

**УРОКИ РУХАНКИ – ГОЛОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ГАЛИЧИНИ
(КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ ст.)**

Ярослав БОДНАР

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Мета дослідження: виявлення особливостей уроків руханки як головних форм фізичного виховання шкільної молоді Галичини кінця ХІХ - початку ХХ століття.

Завдання дослідження:

- визначити стан руханки в різних навчальних закладах галицького краю;
- дослідити структуру уроку руханки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз фактів у фізкультурному житті молоді Галичини, конспектування, реферування, анотування друкованих першоджерел.

Анотація. В даній статті йдеться про головну форму фізичного виховання молоді Галичини до 1939 року – уроки руханки.

Ключові слова: фізичні вправи, уроки руханки, гімнастика, фізичне виховання.

Постановка проблеми. У період кінця ХІХ – початку ХХ століття, в час, коли Галичина перебувала під пануванням Австро – Угорщини та Польщі, українському фізичному вихованню вже тоді були притаманні різноманітні його форми. Дослідження теоретичних і методичних засад фізичного виховання молоді галицького краю зумовлена необхідністю відродження ідей, поглядів, традицій та інших надбань фізичної культури, багатого досвіду минулого. Результати таких пошуків допоможуть створити передумови для поповнення сучасних методів виховання молодого покоління, в тому числі і фізичного.

Історичні розвідки в цьому плані ведуться. Зокрема, О. Вацеба, О. Винничук, О. Кругляк, Б. Трофим'як, А. Цьось у своїх наукових доробках досліджували форми організації занять фізичними вправами в дорадянський період.

Метою дослідження є виявлення особливостей уроків руханки як головних форм фізичного виховання шкільної молоді Галичини кінця ХІХ – початку ХХ століття.

Завдання дослідження :

- визначити стан руханки в різних навчальних закладах галицького краю;
- дослідити структуру уроку руханки.

Методи дослідження :

- теоретичний аналіз фактів у фізкультурному житті молоді Галичини;
- конспектування, реферування, анотування друкованих першоджерел.

Будь-який керівник виховного процесу не ставить собі за мету "переробляти людину". Він добре розуміє, що йому не вдасться вкласти в дитину те, до чого в неї немає задатків. Метою в цьому плані є допомогти дитині розвинути її вроджені здібності до тієї межі, яку їй визначила сама природа [1]. Шлях до цього лежить через конкретні форми занять, що ведуть до досягнення кінцевої цілі – підготовки молодих людей до самостійного життя, до праці, формування потреби та вміння систематично займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і протягом усього життя підтримувати належний рівень фізичної підготовки.

Головними формами фізичного виховання в середніх школах, гімназіях були уроки руханки (рис. 1). Розпорядженням Міністра Просвіти від 12 лютого 1897 року за №17261 було затверджено план науки руханки для шкіл і гімназій. Метою її було "...всестороннє і рівномірне скріплене тіла, піднесенє здоров'я, рухливість і свіжість духа, вихованє до свідомого, опанованого волею руху, до зручності, відваги, витривалості і порядку" [2; 13]. У кожному класі планувалось по 2 години занять на тиждень. На них вивчали способи шиккування і перешиккування, стройові вправи, вільні вправи, різноманітні бігові ігри: "Кіт та миш", "Лови мене", "Двоєк", "Мисливець", ігри з м'ячем: "Король", "М'яч у колі", "Лови м'яч". Мало місце виконання вправ на гімнастичних приладах (козел, дручок), вправи з тягарцями.

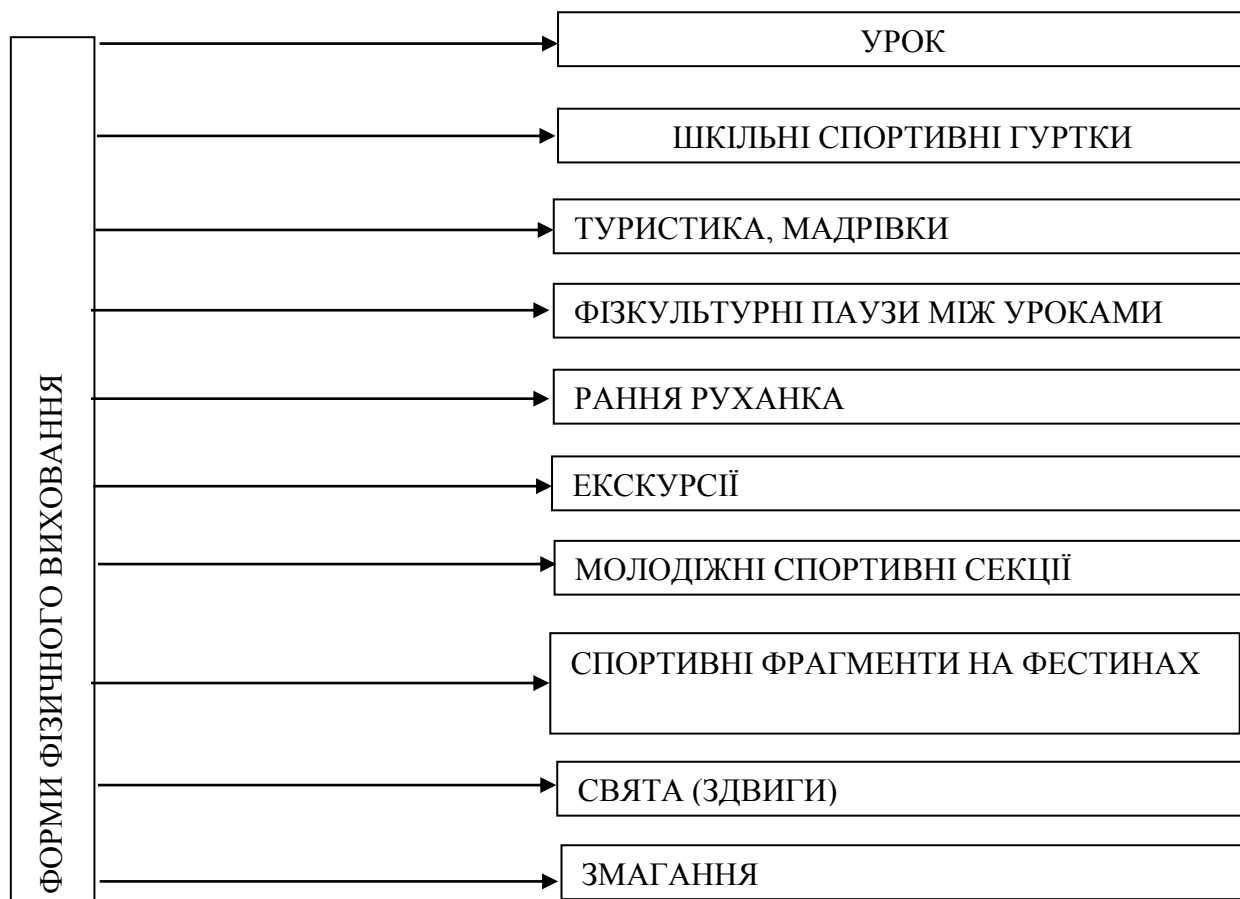


Рис. 1. Схема форм фізичного виховання в Галичині кінця XIX – початку XX ст. (до 1939 р.)

Необхідно зауважити, що до 1909 р. руханка не була обов'язковим предметом. У Галичині вона проводилась регулярно лише в Буській реальній гімназії, Львівській дівочій семінарії та Львівській семінарії Українського педагогічного товариства, в Кіцманській державній гімназії та в Рогатинській приватній гімназії. Складність у проведенні уроків руханки полягала в тому, що власні спортивні зали мали лише гімназії в Кіцмані, Львові. Усі інші галицькі школи через відсутність залів використовували шкільні подвір'я чи іншу місцевість, що була поруч школи [2].

Зауважимо, що наше дослідження не дало конкретної відповіді на питання тижневого навантаження в навчальних закладах Галичини. В одних працях вказується, що уроки руханки у школах, семінаріях і гімназіях проходили двічі на тиждень, інші – один раз. Очевидно в різних школах кількість уроків була різною. У школах, де було два вчителі руханки, заняття проводились окремо з хлопцями і окремо з дівчатами. Для дівчат вправи підбирались легкі, більше уваги приділялось танцям, хороводам.

Єдиної методики викладання уроків руханки не було, хоча в більшості навчальних закладів заняття будувались за методом сокільської гімнастики. Це означало, що значна увага приділялась формам положень і рухів, які повинні викликати у виконавців емоційний підйом, відчуття радості та естетичної насолоди. В основу цієї гімнастики були покладені вправи на приладах (перекладині, брусах, коні, колоді), вправи з предметами і без них, піраміди, вправи з елементами фехтування, боксу, боротьби). Ще однією особливістю уроків сокільської гімнастики було те, що замість багаторазових повторень вправ введено комбінації рухів.

Урок сокільської гімнастики складався з трьох частин:

а) у першу (підготовчу) частину включались стройові (порядкові) вправи, загальні вільні вправи з гімнастичними палицями, гантелями;

б) у другій (основній) частині виконувались вправи на гімнастичних приладах, а також стрибки, бойові вправи;

в) у третій (заклучній) частині, зазвичай, використовувалась ходьба та помірний біг.

Анна Васкова у праці "О тілеснім вихованню в народній школі" [3] зазначає, що на всіх ступенях народної школи для тілесного виховання (уроків руханки) надавалось 2 години. Крім того, допускалась так звана "вільна година". Помимо того, що її можна використати для бесід з учнями, для екскурсій, вільних забав, половину часу цієї години можна приділити і тілесному вихованню. Те виховання є не просто набором вправ для здоров'я, але і чинником виховання волі та розуму.

Автор названої праці характеризує 3 головні частини години тілесного виховання:

1) вступна частина ("часть приготовлення");

2) головна частина ("часть вправи");

3) заключна частина ("часть успокоєння").

У вступній частині виконуються вправи, що сприяють вихованню дисципліни ("самокарности") і дозволяють "...легко й без перешкод перейти до головної часті тілесного виховання". Головна частина вільної години включала в себе:

"а) вправи правильного держання тіла, де найголовніше – гнучкість та випрямність. Ними укріплюємо мускули, м'язи, що мають прямо вдержувати хребет;

б) вправи нервово-мускулової координації. Це вправи рівноваги, оборотности і сили. Їх головне значіння полягає в розумному господаренню силами при праці мускулів, щоб втома найбільше усунена була;

в) найбільшим напруженням у години тілесного виховання є вправи скорости і витривалости, що ставлять найбільші вимоги до головних органів обміну матерії – серця і плюца (легенів. – Я.Б.).

г) перехід до успокоєння складається з вправ оборотности і скорости лекшого роду, як прикладом кидання, ловлення, цілення, короткі біги, головно у формі забав.

У частині успокоєння ми досягаємо душевної й тілесної рівноваги. Контролем успокоєння й радісним закінченням години є походовий спів, який ніколи не треба оминати. В кінці провести умивання" [3; 2].

Стан руханки або гімнастики в українських гімназіях Галичини був неоднаковий. Так в Коломийській українській гімназії викладання цього предмету було досить примітивним. Як описує Никифор Даниш у статті "Житє молодіжи української гімназії в Коломиї" [4], учні кожного класу мали 1 годину гімнастики на тиждень. Хоч і була простора гімнастична саля (спільна для учнів української і польської гімназії), проте вона була надто тісною для проведення занять фізичними вправами, оскільки в цю годину в залі займались 2-3 класи, а це більше 50 учнів.

Хоч і багато років пройшло від того часу, але й сьогодні залишилась проблема матеріальної бази навчальних закладів у нашому краї. З введенням третього уроку фізкультури вона ще більше загострилась.

У вищеназваній праці наводиться анкета "квєстіонар-дослідження" в справі фізичного виховання в українських гімназіях. Воно досить глибоке й охоплює всі сторони організації фізичного виховання в цих навчальних закладах. На жаль, нам не вдалось знайти результатів, проте, на нашу думку, цікавими були питання анкети (додаток А), які дають підставу робити висновки про підходи до фізичного виховання шкільної молоді.

Висновки

- головними формами фізичного виховання в середніх школах, гімназіях були уроки руханки;
- тижневе навантаження в навчальних закладах було різне;
- єдиної методики викладання уроків руханки не було;
- в більшості навчальних закладах заняття будувались за методом сокільської гімнастики.

Додаток А

АНКЕТА-КВЕСТІОНАР

Вступні пояснення

1. Рік.
2. Заведеніє.
3. Число учеників гімназії.
4. Число в класах.
5. Сума дачок на гри й забави.
6. Чи руханка обов'язкова чи не обов'язкова.
7. Кілько годин руханки в тиждень.
8. Яке число годин припадає на поодинокі класи.
9. Розклад годин для руханки.
10. Учебний план науки і які підручники.
11. Учительські сили і їх кваліфікація.
12. Загальне число учеників в поодиноких класах, що ходять на руханку.

Саля

13. Великість салі: довжина, ширина, висота.
14. Чистота. Яка підлога? Чи запускається підлога від пороху? Кілько разів миється її. Кілько разів в тижни її замітається? Кілько разів салю білиться?
15. Кілько вікон?
16. Великість вікон?
17. В котру сторону звернені вікна?
18. Провітриваніє салі. Як і коли?
19. Огріванє.
20. Освітленє вечером.
21. Одягальня, її розміри й число вікон.
22. Умивальня.
23. Купальня. Як вона уладжена і скілько учеників з неї користають?
24. Кімната для учителя, її розміри.
25. Прилади в салі.
26. Кількість, якість і величина підстілок?
27. У якої міри закуплені прилади?
28. Одяг до руханки.
29. Обув при руханці.

Подвір'є гімназії

30. Величина подвір'я, докладні виміри.
31. Прилади на гімнастичному подвір'ю.
Площа за містом, на якій ученики звичайно бавляться
32. Величина, виміри площі?
33. До якого належить площа, яка оплата за ужитє?
34. Віддаль від гімназії в кільометрах?
35. Урадженє площі, чи поросла морогом, чи посипана піском.
36. Прилади.

Рухові ігри

37. Хто веде рухові ігри, його кваліфікація.

38. Як молодіж поділена.
39. В які дні тижня і по кілька годин відбуваються гри?
40. Які гри управляються?
41. Які прилади до гри має гімназія і де закуплені?
42. Кілько учеників в поодиноких класах ходить до гри?
43. Кілько разів йшли поодинокі класи на гри й забави?
Гри й забави на перервах
44. Що ученики роблять на перервах?
45. Прилади до забав на перервах?
46. Розділ приладів між поодинокими класами.
47. Організація забав на перервах?
Прогульки
48. Число прогульок і точне їх вичислене.
49. Опис прогульок. При кожній прогульці подати:
 - а) класи;
 - б) число учеників;
 - в) провід;
 - г) ціль і шлях;
 - д) число кілометрів;
 - е) день і година виходу й повороту;
 - ж) видатки, зроблені на прогульку.*Спорт*
50. Які спорти управляють ученики під доглядом учителів?
51. Які спорти управляють ученики приватно самі - не під доглядом і не при участі учителів.
52. Число учеників в поодиноких класах при поодиноких спортах:
 - а) мандрівництво;
 - б) їзда верхи;
 - в) плаванє;
 - г) їзда човном;
 - д) совганє на лижвах;
 - е) їзда на колесі;
 - є) танець;
 - ж) борбництво;
 - з) стріленє;
 - и) атлетика: дужанє, біг, мет, скок;
 - і) гри в ситківку;
 - ї) футбол;
 - й) кичка.
53. Чи є спортовий кружок молодіжи? Кілько членів?
54. Який має устав?
55. Які має власні прилади?
56. Які управляє спорти?
57. Які відбуває вправи? Кільо разів вони відбулися? Число учасників при поодиноких вправах?
58. Які відбувала гімназія прилюдні руханкові виступи або змагання?
Купанє
59. Де купаються ученики вліті? (став, ріки).
60. Чи в місті є лазня або купальня?
61. Кілько разів ученики купалися в ставі чи ріці?
62. Кілько разів ученики купалися в лазні чи купальні?
Тілесне виховання
63. Число учеників, що носять очиці в поодиноких класах.
64. Число учеників, кулявих в поодиноких класах?

65. Число учеників горбатих в поодиноких класах?
66. Інші уломности учеників.
Руханкові і спортові бібліотеки
67. Кілько діл про руханку і спорт обнимає бібліотека.
Кінцеві уваги
68. Котрі питання в квестіонарі неясні і хибні, як їх поправити.
69. Котрі питання належало б додати?
70. Довільні ряди в справі форми і змісту квестіонару.
71. Фотографії з забав, спортів руханки, прогульок".

Література

1. Біланюк П. Добрі й лихі діти // Наша школа. – Ужгород, 1936. – Ч. 4. – С. 6 – 13.
2. План для науки руханки // Народне слово. – 13.10. 1910. – Львів. – С. 13 – 14.
3. Васкова А. О тілеснім вихованню в народній школі // Наша школа. – Ужгород, 1936. – №9. – 2 с.
4. Даниш Н. Житє молодіжи української гімназії в Коломиї // Наша школа. – Львів, 1910. – Р. II. – С. 27 – 38.

УРОКИ “РУХАНКИ” – ГЛАВНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ГАЛИЧИНЫ ДО 1939 ГОДА (КОНЕЦ XIX – НАЧАЛО XX ВЕКА)

Ярослав БОДНАР

Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка

Цель исследования: особенности уроков руханки как главных форм физического воспитания школьной молодежи Галичины конца XIX – начала XX века.

Задания исследования:

- состояние руханки в разных учебных заведениях Галичины
- исследовать структуру урока руханки.

Методы исследования: теоретический анализ фактов физкультурной жизни молодежи Галичины, конспектирование, реферирование, аннотирование печатных первоисточников.

Аннотация. В научной статье исследуется главная форма физического воспитания молодежи Галичины до 1939 года – уроки “руханки”.

Ключевые слова: физические упражнения, уроки “руханки”, гимнастика, физическое воспитание.

“RUHANKA” LESSONS AS THE MAIN FORM OF PHYSICAL EDUCATION IN HALYCHYNA EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS (THE END OF XIX – THE BEGINNING OF XX CENTURY)

Yaroslav BODNAR

V. Gnatyuk Ternopil National Pedagogical University

Aim of the investigation: to show the peculiarities of “ruhanka” lessons as the main form of the pupils physical education f at the end of XIX – the beginning of XX century.

Tasks of the investigation :

- to define the state of “ruhanka” in different Halychyna’s educational establishments;

- to investigate the structure of “ruhanka” lessons.

Methods of the investigation: theoretical analyses of the facts in physical culture life of Halychyna youth, making notes, summarizing, making abstracts of the printed primary sources.

Abstract. The article deals with the main form of physical education of Halychyna’s youth from till 1939 – “ruhanka” lessons.

Key words: physical exercises, “ruhanka” lessons, gymnastics, physical education.