

УДК 130.123.4 : 37.015 : 796 (09)

Козерук Ю.В., Буланов О.М.,  
Трояновська М.М., Козерук К.В.

## КОНЦЕПЦІЯ "ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ" В ІСТОРИЧНОМУ РАКУРСІ

*У статті акцентовано увагу на зростанні інтересу до історичного минулого та підняття патріотизму. Сьогодні в Україні відбуваються активні процеси реформування соціокультурної та освітньої сфери, в тому числі галузі фізичного виховання. Однією з основних функцій фізичного виховання є забезпечення рівноваги між фізичним, психічним, розумовим і духовним розвитком особистості, збереження та покращення здоров'я організму людини.*

*Зазначено, що історичний досвід є цікавим і корисним для роботи з точки зору педагогічних надбань, принципів здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління та активізації фізичного самовиховання. Аналіз процесу формування та розвитку системи тіловиховання, дозволяє стверджувати, що використання його історичних надбань у розбудові освіти України дасть змогу відродити традиції фізичного виховання та використати їх для виховання, формувати концепцію "фізичне самовиховання".*

**Ключові слова:** фізичне виховання, самовиховання, педагогічна спадщина, педагоги, студенти.

**Постановка проблеми.** На сьогодні в Україні зріс інтерес до історичного минулого, спостерігається підняття патріотизму. Відбуваються активні процеси реформування соціокультурної та освітньої сфери, в тому числі галузі фізичного виховання. Зростає потреба розбудови національної системи фізичного виховання, це зумовлено незадовільним станом здоров'я та низьким рівнем морального, культурного та духовного розвитку дітей та молоді [8, 10]. Визначення місця фізичного виховання, як свідомого тіловиховання шляхом активізації фізичного та валеологічного самовиховання студентів в системі вищої освіти є актуальною проблемою сьогодення.

Фізична культура – важливий елемент загальної культури людства, що має величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я, фізичну досконалість, а й на духовний світ, на культуру людини, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні уподобання, а також на відносини між людьми та народами [10, 11].

Використання здобутків творчої педагогічної спадщини та історичного досвіду є – актуально та доцільно, це сприятиме формуванню та розвитку національної свідомості, патріотичності, згуртованості, валеологічної освіченості, покращення відносин між людьми та формуванню фізичного самовиховання.

**Аналіз останніх досліджень.** До проблем, що пов'язані зі станом здоров'я молоді можливо віднести поширення в студентському середовищі шкідливих звичок і не бажанням вести здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Це великою мірою зумовлено відсутністю свідомого ставлення до свого здоров'я, розуміння його значення для себе і для суспільства [5]. Адже не випадково пріоритетними завданнями освіти в напрямі збереження й зміцнення здоров'я зростаючого покоління є активізація здоров'язберігаючої позиції самої особистості, оволодіння вміннями та навичками ЗСЖ, виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої людської цінності. На це орієнтують Закон про вищу освіту, Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства", Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти, Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді тощо.

Низка освітніх документів визначають одним з пріоритетних напрямків реформування – наповнення культурними надбаннями та здобутками педагогічної спадщини, розроблення теоретико-методологічних аспектів національного виховання з урахуванням історичного досвіду.

На сьогодні увага дослідників, які працюють над питаннями фізичного виховання молоді, зосереджується на ідеях, поглядах і концепціях педагогів, які працювали у різні часи й в різних соціально-політичних умовах та аналізуються проблеми з історії фізичного виховання [1, 2, 7]. Педагогічна спадщина та історичний досвід є цікавими для роботи з точки зору педагогічних надбань, принципів здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління для активізації самовиховання студентів.

Тема дослідження відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до зведеного

плану науково-дослідної роботи університету: "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р).

**Мета роботи:** здійснити теоретичне узагальнення здобутків педагогічної спадщини та історичного досвіду на шляху фізичного самовиховання.

**Виклад основного матеріалу.** Самовиховання – це процес цілеспрямованої роботи над розвитком і вдосконаленням людини. Самовиховання в інтелектуальній і духовній сферах набуває вигляду самоосвіти, а у фізкультурно-спортивній полягає у тренуваннях, проведенні оздоровчих процедур, стеженні за станом свого здоров'я та фізичним розвитком, виконанні порад педагогів.

Історія самовиховання сягає часів первіснообщинного ладу, тоді були такі традиції, які змушували підлітків оволодівати всім, що вмінуть дорослі чоловіки. За часів цивілізації стародавнього світу (Єгипет, Вавилон, Індія, Китай, III-IV тисячоліття до нашої ери) ідеї самовиховання ґрунтувалася на самовдосконаленні людини. Жерці були джерелом мудрості й тримали свої знання в таємниці. Старші жерці передавали здібним наступникам свою мудрість, але не по законам спадковості, як у князів, а за талантом і самовихованням.

Історія самовиховання свідчить, що на початку життєвого шляху кожного з "великих" було усвідомлення мотивів, за ним – вироблення програми свого розвитку, суворе дотримання її, жорсткий самоконтроль, тренування.

Фізично розвинуте тіло в давніх греків і римлян було потрібне не тільки для військових цілей, а і було як основа та стандарт способу життя вихованої людини. У педагогічній практиці цього періоду існували три основні типи тіловиховання: спартанське, афінське та римське.

В українській народній педагогіці існувало багато традицій самовдосконалення та тіловиховання. Ідеали, цілі й завдання, шляхи й засоби виховання народної педагогіки відображені у фольклорі (казках, легендах, прислів'ях і приказках, піснях тощо), а також у рухливих іграх та танцях [2, 6].

Цікавою постаттю постає видатний український педагог Костянтин Ушинський, який не одноразово підкреслюючи в своїх творах, що професійно не може взятися за вирішення основних завдань фізичного виховання, зробив цінний внесок у теорію фізичного виховання [4]. Його загальнопедагогічні положення з цього питання істотно вплинули на теорію фізичного виховання. Важливе значення К. Ушинський вбачав у впливі фізичних вправ на формування "корисних навичок", на уміння визначати і розподіляти свої сили, на пізнання навколишнього світу. У навчальній програмі з педагогіки в розділі "Фізичне виховання" визначив систему знань (загальні і спеціальні), необхідних вчителю тіло виховання:

*I. Загальні теоретичні основи фізичного виховання:*

- 1) загальні поняття про фізичне виховання;
- 2) необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі;
- 3) особливості харчування;
- 4) діяльність м'язової та нервової систем;
- 5) дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення;
- 6) значення способу життя дітей у їх розвитку.

*II. Про м'язову діяльність:*

- 1) значення м'язової системи в організмі;
- 2) будова м'язів і їхня діяльність;
- 3) вплив мускульної діяльності на розвиток людини;
- 4) співвідношення цієї діяльності та харчування;
- 5) шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів;
- 6) рухи як джерело м'язових відчуттів, значення цих відчуттів у розвитку людини.

*III. Про нервову систему:*

- 1) будова і діяльність нервової системи;
- 2) значення нервової системи для ростових і м'язових процесів;
- 3) вплив засобів фізичного виховання (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему;
- 4) вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему.

К. Ушинський підходив до фізичного виховання як до освітнього і гігієнічного засобу, намагався практично вирішувати проблему кваліфікованих вчителів фізичного виховання.

Не зважаючи на значний педагогічний доробок, практично не відомим залишається нині український педагог, який працював тривалий час у Москві, а пізніше переїхав в Україну, Михайло Демков (1859-1939). Значну увагу в своїх працях він відводить фізичному вихованню, підтверджуючи необхідність організації фізичного виховання. В основу системи фізичного виховання він поклав, розроблену ним, вікову періодизацію розвитку дитини: від народження до 7 років – початкове фізичне виховання, де першочерговим завданням є розвиток тілесних сил; від 7 до 14 років – фізичне виховання "періоду отрочтва", де особлива увага має приділятися фізичному та духовному вихованню; від 14 років – період розвитку та збереження тілесних та духовних сил людини. М. Демков рекомендує застосовувати такі засоби фізичного виховання: рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастику, загартування, прогулянки та екскурсії.

Григорій Ващенко, це один з небагатьох педагогів, який присвятив фізичному вихованню окрему працю – "Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру", яка вийшла в Мюнхені в 1956 році. Перебуваючи в еміграції не втрачав педагогічного хисту та працював для майбутнього України. Він аналізує системи фізичного виховання різних країн та різних епох. Поглиблюючи теоретичні положення фізичного виховання, Г. Ващенко формулює основні положення української системи фізичного виховання. Педагог вказує на особливе значення для ефективності національної системи тіловиховання підготовки керівників-патріотів, які повинні розуміти своє призначення [1, 3, 6, 7].

Вчений вбачав у фізичному вихованні засіб, який при раціональній організації забезпечить виховання фізично-здорової, національно-свідомої молоді. Наголошував на користі для виховання молодого покоління національних рухливих ігор, особливо тих, які супроводжуються танцями та співом. Г. Ващенко у своїх поглядах на тіловиховання опирається на філософську основу. Це підтверджує обґрунтування його теорії про взаємозв'язок душі і тіла, що при правильно організованому процесі фізичного виховання дасть змогу засобами тіловиховання формувати волю і характер людини так, щоб тіло стало знаряддям людського духу.

Не оминули теорію фізичного виховання видатні українські педагоги Антон Макаренко та Василь Сухомлинський. А. Макаренко, бачив можливість вирішення ряду суспільних проблем у формуванні фізично сильної, вольової, дисциплінованої особистості з допомогою фізичного виховання, над чим і багато працював. Необхідно вказати, що не зважаючи на те, що А. Макаренко не був фахівцем з фізичного виховання, його практична діяльність в цій галузі мала успіхи.

Неабиякий внесок у розвиток теорії фізичного виховання на сучасному етапі, його популяризації серед педагогів та школярів зробив В. Сухомлинський. Забезпечення здоров'я, гармонійного розвитку молоді досягалися ним завдяки правильній організації трудової діяльності та відпочинку дітей як вдома так і в школі [6].

Узагальнюючи надбання вітчизняних педагогів в напрямі фізичного виховання варто виокремити їх ідейні спрямування в тіловихованні, які залежали від умов епохи в якій творив кожен із вчених і від рівня розвитку наукової теорії та практики. Когорту видатних українських педагогів, які опрацьовували питання фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загальновиховного та тіловиховного спрямування. Перша група – науковці, які проблеми виховання тіла розробляли лише частково (К. Ушинський, О. Духнович, С. Русова та ін.). Друга група – педагоги, які в основі гармонійного розвитку особистості бачили тіловиховання, якому і надавали у своїх доробках найбільшої уваги (І. Боберський, С. Гайдучок, Е. Жарський та ін.) [2, 5].

**Висновки.** У кожній людини повинен бути визначений образ дій, здійснюваний стосовно самого себе, включаючи турботу про самого себе, зміни та перетворення у фізичному стані. На жаль, у більшості людей цінність здоров'я та турбота про своє фізичне тіло усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для нього.

За для розбудови сучасної системи фізичного виховання молоді корисним є надбання педагогічної та науково-практичної спадщини всесвітньовідомих педагогів. Незважаючи на різні економічні та соціально-політичні умови праці, відмінність світоглядів, опрацьовали та запропонували свої цілісні теорії фізичного виховання молоді.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо** у апробації методики фізичного самовиховання студентів педагогічних університетів.

## Використані джерела

1. Бугайцева Г.М. Проблеми виховання молодого покоління у творчій спадщині Григорія Ващенка : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : спец. 13.00.01. / Бугайцева Г.М. ; ІПАПНУ. – К., 2000. – 19 с.
2. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
3. Ващенко Г.Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г.Г. Ващенко. – Мюнхен : Авангард, 1956. – 54 с.
4. Вишневецький О. Теоритичні основи сучасної української педагогіки / О. Вишневецький / Навч. посіб. – 3-те вид., доопрац. і доп. – К.: Знання, 2008. – 566 с.
5. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. С. Маляр. – Л., 2014. – 20 с.
6. Медвідь О.А. Історія національної освіти і педагогічної думки в Україні: Навч. посіб. / О.А. Медвідь. – К.: Вікар, 2003. – 335 с.
7. Окопний А.М. Проблеми валеологічного виховання у педагогічній спадщині Г. Ващенка / А.М. Окопний // Молода спортивна наука України : збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів : ЛДДФК, 1999. – Вип. 3. – С. 33–36.

8. Оржеховська В.М. Сучасні орієнтири превентивної педагогіки / В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко // Вісник АПН України "Педагогіка і психологія". – 2005. – № 2 (47). – С. 17–25.
9. Приступа С.Н. Народна фізична культура українців / С. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.
10. Приходько В.М. Превентивна педагогіка / В. М. Приходько // Виховна робота в школі. – 2006. – № 3. – С. 2–5; 14–19.
11. Шиян Б.М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. – 280 с.

*Kozeruk Y., Troyanovska M.,  
Bylanov O., Kozeruk K.*

#### THE CONCEPT OF "PHYSICAL SELF-TRAINING": A HISTORICAL PERSPECTIVE

*The article discusses a number of issues concerning the revival of Ukrainian patriotic sentiment, the interest towards the country's history and educational traditions. The said phenomena are addressed in the light of social transformations and educational reforms that are currently under way in Ukraine.*

*However, unsatisfactory state of the nation's physical health as well as considerable deficit in moral and cultural education of the youth demands a new approach towards the system of physical education. We identify the latter as a conscious process of one's body's training that involves active physical and health-protecting self-training.*

*Incorporating the self-training concept into the system of higher education requires considering pedagogical and historical experience bringing into focus the sense of national identity and patriotism, team work and health-care skills.*

*The basic problems undermining the health of the younger generation are harmful habits and rejection of a healthy life-style. These issues are determined by students' lack of conscious treatment of their health and ignoring its significance for themselves and society.*

*Active health-preserving life strategy which encompasses various skills of healthy life-style and employs the notion of individual and social health as a high value is regarded as one of priorities of modern education targeting a healthy young generation.*

*Present-day reforming of the system of education is supposed to unfold along the guidelines defined by cultural inheritance, pedagogical tradition, historically emerged and ethnically marked methods of teaching and upbringing.*

*Modern research in the field of the youth's physical training considers pedagogical ideas and theories generated in various historic, social and political contexts. Both historic and pedagogical experience contributes to developing principles of healthy life-style and introducing health-caring self-training to students.*

*Historic analysis of body-training techniques will stimulate the revival of physical training traditions in Ukraine, facilitate the younger generation's upbringing and contribute to the country's development system of education.*

**Key words:** *physical training, self-training, pedagogic experience, teachers, students.*

*Стаття надійшла до реакції 01.10.2015 р.*