

## ЗАСТОСУВАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ніна Деделюк<sup>1</sup>, Віталій Мартинюк<sup>2</sup>, Ярина Торчинська<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vpu.edu.ua;

<sup>2</sup>Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup>Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Визначення ефективності застосування форм та засобів української етнокультури у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є пріоритетною складовою сучасного освітнього процесу. Відтак, постають завдання щодо необхідності здійснення історико-культурологічного аналізу проблеми використання форм та засобів української народної фізичної культури у життєдіяльності молоді; вивчення та узагальнення досвіду впровадження української етнокультури у навчально-виховному процесі з фізичного виховання здобувачів освіти. Необхідною умовою доказової бази дослідження, безперечно є визначення рівня знань здобувачів світи про форми та засоби української народної фізичної культури. Практична реалізація полягає у розробці та апробації рекомендації для вдосконалення методики використання традицій етнокультури у фізичному вихованні студентів. Дослідження проводилося у чотири етапи на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки

Застосовувалися педагогічні **методи дослідження** у чотири наступних етапи:

– теоретичне дослідження проблеми, вивчення та узагальнення наукової літератури та документальних джерел;

– розробка методичних рекомендацій для впровадження форм та засобів української народної фізичної культури у освітній процес студентів;

– тестування рівня фізичної підготовленості студентів, обробка результатів тестування і проведення їх порівняльного аналізу для вибору експериментальної і контрольної груп педагогічного експерименту, анкетування студентів для оцінки рівня знань про засоби української народної фізичної культури, проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності запропонованих методичних рекомендацій. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів у кінці експерименту, обробка результатів тестування і проведення порівняльного аналізу результатів тестування студентів експериментальної та контрольної груп. Проведення повторного анкетування студентів для порівняльного аналізу знань про традиції фізичного виховання української молоді у студентів експериментальної та контрольної груп.

– обробка та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків. Знання студентів про засоби української народної фізичної культури оцінювалися за допомогою анкетування, завдання якого передбачали визначити обізнаність студентів про традиції фізичного виховання українців, визначити ступінь досвіду виконання студентами народних фізичних вправ у освітньому процесі закладів різного ступеня та визначити наявність інтересу студентів до традицій фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Що стосується сучасної практики застосування форм та засобів української національної фізичної культури у закладах освіти, то всі студенти вказали на проведення в школах рухливих ігор, які, згідно програмних вимог, застосовують у фізичному вихованні дітей молодшого і середнього шкільного віку. Слід відмітити, що респонденти назвали різну кількість народних фізичних вправ. Так, 4 респонденти назвали більше 20 народних фізичних вправ, 23 респонденти – більше 10 народних фізичних вправ, 67 респондентів – більше 5 народних фізичних вправ і решта – не більше 5 народних фізичних вправ. В той же час, на запитання “Які засоби української народної фізичної культури застосовуються на заняттях фізичного виховання у Вашому закладі вищої освіти?” 197 студентів не дали відповідь і лише 46 респондентів назвали від 1 до 4 рухливих ігор, що застосовувалися в шкільній практиці.

На початку експерименту було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів для відбору двох груп – експериментальної і контрольної, в яких молодь має приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості. Результати тестування показали, що середні показники хлопців і дівчат з 7-ми видів випробувань, як в експериментальній, так і в контрольній групах, приблизно

однакові і відповідають нижче середньому рівню фізичної підготовленості. У хлопців обох груп біологічного факультету спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

У хлопців, так і у дівчат обох груп спеціальності правознавства спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості як у хлопців, так і в дівчат спеціальності правознавства, які склали експериментальну групу на кінець експерименту став значно вищим, ніж в їх колег з контрольної групи, про що свідчить приріст результатів у всіх видах випробувань. У студентів експериментальної групи приріст результатів бігу на довгі і коротку дистанції та човникового бігу в середньому зріс більше, ніж в 1,5 рази, у порівняння з їх колег контрольної групи. Причина такої різниці вбачається у спрямованості переважної більшості відібраних народних ігор на розвиток швидкості та спритності. А приріст рівня розвитку витривалості слід пов'язати із збільшенням частоти виконання фізичних вправ, зокрема традиційних засобів фізичного виховання, під час запропонованих організаційних форм. Приріст інших фізичних якостей слід пов'язати із систематичним відвідуванням студентами експериментальної групи додаткових занять з фізичного виховання і позитивним перенесенням розвитку одних якостей на інші. Звертає на себе увагу великий приріст показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи у студентів правознавства. Такий результат пояснюється тим, що переважна більшість цих хлопців відвідували секційні заняття народних різновидів боротьби, що сприяло значному приросту сили м'язів живота та верхнього плечового поясу.

Отже, результати тестування дають підстави стверджувати, що за час експерименту сталися вірогідні ( $p < 0,05$ ) зміни у результатах з різних видів випробувань як у хлопців, так і в дівчат, спеціальності правознавства та спеціальності біологічного факультету, які склали експериментальну групу.

**Висновки.** Впровадження традицій фізичного виховання в сучасний освітній процес фізичного виховання вимагає розробки методики застосування засобів української етнокультури у фізичному вихованні здобувачів освіти, діяльності молодіжних громадських організацій; у практиці масової фізичної культури молоді.

### *Джерела та література*

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
2. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. 191 с.
3. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Ващук Л. М., Томащук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 29–35.