

ПРОВІДНІ ІДЕЇ П. Ф. ЛЕСГАФТА ЩОДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Бардінова А.О.

аспірантка ПНПУ імені В. Г. Короленка

Реформування системи вищої освіти з огляду на процеси євроінтеграції, впровадження особистісно орієнтованої парадигми у навчально-виховний процес загальноосвітньої та вищої школи вимагає вдосконалення форм і методів навчання та виховання. Це спонукає до глибокого вивчення й творчого осмислення досвіду виховання минулого. У зв'язку з цим значної актуальності набуває питання дослідження творчої спадщини видатного вченого, педагога, прогресивного освітнього діяча другої половини ХІХ – початку ХХ століття Петра Францовича Лесгафта (1837–1909 рр.), який стояв біля джерел розробки світових систем фізичного виховання, або як він писав «фізичної освіти дітей» [2].

Свою систему фізичного виховання П. Ф. Лесгафт побудував на засадах анатомії і фізіології, а також на засадах історії фізкультури з давніх часів. При цьому слід підкреслити її високу наукову обґрунтованість, це підтверджується тим, що Лесгафт був відомим університетським професором анатомії і фізіології.

В його діяльності переживає дослідження людської «тілесності», яке було традиційним для європейської наукової і філософської спадщини кінця ХІХ століття. Як дослідник він спрямовує зусилля на пошук, опис та аналіз саме національних ігор, фізичних вправ і забав, що знаходить висвітлення у науковому доробку вченого. До речі, творчий доробок вченого становить понад 130 наукових праць. Вже перша опублікована робота «Основы естественной гимнастики» привернула увагу педагогічної громадськості та військового відомства, яке і запропонувало Лесгафту розробити систему фізичної підготовки учнів військової гімназії.

До фундаментальних праць Лесгафта відносяться, перш за все, «Основы теоретической анатомии», «Посібник з фізичної освіти дітей шкільного віку», «Сімейне виховання дитини та його значення», одними із розділів якої є «Шкільні типи», «Про кари в родині та

вплив їх на розвиток типу дитини», «Про генетичний зв'язок між виразом обличчя і діяльністю м'язів, що оточують органи вищих відчуттів» і т. ін.

Утім, П. Ф. Лесгафт не обмежувався студіюванням літератури про питання фізичного виховання. Щоб ознайомитися з практикою застосування різних систем фізичного виховання, він мандрував по країнах Європи. Результатом вивчення різних світових систем фізичного виховання, враховуючи їх недоліки та переваги, П. Ф. Лесгафт організував декілька шкіл фізичного виховання молоді, що користувались великою популярністю. Про це свідчить вже той факт, що його ім'ям була названа вища школа, яка вперше почала готувати педагогів (лесгафтовські курси) з фізичного виховання.

Звернення до вивчення системи фізичного виховання у спадщині П. Ф. Лесгафта умотивовуємо, по-перше, тим, що численні ідеї минулого «... сьогодні переживають друге відродження, досвід минулого, достатньо осмислений, може бути корисним в сучасних умовах активних пошуків шляхів ... підготовки фахівців фізичного виховання». По-друге, і це головне, розробив власну систему фізичного виховання дітей, поклавши в основу її розвитку ідею органічного зв'язку психічного і фізичного розвитку, розумового, морального, трудового та естетичного виховання.

Окремі аспекти системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафта знайшли відображення в дослідженнях таких вітчизняних науковців, як Г. Ващенко (в частині тіловиховання) [2]; сучасних науковців: Є. Приступа, Н. Завидівська (в частині закономірності розвитку моторики (рухової функції людини в онтогенезі)) [6]; О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич (в частині визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності) [6]; О. Момот (в частині збереження та зміцнення здоров'я) [4]; М. Линець, П. Мартин (в частині оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересування на лижах та велосипеді) [3]; В. Сосіна (в частині використання оздоровчих видів гімнастики) [6]; та в наукових доробках багатьох інших науковців. Водночас, у загальному огляді наукових джерел не виявлено наукових праць, які б розкривали проблему класифікації фізичних вправ (рухових дій) у процесі дитячих ігор, що знайшли відображення у науковому доробку

вченого, проте не отримали чіткого висвітлення в дослідженнях науковців.

Мета даної статті полягає в узагальненні внеску П. Ф. Лесгафта в розробку системи фізичного виховання, зокрема, в частині класифікації фізичних вправ (рухових дій).

Враховуючи анатомо-фізіологічні вдосконалення організму дітей, учений у системі фізичного виховання на перше місце поставив рухові вправи. П. Ф. Лесгафт був переконаний, що «в умінні дітей ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перепон, переборюючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю» прямим чином залежить від стану фізичної освіти (виховання). Саме тому, спираючись на наукові досягнення різних галузей наук того часу, зокрема, анатомії, фізіології, антропології, він запропонував класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та класифікацію фізичних вправ (рухових дій) у процесі дитячих ігор.

Щодо класифікації самих фізичних вправ, то П. Ф. Лесгафт, спираючись на наукові досягнення різних галузей наук, поділяє їх на чотири групи рухів. Зокрема, це: 1) рухи елементарні; 2) рухи складні; 3) рухи при ходінні і бігу; 4) рухи при киданні.

Так, до рухів елементарних (*перша група рухів*) він зараховує: рухи верхніх кінцівок, рухи між пасмом плеч і тулуба, рухи в суглобах плеча, рухи в суглобі ліктя, рухи між частинами основи передпліччя в лучевому суглобі, рухи п'ястка, в лучеп'ястковому суглобі, рухи нижніх кінцівок (рухи в суглобі бедра, рухи гомілковому суглобі, рухи пальців ніг)

Прості рухи П. Лесгафт рекомендує застосовувати в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками тощо). *До другої групи рухів* (складних) віднесено вправи з поступовим збільшенням зусиль «... с увеличивающемся напряжением», котрі застосовуються в середніх класах, де діти вчаться долати труднощі, що постійно зростають, то нові більш складні перепони (вправи з палками, гирями, метання залізних або дерев'яних куль, стрибки, боротьба та лазіння тощо). Вага предметів для метання поступово збільшується, час долання відстані при ходьбі чи бігу зменшується, дистанція подовжується. Суть виконання складних рухів полягає у безпосередньому переході

від рухів в одному суглобі до відповідного і однорідного руху в другому; послідовне виконання рухів кожного окремого суглоба; однорідні і різнорідні рухи в різних суглобах однієї або різних сторін одночасно; однорідні або різнорідні рухи в багатьох суглобах однієї або різних сторін і частин тіла одночасово.

До третьої групи рухів П. Лесгафт відніс ходіння і біг. У третій групі представлені рухові дії, що пов'язані з орієнтацією у просторі або часі (по Лесгафту, «изучение пространственных отношений»), застосовуються у старших класах. Це метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо.

При цьому П. Лесгафт у даній групі фізичних вправ розрізняє рухи кроку величного (поважного) і рухи кроку швидкого; рухи ходу легкого і рухи ходу важкого. Примітно, як і більшість фахівців фізичної культури та спорту, вчений розрізняє учбовий крок (50 кроків за хвилину), повний або подвійний крок (100 кроків за хвилину), швидкий крок (150 кроків за хвилину). Ефективним засобом у виконанні рухів у процесі ходіння сприятимуть, вважав учений, прогулянки дітей на свіжому повітрі.

Щодо виконання фізичних вправ (рухових дій) у біганні, то П. Лесгафт розрізняє рухи швидкого бігу і рухи бігу стрибками; рухи бігу короткого та рухи бігу довгого. Важливим аспектом у виконанні рухових дій у біганні є їх анатоμο-фізіологічні аналіз, зроблений науковцем.

Четверту групу рухів названі П. Лесгафтом «... систематические упражнения в виде сложной действий»: це різні ігри, плавання, прогулянки, походи, екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, котрі застосовуються у всіх класах поруч з названими попередньо. Значне місце у названій групі фізичних вправ посідають рухи у киданні. Зокрема, вчений розрізняє: 1) рухи у киданні вгору; 2) рухи у киданні вперед, вбоки і назад; 3) рухи у киданні з розмахом. Всі ці рухи, як правило, виконуються у процесі кидання м'яча.

Характерною особливістю кожної групи рухів є те, що вона ділиться на підрозділи, що мали певну педагогічну задачу. Утім, спільним у процесі виконання рухових дій було підкорення рухів свідомості.

З цією метою більшість фізичних вправ за системою фізичного виховання П. Лесгафта проводяться не за показом, а за наказом. Учитель не показує сам наочно тих чи інших рухів, що їх мають виконувати учні, а в словесній формі описує їх. Тому учень спочатку мусить чітко уявити певний рух, а потім виконувати його. Безперечно, це вимагає від учня певного напруження розумових здібностей, але разом з тим виховує його волю, поєднуючи у такий спосіб розумове виховання з фізичним.

Нарешті, П. Лесгафт в своїй системі значне місце відводить різним іграм, які уже увійшли в практику виховання молоді.

Особливу увагу звертав П. Лесгафт на застосування народних ігор, підкреслюючи їх важливу виховну роль. В іграх, як він говорив, діти відтворюють те, що бачать. Тому рекомендував їм більше часу проводити на свіжому повітрі в іграх та фізичних вправах.

Вивчення місця фізичного виховання в творчому доробку П. Ф. Лесгафта дозволяє зробити певні висновки, а саме:

1. П. Ф. Лесгафт ввів в обіг поняття «фізична освіта», підкреслюючи цим пізнавальний характер.

2. Створив систему фізичного виховання. Основною метою якого було виховання гармонійно розвиненої особистості.

3. В основі системи фізичного виховання Лесгафта лежить вчення про єдність духовного і тілесного розвитку людини.

4. В основу запропонованої системи фізичного виховання він поклав дидактичні принципи, особливо свідомості у виконанні фізичних вправ (не зменшуючи ролі інших). Наполегливо рекомендував дотримуватись у цьому процесі вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів.

5. П. Ф. Лесгафт розробив класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, спираючись на наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології.

6. Вперше створив вищу школу з підготовки педагогів з фізичного виховання.

Такий підхід вченого до вирішення проблеми фізичного виховання дітей у такий спосіб є актуальним і в наш час. Адже автор цієї системи вважав, що фізичні вправи (рухові дії) можуть сприяти правильному розвитку органів чуття (зору, слуху, нюху, дотику, смаку) і що вивчення просторових відносин і розподіл роботи за часом складають одне із головних завдань фізичного виховання.

Література:

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Мюнхен, 1956.
2. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребёнка и его значение / Послесл. Е. С. Буха. М. : Педагогика 1991. – 174 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів]. Львів : Штабар, 1997. С. 7–70.
4. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу : монографія. Полтава : Видавництво ПНПУ, 2017. 339 с.
5. Приступа Е. Н. Фізична активність – найкращі ліки, або чи потрібні Україні фахівці здоров'я? *Дзеркало тижня*. 2007. 27 лют. С.14.
6. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с. ISBN 978-966-2328-06-6.

КОРОТКИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Бевзюк А. О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г.Короленка*

Науковий керівник: Тараненко І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

У сучасному педагогічному просторі України відкритою залишається проблема орієнтації дітей та підлітків на цінності фізичної культури, адже у стані здоров'я давно спостерігаються негативні тенденції.