

8. Jozsa L., Jarvienen M., Kannus P., Reffy A. Fine structural changes in the articular cartilage of the rat's knee following short-term immobilisation in various positions. A scanning electron microscopical study. *Int Orthopaed.* - 1987. 11, №2, 129-133 s.

The problems of child injuries during the lessons of physical exercises are being investigated in the article. Prevention and injury rehabilitation programs are worked out and approved.

ТРАДИЦІЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ОЛЕГ СЛИМАКОВСЬКИЙ

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

За останніми даними статистичних служб у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості. В той же час, погіршення матеріально-технічної бази навчальних закладів, недосконалість програм з фізичного виховання та одноманітність занять знижує інтерес студентів до фізичної культури.

Зарадити в даній ситуації допоможе впровадження в процес фізичного виховання студентів засобів народної фізичної культури (ЗНФК). До них слід зачислити всі види рухової активності українців, що історично виникли, удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління з метою адекватного фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я, підготовки до трудової діяльності та військової справи, розваги, а також поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивали і збагачували його культуру.

Заслугує уваги діяльність братств міської молоді, сільських парубочих і дівочих громад, їх способи організації та проведення дозвілля в залежності від пори року, народного і релігійного календаря. В теплий період року молодь збиралася на "вулиці" або "колодки", а в холодний - на "вечорниці", "досвітки", "складчини". Це був свого роду клуб сільської молоді, де хлопці та дівчата знайомилися, пізнавали одне одного і, як наслідок, одружувалися.

Починалася "вулиця" від Великодніх свят і тривала все літо - аж до дня Симеона Стопника (14 вересня за новим стилем). Тут лунали співи - по черзі дівочі і парубочі, провадились танці, водились хороводи, проходили ігри та забави. Танці провадились досить досконалі, а навіть витончені. Особливо поширеними на селі були народні танці "Шумка", "Метелиця", "Козак", "Козачок", "Аркан", "Тарганець", "Вербованець", "Коломийка", "Цюрилло", "Гребінець", "Зірниця", "Корито", і також запозичені - "Вальс", "Полька", "Краков'як", "Штаер", а на Гуцульщині - "Чардаш", "Гора" [1,2,6].

Тут же на "вулиці" дівчата виводили хороводи - "кругові" ("Перепілочка", "Подояночка", "Царівна", "Голубка", "Король", "Нелюб", "Мак", "Зайчик") та "ключеві" (Кривий танець, "Плетениця", "Зелений шум", "Вербова дощечка", "Роман-зілля"). [1,3,6,9].

В той час, як дівчата виводили хороводи, серед хлопців провадились рухові ігри: "В коня", "У короля", "У дзвона", "Бити дупака", "Гилка", "Панас", "Піп", "Чорт", "Харлай", "Шила бити", "Кашу варити" та інші; рухові забави: "Стоп", "Дзвіниця", "У коромисла", "Чехарда", "Тісної баби", та інші; а також змагання з традиційно окресленими неписаними правилами: "Хто далі кине", "Хто швидше пробіжить або пропливе", "Перетягування линви", "Ходіння на дибах", "Ходіння на ходулях" тощо [1,4,6,9].

Отже, якщо дівчата випробовували себе в художніх здібностях вмінню танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки надавали перевагу тим фізичним вправам, в яких проявлялися спритність, швидкість і сила.

Від 14-го вересня до Великоднього посту молодь збиралася по хатах на "вечорниці", "досвітки", "складчини". Популярними на них, крім танців, були наступні рухові ігри: "Каплун", "Котячий замок", "Сум", "Козак на коні", "Смерть", "Панас" та інші [1,2].

Надзвичайно цікаві обряди молодіжних святкувань: релігійних, господарських, родинних. Вони насичені бігом, стрибками, метанням предметів, боротьбою, танцями. Все це проходило в супроводі пісень, приповідок, діалогів, жартів і сміху. До таких ЗУНФК можна причислити стрибки через вогнище на Новий рік, Благовіщення, Купала, різдвяний танець "Кругляк", метання свинячих ніжок на Масляну, веснянки та гаївки, обрядодії з оббіганням ниви після посіву, великодні, зеленосвятські, купальські та андріївські обрядодії-забави молоді, загартування в юр'ївській і купальській росі та інші. Своє місце у святкуваннях та побуті молоді займала боротьба, різні її види. Серед парубків популярною була боротьба на кулачки, навхрест, поясна, навколішки, лежача, рукоборство, грудьми, перетяжки. Всі ці змагання передбачали силову протидію двох учасників або двох груп [1,4,5,7,8].

Слід зазначити, що ЗУНФК відрізнялися варіативністю рухових дій, через що вироблялася різна техніка руху, формувалися різноманітні вміння та навички. Так, різні предмети метали на дальність і в ціль

(горизонтальну і вертикальну), стрибали у висоту і в довжину, проводили різноманітні ігри, забави, танці, різні види боротьби.

Таким чином, під час свят можна було разом із задоволенням своїх духовних потреб виявити рівень своєї фізичної підготовленості в різноманітних іграх, забавах, танцях, в різних змаганнях та в різних видах боротьби. Святкування можна розглядати як чудову школу для збагачення своїх знань, вмінь, навичок і в плані фізичної досконалості, і в плані морального і духовного розвитку.

Значна частина народних фізичних вправ української молоді ще потребує дослідження, однак, вже тепер різні традиційні засоби тіловиховання українців можна успішно впровадити у процес фізичного виховання студентів. Перш за все, слід серед студентів поширити знання про традиції та звичаї українського народу і, зокрема, в галузі фізичного виховання. Правильне подання цих знань сприятиме зацікавленню студентів життєдіяльністю наших пращів, дозволить сприйняти навколишній світ їхніми очима, їхнім відчуттям, їхнім розумінням, і відчутти себе представником етносу, який має особливий світогляд, особливу ментальність, особливий спосіб життя існування. Лише такий підхід створить передумови для відродження традицій нашого народу. Поряд з тим, низку засобів народного тіловиховання можна успішно впроваджувати в навчально-виховний процес студентів вже сьогодні.

Перш за все, це ігри та забави, які були надзвичайно поширеними серед української молоді, оскільки впливали на різні сторони її розвитку. Опис українських народних ігор та забав можна знайти у багатьох збірниках, виданих останнім часом. Однак, деякі ігри та забави для їх ефективного застосування на заняттях зі студентами доцільно видозмінити. А тому, вже тепер необхідно проводити дослідження народних ігор та забав, вивчати їх вплив на організм хлопців і дівчат.

Підвищенню рівня фізичної підготовленості хлопців, безперечно, спритиме впровадження в процес фізичного виховання студентів занять з різновидів народної боротьби. Адже, застосовувати ці протиборства можна в досить невеликих приміщеннях без спеціального обладнання. До того ж, проведення народних видів боротьби забезпечить значне навантаження на організм студентів при надзвичайно низькій імовірності отримання травматизму. Не лишнім було б застосовувати на заняттях з фізичного виховання і народні танці. Адже, під час танців всі студенти одночасно отримують навантаження. А це, в порівнянні з багатьма видами легкої атлетики та гімнастики, що можуть проводитися лише почерговим або поточним способами виконання вправ, дозволить збільшити моторну щільність заняття в цілому.

Таким чином, вивчення та науково-обґрунтоване використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні студентів урізноманітить навчальний-виховний процес студентів, підвищить ефективність занять, а також, збагатить молодь знаннями про традиції та звичаї українського народу.

TRADITIONS OF THE NATIONAL PHYSICAL CULTURE OF THE UKRAINIAN YOUNG AND THEIR USE IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT OLEG SLIMACOVSKI

Drogobich state pedagogical university at I. Franko

During many centuries ukrainian boys and girls used different physical exercises after work and during holidays. At was games, plays, dances, different kinds of wrestle, jumps and throw. Using of this physical exercises at the lessons of higher educational institutions will improve physical education of student.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис: В 2 томах.- К.: Оберіг, 1991.- 590 с.
2. Гуцульщина: історико-етнографічне дослідження/ П.І.Арсенич, М.І.Базак, З.Е. Болтарович та ін.- К.:Наукова думка.- 472 с.
3. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні.- Т.2.- Весняний цикл.- Вінніпег: б.в., 1959.- 254 с.
4. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні.- Т.3.- Весняний цикл.- Вінніпег-Торонто: б.в., 1962.-372 с.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. - Т.4. - Літній цикл. - Вінніпег: б.в., 1957. - 178 с.
6. Кришук М.М. Читанка з народознавства. - Тернопіль: Тернопіль, 1993. - 250 с.
7. Лозко Г.С. Українське народознавство.-К.:Зодіак-ЕКО,1995.-368 с.
8. Маковій Г.П. Затоптаний цвіт: Народознавчі оповідки.- К.: Український письменник, 1993.- 205 с.
9. Скуратівський В.Т. Місяцелік: Укр. нар. календар.- К.: Мистецтво, 1992.- 208 с.