

**Висновок:** Результати та успіхи команд залежать від кваліфікації тренерів зі спортивного туризму, рівня матеріального забезпечення, розвитку дитячо-юнацького туризму в регіоні. З кожним роком спостерігається відтік спортивних кадрів, зменшення фінансування матеріальної бази та відсутності кваліфікованих кадрів у сфері дитячого туризму і як наслідок зменшення кількості дітей у групах на що потрібно звернути особливу увагу.

**Список літератури:**

1. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально економічна система: проблеми та перспективи розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. геогр. наук: 11.00.02 / О.В. Колотуха; Інст географії НАН України. — К., 2005. — 20 с.

2. Позашкільна освіта: історичні поступи та здобутки: Зб. матеріалів Всеукраїнської педагогічної конференції, Київ, 2–3 грудня 2008 р. / За заг. ред. доктора педагогічних наук Вербицького В. В. — К.: АБЕРС, 2008. — 308 с.

3. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України», присвяченої 90-річчю дитячо-юнацького туризму в Україні // Збірник наукових праць. — Київ - Кропивницький. — ЛА НАУ, 2020. 383 с.

4. Персональний сайт К-П СЮТур - Кам'янець-Подільська міська Станція туристів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://kpsytur.ucoz.ua/index/kam\\_janec\\_podilska\\_stancija\\_junikh\\_turistiv/0-5](https://kpsytur.ucoz.ua/index/kam_janec_podilska_stancija_junikh_turistiv/0-5)

**Боднар Я.Б.** <https://orcid.org/0000-0001-7863-6613>

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ В ГАЛИЦЬКОМУ КРАЇ КІНЦЯ ХІХ-ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті йде мова про фізичні вправи, а також природні сили та гігієнічні фактор, які використовували у досліджуваній період для фізичного гарту галицької молоді.

**Ключові слова:** галицька молодь, засоби фізичного виховання, руханка, тілесні вправи, фізичні вправи.

**Summary:** Galician youth, means of physical education, motor skills, physical exercises, physicalThe article deals with physical exercises, as well as natural forces and hygienic factors, which

were used in the study period for physical training of Galician youth.

**Key words:** Galician youth, means of physical education, motor skills, physical exercises, physical exercises.

У фізичному вихованні молоді на зламі XIX-XX віків характерним було комплексне використання засобів. До них відносились фізичні вправи, природні сили та гігієнічні фактори, причому провідним і специфічним засобом фізичного виховання були фізичні вправи. Ефективність фізичного виховання молоді залежала не тільки від правильного впливу на її організм об'єму та інтенсивності навантажень, але і від різноманітності і поєднання засобів. Метою роботи є дослідження теоретичних і методичних засад фізичного виховання молоді означеного періоду.

Музика супроводжує людину протягом усього її життя. У ній виявляються глибокі і благородні переживання людей, пов'язані з людськими взаєминами, побутом, дозвіллям. У статті "Мистецтво й народна школа" наголошується на тому, що наука руханки в школах є дуже важлива, хоча не всюди вона практикується. А діти, до речі, мають велику охоту до неї. Автор пропонує заняття руханкою (гімнастикою) проводити під супровід музики і співу, адже "...діти залюбки будуть піддаватись вільним вправам і помалу набирати переконання о значінню руханки" [1; 7-8]. У цьому випадку ті, що займались, виконували рухи та отримували естетичну насолоду і радість рухів не тільки через зорове сприйняття, але і через м'язеве відчуття. Ритм рухів, зрозуміло, сприймається значно краще під супровід музики чи співу.

Засновником ритмічної руханки був професор гармонії в Женеві, французький швейцарець Жак Далькрозе. У цій системі, метою якої було ритмічне виховання людини за допомогою руханки та музики, було два головних принципи: музичний і тіловиховний. І.Калічак, автор праці "Ритмічна руханка", зауважує: "Дбайливість ритмічної руханки є те, що при вправах тілесними рухами проявляється якнайбільше чуття, і тому всі рухи треба злучити разом з музикою в одну тісну рівновагу" [2; 12].

Ритміка не претендувала заступити собою фізичне виховання - вона лише входила в нього і стала невід'ємною його частиною. Під час танців, що є комплексним виявом ходьби, бігу та стрибків, ритм мелодій передається рухом тіла. По суті ритм є засобом впливу на людину, засобом психофізичного виховання.

У статті "Значіння народних ігор для виховання тіла молоді" [3] Ф.Сматлаха зауважує, що життя вимагає "дуже стороннього" тілесного виховання молоді як в селах, так і в містах. Необхідно прагнути до того, щоб молодь не тільки плекала руханкові вправи, ігри та забави у школах, але і в руханково-спортивних товариствах, коли вийде із стін школи. Забави та ігри дитина грає вже з раннього дитинства, тоді вони є ще дуже простими. З часом вони стають складнішими. І тут, на думку автора, важливим буде ритмічний супровід. Ф.Сматлаха підкреслює, що для тілесного виховання молоді важливими є і танці.

Ритмічні вправи виконувались у супроводі різних музичних інструментів: роялю, скрипки, гармоні, баяну. Дуже часто, особливо діти, виконували фізичні вправи під власний спів. Завдяки виконанню фізичних вправ, рухів у супроводі музики чи співу виховувалась увага, координація і синхронність рухів, вміння орієнтуватись у просторі і часі, відчуття колективу.

Поняття "фізична вправа" пов'язане із уявою про трудову діяльність людини, рухові дії та рухи. Існує три види діяльності: праця, навчання та гра. Якщо говорити про фізичне виховання як форму активного відпочинку, то його слід віднести до ігрової діяльності, якщо розглядати його як одну з форм педагогічного процесу, то - до навчання. У різні періоди життя людини її фізичне виховання набирає різних форм [4; 37]. "Руханка корисна і навіть необхідна для здоров'я людям всякого віку, стану і положення, як мужчинам, так і жінкам. Навіть фізична тяжка праця є завжди одностороння, так що обходитись без руханки і цим людям, безумовно, буде шкідливо", - наголошує М.Валківський у праці "Фізичне виховання й фізичні вправи" [5; 6].

Протягом кінця XIX - початку XX століття (до 1939 року) в галицькому краї, як уже зазначалось, відбувалось чимало заходів: це спортивні свята, змагання, фестини, спільні заходи різних руханкових товариств. У них брали участь не тільки молоді юнаки і дівчата, які досягли фізичного розвою, але поруч з ними свої вміння демонстрували юні хлопчики і дівчатка, а також сивочолі чоловіки та жінки. Зазвичай, всі вищеназвані заходи проходили за участю людей різного віку, адже обов'язком руханково-спортивних товариств було "...вивабити людей з-поза печі та з кутів хати і спровадити їх разом на середину села. Нехай молоді побігають і поскачуть, нехай старі натішаться ними і пригадають собі молоді літа, нехай всі почують, що належать до себе. Нехай по забаві заспівають усі разом: "Нам пора для України жить" [6; 5].

Для того, щоб українське громадянство було фізично і морально сильне, на думку багатьох українських педагогів, теоретиків фізичного виховання, необхідно поширювати фізичну культуру та спорт серед усіх верств населення - службовців, робітників, ремісників, селян. Е.Жарський пише: "В усіх краях в спортових змаганнях на спортовій площі стають побіч себе урядник та селянин, професор та ремісник, не знаючи ніякої різниці, а признають тільки боротьбу в чесному змагу. Коли зміцнимо наше тіло та доведемо його до гармонійного розвитку - будемо могли побороти усі перешкоди, які стоять на дорозі нашого життя" [7;8].

Підводячи ризику під вищенаведеним, приходимо до наступних **висновків**:

- серед завдань, що вирішувались у фізичному вихованні, головним було досягнення оздоровчого ефекту;

- фізичне виховання молоді має проводитись у природному середовищі і тим самим формувати стереотип єднання людини і природи;

- виконання фізичних вправ у супроводі музики чи співу виховувало увагу, координацію і синхронність рухів, уміння орієнтуватися в просторі та часі, почуття колективізму.

#### **Список літератури:**

1.Б-енко С. Мистецтво а народна школа // Учителське слово. — Львів, 1922. — 124. Калічак І. Ритмічна руханка // Сокільські вісти. — Львів, 1929. — Ч.2. — С. 12.

2. Слатлаха Ф. Значіння народних ігор для виховання тіла молоді // Вісти з Лугу.— Львів, 1926. — Ч. 3. — С. 9—10.

3. Ашмарин Б., Вилянський М., Грантинь К. Теория и методика физического воспитания. —М., 1979. — С. 37.

4. Валківський М. Фізичне виховання й фізичні вправи //Січові вісти. — Львів, 1923. — № 1—2. — С. 6—9.

5. Боберський І. Привітна промова на сокільському з'їзді // Свобода. — Львів, 1908. — С. 5.

6. Жарський Е. Легка атлетика // Вісти з Лугу. — Львів, 1929. — Ч. 4. — С. 8.

7. Сокільське свято в Калуші // Станіславські вісти. — 1912. — № 6. — С.1.Ч. 6.— С. 7—8.