

## СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ

---

**Крижанівський А.В.**, директор,  
Тернопільська Українська гімназія ім. І. Франка  
**Елійв О.І.**, вчитель історії та правознавства,  
Тернопільська Українська гімназія ім. І. Франка

### ІСТОРИЧНІ РЕТРОСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ТЕРНОПОЛІ: МИНУЛЕ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

***Анотація.** У статті розглянуто витоки молодіжних спортивних організацій у Тернополі серед гімназистів. Повернення до коренів допоможе відновити спортивно-виховну роботу сьогодні. Важливою інституцією виступають навчальні заклади, які безпосередньо є активними учасниками формування здорового молодого покоління.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, молодь, фізичне виховання*

Сучасне українське суспільство знаходиться в постійному пошуку досконалості. Усіма можливими засобами намагаємося ставати кращими, більш освіченими, ерудованими й сильними. Проте не варто залишати осторонь питання фізичного здоров'я нашого тіла. Надзвичайно важливо піклуватися про хорошу фізичну форму молодого покоління, спрямовувати наявну енергію в правильне русло й забезпечувати здоровий імунітет.

М. Грушевський наголошував на тому, що молодь – це майбутнє нації, і саме їй належить вирішальна роль у справі духовного оновлення нації, привнесення в українське життя інтелігентності, принциповості, ідейності, динамізму. Учений вірив у величезні можливості молоді, що «з серйозними моральними і духовними основами, з засобами солідного образования і духовної культури молодіж набуватиме творчі сили» [2, с. 437-439]. Така позиція є свідченням вагомої ролі й відповідальної місії, яка покладалася на українську молодь.

Метою статті є повернення до витоків гімназійних спортивних організацій у Тернополі, а також висвітлення сучасних актуальних тенденцій щодо розвитку здорового молодого покоління.

Витоки фізичного виховання беруть свій початок у XIX ст. Саме тоді у країнах Європи була сформована національна система гімнастики, яка успішно реалізовувалася й давала позитивні результати для формування сучасних націй. Під впливом загальноєвропейських тенденцій розвиток гімнастики прийшов також у Галичину в кінці XIX- поч. XX ст. Необхідність подібних організацій була спричинена високим рівнем неосвіченості, неписьменності і незгуртованості. Галичина потребувала потужної організації, яка могла б об'єднати сили української молоді, студентство та представників української інтелігенції.

Важливим аспектом реалізації концепції здорового способу життя було

запровадження занять гімнастикою для учнів гімназій. Відомою постаттю, яка долучилася до організації гімназійних товариств у Тернопільській гімназії, був Іван Боберський. Під час його активної діяльності руханка стає обов'язковою дисципліною із своїми локальними відмінностями. Із джерел дізнаємося, що уроки тіловиховання проводилися один раз або двічі на тиждень, окремо із дівчатами та хлопцями [4, с. 2]. Важливим компонентом розвитку фізичного виховання молоді була наявність медичного працівника, який стежив за безпекою здоров'я учнів [1, с. 5]. Звільненими від відвідування фізичного виховання могли бути учні лише на підставі лікарського свідоцтва на одне півріччя.

Базові напрямки роботи з гімназистами були спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та красивої постави, використовували елементи танцю, гри, а також хороводу. Гімназистки із радістю відвідували уроки тіловиховання, оскільки це покращувало настрій і дарувало позитивні емоції.

В архівних документах знаходимо інформацію про проведення «тілесних вправ» у Тернопільській гімназії на стадіоні товариства «Сокіл». Серед тернопільських гімназій була поширена співпраця із товариством «Сокіл» щодо використання стадіону, залів для проведення уроків тіловиховання. Ранок у гімназії розпочинався із десятихвилинної гімнастики, яка заряджала енергією на весь робочий день. Крім того, проводили спортивні ігри, забави, узимку настільний теніс, шахи, кеглі, опановували лижі та ковзани [9, с.132].

Безперечно, розвиток фізичного здоров'я учнів неможливий без ідейного натхненника. Таким мотиватором виступив Теофіль Остап'юк. Із ініціативи вчителя руханки був обладнаний гімнастичний зал, який дозволяв проводити різного роду спортивні заняття. Для забезпечення гармонійного розвитку здорового способу життя вчитель поєднував спортивні заходи із культурними формами розвитку молоді. Зокрема, за допомогою батьків організовували вечорниці з танцями. Крім того, з ініціативи пана Остап'юка була закуплена пристань із човнами, де проводилися змагання із плавання і швидкості веслування серед учнів шкіл міста [9, с. 133-134].

Позитивний внесок зробив гурток Емілії та Феодосія Ковальських, яких мав дівочу та хлопчачу секції. Основними їхніми заняттями були легка атлетика, волейбол («відбиванка») і баскетбол («кошиківка»), ритмічні вправи [7, с.53]. Ця організація брала активну участь у міських змаганнях серед молоді, мала свою бібліотеку. Дівоча секція із волейболу виборола 3 місце на святі учнівської молоді «Рідна Школа» у червні 1931 р. у Львові [8,с.115].

Важливою організацією на початку ХХ ст. виступало товариство «Сокіл». Гаслом було «В здоровому тілі- здоровий дух». Ініціаторами створення була група інтелігенції на чолі із Сидором Голубовичем та Володимиром Вітошинським. Активним учасником цього руху був учитель Української гімназії Ілярій Брикович. Згодом руханкові заняття в Українській гімназії проводив Іван Дигдалевич у красивому будинку Міщанського братства. У післяобідній час там же займалося товариство «Сокіл», що стало центром

гуртування молодого покоління. Обов'язковими заходами були руханкові покази на сцені Міщанського братства, а влітку сокільські фестини з руханковими і спортивними вправами. Іноді «Соколи» влаштовували прогулянки у Великі Гаї. Теофіль Остап'юк був відряджений у Прагу на всеслов'янський здвиг «Соколів» [9, с. 245]. У 1910 році в Тернополі відбувся величавий похід соколів в одностроях вулицями міста.

«Сокіл» закупив навпроти Реальної гімназії площу. Узимку сокільський майдан на Коперника ставав центром ковзання й активного відпочинку різних організацій. Це свідчить про активну комунікацію молоді з різних організацій у культурних місцях [9, с.247 ].

Учнівська молодь активно долучалася до «Соколу», починаючи з 1935. Це було пов'язано із харизматичним діячем Артимом Луговим. На площі відбувалися відбиванки, біг, метання диска. Важливу роботу проводила секція доросту, яка займалася вихованням молоді до 16 річного віку. Для цього залучали професійних інструкторів зі Львова для проведення вишколів.

Поряд із фізичним розвитком вагомою проблемою в Галичині було протиалкогольне і протинікотинове виховання шкільної молоді. Звернення уваги та цей делікатний аспект дозволяло підвищувати моральний, духовний стан галицької молоді. У цій справі вагоме місце належало вчителю, який мав стати добрим прикладом для учнів [5, с.244-245 ].

У працях відомого історика М. Грушевського порушується питання пропаганди здорового способу життя. Він писав, що «алкоголь – дуже шкідлива річ для здоров'я чоловіка; чистий алкоголь – се просто отрута, і всі напитки, де він є, знищують тіло, його будову і ослабляють розум, а при тім нищать не тільки того, хто п'є, але й його дітей і даліше потомство, і рід людський страшенно вироджується через уживання алкоголю» [3, с.1]

Активну участь у розвитку молодого покоління брали такі організації, як «Пласт» та «Поділля». Учасники пластового руху згадують про свої вишколи, труднощі й гартування молодечого організму: «Пластунка не знає, що таке холод і невидги. Труднощі треба поборювати і йти з усмішкою через життєве терня. Палала пластова ватра, іскрилися тисячі вогників, а ми сиділи і карбували в молодих душах слова нашого опікуна, щоб їх ніколи не забути» [9, с.247].

Такі свідчення є підтвердженням, що національна ідея закарбовувалася у свідомості молодого покоління з юнацького віку. Безперечно, чітко бачимо вагомий вплив тодішніх організацій на виховання молодого покоління.

Надзвичайної популярності в Галичині набуло свято– День Українського спортсменця, проходило щорічно з 1926 по 1939 рік і ставило за мету поширення українського спорту серед широкого загалу. Дні Українського спортсменця були яскравими актами пропаганди ідеї фізичного виховання як серед молоді, так і всього галицького громадянства, пропагандою краси і сили.

Популяризація здорового способу життя, фізичного розвитку активно реалізовувалася на території міста Тернополя. Участь молоді в спортивних

акціях, зустрічах показує вагомий вплив товариств, які сприяли вихованню гідного покоління.

Актуальним на сьогодні залишається питання здорового способу життя молодого покоління. Законодавчим підтвердженням виступає Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року під назвою «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Сподіваємося, що реалізація цієї концепції буде запроваджена по всій території України.

Реальним для здійснення на Тернопільщині бачимо відновлення руханкової активності серед школярів та педагогів, проведення Днів здорового способу життя, запровадження курсу «Філософія здоров'я» [6,с.171]., шкільних фестин, які виховуватимуть молоде покоління. Вважаємо за доцільне відроджувати діяльність молодіжних патріотичних організації серед шкільної молоді. На нашу думку, такі організації відіграють вагому роль у будівництві українського суспільства. Переконані, що тенденція здорового способу життя здатна зміцнити молодь та українську націю.

Підсумовуючи, робимо такі висновки:

- по-перше, необхідно виховувати людину в сукупності трьох компонентів – тіла, душі та духу;
- по-друге, без здоров'я неможливий гармонійний розвиток особистості, її повноцінна життєдіяльність;
- по-третє, формування самостійних творчих особистостей повинно відбуватися через фізичну та розумову працю, гартування високого морального духу та базуватися на любові до своєї країни і відповідальності за її майбутнє.

#### **Список використаних джерел**

1. Przepisy dla uezniow szkol liceum Krzemienieckiego. –Krzemienie:Druk W Cwika,1924.–8 s.
2. Грушевський М.С. На українські теми. Батьки й діти / М.С. Грушевський //Літературно-науковий вісник. – Львів. – 1913. – Т. 62. – Март. – С. 434-441.
3. Грушевський М.С. Против пьянства / М.С. Грушевський // Село. – К. - 1910. –№ 3. – 14 січня. – С. 1-2.
4. ДАТО ф.231,оп. 1,спр. 6;Державна гімназія в Тербовлі: Звіт дирекції і списки учнів за 1936-1937 навч. рік. арк 1-64 (6)
5. Перший Український Педагогічний Конгрес. 1935. – Львів: Діло. 1938. –249 с.
6. Сологуб А.І. Креативна природнича освіта: теорія,технологія,техніка. Наукові пошуки ліцеїстів: монографія Том 4/ Анатолій Івановий Сологуб. Київ : «Видавництво Людмила», 2019. 300 с.
7. Тернопіль погляд крізь століття .Історія міста очима емігрантів. –Тернопіль :РВВ Упр.по пресі, 1992. – с. 52-64.
8. Трофимак Б.Є. Фізичне виховання і спортивний рух в Західній Україні(з початку 30-х років XIX ст.-до 1939р.): навч. Посіб./Б.Є.Трофимак . – К.:ІЗМН,1997. – 424 с.
9. Шляхи Золотого Поділля : Тернопільщина та Скалатщина : регіон. історико-мемуарний зб. – Нью-Йорк; Париж; Сідней; Торонто, 1983. –Т.3. –845 с.