



УДК 37.013.796

ВНЕСОК УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВЦІВ У СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ (друга половина XVII – початок XX століть)

Рошчін І.Г., к. н. з фіз. вих. і спорту,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
*Відокремлений підрозділ «Миколаївська філія
Київського національного університету культури і мистецтв»*

У статті розглядаються доробки українських науковців періоду 1650–1920 рр. Проаналізовано найбільш значущі публіцистичні матеріали, наукові статті, шкільні підручники та методичні посібники вітчизняних педагогів і лікарів, спортивних та громадських діячів, узагальнено доробки науковців з питань фізичного виховання дітей і підлітків. Розглянуто маловідомі праці, які друкувалися на території Західної України та Царської Росії. Особливу увагу приділено новим формам і методам тіловиховання, способам оздоровлення та загартовування, рухливим іграм. Продемонстровано історичну спадкоємність основних педагогічних поглядів на фізичне виховання дитини, роль школи у цьому процесі.

Ключові слова: *фізичне виховання, теорія фізичного виховання, внесок українських науковців.*

В статье рассматриваются наработки украинских ученых периода 1650–1920 гг. Выполнено анализ наиболее значимых публицистических материалов, научных статей, школьных учебников и методических пособий отечественных педагогов и врачей, спортивных и общественных деятелей, обобщено наработки ученых по вопросам физического воспитания детей и подростков. Рассмотрены малоизвестные работы, которые печатались на территории Западной Украины и Царской России. Особое внимание уделено новым формам и методам теловоспитания, способам оздоровления и закаливания, подвижным играм. Продемонстрировано историческую преемственность основных педагогических взглядов на физическое воспитание ребенка, роль школы в этом процессе.

Ключевые слова: *физическое воспитание, теория физического воспитания, вклад украинских исследователей.*

Roshchin I.G. CONTRIBUTION OF THE UKRAINIAN RESEARCHERS TO THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE THEORY OF PHYSICAL EDUCATION OF RISING GENERATION

In the article groundworks of the Ukrainian scientists of the period 1650–1920 are examined. The analysis of the most meaningful publicist materials, academic papers, school textbooks and methodical manuals of home teachers and doctors, sport and public figures, works of scientists is carried out, groundworks of scientists on questions of P.E of children and teenagers are generalized. Little-known works published on the territory of Western Ukraine and Tsarist Russia is reviewed. Special attention is paid to new forms and methods of «body bringing up», ways of improving health, endurance and movable games. The historical succession of basic pedagogical views on physical education of a child and the role of school in this process is demonstrated. In recent years the significant number of scientific researches is devoted to the questions of physical development and children body bringing up, however, out of boundaries of scientific study the illumination of pedagogical ideas of little-known educators of Western Ukraine and Naddniproshyna is remained. The considerable contribution into the theory of physical education of rising generation was made by philosophers and educators of the first half of XVIII century, teachers and doctors, public and state figures of XIX century. They paid attention to the role of natural factors in physical development of the child, exposed the value of tempering of the organism since babyhood, pointed out the necessity of taking into consideration age features of children in physical education.

Key words: *physical education, theory of physical education, contribution of Ukrainian researchers.*

Постановка проблеми. З моменту проголошення незалежності України відмічається зростання інтересу науковців і педагогів-практиків до історичного досвіду шкільництва. Це стосується витоків національного та родинного виховання та інших його аспектів. Відкриття нових фактів, особливо тих, які раніше не були предметом дослідження, уможливорює повернення до життя цікавих форм і методів навчання і виховання учнів, а також з'ясування історико-педагогічного коріння сучасних.

Ступінь розробленості проблеми. Одним з провідних напрямів історико-педагогічних сучасних досліджень є персоналія. При цьому особлива увага науковців присвячується особам, які вперше вводяться до педагогічного дискурсу (наприклад, Г. Ващенко, С. Гайдучок, Б. Грінченко, М. Драгоманов, І. Боберський, С. Русова, Т. Франко та ін.). В останні роки істотно зріс інтерес до історії становлення та розвитку теорії фізичного виховання в Україні (А. Бондар, Е. Дорошенко, Н. Поліщук, А. Приходько та ін.),



оскільки сучасному світові потрібні здорові, енергійні люди.

Аналіз джерельної бази дослідження показав, що значна кількість праць присвячена питанням фізичного розвитку та тілового виховання дітей (І. Лисяк-Рудницький, О. Морозов, О. Сухомлинська та ін.), проте поза межами вивчення залишилося висвітлення педагогічних ідей маловідомих діячів освіти Західної та Наддніпрянської України.

Мета статті – висвітлення педагогічних поглядів на фізичне виховання учнів українських освітан періоду другої половини XVII – початку XX століть.

Виклад основного матеріалу. На думку багатьох сучасних дослідників, першим теоретиком фізичного виховання дітей у Росії став ієромонах Епіфаній Славінецький. Будучи пострижником Києво-Печерського монастиря, він у 1650 р. видав книгу «Гражданство обычаев детских», у сьомій главі якої пропагував ігри, які покликані розвивати одночасно розум та тіло дитини. Як і відомий педагог Ян Амос Коменський, Епіфаній вважав, що основним призначенням рухливої гри має бути створення позитивного настрою, забезпечення відпочинку від розумової праці; гра повинна розвивати у дітлахів кмітливість, спритність, вправність і силу. Великої значущості ієромонах надавав іграм за те, що саме граючись, дитина набуває необхідні для життя навички (витримку, терпіння, здатність долати труднощі) та розвиває особистісні якості, зокрема повагу один до одного [3].

Вивчення доробку Е. Славінецького надає підстави для висновку, що він першим у Російській імперії робить спробу здійснити педагогічний аналіз народних ігор і відмічає, що їх слід застосовувати «не ради выгоды материальной, а ради развития человека» [3].

Серед просвітників першої половини XVIII ст., практична і творча діяльність яких мала вагомий вплив на формування педагогічної думки, вирізняється Феофан Прокопович, який народився у Києві у 1681 р. Будучи високоерудованою особистістю, він не тільки намагався донести своє бачення людини, сутності її навчання та виховання до широкого загалу українського суспільства, а й зробив помітний практичний внесок у розвиток теорії виховання підростаючого покоління, фізичного зокрема.

За своїм способом життя і світоглядом Ф. Прокопович був скоріше світською людиною, ніж представником духовенства. Розглядаючи можливість людського пізнання, Ф. Прокопович виокремлював три так звані властивості життя: вегетативність, що забезпечує життєдіяльність і розвиток; чуттєвість, що охоплює зір, смак, дотик тощо, і мислення, яке спирається на судження і висновки.

Він високо цінував пізнавальні можливості чуттєвого досвіду, а вінцем і критерієм наукового пізнання вважав розум, стверджуючи, що успішність суспільного розвитку залежить від поширення освіти.

У своїх педагогічних поглядах Ф. Прокопович дотримувався думки, що підґрунтям освіти є виховання, яке слід розпочинати з раннього дитинства. «Від віку дитячого, – пише він, – як від коріння і добро, і зло у все життя тече» [6, с. 1]. Проблему виховання Ф. Прокопович тісно пов'язує з вирішенням питання про природу людини. На думку Прокоповича, «человек, его разум и тело подчинены действию естественного закона» [8]. Тобто, він дотримувався думки про необхідність природовідповідності та гармонійності розвитку дитини, одночасного піклування про тіло і про душу. Серед багатьох його філософських і поетичних праць є й доробки педагогічного спрямування, такі як «Первое учение отрокам», надруковане за особистим розпорядженням Петра I у 1723 р. Окрім переліку обов'язкових для вивчення предметів, тут наведено й кілька рекомендацій щодо образу життя, місця й кількості занять фізичними вправами, використання природних факторів: «на всяк день два часа определит для гулянь» або «можно единожды или дважды на месяц, аипаче летом, проездиться на острова, на поля...» [6].

Слід зауважити, що Архієпископ Феофан був не лише відомим теоретиком, а й послідовним практиком – після викладання філософії у Києво-Могилянській академії, у заснованій на власні кошти школі, він успішно застосовував авторські погляди на навчання.

Наступна персона – український медик Н.М. Максимович-Амбодик (1744–1812 рр.) відстоював необхідність гармонійного виховання дітей. У праці «Физиология или естественная история о человеке и проч.», опублікованій у 1780 р., всупереч традиціям, він висказав думку про те, що вже з перших днів після народження дитині «вместо тугого пеленания» треба надати свободу – максимальну можливість для різноманітних рухів. На його погляд, «тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет» [3]. Для виховання фізично здорових та розвинених людей, український вчений, акушер і педіатр рекомендував закаляти дітей, заздалегідь привчати їх до «холоду и ко всем «воздушным переменам» [4]. У фізичному вихованні особливе значення він надавав іграм: «никогда не должно мешать детям в их забавах и упражнениях... они могут играть, резвиться, прыгать, веселиться... Сама природа вселяет в неповинных детей сию склонность к игре и забавам» [4]. Нестор Максимович говорив і про вікові особливості дітей, які слід врахо-



увати у фізичному розвитку, і про індивідуальний підхід: «требования к детям всегда должны быть соразмерны сложению их тела, возрасту, способностям, крепости, силам телесным и получаемой ими пище» [3].

Серед робіт українських авторів з тілового виховання заслуговує на увагу доробок філософа і педагога О.В. Духновича (1803–1865 рр.) «Народная педагогика в пользу училищ и учителей сельских», який вийшов у Львові у 1857 р. Олександр Васильович зміст виховання (духовного, фізичного та трудового) вбачав у реалізації принципу природовідповідності, який він інтерпретував як розвиток позитивних природних задатків з урахуванням вікових особливостей дітей. При цьому він відмічав необхідність тісного зв'язку родинного та шкільного виховання.

О. Духнович наголошував, що у роботі школи фізичне виховання має бути обов'язковим і виступати однією з умов закалювання організму та підготовки до трудової діяльності. Для цього слід використовувати чітку систему фізичних вправ: «природних» і спеціальних – біг, лазіння, стрибки, купання у річці тощо; та рухливі ігри, які дозволяють розвивати не лише тіло, а й розумові здібності дітей [9].

Велику увагу О. Духнович приділяв ранньому дитинству. У своїх працях він докладно зупиняється на вихованні дитини протягом першого року її життя, тобто на початковому етапі розвитку. У циклі статей з цього питання, він пише: «важливо дотримуватися помірності в усьому, особливо у харчуванні... Особливу увагу слід приділяти адаптації дитячого організму до навколишнього середовища, змінам клімату, що сприятиме виробленню імунітету. Не можна тримати дитину у закритих приміщеннях, дуже тепло одягати» [9].

Розподіляючи зростання дитини по періодах, О. Духнович говорить, що на другому з них (від 2-х до 7-ми років) слід активізувати фізичне виховання, яке має відбуватися паралельно з духовним. Він закликав учителів і батьків глибоко вивчати природні особливості дітей, виявляти сили, надані їм природою, і, не чинячи опору, сприяти всебічному їхньому розвитку: «щоб сили людські, тілесні та духовні, природою дитині надані, з молодості... зберегти і удосконалити» [11, с. 23]. При цьому він наполягав на врахуванні вікових особливостей і будови тіла учнів при залученні їх до фізичної і аграрної праці. Отже, професійний педагог не лише обґрунтовував необхідність правильного догляду за немовлятами, а й підкреслив виключно важливу роль школи у фізичному вихованні учнів.

У розробці змісту фізичної підготовки молоді до життя треба відмітити праці «Чте-

ния о воспитании» (1865 р.) і «Курс общей педагогики с приложениями» (1869 р.) видатного українського педагога-філософа П.Д. Юркевича (1827–1874 рр.). У своїх поглядах на виховання Памфіл Данилович виходив з основ психології, фізіології та логіки. Не відокремлюючи фізичний, духовний та розумовий аспекти виховання, його мету він вбачав у: «...содействии человеку в достижении внешнего совершенства» [11]. Цікавою для організації роботи з учнями є запропонована П. Юркевичем концепція вікової періодизації розвитку, в якій основним критерієм класифікації виступає темперамент.

У своїх педагогічних доробках автор досить ретельно аналізує тілесну та духовну природу людини. Тілесну конституцію він вважає вродженою, саме вона і визначає темперамент особистості, від якого залежить співвідношення трьох джерел: тканин, м'язів та нервів [11, с. 73]. На думку П. Юркевича, фізична конституція людини зумовлює її загальне відчуття життя, від якого залежить її духовний стан.

У 1889 році був надрукований один з перших українських підручників з руханки «Учебник гимнастики» О.О. Поповича (1856–1930 рр.). Омелян Олександрович – український педагог і громадській діяч, викладав руханку і гімнастику у хлопчачій школі багато років, а потім інспектував діяльність інших шкіл. Провідною у багатогранному творчому житті О. Поповича була педагогічна діяльність, яка охоплювала такі напрями: викладацький, організаційний, методичний та науково-теоретичний. Поєднуючи педагогічну діяльність із науково-методичною та редакційно-видавничою, він регулярно друкувався у періодичних виданнях «Народна просвіта», «Діло», «Новий час». Основні ідеї його науково-методичної спадщини викладено у художній творчості і статтях, як: «Хибний приклад», «Істинна мати», «Что может школа», «Из школы для школы», «Дещо про виховання» (1891 р.), «Досвід в науці природописній» та ін.

О. Попович обґрунтував наступні «ступені» побудови експериментальної роботи, які вважав основними у вивченні природничих явищ: 1) стадія підготовки; 2) власне експеримент (стадія «подачі»); 3) пояснення явища, узагальнення та виокремлення основного; 4) усвідомлення результатів експерименту, «поглиблення» знань; 5) виведення загального правила (закону), його запам'ятовування, осмислення і застосування у повсякденному житті; 6) введення вивченого поняття у систему міжпредметних зв'язків та його практичного застосування [10].

Методична спадщина О. Поповича, посібник «Методиканаукившколінародній» (1899р.) зокрема, містить конкретні рекомендації



щодо ефективної організації навчально-виховного процесу, а саме: застосування принципів доступності, зв'язку із життям, свідомості й активності учнів у процесі здобуття знань; використання таких форм, як «дослідні роботи», «прогульки» (екскурсії), робота в «городцях», спостереження за природою – все, що робить дитина руками, бо «дитина знає лише те, що сама собі напрацює, дитина забуває, що виділа або чула, але ніколи не забуде того, що робила»; гуртки за інтересами; перехід від догматичних методів до експериментальних, спрямованих на активізацію пізнавальної діяльності учнів; комплексне використання підручників, посібників, приладів, інструментів, наочного матеріалу [10]. Омелян Олександрович узагальнив вимоги до особистості вчителя, серед яких виокремив: професійні (високий рівень освітньо-методичної підготовки, постійне самовдосконалення), особистісні (працьовитість, енергійність, рішучість, тверда воля і характер, терпеливість), морально-етичні (любов до професії і дітей, небагатослівність, громадянська мужність).

У доробку «Приписи шкільних законів, важні для родичів» (1901 р.) педагог обґрунтував основні засади сімейного виховання і показав себе як добрий знавець тих проблем виховання, які виникають у школі та сім'ї. Він засуджував тілесні покарання й рекомендував тільки природні засоби впливу на дитину.

У формуванні системи фізичного виховання учнів слід відмітити внесок, зроблений професором фізкультури Львівської гімназії І.М. Боберським (1873–1947 рр.). Зауважимо, що українських підручників для підготовки фахівців фізичного виховання на той час ще не було. Тому Іван Миколайович власним коштом надрукував перші підручники з гімнастичних вправ і спортивних ігор: «Забави й гри рухові» (1904–1905 р.), «Копаний м'яч» (1906 р.), «Значення руханкових товариств» (1909 р.) та інші. Пізніше, у 1913 р., завдяки його ініціативі було видано перший посібник для українського Пласту О. Тисовського.

У своїх працях І. Боберський намагався зберегти у спортивній термінології рідні вислови й український дух. Він впровадив такі новотвори, як: «сітківка» або «відбиванка» (волейбол), «копаний м'яч» (футбол), «наколесництво» (велоспорт), «гаківка» (хокей) та інші, широко використовувані на західноукраїнських землях до 1939 р. [12].

Особливими можна вважати й доробки Степана Гайдучка (1890–1976 рр.) – авторитетного українського історіографа, педагога, завідувача кафедри фізичної культури Львівського медичного інституту. Викладання руханки у жіночих школах Українського педагогічного товариства дозволило набути

йому практичного досвіду організації фізичної підготовки молоді. Він першим висвітлив у пресі проблему жіночого спорту, виступивши одним з його ініціаторів.

Корисною для нашого дослідження виступила його історична розвідка «Фізичне виховання українського народу» (1935 р.), як одна з перших в Україні спроб цілісного бачення історії розвитку української фізичної культури і українського спорту у різних регіонах та на еміграції. Цікавим є і публіцистичний огляд «Тілесне виховання в У.Р.С.Р.» (1929 р.) [12].

Взагалі Степан Гайдучок у своїх працях висвітлював питання не лише історії розвитку української фізичної культури та пластового руху, а й проблеми методології фізичного виховання та жіночого спорту. Професором надруковано понад 10 книг, серед яких перший український підручник з волейболу «Відбиванка» (1930 р.), «Вільні вправи» (1913 р.) та інші. Найціннішим, на наш погляд, доробком Степана Гайдучка є унікальна в бібліографічному та історіографічному плані збірка «Півстоліття сокільських видань» (1937 р.), де автор подає анотовану характеристику усіх сокільських видань, афіш, листівок, відзнак від 1887 року до 1937 року [11]. Займався професор С. Гайдучок і укладенням збірок гімнастичних вправ, про що свідчать такі праці, як: «Вправи вільноруч» (1927 р.), «Долівкові вправи» (1935 р.), «Свободний дручок» (1935 р.). «Руховими вправами пропонується поставу, скріпляють цілий організм, роблять лице свіжим, а око ясним...», – писав С. Гайдучок у цих доробках [11].

Привертає увагу історична розвідка автора «Фізичне виховання українського народу», яка є однією з перших в Україні спроб цілісного бачення історії української фізичної культури і розвитку українського спорту. Заслугує введення в науковий обіг і одна з останніх його книг «Вплив фізичного виховання на вдачу нашої молоді». В цій праці він наголошував на тому, що лише фізичне виховання і спорт можуть позитивно вплинути на вдачу підростаючого покоління [11, с. 124]. Поки що невідомою залишається доля двох рукописів його книг, написаних вже у радянські часи, «Путівник туриста по західних областях України» та «Погляди І. Франка на туризм».

Отже, Степан Гайдучок став тією особою, котра заклала основи національної системи фізичного виховання. Спорт, фізичну культуру та фізичне загартування він розглядав як вагомий засіб боротьби за сильне та здорове молоде покоління [11, с. 252].

Значний внесок у теорію фізичної підготовки молоді зробив український лікар, педагог і тренер О.К. Анохін (1882–1920 рр.).



Закінчивши медичний факультет Київського університету, він викладав гімнастику у Реальному училищі Ф.І. Альдінгера та був лектором на Вищих жіночих курсах з гімнастики та фізичних вправ. Під власним прізвищем і псевдонімом «Борис Росс» він друкувався у найбільш відомих у тогочасній російській спортивній журналістиці виданнях: «Спортсмен», «Русский спорт», «Сила и здоровье», «Геркулес», у 1913 р. очолив редакцію популярного київського журналу «Краса і сила». На той час це було передове спеціалізоване науково-педагогічне видання, «незалежний орган фізичного виховання з науково-спортивним відділом» [1]. З приходом О. Анохіна видання не тільки публікувало цікавинки зі спортивного життя, а й стало трибуною обміну думками з найбільш актуальних питань розвитку і вдосконалення викладання фізичної культури в школах.

Як лікар і педагог, Олександр Анохін знаходився у постійному методичному пошуку. Він розробив власну авторську програму з фізичного виховання і презентував її широкому загалу педагогів. Його публічні лекції в Педагогічному музеї чи в Університеті святого Володимира з використанням цікавого презентаційного матеріалу (схем, таблиць, діаграм, авторських методик) мали широкий позитивний резонанс.

Серед науково-педагогічних та навчально-методичних праць з фізичної культури, які зробили Олександра Костянтиновича відомим у Російській імперії людиною, слід назвати: «Система Росса. Гимнастика для женщин. Система джиу джитцу» (1907 р.), «Красота, здоровье, сила. Четверть часа ежедневной гимнастики» (1908 р.), «Здоровье – сила. Новая система психофизиологического движения» (1909 р.), «Естественная система физических упражнений. Русская система гимнастики» (1910 р.), «Сила и здоровье для всех. Критический очерк всех систем физического развития, а также атлетики, борьбы и гимнастики» (1911 р.). Проте широкому загалу фізкультурників, науковцям і громадськості О. Анохін став відомий завдяки книзі «Волевая гимнастика. Психофизические движения» (1913 р.), яка пережила два десятки видань за його життя і після його трагічної смерті. Книга мала шалений успіх, адже розповідала, як без спортивних знарядь людина, витрачаючи півгодини на день, може мати красиву фігуру, значно поліпшити власне здоров'я і позбавитись різноманітних хвороб. Ідея, яка була покладена в основу «волевої гимнастики», полягала у свідомому навантаженні та розслабленні певних груп м'язів, правильному диханні, обов'язковому загартовуванні, простому і здоровому харчуванні (крупі, овочі,

фрукти, горіхи), свідомій відмові від шкідливих звичок. Сам автор про свою методику писав: «Волевая гимнастика не сделает вас Поддубным или Гаккеншмидтом. Она не даст вам бицепсов по 45 сантиметров или возможности выжимать 6-7 пудов одной рукой, но зато значительно укрепит здоровье. Даст красоту форм и очертаний и ту нормальную силу для каждого, которая утеряна современным человеком» [1].

О.К. Анохін писав про спортсменів, фізичний розвиток дітей, сенс спорту і розвиваючих систем – японської, німецької, французької, чеської і т. д., включаючи і староруські військові. Він не лише значно просунув теорію фізичного виховання молоді, а й на практиці зробив багато корисного, зокрема заснував скаутську організацію в Києві, а також очолив Київське спортивне товариство.

Цікавою постаттю у розвитку теорії фізичного виховання учнівської молоді є П. І. Франко (1890–1941 рр.) – український педагог, письменник, науковець. У 1910 р. Петро Франко склав іспит з тіловиховання при Львівському університеті, восени 1911 р. він організував у своїй гімназії пластові гуртки та проводив з ними спортивно-військові заняття. У 1911–1914 роках він викладав тіловиховання у філії української Академічної гімназії у Львові. Петро Франко вважав, що саме молодь повинна стати рушійною силою державного будівництва, а тому так важливо виховувати в неї кращі якості сьогодні, щоб завтра сподіватися на позитивний результат.

У 1911–1912 рр. паралельно з О. Тисовським він організував учнівські скаутські гуртки у Філії Академічної гімназії та проводив з ними спортивно-військові заняття. З 1911 по 1914 рр. та, по закінченню Першої світової війни, з 1922 по 1930 рр., Петро Франко – учитель руханки в чоловічих і жіночих гімназіях Львова та Коломиї. З 1936 р. він учителює у приватній гімназії Яворова, зокрема і як фахівець з руханки.

Петру Івановичу належить серія популярних нарисів з пластового руху: «Як закладати пластові дружини?», «Пластові гри і забави», «Огляд території України», «Кухня у таборі», «В природі», «Орієнтування», «Сигналізування», «Спостереження», «Слідкування», «Перша допомога», «В здоровому тілі здоровий дух», «Ручні праці», «Приклади з історії», «Таборування» та ін., всього близько 15 публікацій. Він також підготував рукописний спортивний матеріал до «Українсько-німецького словника», багато праць він присвятив історії і теорії руханки, зокрема «Підручник шведської руханки (для народних і середніх шкіл)» (1924 р.).

Більш ґрунтовний внесок у розробку теорії фізичного виховання молоді зробив інший син видатного «Каменяра» Тарас Фран-



ко (1889–1971 рр.). Він підготував цілий ряд статей з методики тренувань футболістів, а у 1923 році видав першу ґрунтовну монографію «Історія й теорія руханки».

Закінчивши філософський факультет Львівського університету у 20-ті роки ХХ століття, Т. Франко учителював, займався проблемами національного виховання та розвитку шкільної фізичної культури. Так, у статті «Нове в шкільній руханці» він дослідив вагомість фізичних вправ з огляду на їх користь для здоров'я. В шкільництві він рекомендував застосовувати такі вправи, які «мають фізіологічну вартість – призводять до швидкого обігу крові, а не занадто втомлюють, вправи, що зміцнюють м'язи і збільшують рухомість суглобів» [9, с. 136]. У статті «Школярство» Тарас Франко пише про те, що «важкість вправ слід поділяти залежно від віку і статі». Педагог вважав, що більше уваги слід приділяти тим вправам, що можна «приміняти в практичному житті: еластичний, рівний хід чи марш зі співом, стартовий біг швидкий і на витривалість» [9]. Автор зазначав, що в шкільній руханці необхідним елементом навчання є «ритм у виді співу, музики, танцювальних кроків, ритмічних рухів». Крім цього, він звертав увагу на вправи при ходьбі, в позиції сидячи і лежачи.

Година руханки, на думку Тараса Франка, повинна складатися з трьох частин: «початкових вправ, головних і кінцевих». Він зауважував, що «при укладанні вправ треба оминати форсовані вправи ніг, давати вправи переважно рамен і туловища» [11]. У статті «Нове в шкільній руханці» він подає взірць вправ, які виконуються в залі, де є головні прилади шведської руханки. У шкільній руханці Тарас Франко всі вправи поділяв на 9 груп: «вправи ніг, випрямлення тулуба, звис і піднос тіла, вправи на рівновагу, вправи хребта, лопаток і шиї, вправи черевні, бічний згин і вправи м'язів боків тулуба, скоки і біг, віддихові вправи» [11].

Т. Франко розумів, що досягнути кінцевого позитивного результату у процесі шкільного фізичного виховання можна лише за умови, коли, в першу чергу, сам вчитель буде відповідати високому професійному рівню. У зв'язку з цим він висунув ряд першочергових вимог до його діяльності: «Вчителів руханки потрібно навчати: щоби вони вміли показувати вправи і знали послідовність їх виконання; щоби команди видавали короткі; щоби робили потрібні відступи між вправами; як показують вправу самі, щоби робили рух противною ногою, а не тою, що показана; аби голос відповідно моделювали» [9].

Отже, у 1920-ті роки Тарас Франко був одним із фундаторів національного фізичного виховання, запровадження національної спортивної термінології.

Висновки. Аналіз праць українських науковців і практиків зазначеного періоду, присвячених фізичному вихованню учнів, надає можливість зробити наступні висновки: по-перше, теоретики тіловиховання в своїх працях розглядали переважно фізичну підготовку молоді, надаючи перевагу рухливим і спортивним іграм та народним забавам; по-друге, до 1920-х років сформувалася певна методика використання фізичних вправ та рухливих ігор для тіловиховання учнів.

За півтора століття, за нашими підрахунками, з'явилося понад 150 найменувань різноманітних друків наукового та методичного характеру в галузі фізичного виховання підростаючого покоління. Однак переважну більшість складала описи гімнастичних вправ з порядком їх виконання; збірки дитячих рухливих ігор та гімнастичних вправ; рекомендації із закалювання. Більш детальної розробки потребувало теоретичне, медико-педагогічне підґрунтя фізичного виховання учнів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохин О. К вопросу о физическом воспитании учащихся в начальной школе. – К., 1914. – С. 2-9, 9-12.
2. Винничук О. Историко-педагогичні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль: Астон, 2001.
3. История педагогики и образования: от зарождения воспитания в первобытном обществе до конца ХХ в.: [учеб. пособие для пед. учеб. заведений] / под ред. акад. РАО А. И. Пискунова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 512 с.
4. Левківський М.В. Історія педагогіки: навч.-метод. посібник / Левківський М. В. – Вид. 4-те. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 190 с.
5. Лисяк-Рудницький І. Историчні есе: в 2 т. / І. Лисяк-Рудницький. – К.: Основи, 1994. – Т. 1. – 554 с.
6. Морозов А. Феофан Прокопович как писатель: очерк из истории рус. лит. в эпоху преобразования / А. Морозов – СПб.: Тип. – В.С. Балашева, 1880. – 402 с.
7. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. ХІХ – перша пол. ХХ століття): дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 240002 / Львівський держ. ін-т. фізичної культури. – Львів. 2001. – 199 с.
8. Рибаків М.О. Невідомі та маловідомі сторінки історії Києва. – К., 1997. – С. 325, 327.
9. Трофим'як Б.Е. Фізичне виховання і спортивний рух в Західній Україні (з початку 30-х рр. ХІХ ст. до 1939 р.): [навч. посібник]. – К., 1997.
10. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту. / Навч.-методичний посібник для студентів. – Івано-Франківськ: Плай, 1999.
11. Украинская педагогика в лицах ХІХ века / Под редакцией А.В. Сухомлинского: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, в двух книгах. – К.: Лыбидь, 2005. – Кн. 1.
12. Філь С.М. Історія фізичної культури: [навчальний посібник] / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.О. Малка. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
13. Центральний державний історичний архів України. – Ф. 295. – Оп. 1. – Спр. 549. – Арк. 1-2; ДАК. – Ф. 292. – Оп. 1. – Спр. 4, 7.