

А. В. Нестеряк¹, І. В. Райтаровська²

¹Борцівська загальноосвітня школа № 3 імені Р. Андріяшика

²Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ГАЛИЧИНИ НАПРИКІНЦІ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ ст.

В статті розглядаються принципи гармонійності; природовідповідності; здорового способу життя; різноманітності і поєднання засобів; вікової різнорідності груп, які суттєво впливали на становлення українського фізичного виховання молоді на Галичині наприкінці ХІХ – початку ХХ ст.

Ключові слова: процес фізичного виховання, принципи, становлення.

Актуальність дослідження. Зважаючи на історичні корені українського народу, вважаємо особливо актуальним дослідження принципів фізичного виховання молоді на Галичині наприкінці ХІХ – початку ХХ ст. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомагають виробити певні позиції, відповідно до яких можна ефективніше керувати процесом фізичного виховання. Саме тому вивчення організаційних принципів фізичного виховання на території сучасної України є важливим і актуальним завданням наукових досліджень.

Мета дослідження – дати повну характеристику організаційним принципам побудови фізичного виховання молоді на Галичині.

Методи дослідження. Метод комплексного дослідження історичних джерел і наукових праць сучасних знавців історії України.

Аналіз змісту форм організації процесу становлення українського виховання надав можливість визначити принципові позиції, які лежали в основі процесу виховання Галичини в означений період: здорового способу життя; різноманітності і поєднання засобів; гармонійності; вікової різнорідності груп; природовідповідності.

Спробуємо розкрити ці закономірності фізичного виховання, спираючись на матеріали наших наукових пошуків.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороби чи яких-небудь дефектів, а стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя. Тому важливо оволодіти знаннями про фактори, які впливають на здоров'я.

Активне ставлення до здоров'я включає в себе не тільки звичку до систематичних занять фізичними вправами, дотримання режиму дня, гігієни харчування, але і повне заперечення шкідливих звичок.

У період нашого дослідження – кінця XIX – початку XX століття – в книжках, часописах, журналах, газетах друкувалась, а потім поширювалась думка про важливість не тільки активних рухів – фізичних вправ, але й про згубну дію алкоголю, паління, лінивства. Спорт поширювався серед краян ще й тому, що був добрим чинником для реалізації вродженого в кожному чоловікові “інстинкту боротьби”. Особливо під час змагання це була боротьба, по-перше, “... зі своїм лінивством, змученням, знеохоченням, по-друге, з природою: простором, часом, притяганням землі, по-третє, з противником. Ціла та боротьба дає йому не тільки заспокоєння інстинкту, але також виробляє цілий ряд цінних прикмет характеру: відвагу, завзяття, рішучість, орієнтацію – дає можливість пізнати власні сили і заохочує до дальшої праці над собою” [5, с.182].

Завжди актуальними залишаються твердження багатьох авторів праць про те, що волю, яка включає в себе цілеспрямованість і принциповість (вміння людини самостійно визначити мету і поставити перед собою завдання), наполегливість (здатність протягом тривалого часу прагнути досягти мети, долаючи на шляху до неї перешкоди), рішучість і сміливість (здатність самостійно приймати рішення залежно від ситуації і виконувати їх в умовах небезпеки), витриманість (вміння керувати собою, не губити контроль над своїми діями за будь-яких найскладніших обставин), ініціативність (властивість встановити нові завдання, нові методи досягнення запланованої мети, активно діяти для її реалізації) неможливо виховати, якщо не ви корі нити шкідливі звички.

Якщо підсумувати сказане про принцип здорового способу життя, то варто зауважити, що без здоров'я неможливим є гармонійний розвиток особистості, її повноцінна життєдіяльність.

У фізичному вихованні молоді на зламі XIX-XX віків характерним було комплексне використання засобів. До них відносились фізичні вправи, природні сили та гігієнічні фактори, причому провідним і специфічним засобом фізичного виховання були фізичні вправи.

Ефективність фізичного виховання молоді залежала не тільки від правильного впливу на її організм об'єму та інтенсивності навантажень, але і від різноманітності і поєднання засобів.

Музика супроводжує людину протягом усього її життя. У ній виявляються глибокі і благородні переживання людей, пов'язані з людськими взаєминами, побутом, дозволяям. Молодь виконувала рухи та отримувала естетичну насолоду і радість рухів не тільки через зорове сприйняття, але і через м'язове відчуття. Ритм рухів, зрозуміло, сприймається значно краще під супровід музики чи співу.

Засновником ритмічної руханки був професор гармонії в Женеві, французький швейцарець Жак Далькрозе. У цій системі, метою якої було ритмічне виховання людини за допомогою руханки та музики, було два головних принципи: музичний і тіловиховний. Ритміка не претендувала заступити собою фізичне виховання – вона лише входила в нього і стала невід'ємною його частиною.

Під час танців, що є комплексним виявом ходьби, бігу та стрибків, ритм мелодій передається рухом тіла. По суті ритм є засобом впливу на людину, засобом психофізичного виховання.

Ритмічні вправи виконувались у супроводі різних музичних інструментів; роялю, скрипки, гармоні, баяну. Дуже часто, особливо діти, виконували фізичні вправи під власний спів. Завдяки виконанню фізичних вправ, рухів у супроводі музики чи співу виховувалась увага, координація і синхронність рухів, вміння орієнтуватись у просторі і часі, відчуття колективу.

Принцип гармонійності або всебічного розвитку особистості орієнтує фізичне виховання на розвиток людини в гармонійному поєднанні її духовних і фізичних сил.

Людина, як єдине ціле, має різні схильності, бажання і прояви. Принцип гармонійності орієнтував організаторів фізичного виховання зважати на особливості кожного індивідуума і на високу мету.

У практиці фізичного виховання молоді Галичини в роки, які ми досліджували, принцип гармонійного розвитку реалізувався в нерозривному зв'язку фізичного виховання з іншими сторонами виховання: патріотичним, вольовим, моральним, інтелектуальним, естетичним, трудовим.

Заняття фізичними вправами, особливо дітьми, чи то на уроках руханки, чи під час забав, ігор, екскурсій створювали виняткові умови для морального виховання. У вправах, іграх, різноманітних рухах розкривався справжній характер дитини. Саме в процесі занять фізичною культурою і спортом у молодих галичан виховувались патріотизм і колективізм, сміливість і чесність, завзятість і наполегливість, проходило становлення духовних і фізичних якостей.

Досліджуваний нами період характерний тим, що тоді переважала думка як організаторів процесу виховання молоді, так і громадянства про хибність мети, змістом якої є лише досягнення рекорду в спорті. Правильною була думка, що фізичні вправи можуть мати успішний вплив на здоров'я молоді лише тоді, коли вправляється ціле тіло. Однобічна спеціалізація може привести до вищих результатів, але не забезпечить гармонійного розвитку. Цю тезу варто розуміти так, що необхідність фізичного вдосконалення людини зумовлена природними закономірностями, за якими всебічний гармонійний розвиток переважає односторонній. Людський організм єдиний у своїй будові і розвитку, функціонує і розвивається як один механізм, причому так, що прогрес в одному напрямку знаходиться в певній залежності від прогресу в інших напрямках.

Шлях до всебічного фізичного розвитку не слід буквально розуміти як прагнення до рівномірного розвитку всіх фізичних якостей. Гармонійний розвиток абсолютно не виключає переважачого розвитку тієї чи іншої фізичної якості у відповідному співвідношенні з рештою якостей. У цьому плані умовою реалізації принципу гармонійності в процесі фізичного виховання є використання таких засобів та методів, які б гарантували розвиток

усіх фізичних якостей людини і водночас сприяли б виявленню індивідуальних здібностей, а в підсумку створювали досить багатий фонд життєво важливих рухових умінь та навичок.

Фізичне виховання молоді людини розгорталось на тлі спілкування в колективі. Саме те спілкування і було могутнім фактором формування моральних якостей тих, хто займався. Із самого початку занять фізичними вправами, участю в забавах, іграх вони починали усвідомлювати свою причетність до колективу і відповідно до цього знайомилися із вимогами чи розпорядженнями вчителя руханки, вчилися керувати своїми діями, порівнювати їх із діями інших. Таким чином, зміцнювалась воля, виховувалась дисципліна, формувались норми моральної поведінки. Сприяла закріпленню моральних уявлень у почуттях, переживаннях і висока емоційність, що була характерною для занять фізичною культурою і спортом.

Потреба бути здоровим, сильним, вольовим формувала в молодих людей моральну свідомість, моральні почуття та моральну поведінку. На основі моральної свідомості і почуттів плакались моральні звички, що за змістом означали повсякденне заняття фізичною культурою, спортом. Це були стабільні, міцно закріплені практичні способи поведінки людей. Оскільки стійкі моральні звички для молоді людини стали невід'ємною якістю її характеру, то вона діяла відповідно до своїх переконань і почуттів.

Заняття фізичною культурою і спортом створювали благодатні умови для естетичного виховання молоді людини, виховання у неї почуття прекрасного. Вони були направлені на удосконалення морального обличчя галицького хлопця і дівчини, на вирішення завдань виховання нової людини, яка гармонійно поєднає в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

У процесі занять фізичними вправами вдосконалюються форми людського тіла, розвивається м'язова сила, рухи набувають сили, злагодженості, гармонії.

Для того, щоб виконання фізичних вправ не перетворювалось на непрємну процедуру, а приносило естетичну насолоду, воно має бути відмічено красою і точністю рухів, економією часу, натхненням, захопленням, приносити почуття впевненості і в підсумку – позитивний результат. Гармонія фізичних рухів породжує внутрішню духовну красу, що проявляється в спритності, ритмі, радості, самоутвердженні.

Велике естетичне задоволення отримували як учасники спортивних свят, фестин, здвигів, так і глядачі під час урочисто проведених парадів, їх відкриття і закриття. Форма одягу учасників цих дійств, бадьора музика, злагодженість і краса рухів – все це виховувало естетичні смаки, почуття прекрасного.

Будь-який колектив прикрашають традиції. Вони стають мовби тією естафетою, яку старші покоління передають молодшим. Цінними традиціями для естетичного виховання було проведення руханкових свят, вечорів, фестин, матчевих зустрічей чи змагань з тенісу, волейболу, баскетболу, футболу.

Надзвичайної популярності в Галичині набуло в ті часи свято – День Українського спортсмена. Воно проходило щорічно з 1926 року по 1939 рік і ставило собі за мету поширення українського спорту серед широкого загалу. Програма свята була досить широка і видовишна. Це, зазвичай, дефіляда (парад-відкриття), змагання велосипедистів, легкоатлетів різних дисциплін (біги на короткі, середні, довгі дистанції, бар'єрний біг, командний біг, різноманітні естафети, метання, стрибки, ходьба). Звичайно, що не менш цікавими були баталії в спортивних іграх. Дні Українського спортсмена були справжніми днями пропаганди ідеї фізичного виховання як серед молоді, так і усього галицького громадянства, пропагандою краси і сили.

Людина є невід'ємним елементом природи, без неї вона не може дихати, харчуватись, рухатись. Разом з тим природа – це багатує джерело збудження і розвитку естетичних почуттів. Вона породжує емоції, які кладуть свою печать на все життя людини.

Формування відчуття природи – процес багатогранний, який включає в себе як безпосередній вплив природи на людину при контакті з нею, так і опосередкований вплив через різноманітні види діяльності людини в ній.

Реалізація принципу природовідповідності у досліджуваній період проходила через застосування фізичних вправ з використанням природних сил і, водночас, враховуючи багатогранну і цілісну природу людини, її духовні, психічні і тілесні особливості.

Принцип природовідповідності був і залишається тією першоосновою, яка забезпечує досягнення гармонійного співвідношення між природою і людиною та вимагає врахування багатогранної і цілісної природи людини у ході її розвитку.

Мандрівництво (туризм) – чудовий засіб збагачення досвіду молодих людей, засіб пізнання краси природи і поєднання з нею. У мандрівних походах учні отримували можливість безпосереднього використання вивчених на уроках руханки рухових дій (подолання перешкод, лазіння, ходьба, біг, стрибки). У процесі цих походів по-новому осмислювались отримані на уроках географії, біології, астрономії знання.

Протягом кінця XIX – початку XX століття (до 1939 року) в галицькому краї, як уже зазначалось, відбувалось чимало заходів: це спортивні свята, змагання, фестини, спільні заходи різних руханкових товариств. У них брали участь не тільки молоді юнаки і дівчата, які досягли фізичного розвою, але поруч з ними свої вміння демонстрували юні хлопчики і дівчатка, а також сивочолі чоловіки та жінки.

Для того, щоб українське громадянство було фізично і морально сильне, на думку багатьох українських педагогів, теоретиків фізичного виховання, необхідно поширювати фізичну культуру та спорт серед усіх верств населення – службовців, робітників, ремісників, селян. Велика роль як різновіковому спортивному осередку належить сім'ї. У процесі сімейного виховання формується цілий ряд якостей, які іншими учасниками формування дитячої

особистості не можуть бути успішно здійснені. Тому і важливим був приклад батьків у вирішенні проблеми фізичного виховання їхніх дітей. Спільна участь членів сім'ї чи родини служила дійовою пропагандою фізичної культури, сприяла вихованню інтересу і усвідомлення необхідності занять фізичними вправами широких верств населення.

Підсумовуючи, можна зробити такі **висновки**:

- що без здоров'я неможливим є гармонійний розвиток особистості, її повноцінна життєдіяльність;
- що гармонійний розвиток абсолютно не виключає переважаючого розвитку тієї чи іншої фізичної якості у відповідному співвідношенні з рештою якостей;
- що спільна участь членів сім'ї чи родини служила дійовою пропагандою фізичної культури;
- що людина є невід'ємним елементом природи, без неї вона не може дихати, харчуватись, рухатись.

Список використаних джерел:

1. Андрусів І. Українські молодіжні товариства в духовному відродженні краю (кінець ХІХ-1939р.) / І. Андрусів. – Івано-Франківськ, 1991. – 88 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 229 с.
3. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Винничук. – Тернопіль : Астон, 2001. – 404 с.
4. Гайдучок С. Вплив фізичного виховання на вдачу нашої молоді / С. Гайчок. – Львів, 1938. – 12 с.
5. Спортивний день українських шкіл у Львові // Спорт. – Львів, 1925. – №2. – С. 4.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна Книга-Богдан, 2001. – 271 с.

В статье рассматриваются принципы гармонии; природосоответствия; здорового образа жизни; разнообразие и сочетание средств; возрастной разнородности групп, которые существенно влияли на становление украинского физического воспитания молодежи на Галичине в конце ХІХ – начале ХХ ст.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, принципы, становления.

The article deals with the principles of harmony, of nature, healthy lifestyle, variety and combination of vehicles; age diversity of groups that take significantly influenced the formation of the Ukrainian Physical Education of Youth in Galicia in late ХІХ – early ХХ century.

Key words: process of physical education, principles of formation.

Отримано: 16.06.2012