

«ТІЛЕСНІ ВПРАВИ» ЯК ГОЛОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ГАЛИЦЬКОЇ МОЛОДІ (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТОЛІТТЯ)

Боднар Ярослав

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотації:

У статті йде мова про засоби фізичні вправи, а також природні сили та гігієнічні фактори, які використовувались у досліджуваний період для фізичного гарту галицької молоді, подається класифікація фізичних вправ за розвитком фізичних якостей.

The article deals with physical exercises, as well as natural sources and hygienic factors and that were used during the given period for physical education of Galician youth, the classification of physical exercises according to physical abilities development is presented.

В статті йде мова про фізичних вправи, а також, сили природи і гігієнічні фактори, которые использовались в исследуемый период для физического закаливания галицкой молодежи, классифицируются физические упражнения за развитием физических качеств.

Ключові слова:

галицька молодь, засоби фізичного виховання, руханка, тілесні вправи, фізичні вправи.

galician youth means of physical education, energizer, bodily exercise, exercise.

галицкая молодежь, средства физического воспитания, зарядка, телесные упражнения, физические упражнения.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Серед багатьох галузевих складових системи освіти, сфера фізкультурної освіти залишається найменш вивченою. Історичні аспекти розвитку і становлення фізичного виховання в Україні, у західній зокрема, тривалий час не були предметом спеціальних досліджень. Фундаментального дослідження з цієї проблеми ще немає, хоча Вацеба О.М. [1; 2], Трофим`як Б.Є. [2; 4] фрагментарно висвітлюють окремі сторони фізичного виховання, головно його форми. Потреба збагачення сучасної системи фізичного виховання засобами, які використовувались в минулому, зумовила вивчення спадщини теоретиків фізичної культури, вчителів, просвітителів.

Метою наших наукових пошуків є виявлення системи засобів фізичного виховання (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники), які використовувались у досліджуваній період і можливість їх застосування у фізичному гарті сучасної шкільної молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання у Галичині в період кінця ХІХ – початку ХХ ст. базувалось переважно на багатому досвіді попередніх поколінь, на дослідженнях, запозичених з системи інших країн Європи, водночас вносячи своє. Так формувалась своєрідна галицька система фізичного виховання. Основним засобом у ній були фізичні вправи як головні впливові чинники формування власного тіла і психічних можливостей організму.

У праці «Що таке фізична культура» Едвард Жарський, немовби акумулюючи всі рекомендації його соратників у ділянці фізичного виховання молоді, подає такі вказівки щодо вправління:

а) вправляти у легкому однострої, що дозволяє на доступ повітря до тіла. По вправах треба дещо відпочити – одяг зняти, обмити ціле тіло, витерти добре рушником і вбрати сухе білля. Одяг все прати, тіло тримати все чисто;

б) вправи вправляй весь на площі. Коли вправляєш у рухівні, відчини всі вікна (лиш би не було протягу). В рухівні не вільно курити! Зимом в рухівні не більше 16 температури. По вправах провітрити салю;

в) вправляти зачинай від легких вправ: це підготує тіло до більш висилоючих вправ (що повинні найтися у середині години руханки);

г) під час вправ не перемучуйся. Це шкодить тілу і нищить його;

д) вправляй щойно 2 години по їді. Перед вправами треба випорожнитися;

е) коли ти зігрітий – не сідай, ані кладися на землю. Зараз по вправах не пий зимної води й не умивай тіло зимною водою. По вправах проходжуйся, глибоко й рівномірно, поки не охолонеш;

є) спи при відчинених вікнах. Не кладися зараз по великому зусиллю, лиш дещо відпічни;

ж) не пий алкоголю й не кури;

з) хоч раз у рік піди до лікаря;

и) не стій осторонь організованого рухово-спортивного життя. Стань членом місцевого спортивного товариства. Бо тільки зорганізована сила приносить успіх!» [3; 4].

Перші дві вказівки, як видно, стосувалися гігієнічних вимог до місць занять та одягу, третя, четверта і п'ята – фізичних навантажень; чотири наступні – здоров'я; остання закликала до участі в спортивному житті.

Найкращими борцями за волю народу, підкреслював Михайло Валківський, були люди, які займалися фізичними вправами. «Тому то руханка й взагалі фізичні вправи мають велике національне значіння, як загальна і всім потрібна наука», – робить висновок дослідник. Водночас він у цій же роботі застерігає, що у житті нічим не слід зловживати, в

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

тому числі і руханкою. Свою думку М.Валківський обґрунтовує тим, що «... при неправильно уживаній руханці може вона бути й шкідливою для організму» [4; 6]. Він не рекомендує під час знайомства з руханкою грати роль самоучки, оскільки наслідком цього можуть бути «шкідливі помилки». Без сумніву, що ці застереження повною мірою є актуальні і в сьогоденній час.

Піднімав цю проблему і Ярослав Благітка, який справедливо зауважує, що помимо великого відсотку позитивного, що є притаманно руханці, все ж таки ця рухова діяльність може впливати шкідливо на організм людини. У цьому плані автор праці «Вплив руханки на людину» вказує на дві суттєві причини негативного впливу занять фізичними вправами. Серед них називались однобічність і відсутність фахового нагляду. Автор під однобічністю розуміє односторонній вплив фізичних вправ на розвиток м'язів певних частин тіла та на функціональну підготовку: «Люди, що багато ходять, і футболісти, мають сильно розвинені м'язи ніг не на користь м'язів грудних і рук. Ця однобічність спричиняє меншу відпорність на інфекційні (заразні) недуги грудей. Надто велике перемучення при важкій атлетиці примушує серце до більшої праці, а коли воно не може тій праці подолати, збільшає свій об'єм. І це є причиною хвороби серця, яку можна було обминути» [5; 8].

Націлюючи на фаховий нагляд, автор прагне до того, щоб молодь через фізичне виховання розвивалась всебічно, що в підсумку дасть «тілесно здорове й духом сильне покоління» [1].

Повертаючись до праці Едварда Жарського «Значіння руханки», знаходимо, що в першій чверті ХХ століття в Галичині вже практикувалась лікувальна фізкультура. Ця так звана в ті часи «лікувальна руханка» «...дозволяла виправити назверхній вигляд, що деколи буває «покалічений»». До цього цей великий галицький педагог додає, що «постійні, щоденні заняття фізичними вправами є головним засобом, щоб дожити до глибокої старости» [6].

Протягом 1934-1935 рр. в журналі «Українське юнацтво» під рубрикою «Шляхом до здоров'я» друкувалась серія статей, в яких була спроба піддати аналізу вплив фізичних вправ на організм людини, класифікувати їх залежно від певних характеристик. Для гармонійного розвитку всіх м'язів людського тіла повсякденного руху недостатньо. Лікар, автор вищеназваної серії статей, вихід бачить у «...штучному русі у виді тілесних вправ» [6; 7]. Ці вправи, на його переконання, призначені для осіб, які зовсім не працюють фізично або більшою мірою працюють розумово. Залежно від професії, в людини можуть бути задіяні певні групи м'язів. У цьому випадку необхідні «вправи спеціально підібрані (корегувальні) для «додаткового розвитку занедбаних груп м'язів і для рівномірного гармонійного розвитку всієї м'язової системи» [5]. Тут пропонується руханка, рухові ігри, забави, легка атлетика, спорт літній і зимовий, мандрівництво. Автор робить висновок, що всі вищеперераховані засоби фізичного виховання мають за мету досягнути не лише певного розвитку м'язів тіла, але і довести це тіло до фізичного удосконалення, тим самим «...впливаючи благотратно на поодинокі його органи й правляючи вроджені тілесні хиби» [7; 13].

Позитивний вплив мають фізичні вправи і на роботу органів дихання, кровоносних судин. «Вони (вправи) збільшують діяльність серця і спричиняють його правильний ріст, пособлюють круженню крові в б'ючках і жилах (усувають застій крові в жилах). Підсилюють віддихання й гартують легені. Збільшують регуляцію тепла та зміцнюють органи травлення. Сприяють рівномірному розвою печінки й нирок. В кінці впливають корисно на нервову систему, відтяжуючи її від умової праці. У висліді цього всього дають тілесні вправи не лише повне здоров'я й силу та відпорність на недуги, але надають тілові фізичну справність» [5; 9]. На завершення автор дає своє визначення фізичної справності.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Це, на його думку, «вищий ступінь здоров'я, що дає працездатність і видержливість на труді й незгоди, зменшує нахильність до втоми» [5; 8] (рис.1).

Тілесні вправи об'єднуються у великі групи, як–от: руханка (гімнастика), рухові забави й ігри, легка атлетика, важка атлетика, власне спорт (змаг), мандрівництво. Якщо взяти за основу поділу вплив фізичних вправ на людський організм, то у досліджуваний період розрізнялись вправи «швидкостеві» («зривові»), «витривалостеві» і «силові». До швидкісних («швидкостевих або зривових») належали біг на короткі і довгі дистанції, їзда на велосипеді (наколесництво), плавання, веслування, лижні і ковзанярські забіги. Цікаво, що в цю групу ввійшли і фізичні вправи, які виконувались при всіх стрибках і метаннях. Слід відзначити, що, поділяючи всі вправи за описаними вище ознаками, автор рубрики «Шляхом здоров'я» обґрунтовує наслідки занять цими вправами. Він вважає, що вправи, «...виконувани

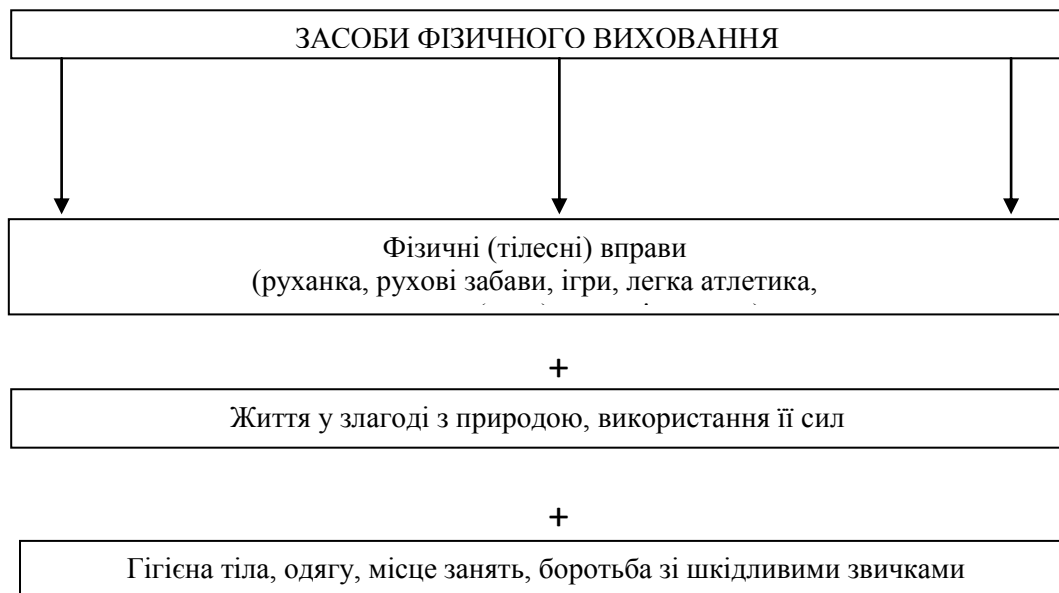


Рис. 1. Схема засобів фізичного виховання в Галичині кінця XIX – початку XX ст. (до 1939 р.)

переважно на так званий кисневий довг, є найпотужнішою понукою дишного апарату, і надуживання їх грозить розширенням серця. Всі зривові вправи грозять надірванням м'язів і тужнів, надломанням костей. Вони мають дуже некорисний вплив на нервову систему, бо вимагають від неї великої концентрації, зуживають велику кількість нервової енергії, отже хутко виснажують нервову систему (а разом виводять її з рівноваги). Через те не надаються вони зовсім для людей нервово перепрацьованих і неврівноважених» [6]. Якщо піддати аналізу вікові особливості, то молоді люди віддавали перевагу саме цим «зривовим» вправам і прагнули здобувати рекорди власне у швидкості.

До «витривалостевих» вправ відносяться мандрівництво, довгодистанційні забіги та марші, багатогодинна та багатоденна їзда на велосипеді, плавання на довгі дистанції, на такій же дистанції і веслування. Надзвичайно категоричну позицію займає автор, характеризуючи вправи на витривалість, віддаючи їм велику перевагу над попередніми («швидкісними» – Я.Б.). Вони всебічно корисно впливають на організм і мають велике значення тому, що виконуються у кисневій рівновазі. Повільне й глибоке дихання, ритмічна повільна робота серця, низький тиск крові, спокійна і зрівноважена нервова система [6].

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Доречно зауважується, що виховання витривалості вимагає постійної праці. Рекомендується розпочинати заняття з виховання цієї рухової якості не раніше, ніж в середньому шкільному віці, а інтенсивно займатись в пізніших роках. Вершина досягнення найбільшої витривалості людським організмом досягається навіть після 40 років.

Щодо силових вправ, то до їх числа автор відносить різні види гімнастики і важкої атлетики (піднімання вантажу, боротьба, дужання). Водночас він вважав, що силовими вправами для жінок є плавання, веслування та мандрівництво. Шкоди організмові силові вправи можуть завдати лише в час статевого дозрівання.

Якщо піддавати аналізу вищеописаний поділ фізичних вправ за особливістю їх впливу на людський організм, то впадає у вічі той факт, що одні і ті ж засоби спричинялись до виховання швидкості і витривалості, в меншій мірі – сили.

Очевидним є й те, що автор занадто категорично висловлюється з приводу «некорисних впливів» фізичних вправ. Зрозуміло, що невміле поводження під час занять, неврахування особливостей організму людини під час фізичних навантажень може призвести до небажаних наслідків, але це не означає, що їх слід забрати із арсеналу засобів позитивного впливу на організм.

Якщо взяти аспект вікових особливостей занять фізичними вправами і виховання рухових якостей, то можна посперечатись із автором рубрики з приводу рекомендацій, які він подає. Так щодо занять вправами на виховання витривалості автор публікації не рекомендує розпочинати їх раніше середнього шкільного віку. Сучасні наукові дослідження доводять, що витривалість як фізична якість нерівномірно розвивається у хлопчиків і дівчат і дає різний віковий приріст. Загальна витривалість у хлопців має високі темпи приросту від 8–9 до 10 років. Динаміка розвитку загальної витривалості у дівчат має інший вигляд – темпи приросту у них спостерігають в період від 10 до 13 років [9].

В одній із останніх статей на шпальтах «Українського юнацтва» в рубриці «Шляхом до здоров'я» цілком справедливими є судження автора про значення фізичних вправ для духовного розвитку людини. Стверджується, що через фізичні вправи йде процес плекання... гарних прикмет характеру: сили волі, енергії, рішучості, самостійності, віри у власні сили, змагання до перемоги, відваги, панування над собою – зрівноваженість, дбайливість і вибагливість, карність і послух, самовідречення, почуття солідарності і спільної відповідальності» [7]. Разом з тим, автор зазначає, що «...хибно переведжене тілесне виховання може виробити деякі противні погані прикмети: нерозвага й неувага, одчайдушність, нетерпеливість, ненависть, погордість, брутальність, жорстокість, непослух» [7]. Якщо провести паралелі з нинішнім днем, то, безперечно, автор мав рацію.

Підводячи підсумок вищенаведеному, прийдемо до таких **висновків**:

- основним засобом фізичного виховання галицької молоді були фізичні вправи як головні впливові чинники формування власного тіла і психічних можливостей організму;
- у вищеназваних друкованих працях була спроба піддати аналізу вплив фізичних вправ на організм людини, класифікувати їх залежно від певних характеристик;
- невміле поводження під час занять, неврахування особливостей організму людини під час фізичних навантажень може призвести до небажаних наслідків, проте це не означає, що їх слід забрати із арсеналу засобів позитивного впливу на організм;
- допоміжними засобами у фізичному вихованні молоді людини служать природні сили та гігієнічні фактори.

Література

1. Благітка Я. Вплив руханки на людину / Я. Благітка // Сокільські вісти. – Львів, 1928. – № 1. – С. 8-109.
2. Валківський М. Фізичне виховання й фізичні вправи/ М. Валківський // Січові вісти. –

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Львів, 1923. – С. 6–9.

3. Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху / О.М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232с.

4. Жарський Е. Значіння руханки / Е. Жарський // Життя і знання. – Львів, 1938. – С. 62.

5. Жарський Е. Що таке фізична культура? // Е. Жарський – Львів, 1938. – 32 с.

6. Медик. Засоби тіловиховання // Українське юнацтво. – Львів, 1935. – Ч.3. – С. 45-47.

7. Медик. Рух // Українське юнацтво. – Львів, 1934. – Ч. 8. – С. 10–13.

8. Медик. Шляхом до здоров'я // Українське юнацтво. – Львів, 1935. – Ч.1. – С. 10–11

9. Трофим`як Б.Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років ХІХ ст. до 1939 р.) / Б.Є. Трофим`як. – К.: Віпол, 1997. – 420с.

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – 271 с.