

УДК 37.013:796

Черпак Ю.В.,

*методист НМЦ здоров'я, фізичної та естетичної культури
Інституту післядипломної педагогічної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ПЕДАГОГІЧНА СУТНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ МЕТОДИК О.К. АНОХІНА

У статті розкрито внесок відомого лікаря-просвітника О.К. Анохіна у розвиток фізичного виховання у Наддніпрянській Україні на початку ХХ ст. Зокрема, з'ясовано сутність авторських розробок П. Лесгафта, Є. Покровського та ін., спрямовані на гармонійний розвиток людини. Зазначено, що О.К. Анохін активно обстоював вітчизняні традиції в питаннях освіти і створив власну систему фізичних вправ.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізичні вправи, гімнастика, природовідповідність, гра, П. Лесгафт, О. Анохін.*

В останні десятиліття серед сучасних дослідників істотно зріс інтерес до історії становлення та розвитку фізичної культури і спорту в Україні (А. Бондар, Е. Дорошенко, Н. Поліщук, А. Приходько та ін.), що пов'язане, насамперед, з розширенням кола досліджень та зняттям заборон вивчення багатьох питань і конкретних персоналій. Нині дослідниками досить широко розкрито становлення теоретико-методологічних основ фізичного виховання особистості, особливості розвитку фізичного виховання на території сучасної України тощо (В.В. Золочевський, О.О. Лях-Породько). Також зросло звертання до вивчення поглядів на проблему фізичного виховання відомих українських педагогів і громадських діячів — Б. Грінченка, О. Духновича, С. Миропольського, В. Сухомлинського, К. Ушинського, П. Юркевича та ін. Науковий інтерес до спадщини видатних представників української педагогічної думки, які торкалися фізичного виховання молоді, справедливий і природний, однак не варто забувати про спадщину й інших, маловідомих педагогів, лікарів, громадських діячів, бо без її вивчення навряд чи можна відтворити цілісну картину розвитку педагогічної науки і практики в Україні. Тому з метою поглиблення знання про розвиток фізичного виховання наприкінці ХІХ — на початку ХХ ст. необхідно проаналізувати внесок О.К. Анохіна — лікаря, про-

світника, педагога у становленні вітчизняної галузі фізичного виховання молоді.

Період кінця XIX — початку XX ст. характерний тим, що в ці часи на проблему фізичного розвитку особистості звернули, якщо не першочергову, то принаймні значну увагу. Свідченням цього є низка заходів і циркулярів Міністерства народної освіти, виданих на початку XX ст. (Циркуляр Міністерства народної освіти № 18066; Розпорядження по Міністерству народної освіти № 14303; Циркуляр Міністерства народної освіти № 21784). Фундаментом для розроблення на українських землях, що входили до складу Російської імперії, теорії фізичного виховання стало активне вивчення зарубіжного педагогічного досвіду в галузі фізичного виховання, який переймався ще з 30-х років XIX ст. Водночас педагогами і лікарями, зокрема О. Анохіним, О. Бутовським, О. Духновичем, П. Лесгафтом, С. Миропольським, Є. Покровським та ін., велися дискусії про те, які завдання, принципи, методи, засоби та організаційні форми повинні скласти основу вітчизняної системи фізичного виховання. Основна суперечка точилася навколо завдань і засобів фізичного виховання [16; 17]. Так, одні педагоги-практики (Є. Покровський та ін.) вважали, що основоположними повинні стати зарубіжні гімнастичні системи. Натомість О. Анохін, С. Миропольський, П. Юркевич активно обстоювали вітчизняні традиції в питаннях освіти, підкреслюючи, що вітчизняна система фізичного виховання повинна увібрати в себе кращий вітчизняний досвід і традиції інших країн. Наприкінці XIX ст. у вітчизняній теорії фізичного виховання намітилося також два основних напрями її розвитку: оздоровчий та освітній, кожен з яких мав своїх прихильників. Основоположником оздоровчої концепції фізичного виховання був Є. Покровський, освітньої — П. Лесгафт.

Так, П. Лесгафт, як і його однодумці О. Анохін та О. Бутовський, у своїх працях зазначали, що в процесі занять фізичними вправами перш за все повинні вирішуватися освітні, «фізіологічні» і «психічні» завдання. Освітні завдання передбачають удосконалення координації рухів, розвиток умінь і навичок, «фізіологічні» означають, що фізичні вправи повинні здійснювати «загальний вплив на функції організму, які зумовлюють планомірний тілесний розвиток», а «психічні» передбачають вплив фізичних вправ на розумовий і моральний розвиток людини [6; 14]. Цю точку зору не поділяли Є. Покровський, Є. Дементьєв, М. Демков, В. Ігнат'єв, І. Радецький та деякі зарубіжні фахівці. Вони, як переконані прихильники оздоровчої концепції фізичного виховання, наполягали на природному прагненні дітей до фізичних вправ.

Науковці стверджували, що в основі фізичного виховання повинні бути оздоровчі завдання, й наголошували на гігієнічно-рекреативному характері фізичного виховання [8; 11; 17; 19].

Педагоги розглядуваного періоду виокремлювали дві групи засобів для вирішення завдань фізичного виховання — ігри та гімнастика. Так, П. Лесгафт у своїх працях «Відношення анатомії до фізичного виховання і головні завдання фізичної освіти в школі» (М., 1888) та «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку» (СПб., 1912) зазначав, що для фізичного виховання дітей слід застосовувати гімнастичні вправи на снарядах і без них, оскільки, на його думку, фізичні вправи повинні розвивати силу й розумові здібності дитини. П. Лесгафт рекомендував застосовувати вправи як зі шведської, так і з німецької гімнастики, підкреслюючи їх плідний вплив на розвиток м'язової сили [15, 68-79]. Крім того, він зазначав, що гімнастичні вправи повинні бути строго регламентовані та дібрані з урахуванням віку тих, хто займається, і проводиться під чітким керівництвом учителя [там само].

Натомість Є. Дементьев, В. Ігнатьев, Є. Покровський, П. Юркевич виступали з різкою критикою на адресу силових вправ і німецької гімнастики, що складається з вправ на снарядах (паралельних брусах, трапеціях, канатах, жердинах, сходах, щоглах тощо), стверджуючи, що вони завдають більше шкоди, ніж користі. На їхню думку, німецька гімнастика викликає великі труднощі у тих, хто нею займався, і призводить до перевтоми організму [8; 10; 17]. Відтак програму гімнастичних вправ, на думку таких педагогів, як М. Демков, С. Миропольський, К. Ушинський, П. Юркевич, доцільніше скласти з природних рухів, які не тільки зміцнювали дитячий організм, а й сприяли майбутній життєдіяльності [9; 21].

На переконання О. Анохіна та інших прихильників оздоровчої концепції фізичного виховання, основним його засобом повинна стати гра якнайкращий засіб для розвитку дітей, як вираження їхніх духовних і фізичних сил. Гра, на думку освітнього діяча, повинна була становити основу фізичного виховання дітей, оскільки саме в процесі гри максимально розкриваються дитячі фізичні та розумові здібності.

Вітчизняні педагоги підкреслювали, що гра сприяє розвитку творчого мислення, формуванню характеру. При цьому Є. Покровський, Є. Дементьев, М. Демков, В. Ігнатьев, С. Миропольський, П. Юркевич зазначали, що рухливі ігри повинні застосовуватися не тільки як самостійна організаційна форма фізичного виховання, а як обов'язковий засіб фізичного розвитку [8; 9; 10; 21].

На відміну від полеміки з приводу завдань, засобів і методів, згадані фахівці були одностайні у визначенні принципів, які повинні бути закладені в основу системи фізичного виховання. Вони вважали, що педагогічна система, спрямована на фізичний розвиток людини, має ґрунтуватися на таких загальнопедагогічних принципах: свідомого ставлення до фізичного розвитку; поступового збільшення навантаження; доступності та індивідуального підходу; систематичності занять; природовідповідності [5; 15].

Саме на останній принцип особливу увагу звертали такі провідні педагоги другої половини XIX — початку XX ст., як О. Анохін, М. Демков, С. Миропольський, К. Ушинський, П. Юркевич та ін. Вони вважали, що в процесі виховання дитини дуже важливо розвивати ті фізичні й духовні сили, які були дані їй природою. Крім того, дитину змалку необхідно долучати до природи, прищеплювати любов до неї і надавати відповідні знання, а засоби фізичного виховання, на думку педагогів, повинні бути простими й природними, такі як біг, ходьба, лазіння, хання, удари. Адже вони вимагають від дитини кмітливості, швидкості реакції, творчості. Тому педагоги рекомендували вводити до шкільної програми заняття землеробством, бджільництвом, різьбленням по дереву, збирання лікарських трав тощо [2; 3].

Наприкінці XIX ст. учені зробили перші спроби систематизувати методи фізичного виховання. У ті роки велися дебати з приводу доцільності використання в процесі фізичного виховання наочного і словесного методів. При цьому О. Анохін, як й інші послідовники П. Лесгафта [2; 3; 5; 13], був затятим противником застосування наочного методу навчання, віддаючи перевагу словесному.

П. Лесгафт різко критикував використання змагань у процесі фізичного виховання [13, 69]. Натомість Є. Покровський та ін. всіляко вітали застосування методу змагання, підкреслюючи значущість змагально-го характеру спортивної діяльності та важливість використання цього методу в організації фізичного виховання учнів. Вони аргументували це тим, що при використанні зазначеного методу школярі можуть реалізовувати себе і виявляти власну ініціативу [17]. У зв'язку з цим вчені пропонували використовувати в процесі фізичного виховання змагання з веслування, плавання, катання на ковзанах і лижах.

До кінця XIX ст. у теорії фізичного виховання розпочалося поступове становлення системи організаційних форм. Однією з найбільш доцільних форм фізичного виховання був визнаний урок гімнастики, однак його тривалість викликала суперечки у педагогів і лікарів. Наприклад, О. Бутовський вважав, що заняття має тривати не менше

однієї години [5], а О. Анохін запропонував два види уроку: повний — 50 хв, і неповний — 30 хв [3, 30]. Багато педагогів звертали велику увагу на музичний супровід, вважаючи його невід'ємною частиною заняття і підкреслюючи позитивний емоційний вплив музики на настрій тих, хто займається.

Крім уроку, науковці та педагоги того періоду розробляли і впроваджували в практику форми фізичного виховання, метою яких був активний відпочинок і зміцнення здоров'я учнівської молоді: фізкультурні хвилинки і паузи, рухливі перерви між уроками, організовані заняття фізичними вправами в позаурочний час, прогулянки, екскурсії тощо. Застосовували такі форми фізичного виховання:

— паузи для фізичних вправ на уроках (з використанням дихальних і окремих гімнастичних вправ протягом 2-3 хв);

— рекреаційні вправи (проводяться в перервах між уроками не пізніше ніж через 1,5 години розумової роботи, з включенням ігор);

— організовані заняття після уроків (із застосуванням ігор і гімнастичних вправ);

— прогулянки за місто з використанням різних видів руху (ходьба, біг у повільному та пришвидшеному темпі) [1; 4; 7].

Тривалий час одними з найбільш рекомендованих і методично розроблених форм фізичного виховання були прогулянки та екскурсії, мета яких зміцнення здоров'я учнів, активний відпочинок і разом з тим ознайомлення з природою, пам'ятками культури і мистецтва. Учня пропонувалося здійснювати нетривалі прогулянки околицями населених пунктів, а також далекі екскурсії країною та за кордон, відвідувати виставки і музеї тощо [12; 20].

Крім цього, значна роль відводилася розробці різних форм позашкільної роботи з фізичного виховання. Зокрема, йдеться про дитячі ігрові майданчики, які з'явилися в Росії в 1890-х роках. Є. Покровський [17] надавав величезного значення цим майданчикам не тільки з погляду зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, а й в педагогічному відношенні. Загалом фахівці пропонували організовувати ігрові майданчики двох типів:

1) майданчики як виховні установи, з відносно постійним контингентом дітей, де на одного керівника доводилося б від 50 до 100 тих, хто займається;

2) масові майданчики, на яких педагоги прагнули б зібрати найбільшу кількість тих, хто грається, й організувати масові ігри [18].

Як встановила сучасна дослідниця Г. Приходько, в результаті вивчення прогресивного досвіду і завдяки тривалим науковим супереч-

кам у зазначений період почали з'являтися вітчизняні авторські розробки, як то: «Система фізичної освіти» П. Лесгафта (1894), «Природна система фізичних вправ. Російська система гімнастики» О. Анохіна (1910), «Система гімнастичних вправ для цивільних навчальних закладів» О. Бутовського (1891), «Українська система тіловиховання» І. Боберського (1901) та ін. Згадані методики були спрямовані на гармонійний розвиток людини, при цьому кожна з них ставила специфічні завдання і пропонувала власні засоби їх вирішення.

Так, один із видатних пропагандистів і просвітителів «тілесного виховання» О. Анохін у своїх працях відзначав, що в Росії знайшли застосування німецька, шведська, чеська та інші гімнастичні системи, при цьому відсутня російська система гімнастики, яка б задовольняла потреби російської людини більшою мірою, ніж, наприклад, атлетичні або «балетно-естетичні» фігури «соколів» [3, 4]. Він закликав теоретиків і практиків створити таку систему гімнастики, яка б сприяла зміцненню здоров'я людини, розвитку краси, мужності, спритності й економічності рухів, а головне, на думку О. Анохіна, будь-яка система фізичного виховання має бути рідною «за духом і ідеєю» народів тієї країни, в якій вона застосовується [3, 13]. Крім того, він зазначав: практика життя свідчить, «що сучасна людина не стільки повинна бути акробатом, гімнастом, силачем-атлетом, футболістом чи спортсменом, скільки здоровою людиною, здатною спрямовувати свої сили на боротьбу за існування» [3, 11].

З метою формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості О. Анохін створив «Природну систему фізичних вправ. Руську систему гімнастики», спрямовану на вирішення таких завдань: «гігієнічного» — зміцнення здоров'я; «практичного» — виконання максимальної кількості фізичної роботи з мінімальною затратою енергії; «національного» — розвиток почуття патріотизму і любові до батьківщини; «індивідуального» — формування особистісних якостей. В основу цієї системи були закладені загальнопедагогічні принципи природовідповідності, індивідуального підходу, взаємозв'язку всіх сторін виховання. При цьому відмінною особливістю цієї системи став принцип урахування «особливих умов рідного краю» (клімату, ландшафту, дотримання культурних традицій) під час занять фізичними вправами. Основними формами занять мали стати уроки, а також прогулянки та екскурсії з метою вивчення особливостей і пам'яток рідного краю [3].

О. Анохін рекомендував добирати засоби фізичного виховання з урахуванням особливостей трудової діяльності людини («лежан-

ня, сидіння, стояння, повзання, переміщення тіла, стрибки, метання» [2; 3].

У своїй системі фізичного виховання О. Анохін рекомендував на заняттях фізичними вправами з першого ж класу застосовувати різні снаряди, пояснюючи це тим, що дитина в повсякденному житті часто стикається з такими перешкодами, як рів, паркан, дерево і чим швидше вона навчиться їх долати, тим легше їй буде в подальшому житті [3, 27].

О. Анохін зазначав, що «устаткування», «снаряди», «апарати» необхідно добирати з урахуванням вимог життя. Так, в якості засобів фізичного виховання він рекомендував застосовувати:

- ходьбу і біг (ходулі, лижі, ковзани, колода);
- стрибки (з перешкодами — рів, паркан, стіна, в глибину — у воду, на піднесення);
- лазіння (по сходах, канату, дереву, щоглі, стіні, перекладині);
- плавання;
- греблю;
- метання (каменю, палиці, дротика, списа, диску);
- стрільбу (з лука, вогнепальної зброї);
- боротьбу, кулачний бій;
- ігри [3, 21-22].

Дуже важливим у системі О. Анохіна було те, що заняття фізичними вправами спрямовувалися на розвиток, з одного боку, дисципліни (стройові вправи), а з іншого — солідарності (ігри), індивідуальних якостей (боротьба) й «естетичних почуттів» (танці). При цьому танці О. Анохін розглядав як один із важливих засобів фізичного виховання, рекомендуючи для розучування «присядку», «руську», «козачок», хоровадні танці з піснями та інші національні народні танці [3, 13-27].

Істотну роль у системі фізичного виховання О. Анохін відводив прогулянкам та екскурсіям, які не тільки повинні були вирішувати оздоровчі та освітні завдання, а й сприяти розвитку патріотизму і любові до батьківщини [3, 13].

У своїй системі О. Анохін передбачав 50- і 30-хвилинні уроки. За змістом вони мали бути такими:

- 50-хвилинний урок: 1) стройові вправи; 2) ходьба і біг; 3) лазіння; 4) вправи для тулуба (на снарядах); 5) стрибки; 6) метання; 7) боротьба; 8) вільні вправи; 9) гра; 10) вправи на увагу [3, 30]. Після вправ 3, 5, 7, 9 слід було запровадити відпочинок і дихальну гімнастику;
- 30-хвилинний урок: 1) стройові вправи; 2) ходьба і біг; 3) лазіння; 4) стрибки; 5) метання; 6) гра; 7) вільні вправи. Після вправ 3, 5, 6 варто було виконати дихальну гімнастику [3, 30].

Всі вправи системи О. Анохіна дібрані з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто ними займається (вік, фізичний розвиток, стан здоров'я), а також складності зростання від простих до більш складних, з поступовим збільшенням навантаження.

Отже, здобутки вітчизняних педагогів останньої чверті XIX — початку XX ст. у галузі фізичного виховання відіграли важливу роль у формуванні вітчизняної системи фізичного виховання. Аналіз їхніх організаційно-методичних порад і рекомендацій дає підстави узагальнити найбільш істотні психолого-педагогічні вимоги до проведення фізичного виховання таким чином:

- вправи повинні бути різноманітними та цікавими для дітей і впливати на розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей учнів;

- вправи необхідно поділяти за групами, відповідно до частин тіла;

- фізичні вправи повинні обов'язково проводитися під наглядом і керівництвом викладача;

- заняття фізичними вправами повинні проходити чітко за режимом (як для їжі й сну);

- заняття повинні проводитися систематично, щоб не втратити здобутих навичок;

- фізичні вправи та ігри доцільніше проводити на свіжому повітрі;

- під час занять бажано залучати дітей до колективних вправ, підтримуючи при цьому дисципліну, що сприяло б розвитку товариської [9; 21].

Отже, на початку XX ст. на тлі суперечок щодо призначення системи фізичного виховання і добору ефективних форм поступово відбувалося становлення вітчизняної системи фізичного виховання, яка увірнула в себе як елементи зарубіжних гімнастичних авторських систем, так і кращі методики та методичні напрацювання вітчизняних авторів, таких як О. Анохін, М. Демков, С. Миропольський, К. Ушинський, П. Юркевич та ін.

Джерела

1. Андерсен Г. Гимнастика дыхания в школьном возрасте / Г. Андерсен // *Спутник здоровья*. — 1899. — № 57. — С. 852.
2. Анохин А.К. Волевая гимнастика. Психофизиологические движения / А.К. Анохин ; сост. Б.М. Шифрин. — Х. : Пролетарий, 1926. — 48 с.

3. Анохин А.К. Естественная система физических упражнений. Русская система гимнастики / А.К. Анохин // Физическое образование и спорт. — 1910. — № 5. — С. 3–32.
4. Арешев Н.Ф. Физическое воспитание / Н.Ф. Арешев // Народная школа. — 1889. — № 10. — С. 12–18; № 11–12. — С. 19–26.
5. Бутовский А.Д. Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Упражнения с подвижными снарядами / А.Д. Бутовский. — СПб. : Военная типография, 1891. — 54 с.
6. Бутовский А.Д. Образовательные свойства телесного упражнения. Сведения, необходимые для преподавателя всякого рода физической работы / А.Д. Бутовский. — СПб. : Тип. М.М. Стасюлевича, 1914. — 42 с.
7. Верениус А.С. О влиянии школьной программы на здоровье детей А.С. Верениус // Народная школа. — 1885. — № 1. — С. 73–76.
8. Дементьев Е.М. Гимнастика или игра / Е.М. Дементьев // Вестник воспитания. — 1892. — № 3. — С. 75–91.
9. Демков М.И. Учебник педагогики для учительских семинарий, женских гимназий и для народных учителей / М.И. Демков. — М. : Склад издания в книжном магазине т-ва В.В. Думнов, 1914. — С. 10–30.
10. Игнатьев В.Е. Гигиена в школе / В.Е. Игнатьев. — М. : Издательство Работников Просвещения, 1926. — 78 с.
11. Игнатьев В.Е. Школы в лесу, их организация и современное состояние / В.Е. Игнатьев. — М. : Педагогическое образование, 1913. — 27 с.
12. Каптерев П.Ф. Новая русская педагогика, ее главнейшие идеи, направления и деятели / П.Ф. Каптерев. — СПб. : Книжный склад «Земля», 1914. — 211 с.
13. Лесгафт П.Ф. Краткий курс общей анатомии человека, разбор простых физических упражнений и описание школ для приготовления учителей гимнастики : Для армии в государствах Западной Европы / П.Ф. Лесгафт. — СПб. : Тип. Штаба войск гвардии и Петербургского военного округа, 1886–87. — 270 с.
14. Лесгафт П.Ф. Новые труды, появившиеся на русском языке по вопросу о физическом образовании в школе / П.Ф. Лесгафт // Русская школа. — 1892. — № 3. — С. 139–157.
15. Лесгафт П.Ф. О физическом образовании в школе / П.Ф. Лесгафт // Русская школа. — 1894. — № 12. — С. 68–79.
16. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. — СПб. : Изд. «Творчества Художественной Печати», 1900. — 247 с.
17. Покровский Е.А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России / Е.А. Покровский. — М. : Тип. Карцева, 1884. — 379 с.
18. Приходько А.И. Проблема физического воспитания личности в отечественной педагогической журналистике (вторая половина XIX — на-

- чало XX в.) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А.И. Приходько ; ХГПУ им. Г.С. Сковороды. — Харьков, 1999. — 200 с.
19. Радецкий И.М. Почему необходимы детям подвижные игры / И.М. Радецкий // Образование. — 1892. — № 4. — С. 363–371.
20. Труды подкомиссии по вопросу о физическом воспитании учащихся в средней школе / под ред. В.В. Латышева. — СПб. : Тип. Финдейзена, 1900. — 158 с.
21. Юркевич П. Курс общей педагогики / П. Юркевич. — М. : Тип. Грачева и Ко, 1869. — С. 308–350.

В статье раскрыт вклад известного врача-просветителя А.К. Анохина в развитие физического воспитания в Приднепровской Украине в начале XX в. В частности, установлена сущность авторских разработок П. Лесгафта, Е. Покровского и др., направленных на гармоничное развитие человека. Указано, что А.К. Анохин активно отстаивал отечественные традиции в вопросах образования и создал собственную систему физических упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, гимнастика, природосоответствие, игра, П. Лесгафт, А. Анохин.

The article explores a famous physician-educator Oleksandr Anokhin's contribution into development of physical education in Dnieper Ukraine in the early XX century. In particular, it determines the essence of the authors' findings by P. Lesgaft, Ye. Pokrovskyi and others, aimed at the harmonious development of personality. It is emphasized that O. Anokhin defended national traditions in educational matters and created his own system of physical exercises.

Key words: physical education, physical exercises, fitness, game, P. Lesgaft, O. Anokhin.