

На значну роль фізичного вишколу вказується у багатьох документах УПА, так наприклад у “12 прикметах характеру націоналіста” говориться про тілесне загартування організму, а саме, “...український націоналіст повинен бути здоровим, тому вміру можливості повинен вправляти і поширювати руханку та спорт, не нищити свого здоров'я вживанням отрут, не пити і не палити” [1].

Також, чітко сформульовані завдання військово-фізичного вишколу молоді у статті “До питань військової підготовки”, яка належить перу невідомого автора і датується 1942-1943 рр. Ця стаття знаходилась серед документів старшинської школи УПА “Олені”. У ній зазначено, що “...три чинники становлять вартість вояка: а) фізична справність; б) мораль; в) військовий вишкіл... Щоб бути вояком це значить виносити мучення, голод, холод, спрагу, лежачи годинами в снігу — маневрувати деколи й на 75 км на добу, і все це при постійному ризику своїм життям” [3].

Гартування, пройдене в українських спортових товариствах та сила волі бійців УПА давали неймовірні результати: “Повстанці заскочені в криївці, роззуваються, здираються наверх, сиплять черги, кладуть ворога до землі. А самі зриваються і завдяки своїм босим ногам відв'язуються від ворога, пробігши 5-6 кілометрів по сипкім снігу. І здорові. Повстанець ні літом, ні зимою ще шукає броду й не числиться з водою, чи вона по кістки чи по шию... Повстанець, ранений в обидві ноги, робить ще 12 км. маршу, добивається до людських осель, перев'язує рани, кладеться в лісі на снігу на лікування й шойно тоді позбувається всіх сил і два місяці не спроможний ворухнутися” [2].

Таким чином, під час безперервної партизанської війни командування УПА віддавало основну увагу військово-фізичній підготовці і загартуванню особового складу. Особлива увага під час вишколу бійців та старшин приділялася військово-прикладним видам спорту.

Завдяки високій фізичній загартованості воїнів УПА тривала їх героїчна боротьба впродовж десятиліття в нелюдських умовах збройної боротьби проти нацизму і більшовизму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мороз В. Галицький спорт - джерело військового духу і доблесті. // Спорт і національне відродження. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції “Спорт і національне відродження”, присвяченої 120-літтю від дня народження професора Івана Боберського, 14-15 жовтня 1993 р. Ч.1. Львів.
2. Літопис УПА. Т.4.- Торонто, 1979.-С.95.
3. Мірчук Петро. УПА 1942-1945. Документи і матеріали. –Львів, 1991. –С.214, 448.

ЖІНОЧА СПОРТИВНА БОРТЬБА, ПОШУКИ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

АНДРІЙ ТРОЦ, ОЛЬГА РЯБУХА

Львівський державний інститут фізичної культури

Вдалі виступи спортсменок на Олімпійській арені, у першостях Світу та Європи, які ми спостерігаємо останніми роками доводять, що жінки спортсмени впевнено зайняли своє місце в міжнародному спортивному русі.

Цікавим явищем останніх років є розширення переліку видів спорту в яких виступають жінки за рахунок опанування ними таких, здавалося б традиційно

„чоловічих” видів спорту як спортивна боротьба, боротьба дзю-до, карате, важка атлетика, бокс, футбол та інші. Потрібним стає питання зокрема із жіночою спортивною боротьбою, обумовлює посилення уваги до організації тренувального процесу, створення нових методик тренування, пошуку адекватних підходів до жінок, які бажають проявити себе в даному виді боротьби.

Хоча жіноча спортивна боротьба є доволі молодим видом спорту, вона включена до програми Ігор Олімпіади 2004 року в Афінах. Необхідно зазначити, що українські дівчата-борці вільного стилю неодноразово були призерами і переможцями європейської і світової першості з даного виду спорту. Ці обставини доводять, що спортивна боротьба доволі популярна серед жінок; ми припускаємо, що її популярність буде зростати і надалі.

Разом з тим форми і методи тренувального процесу жінок, котрі займаються даним видом боротьби, зазвичай будуються за „чоловічою” схемою, тобто без урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму, зокрема механізмів адаптації до фізичних навантажень. Відомо, що для подальшого успішного заняття даними видом боротьби особливо важливу роль відіграє період початку систематичних занять, який зазвичай відбувається на тлі надзвичайно складного генетично детермінованого процесу статевого дозрівання дівчини. З цією обставиною пов'язане питання визначення оптимального вікового періоду початку тренувань, їх характеру та обсягу навантажень, методик проведення.

Для вирішення цих завдань необхідно знати як періодизацію статевого дозрівання дівчат, так і супутні складні нейрогуморальні перебудовні процеси, які торкаються всього організму. Перший період статевого дозрівання (препубертатний) характеризується посиленням росту організму і початком розвитку вторинних статевих ознак (9-11р.). Другий період (власне пубертатний) припадає на 12-15 річний вік, який відзначається початком першої менструації і становленням регулярного перебігу місячного циклу. Третій (постпубертатний) період охоплює дівчат 16-21 років; протягом нього відбувається остаточне завершення процесу статевого дозрівання дівчини.

З літературних джерел відомо, що раціональні фізичні навантаження в препубертатному віці сприяють формуванню правильного оверіально-менструального циклу, тоді як розпочинання регулярних тренувань в пізнішому віці (12-14 років, власне пубертатний період) може спровокувати певні порушення в системі статевого розвитку, зокрема викликати його затримку.

Важливо зазначити, що спортивна боротьба за структурою рухової діяльності належить до складно-координованих видів спорту, в яких одна з провідних ролей належить вестибулярному апарату, як загально-інтегруючій системі управління рухами. Окрім того, активний період розвитку вестибулярної системи у підлітків припадає на 10-11 - річний вік. Тобто розвиток вестибулярної і статевої системи у дівчат підлітків відбувається приблизно в одному часовому проміжку.

Таким чином, ми вважаємо за доцільне розробити наступні рекомендації щодо методичних підходів до занять дівчат спортивною боротьбою.

1. Беручи до уваги фізіологічні особливості розвитку жіночого організму, виражену етапність становлення овуляторно-менструального циклу (ОМЦ), заняття з вільної боротьби доцільно розпочинати у віці 9-11 років.

2.. Оскільки сенсативний період розвитку вестибулярного апарату, а також таких необхідних у спортивній боротьбі якостей як швидкість і гнучкість співпадають у часі

(ранній пубертатний період), заняття дівчат спортивною боротьбою доцільно розпочати не пізніше 9-11 років

3. Враховуючи, що у дівчат даної вікової категорії встановлена значна активність гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, рівень їх фізичного навантаження мусить бути виключно адекватним щодо їх фізичних можливостей. На етапі попередньої підготовки в тренувальний процес доцільно залучати спортивні елементи загально-розвиваючого характеру із урахуванням специфіки спортивної боротьби.

4. Оскільки виконання будь-якої рухомої дії може бути реалізоване тільки за посередництвом вестибулярної системи. Вважаємо, що доцільно на тренуваннях ввести комплекс вправ, які сприяють розвитку і тренуванню вестибулярного апарата (різноманітні бігові, стрибкові вправи, гімнастичні вправи, вправи з елементами акробатики).

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ШКІЛ ТА УЧИЛИЩ

ГАЛИНА ПАВЛОВА, СВИТЛАНА ГАЛАЙТАТА
*Інститут педагогіки і психології АПН України, ЛНПЦ,
ПТУ № 20, Львів*

Загальноосвітній і культурний рівні наших учителів є достатні для розуміння, що людина повинна перебувати в гармонії із собою та зовнішнім світом, існувати в структурі світобудови, бути фізично досконалою, оптимістично мислячою, активізувати резервні можливості головного мозку, підтримувати імунітет до хвороб, прагнути духовної досконалості.

Але рухова активність цих фахівців системно не вивчається і не регламентується, хоча саме вони є прикладом для своїх вихованців, практично, у всьому, в т.ч. і за рівнем фізичного стану.

На якому ж рівні знаходиться дійсний стан рухової активності тих, хто повинен надавати приклад досконалості тіла, розуму і духу? Доведено, що вчителі навчальних закладів Японії і Канади, які 2-3 рази на тиждень по дві години приділяють фізичним вправам, хворіють у 5-7 разів менше. Водночас відомо, що біля 20% поетійно знаходяться у стані захворювань на ГРЗ, або у стані одужання, а ці стани не дають розкритися повному коефіцієнту корисної дії (ККД) викладача. Як приклад, наводимо перелік статутних положень окремих навчальних закладів Канади – за що можна звільнити вчителя з роботи за:

1. приниження національної гідності учня;
2. нанесення фізичного насильства учневі – рукоприкладство;
3. невідвідування вчителем спортивних залів.

Пояснюється це тим, що зберегти здоров'я легше, ніж повертати загублене, платити за лікування, виплачувати заробітну плату тим, хто заміняє. Дорого обходиться період ремісії здоров'я вчителя для учнів, для самого навчального процесу. Таким чином, профілактика і зміцнення здоров'я дешевіші та ефективніші в покращенні якості життя, ніж лікування. Так, за даними МОЗ України до 65-70 - ти років доживають 10 % викладачів. У Канаді ця цифра коливається в межах 90 %.

За рекомендаціями ВООЗ для того, щоб здоров'я нації знаходилось на задовільному рівні, необхідно виділяти на охорону здоров'я 3% національного доходу,