

10. Сокіл знає тільки один клич українця : " Все вперед! Всі враз!"

Український гімнастичний рух, уособлений в товариствах "Сокіл", "Січ", "Луг", і його ідеологія стали предтечею зародження української спортової традиції I половини ХХ століття. Адже спортові осередки в своїх печатках виникали здебільшого при сокільських, січових та лугових організаціях. Український спортивний союз виник як спортова секція "Сокола - Батька" і лише через рік оформився як самостійний керівний орган українського галицького спорту.

Сучасний український спорт знаходиться на роздоріжжі - куди і яким шляхом має рухатися далі: тим, що був йому заданий радянською комуністичною, а, отже, наскрізь космополітичною ідеологією, чи тим, що був закладений в його підвалини на початку нашого століття патріотичними поривами свідомих українців - ідеалістів і християн в контексті загальнонаціональної і загальноєвропейської еволюції. І тут мусимо пам'ятати слова Дмитра Донцова, з яких почалася ця публікація. І які можемо доповнити словами ще одного великого українця Григорія Ващенка: "Відмовлення від національних традицій рівнозначне відмовленню від своєї національності".

ЛІТЕРАТУРА

1. Вацеба О.М. *Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху.* - Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. - 232 с.
2. Ващенко Г. *Вибрані педагогічні твори.* - Дрогобич: Відродження, 1997. - 214 с.
3. Сокіл-Батько. 1894-1994. *Альманах.* - Львів: Основа, 1996. -98 с.
4. *Спортове товариство "Україна" (Львів). До 80-річчя заснування: Альманах. Ред. кол. Й.Лось та ін.* - Львів: Світ, 1991. - 136 с.
5. Трофим'як Б.Є. *Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років ХІХ століття до 1939 року).* - К.: ІЗМН, 1997. - 424 с.

**UKRAINIAN SPORTING TRADITION OF THE FIRST HALF OF XXth CENTURY:
IDEOLOGICAL BACKGROUND**

STEPAN RODAK

Lviv Specialized School of Physical Education

Ideological background of the development of sporting societies in Hallitchina in the first half of XX th century was analyzed in this paper.

**МІСЦЕ НАРОДНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

ОЛЕГ СЛИМАКОВСЬКИЙ

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка

В державних документах, прийнятих останнім часом, наголошується на необхідності впровадження у навчально-виховний процес студентів народних традицій, в тому числі і з фізичного виховання.

На ефективність використання народних фізичних вправ у процесі фізичного виховання підростаючого покоління наголошується в низці досліджень, проведених в Азербайджані, Вірменії, Грузії, республіках Росії. На Україні дослідженню цієї проблеми присвячені дисертаційні роботи Є.Пристапи, В.Левківа та ін [1]. Однак, в зазначених дослідженнях на питання використання народних фізичних вправ у фізичному вихованні студентів не звертається належної уваги, що вказує на актуальність вибраної теми.

В зв'язку з цим, перед нами були поставлені завдання:

1. Визначити особливості використання народних фізичних вправ в життєдіяльності української молоді.

2. Розробити методичні рекомендації для використання народних фізичних вправ у фізичному вихованні студентів.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, теоретичні методи пізнання (аналізу і синтезу, індукції і дедукції).

Аналіз літературних джерел показав, що у фізичному вихованні української молоді застосовувалися рухливі ігри та забави, різновиди боротьби, танці, змагання з різних способів метання і пересування, зокрема з бігу, плавання, веслування, кінських перегонів. Народні фізичні вправи займали чільне місце в різних сферах життєдіяльності молоді, зокрема: в побуті, під час релігійних, господарських і родинних свят. Особливо багатими на різні народні фізичні вправи були молодіжні святкування релігійного характеру – Водохрестя, Обливаний понеділок, Купала, Маковея, Андрія, господарські свята – перший день посівної та останній день жнив. В будні після закінчення трудового дня хлопці і дівчата в літній період року традиційно збиралися на “вулиці”, а в зимовий період – на “вечорниці”. Тому основними формами фізичного виховання молоді були святкування, “вулиці” і “вечорниці”.

Слід відмітити, що зародившись в окремих сферах життєдіяльності народу, народні фізичні вправи з часом почали застосовуватися як в побуті, так і під час святкування одночасно. Так, веснянки (“Мак”, “Ой ленку, ленку”, “Огірочки”), які в період свого становлення застосовувалися під час засівання культур з метою магічного заворочення багатого нового врожаю з часом проводилися і під час Великодніх святкувань, і на дозвіллі. Натомість рухливі ігри (“Третій зайвий”, “Моргання”), різновиди боротьби (“В обхват”, “Грудьми”), різні змагання, які витворилися в побутових умовах з часом почали проводитися і під час святкувань.

Використання народних фізичних вправ в життєдіяльності молоді традиційно здійснювалося диференційовано із врахуванням статі, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Одні фізичні вправи парубки і дівчата проводили порізно, інші – разом. Порізно парубки проводили змагання, протиборства, ігри і забави, а дівчата – хороводи, забави, ігри і змагання. Разом парубки і дівчата проводили танці, ігри, забави і розваги.

Яскравим прикладом врахування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості є проведення різновидів боротьби, коли окремо змагалися молодші парубки і окремо – старші і досвідченіші. Крім того, під час “будування дзвіниці” в нижній ярус ставали лише старші парубки.

Слід відмітити, що за особливостями рухової активності учасників, передбаченого змістом народних фізичних вправ можна судити про умови, в яких вони проводилися. Проаналізувавши зміст зібраних народних фізичних вправ [2, 3] та умови їх проведення нами були відібрані ті з них, які можна пристосувати до умов навчально-виховного процесу вищих закладів освіти. При цьому, щоб підвищити ефективність впливу на організм студентів, в одних фізичних вправах доцільно змінити їх правила, а в інших – умови проведення.

Впровадження народних фізичних вправ можна здійснювати в трьох напрямках фізичного виховання студентів. Найперше доцільно застосовувати ці види рухової активності на заняттях фізичного виховання. З цією метою нами були відібрані ті вправи, проведення яких передбачало б регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, значну, так і незначну інтенсивність, в залежності від необхідності вирішення тих чи інших завдань, обмежене місце проведення, велику кількість учасників. Таким вимогам відповідають ігри “Гилка”, “Круговий”, “Качки і мисливці”, “Смик”, Вудочка”, “Розірване коло”, “Турок”, забави “Довга лоза”, “Вежа”, хороводи, різновиди боротьби “В обхват”, “Грудьми”, рукоборство, ногоборство.

Для підвищення моторної щільності ігор "Дзвін", "Вудочка", "Смик", "Турок", "Розірване коло" доцільно змінити їх форму проведення, застосувавши груповий метод організації. Це дозволить розділити студентів за рівнем їх фізичної підготовленості, і тим самим визначити більш індивідуальний рівень навантаження; підвищити моторну щільність гри; залучати студентів до керівництва в грі.

Крім того, для успішного застосування ігор "Вудочка", "Турок", "Розірване коло" були внесені зміни в їхній зміст, а саме: вибування було замінене отриманням штрафного очка, що дозволило всім гравцям бути задіяними впродовж цілої гри. Переможцем вважається той, хто не отримав жодного штрафного очка. Така зміна правил дозволяє підвищити загальну і моторну щільність перерахованих ігор, а також, дозволяє викладачеві керувати їх тривалістю.

В грі "Качки і мисливці" введено кілька нових правил. Замість вибування "качок" з гри кожен влучний кидок "мисливців" приносить їм одне очко. Гравці обох команд перебувають в різних ролях однаково час (2-3 хв.), який фіксує викладач. Перемагає та команда, яка набрала більшу кількість очок, перебуваючи в ролі мисливців. Така зміна правил також дозволяє викладачеві керувати тривалістю гри і задіяти до неї всіх гравців.

Під час проведення різновидів боротьби доцільно організувати роботу так, щоб всі студенти розподілилися по парам і, розійшовшись по залу, одночасно почали поєдинки. Після завершення першого поєдинка кожен шукає собі нову пару, так, щоб всі змагалися між собою по одному разу. Перемагає той, в кого буде найбільша кількість перемог. Тривалість поєдинку між поєдинками визначається учасниками довільно із врахуванням їх готовності до наступного змагання.

Педагогічні спостереження показали, що проведені зміни сприяли підвищенню моторної щільності зазначених вправ до 60-80% в залежності від інтенсивності проведення.

Другий напрямок впровадження народних фізичних вправ у навчально-виховний процес студентів вищих закладів освіти передбачає проведення з хлопцями секційної роботи, в якій культивувалися б народні різновиди боротьби, а саме: "В обхват", "Лежачи", "Тудьми", рукоборство, ногоборство.

Третій напрямок впровадження народних фізичних вправ у навчально-виховний процес студентів вищих закладів освіти передбачає включення народних фізичних вправ в програму культурно-молодіжних святкувань, які останнім часом набувають все більшого поширення серед молоді, організуються і проводяться як державними установами, так і громадськими організаціями.

В результаті, студенти, які візьмуть участь в цих святкуваннях, по-перше, отримають знання про традиції фізичного виховання українців, по-друге, в процесі підготовки до свят опануватимуть і вдосконалюватимуть техніку виконання народних фізичних вправ, і по-третє, опануватимуть їх у формі змагань під час святкувань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брыстуна Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів: УСА, 1995.- 254 с.
2. Брыстуна Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, забави та розваги: Методологія теорія і практика. - Дрогобич: видання ТзОВ "Вимір". - 1999. - 449 с.
3. Близь А.В. Українські народні ігри та забави.- Луцьк: Надстир'я, 1994.-96 с.

USE OF THE NATIONAL PHYSICAL EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

OLEG SLIMACOVSKI

Drogobich State Pedagogical University after I.Franko

National games, plays, dances, different kinds of wrestling, jumping and throwing were popular among Ukrainian young people for many centuries. Physical exercises will be used in physical education of students during the lessons and recreation.