

була майже повністю витіснена з нашого щоденного побуту, не знайшла належного їй місця в навчальних програмах шкіл, технікумів, вузів. У результаті лише наше суспільство катастрофічно втрачає своє фізичне здоров'я, про що свідчить місце десь у п'ятому десятку держав світу за рівнем і тривалістю життя людей.

Низька фізична активність особливо згубно впливає на шкільну та студентську молодь. Проведені автором дослідження динаміки стану здоров'я юнаків і дівчат, особливо студентів, виявили різке зростання серед молоді серцево-судинних захворювань, сколіозу, плоскоступості, неурівноваженість психіки та поведінки. Ці ж дослідження свідчать, що саме систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на всі функції молодого організму. Показники росту, сили, функціонального стану центральної нервової та судинно-серцевої систем, як правило, є вищими у тих, хто веде фізично активний спосіб життя.

Кафедра фізичного виховання Львівського університету має багатий досвід організації високоефективної спортивно-оздоровчої роботи в студентських та інших молодіжних колективах. Запровадження цього досвіду серйозно стримувалося відсутністю дієвої державної системи розвитку масової фізичної культури і спорту як це є у високо розвинених країнах світу, де ця робота базується на гуманних принципах фізичного виховання еллінської і наступних цивілізацій.

НАРОДНІ ДИТЯЧІ ТА ЮНАЦЬКІ ІГРИ І ЗАБАВИ ГАЛИЧНИНИ

Є. Н. Приступа, О. В. Бік

Українська спортивна Асоціація. Львівський облспорткомітет

У час національно-культурного відродження суттєвої актуальності набувають процеси формування національних рис та ознак у сфері фізичної культури та спорту.

На даному етапі фізична культура і спорт в Україні все більше переходять на державницьку позицію (створені національні федерації з видів спорту, НОК України).

Однак, важливою стороною перспективності розвитку цих сфер культури нації є вирішення проблеми об'єднання державницьких тенденцій з національно-культурними.

До національно-культурних аспектів розвитку спорту та фізичної культури слід віднести наступні: звичаї, традиції, мова спілкування тощо.

З метою вивчення національних традицій фізичної культури в Галичині було проведено дослідження дитячих та юнацьких ігор, забав та

розваг в Івано-Франківській, Тернопільській та Львівській областях, як важливих компонентів національної культури.

Систематизовані публікації українських народних ігор появились вже у першій половині XIX ст. (А. Терещенко, 1848). У другій половині XIX ст. і на початку XX ст. виходить ряд етнографічних робіт з описом рухливих ігор та забав — Н. Маркевич, 1886; Л. Чубинський, 1872; А. Богданович, 1877; С. Ісаєвич, 1887; О. Суховерська, 1935; П. Франко, 1924; І. Боберський, 1904.

Аналіз літературного та власного матеріалу показав, що різні природні, історичні та економічні умови визначили багато особливостей господарського і побутового життя різних районів України. А це, звичайно, вплинуло на народні ігри. В степовій частині України, де багато рівних майданчиків, в більшій мірі були розповсюджені дитячі ігри з так званим «широким полем ігрової діяльності», а саме: метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо.

В Галичині, особливо в гірських районах, широке розповсюдження отримали дитячі ігри на рівновагу, з перетягуванням, із стрибками, з метанням в ціль гострих предметів (наприклад, «забивання сокирки», «перетягування», «тягнути бука»).

Поряд з цим, національні дитячі ігри мають багато спільного. Переважну більшість рухливих дитячих ігор складають ті, в яких віддзеркалюється процес хліборобської праці: «Мак», «Огірочки», «Ой, ми нивку оремо, оремо», «Посію я льон», «Просо», «Гречка» та інші.

Велику групу складають ігри, в яких відображені характерні рухи і поведінка птахів та звірів: «Перепілонька», «Бджоли», «Зайчик», «Чапля» тощо, природні явища: «Метелиця», «Шум», «Дощ» і інші.

У змісті та назвах ігор відобразились різноманітні особливості праці, історичних подій, соціальних та сімейно-побутових відносин.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей та юнацтва з допомогою національних ігор (а їх, за нашими підрахунками, налічується більше 600), було те, що переважна більшість ігор виконувалася в супроводі пісень, приповідок, лічилок. В українській дитячій грі тісно переплетені традиції народного епосу, музики, пісні тощо.

Слід наголосити, що українські ігри дуже тісно пов'язані з віковими обрядами. В основі диференціації національних ігор та забав лежить річний землеробський цикл.

Багатючі поклади рухливих ігор та забав присвячувалися Великоднім святам, Веснянкам, Зеленим святам, Купальським ігришам, Різдвяним святам.

На підставі зібраного матеріалу розроблена класифікація рухливих ігор, забав та розваг молоді, що суттєво доповнить їх подальше вивчення, систематизацію та впровадження у практику фізичного виховання.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

М. М. Хома

Сільськогосподарський інститут, Львів

Для проведення експерименту було відібрано 10 педагогічних тестів спостереження за динамікою росту безпосередньо силової і швидкісно-силової підготовленості. Досліджувались також групи м'язів-згиначів і розгиначів передпліччя, плеча, тулуба, стегна і гомілки для знаходження абсолютної сили і силової витривалості. Статична витривалість знаходилася по утримуванню 50-процентного зусилля від максимального. Висота стрибка вимірювалась по методу Абалакова, а антропометричні дані були отримані по загальноприйнятій методиці. В двохрічному експерименті прийняли участь три учбові відділення основної мед. групи по 17 чоловік у кожному.

В 1-му учбовому відділенні 60 проц. часу на кожному занятті відводилося засобам різносторонньої фізичної підготовки, 30 проц. — вправам силової підготовки і 10 проц. — вправам на швидкість. Фізична підготовка на учбових заняттях забезпечувалася рівномірним і перемінним методами з використанням для силової підготовки серійно-колового методу.

В 2-му учбовому відділенні засобам різносторонньої фізичної підготовки відводилося 60 проц. і вправам на швидкість 40 проц. часу учбових занять з використанням методу повторного і перемінного тренування.

В 3-му учбовому відділенні заняття проходили по загальноприйнятій методиці: весь учбовий час відводився засобам різносторонньої фізичної підготовки.

Отримані результати опрацьовані методами математичної статистики. Встановлено взаємний зв'язок абсолютної сили груп м'язів і статичної витривалості з результатами швидкісно-силових вправ.

Аналіз результатів трьох експериментальних груп засвідчив про значну перевагу методики, використаної в 1-му учбовому відділенні.