

Тернопільщині. Згодом, на 1913 р. у сільській місцевості вже налічувалось 600 "Соколів", які окрім пожежно-руханкової діяльності проводили ще й культурно-просвітницьку.

Незважаючи на те, що в українському "Соколі" згуртувались кращі сили міщанства, до 1901 р. він обмежувався територією м. Львова. Тривалий час сокільська ідея не знаходила прихильників на теренах Буковини. З метою залучення до занять спортом населення від різних соціальних верств та груп, у 1902 р. було створене жіноче відділення "Сокола", активними членами якого були: О.Суховерська (Федів), Д.Навроцька (Білинська), С.Сидорович та ін. Згодом, у 1902 р. були засновані сокільські товариства в Станіславові, Перемишлі, Коломиї; у 1903 р. – в Самборі, Чорткові, Тернополі; у 1904 р. – в Бучачі, Кутах, Бережанах, Золочеві.

З 1909 р. львівський "Сокіл" став центром сокільського руху краю під назвою "Сокіл-Батько". Його рішення та постанови стають обов'язковими для виконання усіма сокільськими та січовими філіями. Вони повинні були звітувати перед "Соколом-Батьком", виконувати одержані доручення та інструкції. Зв'язковою ланкою між "Соколом-Батьком" і периферійними осередками були обласні та окружні старшини [6].

З метою залучення до занять спортом усього населення у 1902 р. був створений "жіночий руханковий відділ".

У 1903 р. при товаристві була заснована музична секція, яка згодом переростає у вищий навчальний заклад. Це був перший заклад такого рівня, який ґрунтувався на вивченні музичних мистецтв, а один із його засновників – Ярослав Вінцьковський – написав гімн для "Сокола".

Однак головним завданням товариства було виховання своїх членів в дусі спортивного та духовного розвитку. Члени товариства займалися такими видами спорту, як велосипедний (наколесництво), веслування, фехтування, лижний спорт (лещетарство), ковзанярський та санний спорт, хокей (гаківка), баскетбол (кошиківка), волейбол (сітківка або відбиванка), бокс (стусан), туризм (мандрівництво), стрільба. До речі, таку термінологію було розроблено І.Боберським, який у жовтні 1908 р. очолив український сокільський рух. На власні кошти новообраний керівник товариства опублікував перші підручники гімнастичних вправ і спортивних ігор: "Забави й гри рухові" (1904–1905), "Копаний м"яч" (1906), "Значення руханкових товариств" (1909) тощо.

На початку ХХ ст. український "Сокіл" став масовою організацією. Свідченням цього є сокільські маніфестації (здви́ги) в Стрию (1909 р.), Тернополі (1910 р.), Станіславові (1911 р.), Львові (1911 р.), Бережанах (1911 р.), Калуші, Жовкві, Підгайцях, Роздолі, Снятині (1912 р.). Окружні маніфестації відбувалися у Львові, в Рава-Руській, Олеську та Білім Камені у 1913 р [5].

Чисельність українського "Сокола" постійно зростала. Так, на лютий 1913 р. на західно-українських теренах діяло 880 місцевих осередків сокільських товариств, тоді як на початок 1914 р. – 974, які об'єднували представників інтелігенції, студентства, селянства, робітничого класу та духовництва [1]. Варто зазначити, що через товариства "Сокіл" та Січ", а також через Українських Січових Стрільців галицькі українці дійшли ідеї повної незалежності та соборності.

Таким чином, виникнення українського сокільського руху в Галичині стало наочним доказом прагнення до незалежності. Головним завданням сокільського руху було фізичне, спортивне виховання, а згодом і військове навчання молоді, як необхідної передумови до створення власного війська, яке мало стати засобом боротьби за державну самостійність України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боберський І. Українське сокільництво (1984–1939). – Львів, 1939. – С. 5.
2. Бережинський В. Галицькі військово-спортивні організації. – К., 1997. – С. 4–5; "Сокіл-Батько"- спортивно- руханкове товариство товариство у Львові. Львів, 1996 – С. 12.
3. Ващеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. – І.-Франківськ, 1997. – С. 19–20
4. Гордієнко В. Українські Січові Стрільці. – Львів, 1990. – С. 6.
5. Гуїванюк М. Січовий рух у Галичині й Буковині (1900–1914). – Чернівці, 2009. – С. 67.
6. "Сокіл-Батько"- спортивно-руханкове товариство товариство у Львові. Альманах. 1894–1994. – Львів, 1996. – С. 23

Лабівська Х.

Науковий керівник – доц. Огністий А.В.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність дослідження. Інтенсифікація навчального процесу, активізація творчої роботи, збільшення навантажень гостро поставили питання про активне впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. У своїх дослідженнях Л.М. Басанець, О.І. Іванова, 2007; М.В. Божик, 2015; О.В. Дрозд, 1999; В.Л. Назарук, 2016; Biddle, 2005, продемонстрували, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів.

Проте за наукові дослідження Г.Л. Апанасенко 2016, М.В. Дутчак, 2016 виявили, що останнім часом

спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму.

Метою нашого дослідження є вивчити стан питання про рухову активність та її вплив на здоров'я у науково-методичній літературі.

Формування людини відбувається на тлі активної м'язової діяльності, яка є однією з визначальних умов, що забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо.

Зниження фізичної активності відбувається у зв'язку із гіпертонічною хворобою, атеросклерозом, ішемічною хворобою серця, ожирінням, порушенням постави з пошкодженням кісткового, м'язового і зв'язкового апарату, а також хвороби, які характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує, принаймні, чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини [2].

Здоров'я людини – це процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя [2].

Відомий вчений, кардіохірург Амосов М. [1] звертає увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій. Схожий підхід ми знаходимо у працях П. Капиці [4], який тісно поєднував здоров'я з «якістю» людей даної суспільної формації і пропонував оцінювати його тривалість життя, скороченням захворювань, злочинності і наркоманії.

Дослідження проведені у Державному інституті проблем сім'ї та молоді України [3] виявили, що на стан здоров'я людини впливають такі фактори:

- 50% – спосіб життя людини;
- 20% – стан оточуючого середовища;
- 10% – генетична спадковість;
- 8,5% – медичні фактори.

Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [7].

Наукові дослідження М.Р. Могендовича [5] про моторно-вісцеральні рефлекси показало взаємозв'язок діяльності рухового апарату, скелетних м'язів і вегетативних органів. В організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою, вони призводять до розладу регуляції діяльності серцево-судинної системи, порушення обміну речовин. Це відбувається в результаті недостатньої рухової активності. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» фізичних вправ.

Видатний академік В.В. Парин [6] писав - «Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем». М'язи людини є могутнім генератором енергії. Потік нервових імпульсів проходить через м'язи людини, для того, щоб підтримати оптимальний тонус центральної нервової системи. За їхньої допомоги полегшується рух венозної крові по судинах до серця, створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини вливають фізичні вправи, які впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджають розвитку дегенеративних змін, підвищується зміст кальцію в організмі.

Узагальнюючи вище викладене ми можемо зробити наступні **висновки**:

аналіз доступної науково-методичної літератури виявив зацікавленість вчених щодо вивчення проблеми рухової активності та вплив її результатів на здоров'я людини;

переважна більшість науковців у своїх дослідженнях констатують факт позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я людини та відзначають, що для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Мол. Гвардия, 1978. – 191 с.
2. Аланасенко Г.Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
3. Балакірева О. М. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Л. С. Ващенко, О. Т. Сакович та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
4. Капица П. Л. Эксперимент, теория, практика Статьи, выступления. 3-е издание, дополненное / П. Л. Капица. – М. : Наука, 1981. – 495 с.
5. Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М. Р. Могендович. - Л. : Медгиз, 1957. - 430 с.

6. Парин В. В. Космическая биология и медицина. Биокрибнетика и медицинская электроника. Теоретические и методологические работы / В. В.Парин. - М. : Наука, 1974. - Т. 2 : - 380 с.
7. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К : 2004. – 375 с.

Лукачат Ю.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ

Постановка проблеми. У світовій літературі проблема спортивного відбору висвітлена достатньо широко, накопичені значні експериментальні дані, що характеризують суттєві аспекти відбору у окремих видах спорту. Але разом з цим, питання спортивного відбору все ж відноситься до недостатньо вивчених і залишається центральною проблемою дитячо-юнацького спорту.

Сьогодні разом із подальшими експериментальними розробками різних сторін відбору, а також спортивної орієнтації, є потреба в теоретичному узагальненні та аналізі матеріалів численних досліджень, створенні науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.[1]

Відбір – обов'язкова складова частина підготовки спортсменів.

Велике зацікавлення до цієї проблеми пояснюється тим, що зростання спортивних результатів є бурхливим й настільки високим, що наблизитися до них і перевищити цей рівень може далеко не кожен. Звідси виникають проблеми пошуку фізично обдарованих дітей, які б показували високі результати за умов жорсткої конкурентної боротьби, що є характерною рисою сучасного спорту. [2]

Враховуючи вищезазначене, дослідження такого питання, як відбір дітей на етапі початкової підготовки є дуже актуальними.

Аналіз досліджень і публікацій. Основні аспекти первинного відбору до занять легкою атлетикою описано у працях В. Загорського (1970), В. Волкова (1983), А. Гужаловського (1986), Л. Матвєєва (1999), В. Зеліченка (2000), І. Тер-Ованєсяна (2000) та ін. Автори розкривають основи відбору у спорті та у легкій атлетіці зокрема. Описують особливості та критерії відбору спортсменів.

Мета статті – проаналізувати основні особливості та критерії відбору дітей у секції легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу. Досягнення високих результатів в будь-якому виді спортивної діяльності залежить від багатьох чинників, індивідуальних особливостей особистості, вимог обраної спортивної діяльності. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту, до спортсменів, складання моделей провідного спринтера, стрибун або металника - найважливіші умови ефективного відбору [1].

В даний час багато провідних фахівців спорту надають наукову обґрунтованість процесу відбору дітей на етапі початкової підготовки і поступово перетворенню новачка у майстри спорту міжнародного класу. Сам процес відбору в легкоатлетичних видах не можна розглядати без прогнозування і моделювання задатків спортсмена. Ця вимога ґрунтується на тому, що для навчання людини і розвитку його здібностей необхідно попередньо встановити його можливості і змалювати модель, до якої слід прагнути, а також визначити чинники, що визначають перспективність конкретного спортсмена [4].

Дуже актуальна проблема віку, в якому дітей слід залучати для початкових занять в умовах дитячих спортивних шкіл. Тут у фахівців досі немає єдиної думки. Аналіз багаторічної динаміки спортивних результатів найсильніших спринтерів показав, що більшість з них почали тренування і виступи на змаганнях у віці 14-15 років. При цьому спортсмени мали високий рівень первинних результатів - в середньому 11,64 сек. Якщо Л.П. Матвєєв (1975) пропонує почати багаторічний процес спортивної підготовки юних легкоатлетів з 10 років, то Ігор Тер-Ованєсян (2000) аналізуючи вікові дані найсильніших легкоатлетів світу останні 25 років прийшов до висновку, що гасло загального омолодження в спорті, виявляється помилковим. Вік світових рекордсменів в чоловічих видах легкої атлетики в 68% випадків знаходиться в діапазоні 25-38 років, а 75% всіх рекордів належать жінкам, вік яких коливається від 26 до 33 років. Тому він пропонує оптимальний вік для початку спеціалізованих занять в швидкісно-силових видах легкої атлетики - 13-15 років, за умови, якщо техніка видів була засвоєна раніше [5, 6].

В іншому випадку, як показує спортивна практика, більша частина переможців юнацьких змагань не досягають вершин легкоатлетичного спорту і поступово, особливо при виході з категорії юніорів (18-19 років), зупиняються в спортивному зростанні, і закінчують свою «спортивну кар'єру». У той же час в планомірній багаторічній підготовці, що почалася в 10-11-12 років, можна досягти високих результатів в старшому юнацькому віці (16-17 років) і успішно виступити потім на Олімпійських іграх. При цьому важливо також брати до уваги вік, в якому показаний перший результат, вихідний рівень результатів і вік досягнення вищих результатів. Аналіз результатів провідних найсильніших спринтерів світу показав, що вони мали дуже високий вихідний рівень спортивних результатів. [2]

При початковій оцінці перспективності дітей потрібно опиратись на якості і здібності, які