

особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук, пр, - / [редкол.: А.В. Сущенко (голов, ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2022. Вип. 85. С. 45-49. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.85.7>

4. Франко П. Підручник шведської руханки. Українське Видавництво "Говерля", Нью-Йорк, 1956. 352 с.

Кругляк О.¹, Кругляк Т.¹, Кругляк Н.²

**ВИТОКИ УКРАЇНСЬКОЇ РУХАНКИ ЗА АВСТРО-УГОРСЬКИХ І ПОЛЬСЬКИХ ЧАСІВ
(на прикладі Самбірської гімназії)**

¹КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім. І.Филипчака»

²КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У публікації представлено дослідження витоків української руханки за австро-угорських і польських часів (на прикладі Самбірської гімназії).

Annotation. This article describes the study of the origins of Ukrainian warm-up activities in the Austro-Hungarian and Polish periods (on the example of the Sambir gymnasium).

Актуальність дослідження. Історія зародження української руханки зберігає немало напівзабутих сторінок. Дослідження витоків руханки на Самбірщині здійснювали науковці, письменники, кореспонденти А.Сова, М.Кріль, Є.Попов, В.Каспаревич, О.Скоцень, О.Леськів [1-3].

Ці публікації слугували базисом для нашого історичного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Самбір – одне з найбільших міст передгір'я Карпат, розташоване безпосередньо на березі Дністра. Протягом багатьох століть Самбір був одним із найважливіших міст Галичини. Археологічні знахідки свідчать, що на території Самбора люди живуть протягом принаймні трьох тисяч років. Нас зацікавили історичні витoki зародження української руханки у Самбірському краї.

Тому **предметом нашого дослідження** стали витoki української руханки у Самбірській гімназії за австро-угорських і польських часів.

Завдання дослідження: розкрити витоки зародження українського тіловиховання у Самбірській гімназії за часів панування Австро-Угорщини і Польщі.

Для розв'язання завдань дослідження використовували такі **методи дослідження:** вивчення історичних літературних джерел, аналіз і синтез, індукція і дедукція та історико-порівняльний метод.

Наприкінці XVIII ст. внаслідок трьох поділів Польщі землі Західної України з населенням 2 млн. українців стали колонією Австро-Угорської імперії. Східна Галичина разом із частиною польських земель входила до складу «Королівства Галиції» з центром у Львові. В адміністративному відношенні край налічував 12 округів, у тому числі – Самбірський. На чолі Галичини був губернатор, який призначався Віднем [2, 3].

Вважаємо, що формування української національної самосвідомості відбувалося в оточенні церков, шкіл, душпастирів, освітян, учених, письменників, фахівців у різних сферах, визначних особистостей, які внесли визначальну лепту в історію і культуру нашого краю.

Одним із провідних закладів освіти того часу була Самбірська гімназія (1791 р.), яка протягом століть була справжнім лідером у царині освіти і виховання великої кількості українців.

Для дослідження витоків української руханки у Самбірській гімназії нами проаналізовано історичний освітянський шлях Самбірської гімназії за часів панування Австро-Угорщини і Польщі. Гімназисти протягом восьми років вивчали дуже багато предметів, зокрема: латинську, грецьку, німецьку, польську і українську мови, історію, географію, фізику і хімію, математику, природничі науки, філософію, каліграфію, малювання, співи і гімнастику [1].

Слід відмітити, що гімназисти були першопрохідцями футболу у Самборі, які створили спортивний футбольний клуб (в історію він увійшов під назвою «Корона»), який мав керівництво, бюджет, спортивний інвентар та інші атрибути. Багаторічним опікуном футбольного клубу був доктор А.Віноградський, вихованці якого проводили футбольні зустрічі зі спортсменами міст і сіл Галицького краю.

Про значення фізичного гарту гімназистів можна довідатися з матеріалів щорічних звітів на зборах гімназії. У звітах Самбірської гімназії був розділ під назвою «Фізичний розвиток молоді». У 1894 р. у гімназії були запроваджені заняття з

гімнастики, які проводили у новозбудованій гімнастичній залі, що була обладнана за німецьким і шведським взірцем. Влітку заняття проводилися на свіжому повітрі (гімнастичні і легкоатлетичні вправи, волейбол, футбол, теніс, забави, танці), взимку – на лижах, санках або ковзанці. Заняття відбувалися вранці або після обіду два рази на тиждень по дві години. Старші гімназисти вправлялися ще й у стрільбі «порожніми патронами», а бойовими патронами – на військовому стрільбищі.

Зі звітів можна довідатися, що гімназисти ходили у багаторазові мандрівки до лісу і Дністра, Старого Самбора, Старої Солі, Стебника, Трускавця, Сянок, Кросна і Дуклі, піднімалися на високі карпатські вершини в районі Сколе і Турки, знайомилися з мінеральними джерелами Східниці і Трускавця. Організовані мандрівки були спрямовані не лише на покращення фізичного стану, але й на пізнання рідного краю.

Дуже цікавим виявився звіт «Читальні учнів старших класів». Окрім основної функції – бібліотеки для гімназистів, під дахом читальні працювали самодіяльні гуртки: артистичний, історично–літературний, природничо–математичний і спортивний. Спортивним гуртком керував теж доктор А.Віноградський. Гурток мав дві секції: футбольну і тенісну. Подібні повідомлення повторювалися у звітах практично без змін з року в рік. У 30-х роках ХХ століття у спортивному гуртку займалися понад 100 гімназистів. Були організовані секції легкої атлетики, лижних перегонів, санок і веслування [4, 5].

Принагідно відзначимо, що успішним випускником 1891 р. Самбірської гімназії був громадський, військовий і політичний діяч, основоположник української системи тіловиховання, педагог, професор, спортсмен (як він тоді називав «спортовець»), наставник перших українських фахівців з фізичного виховання і спорту, розробник української тіловиховної термінології, філолог, журналіст, редактор, перекладач, видавець, архівіст, фотограф, співзасновник української скаутської організації «Пласт» і меценат Іван Боберський (1873-1947). Його життєвий шлях своєрідним чином фокусує всю бурхливу епоху кінця ХІХ – початку ХХ століття, і є своєрідним взірцем українського патріотизму, вірності українській національній ідеї, взірцем працелюбства, відповідальності, сили волі та шляхетності.

Висновки. Наші дослідження доводять, що Самбірська гімназія (1791 р.) була провідним закладом освіти того часу, яка протягом століть була справжнім лідером у царині освіти і виховання великої кількості українців.

Саме у Самбірській гімназії у 1894 р. започатковані перші паростки руханки – складника майбутньої української системи тіловиховання, що були пізніше дослідженні знаним випускником гімназії Іваном Боберським.

Список використаної літератури:

1. Кріль М. Самбірська гімназія: шлях у 225 років. Том 1 / Михайло Кріль. – Дрогобич: Коло, 2017. – 808 с.
2. Попов Є. Самбір, гол! Літопис Самбірського футболу 1906-2018 рр./ Є. Попов. – Л., 2019. – 318 с.
3. Kuczera A. Samborszczyzna T. I, II. / A.Kuczera. – Sambor, 1935 – 1937.
4. Sprawozdanie c.k. wyzszeego gimnazyum w Samborze za rok szkolny 1894. – S.74.
5. Sprawozdanie c.k. wyzszeego gimnazyum w Samborze za rok szkolny 1911. – S.35.

Курко Я.В.¹,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXyuyD0AAAJ&hl=uk>

Босюк О.М.²,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JTD-4E4AAAAJ&hl=uk>

Вальчак Н.В.³

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AC8u3JsAAAJ&hl=uk>

ПОКАЗНИКИ СИЛИ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ У ПЛАВЦІВ ЗА РІЗНИХ ПОГОДНИХ УМОВ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. У публікації розглянуто показники сили нервових процесів у студентів при погодних умовах 1-го та 3-го типів. У