойовими мистецтвами можна говорити нескінченно. У кожного бійця своя мотивація і цілі. Навчання бойовим мистецтвам необхідно для самозахисту, демонстрації сили, витривалості, спритності, досягнення внутрішньої гармонії. При цьому, перемога не завжди будується на фізичному перевагу над противником. Майстер бойового

мистецтва використовує силу і зростання суперника проти нього самого, тим самим беручи гору в сутичці.

Однак, зазначимо, що є певні обмеження щодо навчання бойовим мистецтвам, пов'язані зі здоров'ям, а саме:

- вроджені травми опорно-рухового апарату;
- відставання в розвитку;
- епілепсія, розлади нервової системи;
- захворювання і порушення в роботі внутрішніх органів;
- постійні вивихи суглобів при невеликих фізичних навантаженнях;
- наявні переломи хребта в минулому;
- вегетативні та вестибулярні порушення;
- хвороби ЛОР-органів; наявність інфекційних захворювань (гепатит, туберкульоз, лепра).

Незважаючи на те, що домогтися результатів у будь-якому з видів бойових мистецтв нелегко і доведеться пройти через безліч травм і прикрих невдач, заняття будь-яким єдиноборством дасть не тільки почуття впевненості в собі і своїх силах, а й підніме загальний соціальний статус, покращить процеси саморозвитку і самоконтролю.

Однак не слід забувати і про інші форми національно-патріотичного виховання, які в неформальній обстановці, в процесі гри ненав'язливо занурять студентів в національні традиції. Кожен ЗВО має свій арсенал таких заходів. Останнім часом набули популярності різні військові ігри, «козацькі забави», різні естафети, побудовані на національних традиціях, «Хортинг», «Джури українських козаків», «Козацькі розваги та ігри», «Ігри нескорених» тощо. причому, ці форми є ефективними і в самому освітньому процесі.

Сьогодні для молоді патріотизм не є пересічним словом, він породжує впевненість у собі, волю в перемогу, віру в свою націю, свій народ, він перетворює звичайну людину в безстрашну, яка не відчуває страху і болю, йдучи впевнено та звитязно до своєї мети. А спортивні традиції українського

народу є міцним фундаментом для розвитку національних видів єдиноборств як дієвого засобу національно-патріотичного виховання.

Література

1. Велічковіч Р., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Львів : Лігапрес, 2003. 146 с.
2. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К. : Знання України, 2014. 82 с.
3. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. Львів : ЛА "Піраміда", 2007. 304 с.
4. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів : ЛА "Піраміда", 2007. 288 с.
5. Кухтій С.Я., Куц О.С. Принципові основи дослідження змісту і методики викладання боротьби дзюдо у ВНЗ фізкультурного профілю. *Теорія і практика фізичного виховання*. № 6, 2004. 16-20.
6. Луців Є. Бойове мистецтво гуцулів. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 232 с.
7. Мандзяк О. Бойові традиції аріїв: На шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2006. 272 с.
8. Мандзяк О. Воїнсько-фізичне виховання аріїв : Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 208 с.
9. Оніщук Л.М. Спортивний туризм як засіб національно-патріотичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 118. Т III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 219-221.
10. Оніщук Л.М., Шавиро Ю.І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді. Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13-14, 2023, Naples, Italy by the «InterSci». 74-79.

11. Оніщук Л.М., Шавиро Ю.І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента. Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «The basis for the further movement of scientific knowledge». Dresden, Germany by the «InterSci». 78-83.
12. Орлов О.І. Бойові мистецтва – курс Джиу-джитсу. Навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів. Бориспіль: Ризографіка, 2005. 36 с.
13. Приступа Є., Пилат В. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 104 с.
14. Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
15. Черемський К. Шлях звичаю. Харків : Глас, 2002. 446 с.
16. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків. Т. 1; передмова В.А. Смоля; ред. кол.: П.С. Сохань, В.А. Смолій, В.Г. Сарбей, Г.Я. Сергієнко, М.М. Шубравська. Археографічна комісія, Інститут історії. К. : Наукова думка, 1990. 596 с. (Пам'ятки історичної думки України).

Відомості про авторів

Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту як теоретико-методологічна засада розвитку гармонійно розвиненої особистості.

1.1. *Лариса Оніщук* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; Полтава, Україна.

Larysa Onishchuk – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports of National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic", Ukraine (larpolt_turizm@ukr.net).

1.2. *Інна Найда* – кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри права Київського кооперативного інституту бізнесу і права.

Inna Naida – Candidate of Sciences in Public Administration, Associate Professor, Associate Professor of the Law Department of the Kyiv Cooperative Institute of Business and Law (<https://orcid.org/0000-0001-7296-7884>)

1.3. *Валентина Марчик* – доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання, доцент, кандидат біологічних наук; Криворізький державний педагогічний університет; м. Кривий Ріг, Україна.

Valentyna Marchyk – Associate Professor of the Department of Physical Education and Methods of Teaching it, Associate Professor, Candidate of Biological Sciences; Kryvyi Rih State Pedagogical University; Kryvyi Rih, Ukraine.

1.4. *Ганна Дефорж* – професор кафедри природничих наук і методик їхнього навчання; професор, доктор історичних наук; Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький. *Hanna Deforz* – Professor of the Department of Natural Sciences and Methods of their teaching, Professor, Doctor of History Sciences; Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytskyi (deforzhav@gmail.com).