

($p < 0,5$) до $0,8 \pm 0,03$ ($p < 0,5$), що відрізняється від рівню МСК у контрольних групах від $0,2 \pm 0,01$ ($p < 0,05$) – $0,7 \pm 0,2$ ($p < 0,5$). Таким чином, студенти експериментальних і контрольної груп, підвищили свої функціональні можливості щодо результатів з бігу на 2000 м. Однак ці результати значно вище в експериментальних групах, що програми у цих групах передбачували чергування бігу та ходьби короткими дистанціями (100-200 м), на перших заняттях з поступовим збільшенням дистанцій.

Як показали дослідження, формування груп необхідно проводити з урахуванням функціональних показників, що дозволяє сформувати одноманітні групи.

Виходячи з вищесказаного слід зробити наступні висновки:

- найбільша варіативність щодо рівня основних фізичних якостей знайдена у показниках швидкісної витривалості;
- диференційований підхід до інтенсивності бігових навантажень, дозволив скласти програми педагогічного впливу та добитися підвищення результату з бігу на 100 м у середньому на 25% і з бігу на 2000 м на 37,4%;
- підвищення показнику МСК зросло від $0,3 \pm 0,02$ до $0,8 \pm 0,03$ при $p < 0,5$.

ТРАДИЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Слімаковський О.В., Волошин О.О., Соляник І.М., Малетич Н.Б.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Українська народна фізична культура (УНФК), органічно увійшла і функціонує в різних сферах життєдіяльності народу, а саме: в побуті, в релігійних, родинних і господарських святах, в галузі військової підготовки тощо. Тому, актуальною проблемою залишається дослідження особливостей функціонування засобів української народної фізичної культури (ЗУНФК) в життєдіяльності молоді, що сприятиме кращому розумінню причин виникнення і особливостей становлення різних фізичних вправ, їх зв'язок з традиційними народними обрядами та звичаями. А це, в свою чергу, дозволить побачити їх педагогічне значення, а отже, й можливість застосування у сучасній практиці фізичного виховання студентської молоді.

В сучасних програмах з фізичного виховання у вищих закладах освіти декларується всебічний гармонійний розвиток особистості, спрямований на зміцнення

здоров'я, підвищення рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді.

У відповідності до державних документів на сьогоднішній день важливо впроваджувати засоби народної фізичної культури (НФК) у навчально-виховному процесі молоді різних освітніх закладів, в тому числі й у вищих закладах освіти.

В ряді наукових робіт розкрито оздоровче, розвиваюче і виховне значення засобів народного тіловиховання. На ефективність виховання, яке базується на народних традиціях і звичаях наголошують провідні як вітчизняні [2,3], так і зарубіжні вчені.

Однак ця проблема на сьогоднішній день потребує системних, комплексних досліджень особливостей, змісту та форм ЗУНФК молоді.

Отже, визначення історичної ролі та особливостей ЗУНФК у фізичному вихованні студентської молоді є актуальним питанням сьогодення, коли в державі відбуваються складні процеси в освітній, виховній та тіловиховній сфері.

В дослідженні вирішувались такі завдання:

1. Визначити особливості застосування засобів української народної фізичної культури ЗУНФК в життєдіяльності молоді.
2. Визначити оздоровчу спрямованість ЗУНФК на організм молоді.
3. Узагальнити досвід впровадження ЗУНФК у практику фізичного виховання студентської молоді.

Традиційними в Західній Україні були весняні рекреації студентської молоді, що відбувалися щорічно у травні: 1, 15 і 30-го числа. Студенти, після ретельної підготовки вибиралися на природу – в ліс, на берег річки, де відбувалися усілякі ігри, розваги, забави [1]. В годину дозвілля до парубків приєднувалися і одружені чоловіки, проводячи свій час за рухливими іграми, забавами, боротьбою та іншими змагальними вправами.

Широкого розповсюдження набуло багато народних способів масажу, нерідко у сполученні із лазнею. Слід зазначити, що чистота та акуратність в українців вважаються ознакою переважно не матеріальною, тілесною, а духовною. Чистота в українській культурі вважається одним із елементів краси, шляхом до прекрасного. Описи засобів і методів українського народного масажу, який посідає дуже важливе місце в народній медицині зустрічаються в багатьох джерелах. Велике значення у здоровому способі життя відігравали також режим дня, праці, відпочинку і харчування.

Таким чином, НФК була невід'ємною складовою виховання молоді різного віку. Засоби тіловиховання підбиралися так, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також, щоб вони сприяли його подальшому підвищенню.

Серед дівчат поширеними були ігри та забави, в яких учасниці проявляли свою спритність, плавність рухів, творчість і кмітливість. Аналіз змісту цих фізичних вправ, які виконували хлопці і дівчата, дає підстави стверджувати про різну їх спрямованість, а отже і про диференційований підхід у їх підборі, пов'язаний з різними вимогами до тілесних показників хлопців і дівчат.

Слід також відмітити, що у фізичному вихованні хлопців переважав змагальний метод, а у фізичному вихованні дівчат – ігровий метод. Разом з тим, вправи суворо регламентованого характеру і хлопцями, і дівчатами, проводилися лише на етапах вивчення нових рухових дій, а для їх вдосконалення та для підвищення рівня фізичної підготовленості цей метод майже не використовувався.

Таким чином, узагальнюючи традиції ЗУНФК студентської молоді, можна зробити наступні висновки:

1. Вивчення та узагальнення науково-методичної літератури свідчить про те, що багаторічні наукові дослідження народної фізичної культури етносів у різних регіонах Європи і Азії показали значний вплив її засобів на духовний і фізичний розвиток дітей і молоді. Однак науковим дослідженням особливостей застосування засобів української етнопедагогіки у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів не приділялося належної уваги.

2. В історичному плані засоби української етнокультури широко застосовувалися в різних сферах життєдіяльності молоді, зокрема: в побуті, під час релігійних, господарських і родинних свят. У процесі історичного розвитку нашого народу формувалися різноманітні засоби, методи та форми української народної фізичної культури. Основними формами фізичного виховання молоді були святкування, “вулиці” і “вечорниці”. Особливо багатими на різні засоби української народної фізичної культури були традиційні молодіжні святкування – Водохрестя, Великдень, Юрія, Купала, Маковся, Андрія.

3. Застосування засобів української народної фізичної культури у системі фізичного виховання сучасної студентської молоді є дієвим засобом покращання здоров'я та підготовки до багаторічної творчої праці.

Література:

1. Воронай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. К.:Оберіг, 1993.- 590 с.
2. Приступа С.Н., Слімаковський О.В., Лук'янченко М.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання ТЗОВ “Вимір” – 1999. – 449 с.
3. Стельмахович М.Г. Педагогічна сутність народних звичаїв і традицій// Дошкільне виховання, 1993.- N2.- С.10-11.