

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В ЕГ відбулися значні якісні зміни. Систематично стали займатися фізичними вправами 33,3% хлопчиків і 28,6% дівчаток. Щоранку почали виконувати гімнастику 22,3% хлопчиків і 33,3% дівчаток. Робити перерви й фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань почали 29,6% хлопчиків і 57,1% дівчаток. Систематично загартовуватись почали 14,8% хлопчиків і 19,1% дівчаток.

Таблиця 1.

*Показники ведення здорового способу життя молодшими школярами (%)*

№ з/п	Чинники здорового способу життя	Контрольна група				Експериментальна група			
		хлопчики		дівчатка		хлопчики		дівчатка	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
1.	Фізичні вправи	25,0	28,6	11,1	10,5	22,2	33,3	9,5	28,6
2.	Гімнастика	7,1	8,2	11,1	12,4	7,4	23,3	14,3	33,3
3.	Перерви і фізкультурні паузи	17,9	21,2	33,3	45,6	11,1	29,6	38,1	67,1
4.	Загартовування	7,1	8,7	5,6	9,3	7,4	16,8	0	19,1

Разом із тим, при повторному опитуванні, виявлено зміни в мотивації занять фізичними вправами в ЕГ. Так, на початку дослідження основним мотивом до занять фізичними вправами у 58,3% з ЕГ було бажання стати красивим, сильним; у 25,0% – вимоги батьків чи бажання мати хорошу оцінку з фізкультури. На кінець експерименту для 43,8% з ЕГ основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість; у 20,0% мотивація залишалась направленою на вдосконалення зовнішнього вигляду, а для 12,5% важливою була хороша успішність на уроці фізичної культури.

Упровадження в практику запропонованої методики сприяло суттєвим ( $P < 0,05$ ) зрушенням у веденні ЗСЖ молодшими школярами. Порівняно з вихідними даними на 61,0% хлопчиків і на 63,1% дівчаток більше почали систематично займатися фізичними вправами; на 87,1% хлопчиків і на 78,5% дівчаток більше виконувати ранкову гімнастику; на 32,3% хлопчиків і на 31,6% дівчаток більше систематично загартовувати свій організм. Разом із тим, змінилась і мотивація занять фізичними вправами. Так, для 43,8% дітей з ЕГ основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість.

**Висновок.** Комплексне використання мотиваційних аспектів формування ЗСЖ, диференційований підхід до планування рухової активності дітей у різноманітних її проявах забезпечує формування стійкого інтересу та мотивацію на ведення ЗСЖ.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [Електронний ресурс] // Режим доступу: [www.president.gov.ua/documents/422016-19772](http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772)
2. Когін І.В. Методологічні і методичні аспекти дослідження системи «Спосіб життя – стан здоров'я» як інформаційної бази валеології // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К.: ІЗМН, 1997. – С.261-264.
3. Булич С.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навчальний посібник. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

*Хома О.*

*Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.*

## ЕВОЛЮЦІЯ СОКІЛЬСТВА НА ГАЛИЧИНІ ( 1894-1939 РР.)

**Актуальність.** У багатовіковій історії українського народу значне місце належить боротьбі за незалежну українську державу. У процесі визвольних змагань кінця XIX – першої половини XX ст. українському народу не раз довелося зі зброєю в руках виборювати свободу та незалежність своєї держави. Великої уваги заслуговують молодіжні організації Східної Галичини кінця XIX – початку XX ст., адже саме молодіжні товариства завжди були особливою формою прояву соціальної активності молодого покоління. У багатьох випадках молода людина в середовищі молодіжних організацій здобуває важливий життєвий досвід, проходить процес соціалізації та формує умови для самореалізації. Зважаючи на це, дослідження діяльності та розвитку молодіжних організацій стає актуальним. Особливий інтерес викликає діяльність української молодіжної організації "Сокіл", яка відіграла вагомий роль у національно-патріотичному вихованні західноукраїнського населення.

**Мета дослідження:** дослідити процес зародження та розвитку сокільських товариств в Галичині.

Українське сокільство - це національно-патріотичні руханкові товариства, що існували в Західній

Україні з 1894 до 1939 року.

Українське сокільство - це добровільний союз людей, що керувався певними принципами яких вони самі встановили. Ці принципи - статут, що його прийняла найвища влада в організації - загальні збори а затвердила влада.

Популяризації сокільського руху в Галичині сприяв приклад Чехії, де 1862 р. було створено гімнастичне товариство "Сокіл". В програмі сокільської гімнастики вказувалось, що сокільський рух є засобом фізичного виховання всього народу і покликаний зміцнювати його силу мужність, благородство і боєготовність. Сокільський рух став імпульсом розвитку фізичної культури слов'янських народів.

Усі тогочасні тіловиховні системи були гімнастичними, лише гімнастика давала змогу розвивати найрізноманітніші частини тіла. Сокільські організації здійснювали фізичну підготовку, підносили національний дух, відігравали культурно-просвітницьку роль. Вони об'єднували народ до боротьби за незалежність країни, сприяли відродженню національної культури, пропагували волелюбні ідеї.

Система чеської сокільської гімнастики була спрямована на систематичне тренування тіла. Вона була задумана, як засіб масової фізичної підготовки чеського народу. На початку липня 1892 р. до Львова прибуло понад 200 чеських соколів на зліт, присвячений 25-й річниці польського "Сокола". Коли наші діячі побачили на вулицях Львова ряди соколів-чехів, що ряд за рядом крокували до руханкового майдану, коли побачили соколів-поляків в національно-амаратових сорочках і сокільських одностроях, тоді стали зрозумілими ідеї сокільства [3].

Перше українське товариство "Сокіл" було створено за сприяння Кліма Жмури і Павла Думка в селі Купчинах на Тернопільщині. Що ж до Львова, то процес створення сокільського життя відбувався повільно. Українське населення міста та окремі національні провідники ще не розуміли, що на першому етапі лише спортивне товариство "Сокіл" може активізувати населення до громадської роботи. Українське громадянство було позбавлене можливості знати про те, що в Німеччині існували вже від 1800 р. подібні гімнастично-спортивні товариства, які сприяли пробудженню німецького народу та зростанню його громадянської активності.

Певні зміни у Львові настали в 90-х рр. XIX ст. 17 липня 1892 року, через місяць після виїзду чеських "Соколів" зі Львова, у великому залі Народного дому відбулися установчі збори товариства українських пуховиків. Головою зборів було обрано професора гімназії Онуфрія Геціва. Референтом – Володимира Лаврнського, секретарювали Олександр Кулачковський та Сильвестр Яричевський. Першим виступив на зборах О. Кулачковський. Свій виступ він розпочав словами: «Наші письменники закликають нас до праці, а Шевченко кличе: «Ставайте, кайдани порвіте». Однак кайдани залізні і нелегко їх порвати. Будемо сидіти закуті в кайданах і не ворухнемось навіть. Нам треба залізної сили, а тоді порвемо кайдани. Таке товариство мусимо заснувати, щоб зібрати українців разом. А назвати можемо «Січ» або «Сокіл» [1].

При голосуванні, більшість голосів обрали назву руханкового товариства «Сокіл». Через півтора року підготували статут і дістали дозвіл уряду.

Перше загальне зібрання товариства «Сокіл» на основі статуту відбулось 11 лютого 1894 року.

Відповідно до статуту, "Сокіл" мав власний прапор (лев на синьому полі), гімн ("Соколи,соколи, вставайте в ряди", написаний Я.Ярославленком (справжнє прізвище – Вінцьковський)) і гасла – кличі ("Усі вперед – усі разом", "У здоровому тілі – здоровий дух", "Де сила – там воля») [2].

З перших днів існування товариства до його складу вступали і молоді, і старі; кожен намагався надати організації допомогу в мірі своїх сил. Членів товариства нараховувалось 121; вправи вели настоятелі Лукасевич і Гамота. З 15 листопада 1894 року розпочався курс вправ для дівчат і дітей. Займались вільними гімнастичними вправами, вправами на гімнастичних приладах. З 20 листопада 1894 року проводились заняття з фехтування, проводив їх Джулинський. В них брало участь 13 членів. Окрім того, займались протипожежною справою, мандрівництвом, їздою на конях та стрільбою з лука [5].

Від заснування українського гімнастичного товариства "Сокіл" у Львові почалася систематична праця над національною системою тіло виховання. Серед перших діячів руханки можна виділити Володимира Лаврівського пропагандиста і агітатора, який підготував статут товариства "Сокіл" і переклав українською мовою книги з футболу й тенісу (завдяки йому змагання з цих видів спорту вже у 1900р. проводились за існуючими правилами змагань);

Вже через рік кількість членів гімнастичного товариства «Сокіл» подвоїлось, і досягло 240 осіб. У залі товариства проводились заняття з гімнастики та фехтування, відбувались звіти та вечори танців.

Велике зацікавлення «Соколом» проявили студенти, ремісники, а особливо молода українська інтелігенція, яка була і його організатором, і активним учасником.

Сокільська ідея боротьби за соборну Україну була привабливою, однак на початковому етапі своєї діяльності, український сокільський рух не мав підтримки серед сільського населення. Причиною цього було несприйняття самої назви широкими верствами селян. Як підтверджує дослідник М.Гуванюк, сучасники тих подій зазначали: "Наші селяни відносяться до польського "Сокола" з найбільшим недовір'ям, навіть вороже... тому саме слово "Сокіл" селяни сприймають як щось польське...". Одним із перших сокільських осередків у сільській місцевості був протипожежний "Сокіл" у с. Купчинцях на

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. Вацеба 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