
ГАУРЯК О.Д.,
викладач,
кафедра здоров'я людини,
рекреації та фітнесу,
Чернівецький національний
університет
імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА ПРИКЛАДНИХ ЗАСАД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У СПАДЩИНІ ГРИГОРІЯ ВАЩЕНКА

Стаття присвячена висвітленню теоретико-практичних засад фізичного виховання особистості, які сформульовані видатним вітчизняним педагогом Г.Ващенком. Автор розкриває створену ученим систему фізичного виховання – «тіловиховання» особистості, її значення у вихованні волі та характеру, формуванні здорового способу життя української молоді.

Ключові слова: тіловиховання, фізичне виховання, виховання волі і характеру, здоровий спосіб життя, гігієнічне виховання, «руханка», гімнастичні вправи, спорт.

Статья посвящена анализу теоретико-практических основ физического воспитания личности, сформулированным известным украинским педагогом Г.Ващенком. Автор раскрывает созданную ученым систему физического воспитания – «теловоспитания» личности, ее значение для воспитания воли и характера, формирования здорового образа жизни украинской молодежи.

Ключевые слова: теловоспитание, физическое воспитание, воспитание воли и характера, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание, «руханка» (зарядка), гимнастические упражнения, спорт.

The article is devoted to coverage of theoretical and practical bases of physical education of personality which formulated of outstanding domestic teacher H.Vaschenko. The author reveals the system of physical

education – «body-breeding» of personality, created by the scientist as well, as its significance in education of will and character, healthy lifestyle of Ukrainian youth.

Key words: *body-breeding, physical education, education of will and character, hygienic education, «Energizer», gymnastics, sports.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Вирішення невідкладних завдань, які забезпечать утвердження України у європейському та світовому співтоваристві, не можливе без реформування системи виховання й освіти її громадян. Держава потребує активних, освічених, відповідальних, орієнтованих на забезпечення демократичних основ соборності та незалежності України людей – носіїв загальнолюдських, національних, особистісних морально-духовних цінностей суспільства.

З огляду на суспільні проблеми соціального, економічного та культурно-освітнього характеру, зокрема, поширення негативних явищ у молодіжному середовищі, одним із найбільш складних напрямів формування людини III тисячоліття є фізичне виховання й розвиток, утвердження основ здорового способу життя значної частини громадян, перш за все школярів та молоді. Згідно з Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. питання розбудови національної системи фізичного виховання та оздоровлення дітей і молоді з урахування національних традицій та історичного досвіду – на часі та у полі зору громадськості, учителів, батьків, науковців [13].

У поглядах і концепціях відомих

педагогів, які працювали у різні часи і в різних соціально-політичних умовах, а особливо тих, здобутки яких з ідеологічних причин ігнорувала радянська влада, містяться вартісні думки, ідеї, аналіз та творча адаптація яких стане у нагоді сучасним теоретикам і практикам національної освітньо-виховної системи. Особливе місце серед них посідає творча спадщина видатного вітчизняного освітянина Григорія Григоровича Ващенка (1878 – 1967).

«Постать Г.Ващенка – одна з найяскравіших на ниві педагогічної думки України. Замовчуваний довгий час на Батьківщині, він не тільки по-справжньому повертається до нас своїми ідеалами, своїми книгами. Його життєвий шлях, теоретичні ідеї, творчий досвід характеризується неоднозначністю підходів і навіть поляричністю оцінок», – так оцінює його А.Погрібний [11, с. 2]. О.Вишневецький у свою чергу підкреслює: «...автентичність витоків педагогічної спадщини Г.Ващенка ілюструється всією його творчістю: він не тільки педагог – у вузькому сенсі, – він також філософ, письменник (автор низки літературних творів), літературний критик, знавець та інтерпретатор української народної творчості та народних традицій; він – політик та ідеолог української молоді в еміграції. У постаті Г.Ващенка ми бачимо спадкоємця і продовжувача великого і багатовікового педагогічного досвіду українського народу....» [6, с. 7-8]. Як зазначає В. До-

вбня, будучи педагогом-філософом, Г.Ващенко не тільки визначає принципи навчання, але й окреслює мету освіти в умовах кризи промислово-урбаністичної (індустріальної) цивілізації. Такою метою, на його думку, є виховання всебічно розвиненої, активної особистості, здатної діяти в інтересах суспільства [9].

Багатогранність особистості та педагогічної спадщини Г.Ващенка потребує аналізу, вивчення та систематизації. З точки зору сучасної теорії і практики розбудови національної системи освіти й виховання, вивчення його напрацювань збагачує й доповнює знання з історії вітчизняної педагогіки новими фактами, концепціями, а знайомлення з нею широкого освітянського загалу сприяє ефективному вирішенню актуальних проблем сучасної педагогічної теорії та практики [10, с 186].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Життєвий і творчий шлях, науково-педагогічну діяльність видатного педагога вивчали А.Алексюк, А.Бойко, Г.Васянович, О.Гентош, О.Коваль, О.Вишневський, А.Погрібний, С.Сисоева, А.Кузмінський, П.Лузан, О.Васюк та ін. Науковці зазначають, що в основу виховання української молоді, видатний педагог ставить загальнолюдські й національні цінності, будує виховний ідеал української людини на двох основних принципах: християнської моралі й української духовності; важливим елементом виховання він вважає гармонійне виховання особистості, а «Формула «служіння Богові і Україні» у системі поглядів Г.Ващенка на зміст виховання відіграє ключову роль [6, с. 26].

У дисертації Г.Бугайцевої розкрито питання виховання дітей і молоді у

творчій спадщині Г.Ващенка [1], а саме – сутність концепції виховного ідеалу; проблематика освітніх ідей Г.Ващенка досліджена О.Луком, який приходить до висновку, що освітньо-виховний процес видатний педагог тлумачить як формування людської особистості, а науково-теоретичні положення і методичний доробок Г.Ващенка, його висновки і рекомендації щодо організації національної системи освіти і виховання є помітним вкладом у вітчизняну педагогіку [8].

Отже, спадщину видатного українського педагога вивчають і досліджують сучасні філософи, історики та педагоги, водночас не виявлено праць, у яких би аналізувались погляди Г.Ващенка щодо теоретичних та практичних основ фізичного виховання, його складових, їх значення у вихованні волі і характеру, формуванні здорового способу життя громадян.

Формулювання цілей статті. З огляду на дані міркування мета статті полягає у висвітленні теоретичних та практичних засад фізичного виховання особистості у спадщині видатного українського педагога Г.Ващенка.

Виклад основного матеріалу дослідження. У загальному, оцінюючи роль і значення спадщини Г.Ващенка у контексті світової та вітчизняної педагогічної науки, усі науковці однак стайні у тому, що вона є глибоко національною за змістом, підпорядкована вихованню молоді на засадах духовної спадщини і соціально-історичного досвіду українського народу. Його по праву можна назвати педагогом-державником, оскільки, вболіваючи за справу виховання української молоді, він запропонував власне бачення національного виховного ідеалу як розгорнутої педагогічної системи; обґрунтував концепцію, програму, методологію й методику виховання,

озброїв сучасників під громадянина держави [11].

Видатний «педагог-гуманіст мріяв про той час, коли на зміну антинародній системі виховання прийде національна, діяльність якої набуде людино- і державотворчий характер. Метою виховання у вільній Україні має бути благо і щастя Батьківщини» [10, с. 185]. Одним із чинників «блага Батьківщини» Г.Ващенко називав «... високий рівень здоров'я українського народу, зведення до мінімуму всяких посеред нього хвороб і виродження» [4, с. 174-175], отже, проблема фізичного виховання й розвитку громадян займала ключове місце у його педагогічній концепції.

Підкреслимо, що працюючи над власною концепцією фізичного виховання – тіловиховання – Г.Ващенко, перш за все, звернувся до аналізу відповідних систем, вироблених «народами старого й нового часу». Г.Ващенко зазначає, що «сполучення фізичного і духовного виховання властиве народам культурним, хоча навіть «примітивні народи», виховують молодь фізично, водночас виховували її й духовно, прагнучи виховувати в неї витривалість, мужність та інші якості» [5, с. 8]. Видатний педагог наголошував: «завдання нашої школи – це фізичне виховання молоді. Школа має виховати дітей міцними і спритними...» [4, с. 187-188], тобто «Школа мусить поставити фізичне виховання, щоб наша молодь була не тільки здоровою під час шкільного навчання, а й після закінчення школи. Тому ж з дитинства треба прищепити дітям здорові гігієнічні навички, щодо їжі, чистоти користування повітрям, чергування праці й спочинку й таке інше. Ці навички мають спиратися на певні знання з гігієни. Крім того треба виховувати молодь, так, щоб вона могла без шко-

ди для здоров'я зносити холод і спеку і взагалі була витривалою впливів підсоння» [4, с. 188].

Г.Ващенко запропонував термін «тіловиховання», яким активно користувалися європейські педагоги другої половини ХХ століття. Тіловиховання – невід'ємна частина формування особистості, тісно пов'язана з розумовим, моральним і естетичним розвитком. Його головне завдання – не лише зміцнення здоров'я людини, а й розвиток духовної сфери особистості, її волі і розуму [5]. Значення фізичного виховання педагог визначає чітко: «...Наше завдання полягає у тому, щоб виховати людину міцну духом і тілом, але водночас таку, щоб у неї дух панував над тілом. У цьому основний сенс тіловиховання. Ця ідея мусить бути покладена в основу всіх ділянок тіловиховання» [5, с. 39]

Основними та взаємодоповнюючими складовими тіловиховання, Г.Ващенко вважає гігієнічне виховання та «руханку» або «гімнастичні вправи». Видатний педагог зазначає: «... основних ділянок дві: гігієнічне виховання та гімнастичні вправи. Перше ставить основним своїм завданням здоров'я, другі – фізичну силу і спритність. Зрозуміло, що ці дві ділянки мусять бути поєднані між собою і доповнювати одна одну» [5, с. 41]. Аналізуючи гігієнічне виховання, Г.Ващенко звертається до такої практичної його сторони як гігієна харчування. Педагог наголошує, що «Їжа людини мусить бути простою і здоровою, відповідно до віку людини, кліматичних умов, в яких вона живе, і праці, яку вона виконує. Людина мусить їсти стільки, скільки потребує її організм..., в залежності від її віку, росту, праці...» [5, с. 45-46]. Він зазначає, що «більшість лікарів застерігає проти зловживання м'ясом і товщами і більше рекомен-

дує овочі і городину. Велике значення з погляду здоров'я, а також з погляду виховання волі і характеру має регулярність у їжі. Вона сприяє нормальній дії органів травлення...» [5, с. 46].

Г.Ващенко різко засуджує пияцтво і переїдання, наголошуючи: «... є багато людей, для яких об'їдання і пияцтво стали навичкою. Що таке явище морально розкладає людину, це ясно без особливих доказів». Щодо пияцтва, педагог розмірковує, що, окрім хронічних хвороб та негативних наслідків, які позначаються на здоров'ї людини: «...людина опускається нижче тварини, губить образ і подобу Божу і здатна на потворні вчинки і навіть злочин...» [5, с. 43-44]. Тому він застерігає: «найбільше злочинів людина робить під впливом алкоголю» [5, с. 44].

Інші вартісні практичні поради Г.Ващенко щодо формування здорового способу життя стосуються, наприклад, гігієни одягу. Він писав: «Головні вимоги до одягу ті, щоб він затримував тепло і в той же час в достатній мірі пропускав повітря, впоював в себе піт і не був занадто важким...», «крім того треба стежити за чистотою білизни, бо навіть при регулярних обмиваннях тіло може бути брудним, коли брудна одіж, особливо білизна» [5, с. 47]. Наступною складовою гігієнічного виховання та здорового способу життя Г.Ващенко вважає гігієну приміщення, адже «Для здоров'я дуже потрібно чисте повітря. Тому треба дбати, щоб його було достатньо в приміщенні. Але, навіть у просторому приміщенні повітря може бути нездорове, коли воно регулярно не очищується». Саме тому педагог зауважує: «Стеження за чистотою приміщення і його провітрювання мусять стати навичкою у нашої молоді» [5, с. 47].

Г.Ващенко радить стежити за чистотою власного тіла, а омивання ва-

жає способом загартовування організму. Вчений зазначає, що «слід щодня не тільки регулярно мити руки і обличчя, а і тіло, принаймні до пояса. Це не тільки сприяє чистоті, а й загартовує організм і зміцнює нервову систему». Велике значення для здоров'я, стверджував Г.Ващенко, має чистота рота та зубів [5, с. 47].

Теоретико-практичне значення має підняте Г.Ващенком питання про організацію праці людини, а саме – «для підтримання здоров'я і розвитку волі і характеру велике значення має розумна організація праці. Саме в ній особливо виявляється характер людини та її вартість», і продовжує: «Регулярність праці, правильне чергування праці і відпочинку, з одного боку, збільшення її продуктивності, а з другого, зберігає сили і здоров'я людини» [5, с. 50]. Педагог наголошує, що «шкідливою для організму є перевтома... Перевтома підриває сили людини і псує здоров'я. Щодо спочинку людини, то кількість часу для нього залежить від характеру праці і стану здоров'я людини» [5, с. 49]. А «Найкращим відпочинком є сон. Після здорового сну людини прокидається з свіжими силами і бажанням працювати» [5, с. 50], пише він у праці «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру».

Одним із елементів гігієнічного виховання, на думку Г.Ващенко, є статеве виховання молоді. Видатний педагог зауважував: «... дуже важливою і бажаною рисою людини є стриманість у статевому житті і фізичних насолодах. Як раз у цих рисах вдачі особливо виявляється сила волі людини, панування духа над тілом» [3, с. 268]. Він аргументує: «Велику профілактичну роль в галузі статевого виховання має упорядкований, гігієнічний образ життя, зокрема фіззарядка. Оздоровлюючи тіло людини, вона разом з тим оздо-

ровлює й дух її» [З.с. 356], а це означає, на думку ученого, що «фізичні вправи корисно впливають і на психічні властивості людини: вони виробляють у неї і рішучість і сприяють розумовій праці. Нарешті, фізичні вправи корисні ще й тому, що вони відтягують увагу від статевих почувань і цим сприяють вихованню статевої стриманості» [5, с. 26].

Заняття фізичними вправами розглядає Г.Ващенко особливо детально. Він наголошує: «Поряд з гігієною праці, як засіб тіловиховання стоїть руханка, або гімнастика. Метою руханки є удосконалення власного тіла людини, в першу чергу м'язової сили та спритності» [5, с. 51]. Педагог розрізняє дві форми руханки, які пов'язані між собою: індивідуальну і групову. Він пише: «Індивідуальна гімнастика, крім розвитку здоров'я, сили, спритності, є розвитком волі і характеру, здібності володіти собою, переборювати інертність» [5,с.52], щодо групової форми руханки, Г.Ващенко зазначає: «Групова руханка, крім розвитку сили і спритності, сприяє вихованню організованості і дисциплінованості. В групову руханку входять приблизно ті ж самі вправи рухи, як і в гімнастику індивідуальну. Крім того, складовою частиною групової гімнастики є марширування. Проводиться вона під командуванням керівника. З метою піднесення настрою і бойового духу доцільно групові гімнастичні вправи, особливо марширування, супроводити музикою» [5, с. 53].

Також до руханки Г.Ващенко відносить «гімнастичні вправи з ранку», тобто сучасну ранкову гімнастику. Він переконаний, що «ранішні руханкові вправи не мусять тягтися довго: їх час – 10 – 15 хвилин», ці вправи «проганяють сонливість, збуджують енергію, роблять людину бадьорою» [5, с. 52].

До руханки Г.Ващенко відносить купання і плавання, яке на думку педагога, корисне тому, що «...крім рухів, які розвивають м'язів і спритність, є ще обмивання тіла» [5, с. 53].

Особливою формою руханки, Г.Ващенко, вважає дихальну гімнастику. Як зазначає видатний педагог: «Вона полягає в ритмічному вдиханні і видиханні. Дихальна гімнастика впливає на здоров'я людини: зміцнює легені, сприяє окисненню крові, поліпшує діяльність серця. Крім того, вона є одним із засобів опанування тіла і підкорення його свідомості» [5, с. 53]. Педагог наголошує на її корисності під час прогулянок та як засобу відпочинку під час розумової праці: «Дуже корисно дихальну гімнастику застосовувати під час прогулянок. Крім корисного впливу на здоров'я, вона може бути добрим відпочинком, особливо в перервах між розумовою працею» [5, с. 53].

Наступною формою руханки Г.Ващенко називає ігри. «Культивувати гру необхідно з раннього дитинства. Гра є природною властивістю дитини і разом з тим головним джерелом її радощів», - писав він. Важливою у цьому контексті є й така теза: «Роля батьків і педагогів полягає в тому, що вони тактовно спрямовують гру дітей в корисній для них бік та іноді навчають їх нових ігор. Це в першу чергу наші національні ігри, що збереглися у нашого народу до останніх часів...»; «...гру треба використовувати і при вихованні підлітків і юнаків. Особливо корисні гри, в склад яких включаються пісні і танці» [5, с. 54].

Підтриманню рухової активності як важливого практичного аспекту фізичного виховання сприяють за Г.Ващенко заняття спортом: «Коли гра супроводжує змагання, вона стає спортом. Як і руханка, спорт може бути індивідуальним і груповим» [5, с.

54]. До першого педагог відносить біг, боротьбу, бокс та інше, до другого – гру у копаного м'яча (футбол – О.Г.). Г.Ващенко надає перевагу груповим видам спорту і підкреслює: «Не заперечуючи користі індивідуального спорту щодо розвитку фізичної сили і спритності, мусимо зазначити, що він має в собі небезпеку захоплення ним з мотивів честолюбства і занедбання інших, важливих завдань в особистому і громадському житті...»; «... слід підтримувати груповий спорт... » [5, с. 26].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, в історії вітчизняної та світової педагогіки Г.Ващенко постає не тільки пропагандистом національного виховного ідеалу, а й автором української системи

тіловиховання, як виховання волі та характеру, пропагандистом здорового способу життя української молоді. Основними та взаємодоповнюючими складовими тіловиховання Г.Ващенко вважає гігієнічне виховання (гігієна харчування, одягу та приміщення, правильна організація праці та відпочинку, статеве виховання) та руханку (заняття гімнастикою), ігри, спорт.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми, перспективними є такі напрями: аналіз ідей та поглядів Г.Ващенко щодо впливу дотримання здорового способу життя батьків та значення у підвищенні рівня здоров'я та формування здорового способу життя дітей та молоді тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бугайцева Г. М. Проблеми виховання молодого покоління у творчій спадщині Григорія Ващенко : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки» / Бугайцева Ганна Миколаївна – К., 2000. – 18 с.
2. Ващенко Г.Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів / Григорій Ващенко. – К.: Українська Видавнича Спілка, 1997. – 441 с.
3. Ващенко Г. Виховання волі і характеру : підручник для педагогів / Григорій Ващенко. – К. : Школяр, 1995. – 385 с.
4. Ващенко Г. Виховний ідеал : підручник для педагогів, виховників, молоді та батьків / Григорій Ващенко. – Полтава : Полтавський вісник, 1994. – Т. I. – 191 с.
5. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Григорій Ващенко. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.
6. Вишневський О. Педагогічні етюди. Аналітичні матеріали, концепції, публіцистика, інтерв'ю / Омелян Вишневський. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. І.Франка, 2007. – 208 с.
7. Головачук С.Ю. Проблема виховання патріота-державника у педагогічній спадщині Г.Ващенко : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки» / Головачук Світлана Юріївна – К., 2012. – 18 с.

8. Гук О.В. Розвиток ідей освіти молоді в педагогічній спадщині Григорія Ващенка : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки» / Гук Орест Васильович – Дрогобич, 2012. – 20 с.
9. Довбня В. Соматичність буття / В. Довбня // Філософія освіти 1-2 (9)/2010. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://archive.nbuv.gov.ua>.
10. Лузан П.Г. Історія педагогіки та освіти в Україні: навч. посібник / П.Г. Лузан, О.В. Васюк. – К. : ДАКККиМ, 2010. – 296 с.
11. Погрібний А. Виховний ідеал педагога-державника // Режим доступу: http://vashchenko.lviv.ua/textes/va_st.html – заголовок з екрану.
12. Погрібний А. Лікуємо національну пам'ять / А.Погрібний // Освіта. – 1995. – 22 листопада. – С. 2.
13. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки» від 31 серпня 2011 р. № 828–р.