

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

INTRODUCTION OF THE ELEMENTS OF NATIONAL SINGLE COMBATS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Косинський Е. О.¹, Дишко О. Л.¹, Сітовський А. М.², Табак Н. В.¹, Чиж А. Г.¹

¹Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради,

м. Луцьк, Україна

²Волинський національний університет імені Лесі Українки,

м. Луцьк, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.25>

Анотації

В умовах сьогодення питання патріотичного виховання молоді є надзвичайно актуальним. Одним із неординарних способів виховання юних патріотів може слугувати активне впровадження в педагогічний процес вивчення національних одноборств, зокрема опанування їхніх елементів у контексті фізичної підготовки.

Метою розвідки є вивчення й узагальнення характерних особливостей конкретних елементів національних одноборств (присядок і повзунців) та впровадження їх у процес фізичного виховання студентів.

Зазначено, що практика впровадження різних одноборств у фізичне виховання в закладах вищої освіти не нова, тому потрібно ретельно вивчити напрацьований досвід. Зауважено, що чимало фахівців успішно застосовували різні стилі та напрямки двобою, зокрема теквондо, бокс, боротьбу на поясах алиш, самбо та інші, що дозволяло суттєво підвищити ефективність фізичної підготовки та мало позитивний вплив на освітній процес загалом. Однак опанування національних одноборств призводить не тільки до покращення фізичних якостей, фізичної підготовленості, працездатності, що ми спостерігали у процесі застосування інших стилів, але й до підвищення ефективності патріотичного виховання, що є нагальною вимогою сьогодення. Спираючись на ці спостереження, ми дослідили окремі елементи національних українських одноборств, які притаманні національним особливостям рухової спадщини наших предків.

Насамперед нами було виокремлено такі елементи, як присядки і повзунці, оскільки вони властиві саме українським одноборствам і в інших національних двобоях не застосовуються. Не зважаючи на їхню різноманітність і значну технічну складність, аналіз виконання цих елементів дав можливість пропонувати їх широке впровадження у процес фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Запропоновано загальну схему елемента «присядка», яка дає змогу ефективно опанувати та її застосовувати залежно від рівня засвоєння теоретичного матеріалу і практичного виконання, уникаючи, таким чином, значних труднощів, що можуть бути пов'язані з технічною складністю і розмаїттям асортименту цього елемента одноборств. Обґрунтовано також доцільність вивчення такого елемента, як повзунці, що є характерними для національної традиції українців і може бути певним індикатором рівня фізичної підготовки.

Попри наявні труднощі, на які вказують різні дослідники, цей напрямок удосконалення процесу фізичного виховання видається перспективним.

Ключові слова: фізичне виховання, національні одноборства, присядки, повзунці.

In today's conditions, the issue of patriotic education of youth is extremely relevant. One of the extraordinary ways of educating young patriots can be the active introduction into the pedagogical process the studying national martial arts, in particular, mastering their elements in the context of physical training.

The purpose of intelligence is to study and generalize the characteristic features of specific elements of national martial arts (squats and sliders) and introduce students into the process of physical education.

It is noted that the practice of introducing various martial arts into physical education in higher educational institutions is not new, so it is necessary to study carefully the accumulated experience. It was noted that many experts successfully applied various styles and directions of the fight, in particular taekwondo, boxing, alysh belt wrestling, sambo and others, which made it possible to significantly increase the efficiency of physical training and had a positive impact on the educational process as a whole. However, the mastery of national martial arts leads not only to an improvement in physical qualities, physical fitness, performance, which we observed in the process of applying other styles, but also to an increase in the effectiveness of patriotic education, which is an urgent requirement of the present time. Based on these observations, we have studied individual elements of the national Ukrainian martial arts, inherent in the national features of the motor heritage of our ancestors.

A general scheme of the «squat» element is proposed, which allows to master and apply it effectively, depending on the level of assimilation of theoretical material and practical implementation, thus avoiding significant difficulties that may be associated with the technical complexity and variety of the range of this element of martial arts. It also substantiates the expediency of studying such an element as sliders, which are characteristic of the national tradition of Ukrainians and can be a certain indicator of the level of physical fitness.

Despite the existing difficulties, which are pointed out by various researchers, this direction of improving the process of physical education seems promising.

Key words: physical education, national martial arts, squat, sliders.

Вступ. Питання патріотичного виховання молоді в Україні набирає чимдалі більшої актуальності. Сьогодні перед усім українським суспільством, кожною сім'єю, кожним навчальним закладом стоїть завдання виховувати людину-громадянина, людину-патріота, яка свідомо обиратиме свою громадянську позицію. Патріотичне виховання в цьому розумінні передбачає процес цілеспрямованого та систематичного впливу на політичну свідомість не тільки молоді, а навіть дітей. Причому основною метою патріотичного виховання є формування у свідомості та поведінці дитини тих цінностей і норм, які можуть допомогти сформувати гуманну людину [3].

Важливим потужним та дієвим інструментом національно-патріотичного виховання, який поєднує в собі спортивно-оздоровчі, виховні й освітні аспекти, є національні види спорту, що засновані на культурних традиціях нашої країни. При цьому до таких відносять як відновленні, так і новостворені види. Офіційно визнаними в Україні і занесеними до реєстру Міністерства молоді та спорту є, зокрема, такі види спорту: хортинг, рукопашний бій СПАС, рукопаш гопак, козацький двобій, бойовий гопак.

Зауважимо, що активне дослідження, відтворення і розвиток національних видів спорту почалися з вісімдесятих років минулого століття і цей процес триває практично до тепер.

Над інтеграцією національних видів спорту в процес виховання молоді працює ціла низка сучасних учених-дослідників і практиків. Зокрема була створена науково-дослідна група, члени якої, проаналізувавши перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ», розробили проєкт варіативного модуля «Козацький двобій». Науковцями очікується, що систематичні заняття за програмою запропонованого варіативного модуля забезпечать розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей, а також сформує навички самооборони, підвищать впевненість у власних силах і сприятимуть, власне, патріотичному вихованню учнів [6].

Слімаковський О., Грибок Н., Малетич Н., Хомич О., досліджуючи стан застосування засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні студентської молоді, вказали на незадовільний стан процесу впровадження засобів народної фізичної культури у фізичне виховання закладів вищої освіти. Одночасно автори зазначають, що зосібна викладачі неодноразово наголошували на необхідності проведення наукових досліджень у цьому напрямку як теоретичного, так і практичного характеру [16].

З огляду на це вважаємо за доцільне дослідити перспективи вдосконалення про-

цесу фізичного виховання студентів шляхом впровадження елементів національних одноборств у фізичну підготовку молоді.

Матеріал і методи. Проведений теоретичний аналіз і систематизація літературних джерел за темою дослідження дали змогу узагальнити характерні особливості елементів національних одноборств та методик у їхнього впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді.

Результати дослідження. На сьогодні сформовано цілу низку видів національних одноборств, що мають специфічну рухову базу, яка не запозичена з інших бойових мистецтв, а відтворена на основі традицій народної фізичної культури українців.

На позитивному впливі використання національних одноборств у фізичному вихованні молоді наголошувало чимало вчених. Зосібна Притула О. зазначає, що бойове мистецтво СПАС – як козацька традиція й елемент бойової культури українського народу – може бути духовною основою національно-патріотичного виховання громадян в Україні [13].

Одночасно Литвиненко А. та Єрсьоменко Е. вказують на високу ефективність тренувальних методик національного військово-прикладного виду спорту – бойового хортингу, що дозволяє рекомендувати його для широкого застосування в закладах середньої та вищої освіти України [10].

Самоха Р., вивчаючи практику використання народних традицій у процесі фізичного виховання, вбачає позитивний вплив застосування елементів національних одноборств не лише на загальний рівень фізичної підготовки, але й на національно-патріотичне виховання студентів [14].

Кудряшов І., Артюгін А., Спіцин В. зауважують, що застосування окремих вправ або комплексу тренувань, узятих із національних видів спорту, сприяє самовдосконаленню особистості в цілому. Водночас завдяки фізичному, морально-етичному та духовному вихованню молоді долучається до культурних традицій України та сприяє їхньому відродженню [8].

Ювченко С., проаналізувавши перспективи використання елементів національних одноборств у процесі фізичного виховання, переконливо аргументує використання вправ із самозахисту в практиці секційних занять з одноборств у процесі фізичного виховання [17].

Разом із тим маємо підстави стверджувати, що використання національних одноборств здатне підвищити інтерес студентів до занять фізичним вихованням. Наприклад, для вивчення перспектив впровадження національних одноборств у процес фізичного виховання ми визначили їхнє місце в ієрархії фізкультурно-спортивних інтересів студентів. Нами було зафіксовано високі показники зацікавленості студентів у впровадженні цього виду фізичної активності у процес фізичного виховання. Зокрема, високий і середній рівні зацікавленості були зафіксовані у 51,16% і 41,86% опитаних відповідно [7].

Одночасно використання інших видів одноборств також справляють позитивний вплив на молодь: Знак В. і Майстренко Є., досліджуючи використання елементів боксу і теквондо (ІТФ) у фізичному вихованні студентів, довели їх позитивний вплив на розвиток фізичних якостей, а саме – швидкісно-силових і спритності [5].

Волошин О., вивчаючи фізичне виховання студентів засобами боротьби на поясах алиш, підкреслює, що використання елементів боротьби на поясах сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню результатів як у спеціалізованих, так і неспеціалізованих рухах із різним характером енергозабезпечення і різною структурою рухів, а також покращує показники функціонального стану, скорочує час на відновлення після фізичних навантажень, підвищує рівень загальної фізичної працездатності [2].

Дзензелюк Д., Загура Ф., Пилипчук П., Канділов І., аналізуючи вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти, дійшли висновку, що одним зі шляхів покращення рівня фізичного здоров'я студентської молоді є впровадження в навчальний процес

занять із фізичного виховання з використанням засобів боротьби самбо [4].

Зважаючи на це, важливим є визначити елементи рухів, характерні саме для національних видів одноборств задля більш широкого й ефективного впровадження їх у процес фізичного виховання. З цією метою ми проаналізували джерела, на які спиралося відновлення національних одноборств. Нами було виявлено, що для відтворення ритуалів і відповідної терміносистеми широко використовувалися етнографічні дослідження народних звичаїв, забав, ігор, а також історичні документи; а техніка виконання елементів рухів найкраще збереглася в народних танцях. Отже, значна частина технічних елементів у сучасних національних одноборствах є осмисленням інтерпретацією чи обробкою танцювальних рухів. Дослідники Слепцов О., Слабоуз В., вивчаючи витоки бойового мистецтва СПАС, виявили, що значна частина техніки – це реконструйована і переосмислена техніка рухів з народних танців [15].

Морозов А., проаналізувавши з мистецтвознавчих позицій бойовий гопак як систему психофізичного вдосконалення, підкреслив, що елементи спортивної техніки бойового гопака, реконструйованої за аналогією до східних бойових мистецтв, базуються на віртуозних чоловічих рухах українських козацьких танців. Тож бойовий гопак, який здобув статус національного виду спорту, доцільно розглядати не тільки як своєрідне бойове мистецтво, а й як сучасний спортивний чи потенційний народно-сценічний танець [11].

Проаналізувавши базову техніку національних одноборств, ми можемо зробити висновок, що, приміром, такі елементи, як повзунці і присядки є характерними саме для культури рухів національних бойових мистецтв і є найбільш автентичними елементами котрі дійшли до нас з давніх часів.

На нашу думку, присядки і повзунці отримали широке розповсюдження в бойових системах підготовки наших предків саме через свою високу ефективність як у розвитку фізичних якостей, так і в практично-прикладному аспекті використання. Ми вважа-

ємо, що прикладне значення національних одноборств у свою чергу сприяло розробці і використанню цих елементів, оскільки ведення поєдинків передбачало, на той час, використання різноманітної холодної зброї. Це вимагало більш широких, амплітудних рухів із різкою зміною дистанції і положення тіла, що могло бути забезпечено різними стрибковими елементами і присядками. Ми бачимо відображення цього в широкому арсеналі стрибкових елементів як у народних танцях, так і в національних одноборствах. До прикладу: у стрибковій техніці бойового гопака використовуються: «пістоль» – удар однією ногою у стрибку вбік, «щупак» – удар у стрибку двома ногами вперед, «розніжка» – удар у стрибку двома ногами в різні боки, «чорт» – удар у стрибку з поворотом тіла на 360°, «блоха» – сальтоподібний удар у стрибку двома ногами вперед, «яструб» – удар у стрибку двома колінами в різні боки, «коза» – удар у стрибку в оберті та ін.

Для різкої зміни положення тіла використовувалися присядки, що слугувало ефективним засобом не лише атакуючих, але й захисних дій. У бойовому гопакові широко представлені різноманітні присядки, запозичені в народного танцю, але переосмислені в контексті бойового мистецтва. Зосібна Пилат В. описує цілу низку різноманітних видів присядок: «ралець», «брик», «відсіч», «збуй», «гайдук» та ін. При цьому автор підкреслює, що ці рухи, характерні для українського народного танцю, практично відсутні у східних видах боротьби [12].

Попри всю різноманітність присядок у хореографії та їхньої інтерпретацій в національних бойових мистецтвах, можемо виділити базові частини цього руху, які є типовими для різних присядок. Так загальна схема присядки матиме такий вигляд: 1 – «вхід в присядку» з основної стійки (в танцях це, як правило, перша позиція ніг) на рахунок «раз-і» – різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг. 2 – «вихід з присядки», на «два-і» різко підводячись з присідання. 3 – «проведення основного руху»: проводимо основний рух – у хореографії різновид

імітаційного руху (зміна стійки, мах ногою чи рукою), в бойовому мистецтві – різновид удару (атакуючої чи захисної дії рукою або ногою). Таким чином, засвоївши першу частину руху, можна поступово додавати наступні рухи, що забезпечує широку різноманітність присядок. Ми вважаємо, що саме це дозволило такому елементу, як присядка попри свою складність набути популярності та ефектної різноманітності.

Окрім стрибків і присядок, хореографічні постановки танців та національні одноборства (бойовий гопак) мають широкий асортимент різноманітних повзунців («чіпка», «серп», «шуга», «тин», «пих», «рогач», «диб», «коло»), а також повзунців-павучків («стрижак», «бивен», «вибрик», «веретено») й підсікання («коса», «млин», «дзига»).

Характерна особливість повзунців (вихідні положення – присівши, присівши з опорою на руку та ін.), на нашу думку, впливає з прикладного характеру національних бойових мистецтв і зі специфічного арсеналу рухів. Після виконання складних стрибкових елементів і стрімких переміщень у поєдинку є ризик виведення з рівноваги. У реальних умовах не спортивного, а справжнього двобою суперник може й не дозволити піднятися після падіння. Звідси – різноманітна техніка атак із нестандартних для інших одноборств положень.

На нашу думку, доцільно більш широко вивчати автентичні рухи з національних одноборств та застосовувати їх у фізичному вихованні молоді. Це може впливати на більш глибоке розуміння самотності й унікальності нашої спадщини, що сприятиме не лише фізичному розвитку молоді, але й патріотичному вихованню.

Дискусія. Нині питання розвитку і впровадження національних видів бою далеко не однозначне. Деякі дослідники обґрунтовано критикують надмірне перебільшення зв'язків танцю з боєм. Наприклад, Богород А. зазначив, що феномен «українського бойового стилю» належить переважно до сфери ідеології та моди, пов'язаний з питаннями самоствердження окремих осіб у такій сфері

суспільного життя, як «національні бойові мистецтва» задля протиставлення східним бойовим одноборствам. Нині ці рухи мало не набувають ознак міфологічно-релігійного апофеозу, адепти яких вже не потребують і не шукають наукового підтвердження та не переймаються справжніми і первинними генезами виникнення і становлення своїх псевдонаціональних симулякрів [1]. Хоча подібна точка зору суперечлива, вона має певне підґрунтя. Так, у роботі Кукурудзяк І., Величкович М., Пітин М. висвітлено класифікації базової техніки рукопашу гопак. У дослідженні перелічено основні технічні елементи цього національного одноборства, але водночас відсутній акцент на техніках, що притаманні саме українській руховій спадщині, що збереглися в народних танцях [9]. У зв'язку з цим ми досліджуємо і пропонуємо більш активно впроваджувати в процес фізичного виховання молоді саме автентичні елементи, зокрема присядки і повзунці. При цьому оскільки найбільш обґрунтованими з позиції науково-методичного забезпечення є питання техніки виконання прийомів, бойових дій та алгоритму їх вивчення, то впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання у ЗВО у сучасних умовах є необхідним.

Висновки. Отримані дані переконливо свідчать не лише про зацікавленість студентів у впровадженні елементів національних одноборств у процес фізичного виховання, але й про їхній позитивний вплив на розвиток фізичних якостей і національно патріотичного виховання. Втім спостерігається недостатній рівень володіння викладачами фізичного виховання засобами української народної фізичної культури, що зумовлює необхідність у подальших наукових дослідженнях у цьому напрямку в аспекті розроблення методик різної складності.

Перспективи подальших досліджень полягає у дослідженні впливу різноманітних автентичних елементів національних одноборств таких як присядки, повзунці та їхніх поєднань на розвиток фізичних якостей студентів.

Література

1. Богород А. В. Українські «бойові стилі» як сучасні національні симулякри. Харків, 2020. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/view/6136/6135>. (дата звернення: 14.07.2022)

2. Волошин О. О. Фізичне виховання студентів засобами боротьби на поясах аलिш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2019. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26776/Voloshin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. (дата звернення: 20.07.2022)

3. Галан Я. П. Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*. 2022. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4591/6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. (дата звернення: 08.08.2022)

4. Дзензелюк Д.О. Загура Ф.І. Пилипчук П.Б. Канділов І.Ю. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33024/Dzenzeluk_Zahura_Pylypchuk_Kandilov.pdf?sequence=1&isAllowed=y. (дата звернення: 15.07.2022)

5. Знак В., Майстренко Є. Використання елементів боксу та таеквондо у фізичному вихованні студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2020. С. 78–82.

6. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноклассів в систему фізичної культури учнів та учениць «Нуш». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. № 2. С. 48 -55.

7. Косинський Е.О. Місце національних видів єдиноборств в ієрархії фізкультурно-спортивних інтересів студентів. *Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення*. Харків, 2019. Том 3. № 1. С. 8 -10.

References

1. Bohorod, A. V. (2020). Ukrayinski «boyovi styli» yak suchasni natsionalni symulyakry. [Bohorod A. V. Ukrainian «combat styles» as modern national simulacra]. Kharkiv. Retrieved from: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/view/6136/6135>. [in Ukrainian]

2. Voloshyn, O. O. (2019). Fizychnе vykhovannya studentiv zasobamy borot'by na poiyasakh alysh. [Physical education of students by means of struggle on Alysh belt wrestling]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv. Retrieved from: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26776/Voloshin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [in Ukrainian]

3. Halan, Y.P. (2022). Rol olimpiyskoyi osvity v patriotychnomu vykhovanni ditey v suchasnykh umovakh. [The Role of Olympic Education in Patriotic Education of Children in Modern Conditions]. *Innovatsiyina pedahohika*. Retrieved from: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4591/6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [in Ukrainian]

4. Dzenzelyuk, D.O. Zahura, F.I. Pylypchuk, P.B. Kandilov, I.Yu. (2020). Vplyv zasobiv borotby sambo na fizychnе zdorov'ya studentiv pid chas navchannya u zakladakh vyshchoyi osvity. [Impact of Sambo Techniques on Students Physical Health during the Study in Higher Education Institutions]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Retrieved from: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/33024/Dzenzeluk_Zahura_Pylypchuk_Kandilov.pdf?sequence=1&isAllowed=y. [in Ukrainian]

5. Znak, V., & Maystrenko, YE. (2020). Vykorystannya elementiv boks u ta taekvondo u fizychnomu vykhovanni studentiv. [Use of elements of boxing and taekwondo in physical education of students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naseleण्या*. 78–82. [in Ukrainian]

6. Kindzer, B. M., Khurtenko, O. V., Dmytrenko, S. M., Knysh, S. I., Dyshko, O. L., Beseda, N. A. (2022). Perspektyvy vprovadzhennya natsionalnykh odnoborstv v systemu fizychnoyi kultury uchniv ta uchenyts «nush». [Prospects for the introduction of National Martial Arts

8. Кудряшов І.О., Артюгін А.В., Спіцин В.В. Ефективність упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес фізичного виховання студентів. 2018. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/387/1/esprstp_2018_2_24.pdf. (дата звернення: 14.07.2022)
9. Кукурудзяк І., Величкович М., Пітин М. Класифікація базової техніки українського рукопашу гопак. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 9 (79). 2016. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19965/Kukurudzyak_Velickovic_Pityn.pdf?sequence=1&isAllowed=y. (дата звернення: 14.07.2022)
10. Литвиненко А. М., Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг–традиції української бойової культури у справі виховання студентської молоді. *Baltija Publishing*. Wloclawek, 2021. URL: <file:///C:/Users/%D0%B4%D0%BE%D0%BC/Downloads/109-Chapter%20Manuscript-6428-1-10-20210412.pdf>. (дата звернення: 19.07.2022)
11. Морозов А. І. Взаємодія мистецтва і спорту як чинник розвитку віртуозних рухів в українському народно-сценічному танці. *Мистецтвознавчі записки*. Вип. 33. 2018. С. 338-345.
12. Пилат В. С. Бойовий гопак. Львів, 1994. 288 с.
13. Притула О.Л. Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «СПАС». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. Том 1. № 69. С. 128-131.
14. Самоха Р.А. Використання народних традицій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: монографія Харків*, 2007. № 6. С. 257–261.
15. Слепцов О.В., Слабоуз В.В. Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвине-
- in the System of Physical Culture of students of the «NUS». *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv. 2..48-55. [in Ukrainian]
7. Kosynskyy, E.O. (2019). Mistse natsionalnykh vydiv yedynoborstv v iyerarkhiyi fizkulturno-sportyvnykh interesiv studentiv. [The place of national types of martial arts in the hierarchy of physical culture and sports interests of students]. *Suchasni pytannya fizychnoyi reabilitatsiyi, rekreatsiyi ta fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naseleennya*. Kharkiv. 3(1). 8-10. [in Ukrainian]
8. Kudryashov, I.O., Artyuhin, A.V., Spitsyn, V.V. (2018). Efektyvnist uprovadzhennya elementiv natsionalnykh vydiv sportu v navchalno-trenavalnyy protses fizychnoho vykhovannya studentiv. [Effectiveness of the implementation of national sports elements in educational-and-training process of students in physical education]. Retrieved from: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/387/1/esprstp_2018_2_24.pdf [in Ukrainian]
9. Kukurudzyak, I., Velychkovych, M., Pityn, M. (2016). Klasyfikatsiya bazovoyi tekhniky ukrayinskoho rukopashu hopak. [Classification of basic technique ukrainian rukopash hopak]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Retrieved from: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19965/Kukurudzyak_Velickovic_Pityn.pdf?sequence=1&isAllowed=y [in Ukrainian]
10. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyy khortynh–tradytseyi ukrayinskoyi boyovoyi kultury u spravi vykhovannya student·skoyi molodi. [Combat horting – traditions of Ukrainian martial culture in the education of student youth]. *Publishing House «Baltija Publishing»*. Retrieved from: <file:///C:/Users/%D0%B4%D0%BE%D0%BC/Downloads/109-Chapter%20Manuscript-6428-1-10-20210412.pdf>. [in Ukrainian]
11. Morozov, A. I. (2018). Vzayemodiya mystetstva i sportu yak chynnyk rozvytku virtuozykh rukhiv v ukrayinskomu narodno-stsenichnomu tantsi. [Interaction of art and sports as a factor of development of virtual movements in the Ukrainian folk-stage dance]. *Mystetstvoznachchi zapysky*. 33. 338-345. [in Ukrainian]

ної особистості: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. (21-22 березня 2019 р., Слов'янськ). Слов'янськ, 2019. С. 40-49.

16. Слімаковський О. В., Грибок Н. М., Малетич Н. Б., Хомич О. О. Стан застосування засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2015. № 2. С. 225-228.

17. Ювченко С. В. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18090>. (дата звернення: 19.07.2022)

12. Pylat, V. S. (1994). *Boyovyy hopak*. [Battle hopak]. Lviv. 288. [in Ukrainian]

13. Prytula, O.L. (2020). *Teoretychni ta praktychni zasady vykhovannya patriotychnoyi i zdorovoyi molodi na bazi kozatskoho boyovoho mystetstva «SPAS»*. [Theoretical and practical principles of educating patriotic and healthy youth on the basis of the Cossack martial art "SPAS"]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiiy i zahal'noosvitniy shkolakh*. Zaporizhzhya. 69. 128-131. [in Ukrainian]

14. Samokha, R.A. (2007). *Vykorystannya narodnykh tradytsiy u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv*. [The use of folk traditions in the physical education of students of higher educational institutions]. *Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: monohrafiya*. Kharkiv. 6. 257-261. [in Ukrainian]

15. Slyeptsov, O.V., Slabouz, V.V. (2019). *Istorychni vytoky rozvytku boyovoho mystetstva «Spas» v Ukrayini*. [Historical origins of the development of the martial art "Spas" in Ukraine]. VI Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi *Vzayemodiya dukhovnoho y fizychnoho vykhovannya v stanovlenni harmoniyno rozvynenoyi osobystosti*. Slovyansk. 40-49. [in Ukrainian]

16. Slimakovskyy, O. V., Hrybok, N. M., Maletych, N. B., Khomych, O. O. (2015). *Stan zastosuvannya zasobiv ukrayinskoyi narodnoyi fizychnoyi kultury u fizychnomu vykhovanni studentskoyi molodi*. [State of application of Ukrainian folk physical culture in physical education students]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv. 2. 225-228.

17. Yuvchenko, S. V. (2017). *Motyvatsiya do zanyat fizychnym vykhovannyam zasobamy natsional'nykh vydiv yedynoborstv z elementamy samooborony studentok vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*. [Motivation for physical education classes of domestic martial arts with elements of self-defense students of higher educational institutions]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Retrieved from: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18090>. [in Ukrainian]