2. Hryshko, L. H., Zavadska, N. V., Novikova, I. V., & Chychenova, O. M. (2021). *Fizychne vykhovannia. Nastilnyi tenis [Physical education. Table tennis]*. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].

3. Zhukovskyi, Ye. I., Mychka, I. V., & Bulhakov, O. I., uklad. (2021). *Nastilnyi tenis [Table tennis]*. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU imeni I. Franka [in Ukrainian].

4. Ibraimova, M. V. (2012). *Tenis [Tennis]*. O. P. Morhushenko (Ed.). Kyiv : Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet Derzhavnoi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy [in Ukrainian].

5. Kolisnichenko, Zh. O., Krasulia, A. V., & Nikolaieva, S. V. (2020). *Stanovlennia ta rozvytok systemy fizychnoho vykhovannia v innovatsiinomu osvitnomu zakladi (uzahalnennia dosvidu) [Establishment and development of a physical education system in an innovative educational institution (summary of experience)]*. M. O. Krasuli (Ed.). Kharkiv : Vyd-vo NUA [in Ukrainian].

6. Horoshko, N. I., uklad. (2012). *Prohrama navchalnoi dystsypliny ta robocha prohrama navchalnoi dystsypliny «Bazova navchalna prohrama tryrichnoi pidhotovky sportsmeniv, hromadskykh suddiv ta volonteriv. Fizychne vykhovannia i sport. Nastilnyi tenis» (z dystsyplin «Fizychne vykhovannia», «Fizychna kultura», «Upravlinnia profesiinoiu pratsezdatnistiu» dlia studentiv dennoi formy navchannia usikh spetsialnostei akademii) [Curriculum and syllabus for the academic discipline «Basic three-year training programme for athletes, public judges and volunteers. Physical education and sport. Table tennis» (from the disciplines «Physical education», «Physical culture»', «Professional work capacity management» for full-time students of all specialities of the academy)]*. Kharkiv : KhNAMH [in Ukrainian].

7. Skrypchenko, I. T., Nesterenko, N. A., & Porokhniavyi, A. V. (2022). *Metodyka ta orhanizatsiia provedennia zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO [Methods and organisation of table tennis classes in sectional work at higher education institutions]*. Dnipro : Zhurfond [in Ukrainian].

8. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020). Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoi funktsionalnoi asymetrii u studentiv sportyvnoi spetsializatsii badminton, tenis [The Comparative analysis of motor functional asymmetry indicators in students of sports specialisation badminton and tennis]. *Sportyvni ihry – Sports games*, 3 (17), 115–124 [in Ukrainian].

9. Shevchenko, O. O., & Paievskyi V. V. (2021). *Badminton, nastilnyi tenis, tenis [Badminton, table tennis, tennis]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].

10. Haryanto, J., Becerra-Patiño, B., Padli (2023). Exploring the impact of eye-hand coordination on backhand drive stroke mastery in table tennis regarding gender, height, and weight of athletes. *Journal of physical education and sport (JPES),* 23 (iss. 10), Art 310, 2710–2717.

11. Izzo, R., Giardi, L., Cejudo, A., Cruciani, A., Giovannelli, M., & Hosseini Varde'i, C. (2023). Examining key components in table tennis performance involves analyzing accelerations in elbow and wrist rotations through a physical assessment of technical gestures utilizing inertial sensors an exploratory approach. *Journal of physical education and sport (JPES),* 23 (iss. 11), Art 329, 2883–2890.

12. Maheshwari, A., Pal, S., & Pandey, G. (2023). Electromyographic evaluation of upper extremity muscles during forehand and backhand table tennis drives. *Journal of physical education and sport (JPES)*, 23 (iss. 6), Art 174, 1425–1431.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).36
УДК 796.01:930"18/19"(477)

Салтан Н. М.
кандидат історичних наук, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна
ORCID https://orcid.org/0000-0001-9772-8804

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ПОГЛЯДАХ І ДІЯЛЬНОСТІ ПРОГРЕСИВНОЇ ГРОМАДСЬКОСТІ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ XIX – НА ПОЧАТКУ XX СТ.

Салтан Н. М. Фізична культура як складова культури здоров'я у поглядах і діяльності прогресивної громадськості у другій половині XIX – на початку XX ст. *Стаття аналізує процес формування уявлень про фізичну культуру як складову культури здоров'я в українському суспільстві другої половини XIX – початку XX ст. Зростання проблем зі здоров'ям дітей і молоді спричинило активізацію громадської думки щодо необхідності впровадження систематичних фізичних вправ, гімнастики та поліпшення шкільних санітарно-гігієнічних умов. У суспільних і наукових дискусіях окреслилися три підходи: гімнастичний, гігієнічний і виховний, що відображало поступовий перехід до гуманістичної моделі фізичного виховання. Значний вплив мали європейські системи тіловиховання та освітянські й медичні з'їзди, які стали важливим майданчиком для поширення ідей оздоровчої фізичної культури.*

Важливу роль у популяризації здорового способу життя відіграли товариства «Січ», «Сокіл» і «Пласт», що поєднували фізичну активність із виховними і моральними компонентами. Їхня діяльність сприяла утвердженню організованих форм рухової культури й становленню нових уявлень про фізичне виховання як чинник індивідуального та суспільного здоров'я.

Ключові слова: *фізичне виховання, здоровий спосіб життя, тіловиховні товариства, громадські ініціативи. Російська імперія, Австро-Угорська імперія.*

Saltan Nataliia. Physical culture as a component of health culture in the views and activities of the progressive society in the second half of the XIX-th and beginning XX-th centuries*. The article is devoted to the analysis of the formation of a health culture in Ukrainian society in the second half of the XIX-th – early XX-th centuries, when physical culture began to be considered an important factor in the improvement of the population and the development of youth. Against the background of the growth of the morbidity of children and adolescents within the Russian and Austro-Hungarian empires, public interest in the introduction of orderly physical education, improvement of sanitary and hygienic conditions in schools and scientific substantiation of physical activity increased. Doctors, teachers and public figures emphasized the preventive role of gymnastics, its importance for the prevention of common diseases, harmonious development and strengthening of the health of schoolchildren. In public discussions, various approaches to the organization of physical education were raised: gymnastic, hygienic, educational, which indicated a gradual departure from militarized models and a transition to humanistic concepts.*

An important role in the dissemination of progressive ideas was played by educational congresses, which from the 1860s became an influential platform for professional discussions. The Second Congress of Technical and Vocational Education Workers (1895–1896) was an example, where almost half of the reports concerned problems of physical development. I. Radetsky's resolution defined the key principles of physical education: a harmonious combination of mental and physical exercises, classes in the fresh air, the creation of an appropriate infrastructure, and the involvement of trained teachers. Similar ideas were also actively spread among Bukovina educators, who emphasized the importance of the comprehensive development of the child.

Medical forums, particularly the III Medical Congress in Kyiv (1871), contributed to the formation of scientific approaches to school and public health, emphasizing the health-improving potential of physical exercise. Similar processes took place in Galicia, where Polish and Ukrainian specialists developed ideas of school hygiene and physical activity.

Special attention is paid to the activities of the physical education societies «Sich», «Sokil», «Plast». They spread the principles of a healthy lifestyle, formed a positive attitude towards physical education, organized practical classes and popularized the health movement among the population. Their activities contributed to the modernization of the Ukrainian culture of physical education and the establishment of physical activity as a factor of public welfare.

Keywords: *physical education, healthy lifestyle, physical education societies, public initiatives. Russian Empire, Austro-Hungarian Empire.*

Постановка проблеми. У сучасних українських умовах, які характеризуються малорухливим способом життя та збільшенням психоемоційного навантаження, питання збереження та зміцнення громадського здоров'я набуває особливої актуальності. Фізична культура розглядається як ефективний засіб для профілактики хронічних захворювань та підтримки фізичного і психічного здоров'я населення. Формування культури здоров'я є цілеспрямованим процесом, до якого, поряд із державою, активно долучається громадськість. З метою становлення культури здорового способу життя та популяризації різноманітних форм рухової активності в Україні впроваджуються різноманітні державні та громадські ініціативи [18, 29].

Ці кроки узгоджуються з глобальними тенденціями, щодо боротьби з наслідками нездорового способу життя. Проаналізувавши статті з соціальних та гуманітарних наук, які опубліковані за останні п'ять років у наукометричній реферативній базі даних Scopus, можна стверджувати, що вплив фізичних вправ і програм охорони здоров'я є одним з трьох провідних напрямів сучасних наукових досліджень. Він охоплює профілактику хронічних захворювань засобами фізичного виховання та аналіз програм, спрямованих на підтримку фізичного та психічного здоров'я молоді [33]. Водночас треба наголосити, що ця тема зберігає свою актуальність ще з другої половини XIX ст., тобто з часу становлення фізичної культури як соціального інституту.

Аналіз літературних джерел. У вітчизняній історіографії проблема фізичної культури другої половини XIX – початку XX ст. має міждисциплінарний характер та розглядається педагогами, істориками та фахівцями з фізичної культури та спорту. Фізичне виховання у контексті педагогічної спадщини педагогів, лікарів та громадських діячів Російської імперії досліджено у працях О. Литвина, Н. Соколової, Г. Приходько, Ю. Черпака, А. Окопного; Австро-Угорської – А. Окопного, Р. Гаха, С. Дарійчука. Червоною ниткою крізь усі дослідження проходить думка про тісний взаємозв'язок між фізичним вихованням та здоров'ям. Формування здорового способу життя розглядається як одна з ключових передумов чи чинників, що сприяли розвитку фізичного виховання. Безпосередньо тематиці здоров'язбереження засобами фізичного виховання присвячені статті С. Гаркуши, О. Даниско, С. Дарійчука, Т. Єрмакової [3, 5, 6, 10].

Мета статті полягає в тому, щоб охарактеризувати погляди та діяльність педагогів, лікарів та громадських діячів щодо фізичної культури як одного з ключових засобів формування культури здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження та дискусія. В своєму дослідженні ми спираємося на два ключові поняття: фізична культура та культура здоров'я. Фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини [32, С. 23]. Культура здоров'я – важлива складова загальної культури, яка спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [9, С. 133].

Фізична культура є одним з компонентів загальної культури здоров'я людини. Регулярні фізичні вправи виступають ключовим чинником, що підтримує оптимальне функціонування організму, сприяє гармонійній роботі внутрішніх органів і систем, а також позитивно впливає на тривалість та якість життя. Рухова активність стимулює розвиток сили, витривалості, координації та рівноваги. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють зміцненню серцево-судинної системи та загальному оздоровленню тіла, що, своєю чергою, допомагає запобігати багатьом хронічним захворюванням і збільшує життєву енергію. До того ж як підтверджують наукові дослідження, активне

фізичне життя призводить до поліпшення психологічного здоров'я, допомагає розвивати свої інтелектуальні здібності, покращувати когнітивні функції мозку, такі як пам'ять, концентрацію, увагу, а також підвищити загальну продуктивність та успішність у навчанні [34, С. 341].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання набув особливої актуальності в умовах розгортання громадсько-педагогічного руху, спрямованого на підтримку ідеї формування здорового способу життя дітей шкільного віку. В цей час в суспільстві значно зросла занепокоєність станом громадського здоров'я, особливо дітей та молоді. Головний біль, короткозорість, викривлення хребта, розлади нервової системи, недокрів'я та апатія були масовими явищами у школярів Російської імперії [16, С. 27]. Також до 50 % студентів мали різноманітні захворювання. Найпоширенішими були хвороби органів травлення, дихальної системи та венеричні інфекції [12, С. 157-158].

Оздоровчо-розвиваючий напрям фізичної культури на українських землях наприкінці XIX – на початку XX століття, як і в інших європейських країнах, характеризувався становленням системи фізичного виховання в навчальних і позашкільних закладах, формуванням нормативно-правової бази, яка регулювала санітарно-гігієнічні вимоги та передбачала запровадження гімнастичних занять у шкільні програми. Також в цей період спостерігалося активне залучення громадськості, передусім освітян і лікарів, до обговорення й реалізації заходів, спрямованих на збереження й зміцнення громадського здоров'я засобами фізичної культури.

Розвиток фізичного виховання в навчальних закладах Російської імперії обумовлювався передусім мілітарними державними цілями. Натомість громадськість більше турбувалася питаннями збереження здоров'я молоді та її виховання засобами фізичної культури. Відомий лікар та громадський діяч Є. Покровський вважав, що в Європі добре організована система фізичних вправ для молоді. У цьому ж контексті він підкреслював, що причиною відставання Російської імперії від європейських країн в справі фізичного виховання була не лише бідність чи «молодість» держави, а передусім соціальна інертність, «костність і малорухливість» імперського суспільства [20, С. 73]. На відміну від системного підходу в європейських країнах, у Російській імперії фізичне виховання значною мірою трималося на ініціативі громадських ентузіастів, меценатів та окремих освітніх осередків. Переважно реалізовувалось лише на локальному земському рівні. Так, за ініціативи лікаря зі світовим ім'ям М. Пирогова як попечителя Одеського навчального округу у 1856–1857 роках у низці гімназій Одеси було запроваджено по п'ять щотижневих уроків гімнастики замість чотирьох уроків марширування. Хоча влада й реагувала на суспільні вимоги щодо впровадження фізичних занять, її підтримка обмежувалася переважно виданням інструкцій, тоді як належного фінансування фактично не надавалося [31, С. 8].

На відміну від централізованої освітньої системи Російської імперії, яка обмежувала місцеві ініціативи, федеративний устрій Австро-Угорщини дозволяв регіональним органам, таким як Краєві шкільні ради в Галичині та Буковині, уряду Угорського королівства, здійснювати власні законодавчі ініціативи в освіті. Залучення до цих виконавчих органів представників провінційної влади та фахових спеціалістів сприяло зростанню значущості громадської думки та впровадженню ініціатив, спрямованих на збереження здоров'я в навчальному та позанавчальному процесах.

В XIX ст. серед лікарів й педагогів різних країн формувалося переконання стосовно значної ролі фізичного виховання для вирішення завдань охорони здоров'я, освіти та виховання населення, передусім молоді. Як засіб фізичного вдосконалення пропонувалася гімнастика, яку на той час фактично визнавали основним видом вправ для забезпечення тілесного здоров'я та розвитку.

Німецький педагог Фрідріх Ян, якого називали «батьком гімнастики», пропагував фізичні вправи, снаряди та заняття на свіжому повітрі як засіб зміцнення тіла й духу молоді. Пер Хенрік Лінг запропонували власну систему фізичного виховання на основі гімнастичних елементів, яку називали шведською гімнастикою або «шведським лікуванням рухами». Ці європейські практики суттєво вплинули на формування громадянського дискурсу на українських землях, які входили до складу як Австро-Угорської, так і Російської імперії. Зокрема, жваву полеміку викликало питання впровадження різноманітних гімнастичних систем. Відомий реформатор фізичного виховання П. Ф. Лесгафт, спираючись на дані фізіології та анатомії, критикував систему фізичного виховання Ф. Яна, доводячи, що дитячий організм значно слабший за дорослий, а надмірне фізичне навантаження призводить до швидкої втоми й виснаження [1, С. 29].

Наприкінці XIX ст. в Російській імперії суспільне обговорення розвитку фізичного виховання у школі велось між прихильниками трьох напрямів: гімнастичного, гігієнічного та освітньо-виховного. Прихильники першого наголошували на необхідності поширення західних воєнізованих гімнастичних систем. Гігієнічний напрям, очолюваний Є. Покровським розглядав фізичні вправи як засіб профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. Освітньо-виховний напрям на чолі з П. Лесгафтом передбачав не лише виконання фізичних вправ, а й опанування комплексу знань, що дозволяють активно підходити до фізичного виховання як до складової частини повноцінного й всебічного розвитку людини [14, С. 13]. Отже, публічний дискурс розгортався у трьох напрямках: від консервативного, що акцентував на воєнізованій підготовці, до гуманістичних, зосереджених на зміцненні здоров'я та гармонійному розвитку особистості.

Погляди лікарів (О. Анохіна, А. Вереніуса, Є. Дементьєва, В. Крамаренко, П. Лесгафта, Є. Покровського), а також педагогів (М. Демкова, В. Ігнатьєва, П. Каптерева, І. Радецького, К. Ушинського), громадських діячів (О. Бутовського, Г. Дюперрона, С. Русової) стали науково-методичним підґрунтям і рушієм розвитку фізичного виховання.

Б. Матулкін, аналізуючи уявлення серед українців Галичини про фізичний розвиток людини зауважує, що 50 80-х рр. XIX ст. питання про фізичні вправи в повсякденному житті порушували здебільшого крізь призму здоров'я та медичних показників [17, С. 51]. Представники фізкультурно-спортивного руху Галичини І. Боберський, О. Тисовський, П. Франко, С. Гайдучок, Е. Жарський сформували уявлення про фізичне виховання як одного з найвагоміших чинників у процесі формування молодих українських галичан. Р. Гах наголошує, що погляди польських педагогів Е. Снядєцького,

Е. Сипінського, Е. Мадейського, Е. П'ясецького, А. Барога стали основою формування філософії здоров'я того часу, в якій фізична культура розглядалась як засіб збереження, підтримки та відновлення здоров'я людини упродовж усього життя [4, С. 10].

Фізичне виховання дітей і молоді розглядалося як одна зі складових збереження та зміцнення здоров'я, що послідовно підкреслювалося представниками педагогічної думки Австро-Угорщини та Буковини. М. Барановський наголошував на ролі знань з анатомії, гігієни, дієтології, психології та фізичної культури для формування здоров'я. [7, С. 53]. Доктор Й. Хьюмер у своїй праці зазначав, що шкільні умови можуть шкодити здоров'ю дітей, тож слід активно впроваджувати фізичне виховання, ігри та спорт у навчальний процес [7, С. 53]. Тенденції гуманізації фізичної культури поширились також на Закарпаття. Видатний Закарпатський просвітитель і педагог середини XIX ст. І. Ставровський, значну увагу приділяв розвитку фізичного виховання молоді та формуванню в них елементарних навичок здорового життя [3, С. 24].

В другій половині XIX – на поч. XX ст. питання фізичної культури стали важливою темою педагогічної думки Російської імперії. Г. Приходько, проаналізувавши педагогічну пресу, визначила що одним з факторів, які стимулювали розвиток фізичного виховання був незадовільний стан здоров'я учнів та визнання першочерговими оздоровчих завдань фізичної культури. Дослідниця виокремлює три основні періоди в еволюції теорії тіловиховання в другій половині XIX – на початку XX століття: 1860–1890 роки – розширення рамок питання фізичного виховання, від суто медичної складової до соціально-педагогічної; 1890–1910 роки – розвиток ключових науково-педагогічних концепцій тіловиховання в згаданий період; 1910–1917 роки – спроба створення національної системи фізичного виховання. [22, С. 15-16].

Проаналізувавши галицьку публіцистику Б. Матулкін дійшов висновку, що провідною ідеєю матеріалів присвячених вихованню галицької молоді було пропаганда формування здорового, всебічно розвиненого індивіда, гідного члена спільноти. Ця ідея відображала світову педагогічну думку про всебічний розвиток особистості, включно з фізичним вихованням, її обов'язковим компонентом [17, С. 50].

Важливою формою поширення прогресивних ідей стали освітянські з'їзди, що проводилися починаючи з 60-х років XIX століття в обох імперіях. На цих зібраннях фахівці звертали увагу на необхідність впорядкування фізичного виховання та покращення санітарно-гігієнічних умов у навчальних закладах. Показовим у цьому контексті став II з'їзд діячів технічної та професійної освіти (1895–1896). З двадцяти виголошених доповідей дев'ять були присвячені саме проблемам фізичного виховання. Доповідь одеського педагога й громадського діяча І. Радецького «Про завдання тілесного розвитку та фізичних вправ» була ухвалена з'їздом як офіційна резолюція. У ній були викладені положення щодо мети, змісту та організації фізичного виховання. Зокрема, наголошувалось на гармонійному поєднанні розумових та фізичних вправ, на важливості вправ для зміцнення здоров'я. Зазначалось про важливість забезпечення учнів руховою активністю на свіжому повітрі. Окрему увагу в доповіді було приділено питанню створення відповідної інфраструктури (майданчиків, гімнастичних залів тощо) та залученню кваліфікованих фахівців до процесу фізичного виховання. [21, С. 397]. Теза про комплексність виховання: зміцнення тіла та формування характеру проходить червоною ниткою в педагогічній скарбниці буковинських теоретиків та практиків освіти. Так, на одному з педагогічних зібрань 1880 р. буковинський педагог Л. Галицький наголосив на необхідності піклування про гармонійний розвиток душі й тіла дитини, підкреслюючи важливість збереження здоров'я та запобігання чинникам, що можуть негативно вплинути на здоров'я дитини [13, С. 41].

Суттєвий вплив на формування наукових підходів до шкільного та суспільного здоров'я мали медичні зібрання, що регулярно відбувались на території Російської та Австро-Угорської імперій. Так, під час III Медичного з'їзду, який проходив у Києві в 1871 р. в межах роботи статистично-гігієнічної секції порушувалось питання про значення фізичного виховання для збереження здоров'я населення.. Подібна тематика обговорювалась також на губернських й повітових з'їздах земських лікарів та регіональних західноукраїнських з'їздах, що сприяло суспільному розумінню важливості фізичного виховання та загального оздоровлення.

Польські лікарі та вчителі активно обговорювали питання фізичного розвитку дітей на з'їздах, педагогічних форумах, а також у спеціалізованих медичних та педагогічних виданнях, зокрема в журналах «Zdrowiu», «Szkole» та «Muzeum». Вони публічно висловлювали свої погляди на фізичне виховання як важливий чинник зміцнення здоров'я учнів, особливо в контексті позашкільної активності [10, С. 18].

Поступово розуміння фізичної культури як чинника зміцнення національного добробуту вийшло за межі вузького професійного середовища й охопило широкі верстви населення. Яскравим свідченням цього стала Всеросійська художньо-промислова виставка, що проходила в Одесі в 1910 році. Вона демонструвала досягнення в усіх галузях економіки півдня Російської імперії. Її програма охоплювала широкий спектр сфер: від промисловості, торгівлі, архітектури й транспорту до бальнеології, гігієни, авіації, фізичного розвитку та спорту. У межах виставки пройшов Перший з'їзд із фізичного розвитку та спорту. На зібранні обговорювалися питання впровадження гімнастики та фізичних вправ у шкільну та позашкільну діяльність, а також значення народної гімнастики для збереження громадського здоров'я [23].

Діяльність громадських товариств фізичної культури мала великий вплив на формування здоров'язбережувальної компетентності. У статутах тіловиховних товариств значне місце відводилося здоров'язберігаючій тематиці. Зокрема, гімнастичне товариство в місті Одеса декларувало своєю метою «сприяння теоретичному та практичному розвитку гімнастики, фехтування, стрільби та плавання як засобів укріплення здоров'я» [29].

Аналогічні завдання були характерні й для інших подібних організацій, що засвідчує вагоме місце оздоровчого напряму в їхній діяльності.

Свідоме дотримання здорового способу життя було складовою фізичної культури членів різних тіловиховних товариств. Один з організаторів пластового руху О. Тисовський присвятив окремі розділи посібника «Життя в Пласті» темам «Плекання здоров'я» та «Щоденний порух і спорт», у яких подано чіткий алгоритм дій для збереження пластуном власного здоров'я. [25, С. 172-180].

Тіловиховні товариства відігравали помітну роль у розв'язанні проблем пов'язаних зі станом здоров'я населення. Так, за спогадами колишніх січовиків, поява та діяльність січових осередків прямо впливала на зменшення кількості шинків на селі. Особливо ефективними у розв'язанні поширеної проблеми порушення постави серед дітей та молоді виявилися вправи з палицями, запроваджені українським пожежно-гімнастичним товариством «Січ». Майже одразу після впровадження лікарі відзначили їх позитивний вплив: «Давно говорили про хвороби хребта, що переслідували наших дітей. Саме ці палки дозволили контролювати рівність спини» [26].

Тіловиховні товариства відігравали важливу роль не лише у фізичному та моральному вдосконаленні своїх членів, але й у популяризації спорту та здорового способу життя серед широких верств населення. Зокрема, представники товариства «Сокіл» одними з перших організували свої публічні показові виступи, що сприяло формуванню позитивного ставлення громадськості до фізичної культури та її соціальної значущості. На окрему увагу заслуговує діяльність українських «Січей», які орієнтувались на українське село. Як засвідчують спогади К. Кобернського, на початку ХХ ст. фізична активність у свідомості більшості селян мала переважно утилітарне значення і сприймалася як невід'ємна частина щоденної праці, а не як чинник оздоровлення чи розвитку: «Руханка – не маловажлива справа! Деякі наші селяни кажуть: «Я цілий тиждень нарухався при роботі, тож у неділю спочити хочу!» А це неправильне становище, бо й німецькі чи чеські робітники мусять працювати, а гляньте на те, як тисячі їх вечорами вправляють у своїх руханкових товариствах, чи у неділі на площах ріжні спортові ігри, або прогулянки, мандрівки влаштовують!» [12]. Автор наголошує, що у розвинених європейських країнах фізична активність була елементом культурного самовираження та закликає наслідувати цьому прикладу. Січовий рух зумів змінити ці уявлення, продемонструвавши цінність організованих фізичних вправ як засобу не лише зміцнення тіла, але й формування національної свідомості.

Традиційно церква опікувалась духовним здоров'ям, але з часом ця турбота поширилась на здоров'я фізичне. Починаючи з XIX століття, у зв'язку з послабленням релігійного впливу, передусім протестантські та католицькі, почала активніше звертати увагу на фізичну культуру. Вони визнавали важливість спорту для зміцнення фізичного здоров'я та формування характеру. З усвідомленням того, що церква не повинна відокремлюватись від мирського життя і бути не лише релігійним, але й своєрідним культурним центром своїх вірян, вона переходить від проповідей до активної практичної діяльності. Починаючи з 20–30 рр. ХХ ст. греко-католицька церква отримала перший досвід спортивної діяльності в Галичині. За активної підтримки духовенства та митрополита А. Шептицького у 1933 році спортивний напрям був проголошений, як один із основних платформ діяльності Католицької асоціації української молоді. Особлива увага приділялася пропаганді здорового способу життя [16, С. 24].

Формування культури здоров'я в українському суспільстві другої половини XIX – початку ХХ ст. було зумовлено розвитком науки та зростаючим занепокоєнням станом громадського здоров'я, особливо серед дітей та молоді. Важлива роль у цьому процесі була відведена фізичній культурі. На цьому акцентують науковці, які досліджували розвиток фізичного виховання у навчальних закладах [31, 14, 22, 3, 2]. Е. Дорошенко та Л. Потапова підкреслюють, що зародження й становлення українського Пласту ґрунтувалося на національних традиціях та гострій потребі оздоровлення населення [8, С. 69]. На нашу думку, це спостереження є справедливим і для інших тіловиховних товариств Західної України. Водночас організації, які виникали на українських землях у складі Російської імперії, обмежувалися переважно завданням зміцнення фізичного здоров'я, не поєднуючи цю діяльність із національно-виховними цілями.

Значний вплив на популяризацію фізичної активності як шляху до збереження здоров'я справили європейські системи тіловиховання. Ідеї британського скаутського руху були втілені у діяльності частини пластових осередків та молодіжних організацій. Ці організації запропонували комплексну модель формування всебічно здорової особистості. Пластовий туризм і таборові практики виконували функцію школи життєвих компетентностей, інтегруючи фізичне, патріотичне, моральне, релігійне, естетичне й екологічне виховання. Такий підхід є актуальним і сьогодні, оскільки демонструє приклад успішної інтеграції принципів культури здоров'я у виховний процес.

На популяризацію здоров'язбереження вплинули загальноєвропейські підходи до впровадження гімнастики як провідного напрямку фізичного виховання. Як наголошують Ю. Черпак, Г. Приходько, О. Литвин, під впливом громадськості гімнастика, поступово втрачала воєнізований характер та набувала оздоровчого та виховного спрямування, поступово ставала засобом оздоровлення та виховання [14; 21; 31].

Визначення здорового способу життя в цей період починає набувати не лише медичного, але й соціально-педагогічного та культурного змісту. Аналізуючи еволюцію підходів до формування здорового способу життя в Російській імперії XVIII–XIX ст., Н. Соколова підкреслює їх поступову гуманізацію. Вона зазначає, що на ранньому етапі в межах наукової думки поняття здорового способу життя зводилось до профілактики хвороб, дотримання гігієни навчального середовища та боротьби зі смертністю. Згодом, як підкреслює дослідниця, зміст охопив раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, морально-етичне виховання, режим дня та фізичну активність. Надалі, за її висновками, спостерігається раннє привчання дітей до праці, систематичних вправ і здорового способу життя в цілому. [24, С. 173].

Галичина, Буковина та Закарпаття в означений період входили до складу Австро-Угорської імперії, де в умовах міжнаціональних суперечностей паралельно розвивались польський та український громадські рухи.

Унікальні національні риси формування культури здоров'я проявились на західноукраїнських землях. В умовах мультифронтиру, тобто зіткнення в межах внутрішніх кордонів, національне протистояння в Австро-Угорській імперії призвело до ізоляції та певній конфронтації польського та українського громадського руху на Галичині [28]. Це обумовило паралельний розвиток польського та українського сокольського та скаутського рухів. Розвиток національних рухів спричинив «націоналізацію» усіх сфер наукової і професійної діяльності, але попри ці суперечності професійні кола різних національних груп водночас співпрацювали між собою [27].

Висновки. Таким чином, фізичне виховання у другій половині XIX – на початку XX століття в Україні поступово набуло статусу одного з ключових елементів культури здоров'я, хоча й зосереджувалось на окремих вікових категоріях: дітях та молоді. Цей процес відображав загальноєвропейські впливи, але також набував унікального національного забарвлення, зокрема в межах освітньо-громадських рухів Галичини та Наддніпрянщини. Формування здорового способу життя перестало бути виключно індивідуальною справою – воно стало предметом суспільного обговорення, педагогічного моделювання й національного проєктування.

Перспективи подальших досліджень полягають у можливості проведення порівняльного аналізу розвитку фізичного виховання в різних регіонах та країнах, ролі громадських і релігійних організацій у популяризації фізичної активності, а також на інтеграції фізичної культури у ширший контекст культури здоров'я.

Література

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Л.: Українські технології, 2001. 56 с.
2. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: Монографія. Х. : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. 160 с.
3. Гаркуша С. В. Проблема здоров'язбереження в історії вітчизняної педагогічної науки *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 132. С. 23-28.
4. Гах Р. В. Система фізичного виховання молоді в українських і польських загальноосвітніх школах (друга половина XIX – початок XX століття) : Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Тернопіль, 2012. 23 с.
5. Даниско О. В. Формування здорового способу життя в педагогічній спадщині О. Д. Бутовського. *Педагогічні науки*. 2009. Вип. 1. С. 134-139. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena_2009_1_24
6. Дарийчук. С. В. Здоров'язберігаюча тематика періодичних друкованих видань Буковини (II половина XIX – початок XX ст.). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(3). С.101-103.
7. Дарийчук. С. В. Фізичне виховання дітей та молоді як актуальна тема досліджень педагогів Австро-Угорщини (II половина XIX – початок XX ст.). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 12 (144). С.52-55.
8. Дорошенко Е.Ю. та Потапова Л. В. Розвиток фізичної культури в Україні (друга половина XIX – початок XX). Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 103 с.
9. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. Луцьк, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 269 с.
10. Єрмакова Т.С. Особливості формування культури здоров'я школярів в Польщі: історичний аспект. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* 2014. №6. С.16-20.
11. Кириленко С., Лейберов О. Стан здоров'я студентства ніжинської вищої школи (кінець XIX – 20-ті рр. XX ст.). *Історія науки і біографістика*. 2024. №4. С. 150-183.
12. Коберський К. Дух «Січі» В кн. Гей, там на горі "Січ" іде!.. Пропам'ятна книга "Січей" / Зібрав й упорядкував Петро Трильовський. Едмонтон : Видавничий Комітет Пропам'ятної Книги «Січей», 1965. С.92-94.
13. Кожокар М. В. та ін. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині: монографія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 235 с.
14. Литвин О.Т. Історичні передумови і теоретико-методологічні основи сучасної системи фізичного виховання. автореф. кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 Київ, 2008. 20 с.
15. Литвин О.Т. Історичні передумови і теоретико-методологічні основи сучасної системи фізичного виховання : дисс. ... канд. наук по фв и сп. 24.00.02 Київ, 2008. 205 с.
16. Литвинець А., Попович С., Вітер Н. Значення християнської церкви в розвитку спортивного руху Галичини. Спортивна наука України. 2013. №3 (54). С. 22–26.
17. Матулкін Б. Зміна уявлень про фізичний розвиток людини серед українців Галичини в кінці XIX – першій третині XX ст. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія : Історія. 2017. Вип. 1(1). С. 49-56.
18. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text (Дата звернення 30.07.2025).
19. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття) : Автореф. дис… канд. фіз. вих і сп. 24.00.02. Львів, 2001. 19 с.
20. Покровскій Є. Площадкъ для дѣтскихъ игръ и физическіхъ упражненій. «Вѣстникъ воспитанія». 1894. №3-4. С. 50-76.
21. Приходько Г. І. Проблематика питань фізичного виховання учнівської молоді на з'їздах громадськості другої половини XIX століття. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова].* Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 394-398.

22. Приходько Г.І. Проблема фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці друга половина XIX – початок XX ст.) : Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Х., 1999. 18 с.

23. Проектъ перваго съѣзда по физическому развитію и спорту въ Одессѣ во время Выставки 1910 года. Одесса: Типографія торгового дома Г. М. Левинсонъ. 1910. 10 с.

24. Соколова Н. Д. Формування здорового способу життя в освітніх закладах України впродовж XVIII–XIX ст.: теоретичний аспект *Практична філософія.* 2015. №2 (56). С.172-176.

25. Тисовський О. Життя в Пласті. Торонто : Головна Пластова Булава, 1997. 551 с.

26. Тумак Ю. Фізичне виховання дітей та молоді як один із провідних напрямів діяльності українського пожежно-гімнастичного товариства "Січ" на Буковині (початок XX ст.). *Теорія та методика управління освітою.* 2013. Вип.10. Б/с.

27. Трач В. М. «Живемо під знаком гігієни»: професійні з'їзди другої половини XIX – початку XX ст. та розвиток гігієнічного руху в Галичині. *Дослідження з історії і філософії науки і техніки*. 2019. Т. 28. №2. С.20-41.

28. Український Мультифронтир. Нова схема історії України (неоліт – початок XX століття) / Упорядник Громенко С. Х. : Фабула, 2024. 480 с.

29. Уставъ Русскаго гимнастическаго общества въ г. Одессѣ. Одесса: Тип. «Русской Рѣчи», 1908. 16 с.

30. Фізична культура та спортивна підготовка серед здобувачів освіти. Всеукраїнська серпнева конференція. 22.08.2024. Режим доступу: https://youtube.com/live/4-oFBXT4j9U?feature=share (Дата звернення: 30.07.2025).

31. Черпак Ю. В. Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX – 1917 р.) : Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2018. 21 с.

32. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

33. Saltan N. Priority modern scientific trends and approaches in physical education research: bibliometric analysis of scientometric databases *Sslobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 29 №.1, 2025. С.14-27. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-1.02

34. Tomich L., Saienko V. Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle. Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations: Monograph. Opole: Publishing House of the Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2024. С. 335-344.

References

1. Vashchenko, H. (2001). Tilovykhovannia yak zasib vykhovannia voli i kharakteru [Physical education as a means of fostering will and character]. Ukrainski tekhnolohii.

2. Vostroknutov, L. D. (2004). Zapovit vikiv: Zdorovyi sposib zhyttia ukrainskoho narodu [The testament of ages: The healthy lifestyle of the Ukrainian people]. Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav.

3. Harkusha, S. V. (2015). Problema zdorov'iazberezhennia v istorii vitchyznianoi pedahohichnoi nauky [The problem of health preservation in the history of Ukrainian pedagogical science]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky, (132), 23-28.

4. Hakh, R. V. (2012). Systema fizychnoho vykhovannia molodi v ukrainskykh i polskykh zahalnoosvitnikh shkolakh (druha polovyna XIX – pochatok XX stolittia) [The system of physical education of youth in Ukrainian and Polish schools in the late 19th – early 20th c.] (Author's abstract of Cand. Sci. diss.). Ternopil.

5. Danysko, O. V. (2009). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v pedahohichnii spadshchyni O. D. Butovskoho [Formation of a healthy lifestyle in the pedagogical heritage of O. Butovsky]. Pedahohichni nauky, (1), 134–139. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena_2009_1_24

6. Daryichuk, S. V. (2015). Zdorov'iazberihaiocha tematyka periodychnykh drukovanykh vydan Bukovyny (II polovyna XIX – pochatok XX st.) [Health-preserving themes in printed periodicals of Bukovyna]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport, 129(3), 101-103.

7. Daryichuk, S. V. (2021). Fizychne vykhovannia ditei ta molodi yak aktualna tema doslidzhen pedahohiv Avstro-Uhorshchyny (II polovyna XIX – pochatok XX st.) [Physical education of children and youth as a research topic of Austro-Hungarian educators]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, 12(144), 52-55.

8. Doroshenko, E. Yu., & Potapova, L. V. (2003). Rozvytok fizychnoi kultury v Ukraini (druha polovyna XIX – pochatok XX) [Development of physical culture in Ukraine]. ZDU.

9. Dubohai, O. D., Aloshyna, A. I., & Lavryniuk, V. Ye. (2011). Osnovni poniattia y terminy zdorov'iazberezhennia ta fizychnoi reabilitatsii v systemi osvity [Key terms of health preservation and physical rehabilitation]. Volynskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky.

10. Yermakova, T. S. (2014). Osoblyvosti formuvannia kultury zdorov'ia shkoliariv v Polshchi: Istorychnyi aspekt [Formation of students' health culture in Poland: Historical aspect]. Pedagogika, psikhologiia i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniia i sporta, (6), 16-20.

11. Kyrylenko, S., & Leibero v, O. (2024). Stan zdorov'ia studentstva Nizhynskoi vyshchoi shkoly (kinets XIX – 1920-ti rr.) [Health of students of Nizhyn Higher School]. Istoriia nauky i biohrafistyka, (4), 150-183.

12. Koberskyi, K. (1965). Dukh "Sichi" [The spirit of "Sich"]. In P. Trylovskyi (Ed.), Hei, tam na hori "Sich" ide!.. Propam'iatna knyha "Sichei" (pp. 92-94). Vydavnychyi Komitet.

13. Kozhokar, M. V., Tsybaniuk, O. O., Moseichuk, Yu. Yu., Zorii, Ya. B., Ushenko, Yu. O., & Halan, Y. P. (2019). Orhanizatsiino-pedahohichni zasady fizychnoho vykhovannia ditei ta molodi na Bukovyni [Organizational and pedagogical principles…]. Chernivtsi National University.

14. Lytvyn, O. T. (2008). Istorychni peredumovy i teoretyko-metodolohichni osnovy suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannia [Historical and methodological foundations…]. Abstract of Cand. Sci. thesis. Kyiv.
15. Lytvyn, O. T. (2008). Istorychni peredumovy i teoretyko-metodolohichni osnovy suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannia [Historical and methodological foundations…] (Cand. Sci. diss.). Kyiv.
16. Lytvynets, A., Popovych, S., & Viter, N. (2013). Znachennia khrystyianskoi tserkvy v rozvytku sportyvnoho rukhu Halychyny. Sportyvna nauka Ukrainy, 3(54), 22-26.
17. Matulkin, B. (2017). Zmina uiavlen pro fizychnyi rozvytok liudyny… [Changing perceptions of physical development...]. Naukovi zapysky TNPU. Seriia: Istoriia, 1(1), 49-56.
18. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti. (2016). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016
19. Okopnyi, A. M. (2001). Fizychne vykhovannia v spadshchyni ukrainskykh pedahohiv [Physical education in the heritage of Ukrainian educators]. Abstract of Cand. Sci. thesis. Lviv.
20. Pokrovskii, E. (1894). Ploshchadki dlia detskikh igr i fizicheskikh uprazhnenii [Playgrounds for children's games and exercises]. Vestnik vospitaniia, 3–4, 50-76.
21. Prykhodko, H. I. (2017). Problematyka pytan fizychnoho vykhovannia… [Physical education issues…]. Naukovyi chasopys NPU. Seriia 15, 3K, 394-398.
22. Prykhodko, H. I. (1999). Problema fizychnoho vykhovannia osobystosti u pedahohichnii zhurnalistytsi [The problem of physical education in pedagogical journalism]. Abstract of Cand. Sci. thesis. Kharkiv.
23. Proekt pervoho s`ezda po fizicheskomu razvitiiu i sportu v Odesse. (1910). Typohrafiia Levinsona.
24. Sokolova, N. D. (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v osvitnikh zakladakh Ukrainy XVIII–XIX st. [Healthy lifestyle formation in Ukrainian schools]. Praktychna filosofiia, (2), 172-176.
25. Tysovskyi, O. (1997). Zhyttia v Plasti [Life in Plast]. Holovna Plastova Bulava.
26. Tumak, Yu. (2013). Fizychne vykhovannia ditei ta molodi… [Physical education in "Sich" society]. Teoriia ta metodyka upravlinnia osvitoiu, (10).
27. Trach, V. M. (2019). "Zhyvemo pid znakom hihiieny"… Doslidzhennia z istorii i filosofii nauky i tekhniky, 28(2), 20-41.
28. Ukrainskyi Multyfron Tyr. Nova skhema istorii Ukrainy [Ukrainian Multifrondier]. (2024). Fabula.
29. Ustav Russkogo gimnasticheskogo obshchestva v g. Odesse. (1908). Typ. Russkoi Rechi.
30. Fizychna kultura ta sportyvna pidhotovka sered zdobuvachiv osvity. (2024, August 22). https://youtube.com/live/4-oFBXT4j9U
31. Cherpak, Yu. V. (2018). Vitchyznianyi pedahohichnyi rukh za rozvytok fizychnoho vykhovannia ditei i molodi [Ukrainian pedagogical movement…]. Abstract of Cand. Sci. thesis. Kyiv.
32. Shyian, B. M. (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methodology of physical education]. Navchalna knyha – Bohdan.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).37

Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
ORCID: 0000-0003-1019-6513
Товстенко Б. В..
здобувач вищої освіти другого магістерського рівня
Державний податковий університет, м. Ірпінь

РОЗВИТОК СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

У статті представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на дослідження ефективності застосування засобів фітнесу у розвитку силових можливостей легкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальність дослідження зумовлена потребою вдосконалення методики силової підготовки спортсменів з урахуванням сучасних тенденцій фітнес-технологій і принципів функціонального тренування. Результати тестування свідчать про достовірне ($p < 0,05$) покращення силових показників у спортсменів основної групи порівняно з контрольною. Найбільші прирости зафіксовано у тестах на вибухову силу, силову витривалість верхніх кінцівок та стабілізаційну силу м'язів корпусу. Отримані результати доводять ефективність впровадження фітнес-засобів у тренувальний процес легкоатлетів. Розроблена методика може бути рекомендована для використання у підготовці спортсменів різних спеціалізацій у системі сучасного спортивного тренування.

Ключові слова: *силові можливості, фітнес-тренування, функціональний тренінг, пліометрика, легкоатлети, фізична підготовка.*

Abstract. *The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at determining the effectiveness of fitness-based methods for developing strength abilities in track and field athletes during the stage of specialized basic training. The relevance of the research is determined by the growing need to modernize strength training methodologies using modern*