

4513

3-235

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЛЬВІВСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ

ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ТОВАРИСТВА

ІМЕНІ ГРИГОРІЯ ВАЩЕНКА

Григорій Ващенко

**ТІЛОВИХОВАННЯ  
ЯК ЗАСІБ**

**ВИХОВАННЯ**

**ВОЛІ**

**І**

**ХАРАКТЕРУ**

Абонемент  
ЛДІФК

**Львівський державний інститут  
фізичної культури**  
Львівська організація Всеукраїнського  
педагогічного товариства  
імені Григорія Ващенка

**Григорій Ващенко**

**ТІЛОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ  
ВИХОВАННЯ ВОЛІ І ХАРАКТЕРУ**

Львів - 2001

УНІВЕРСИТЕТ  
ЛЮБЛИН



**1878 – 1967**  
**Григорій Ващенко**

Проф. Г. Ващенко

**Тіловиховання як засіб виховання  
волі і характеру**



**Накладом В-ва “Авангард”  
Мюнхен 1956**



ББК Ч 513 (4 Укр) + Ч 511

УДК 37. 037. 1 (477)

**Ващенко Григорій.** Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.

Широкому колу читачів пропонується праця Григорія Ващенко “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру”, яка вперше побачила світ у 1956 році в німецькому місті Мюнхені.

Ім'я видатного українського педагога сьогодні активно повертається в українську культуру. Коло його наукових інтересів не оминуло й ділянку фізичного виховання, яку талановитий вчений вважав рівноцінною складовою національного виховання.

*Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного інституту фізичної культури (протокол № 9 від 7 червня 2001 року)*

Упорядники та автори передмови:

**Оксана Вацеба**

докторант Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Андрій Окопний**

аспірант Львівського державного інституту фізичної культури

© О.М. Вацеба, А.М. Окопний, передмова, 2001

ISBN 966-666-003-2

**БІБЛІОТЕКА**  
Львівського державного  
інституту фізичної  
культури

## П Е Р Е Д М О В А

*“Головна мета національного виховання – набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадян Української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури”*

*(З державної національної програми  
“Освіта. Україна XXI століття”)*

Майже пів століття тому, у далекому 1956 році в Мюнхені накладом видавництва “Авангард” вийшла друком невеличка за обсягом книжечка з промовистою назвою “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру”.

Сьогодні для більшості незвичним є словосполучення “тіловиховання”. До останнього часу маловідомим для багатьох молодих українців було ім’я автора цієї праці – професора Григорія Ващенка.

Відновлення української державності сприяло поверненню в національну свідомість чималої кількості імен, подій та явищ, зумисне забутих чи замовчуваних офіційною радянською історіографією.

Фізичне виховання та спорт й донині залишаються в Україні однією із найбільш зросійщених ділянок культури, виховання, освіти. Ще чимало зусиль потрібно докласти, аби повернути в пам’ять широкого загалу славні постаті українських атлетів, тренерів, суддів, теоретиків та організаторів спортивного руху.

У цьому плані цікавою, на наш погляд, є історико-узагальнююча праця видатного українського педагога і

психолога зі світовим іменем Григорія Ващенка “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру”.

Людиною, яка щиро вболівала за долю своєї батьківщини й своїх земляків був Григорій Ващенко. Він народився 23 квітня 1878 року в селі Богданівка Прилуцького району на Чернігівщині. Батько його був дворянського походження. Мама бачила сина в майбутньому священиком й тому віддала його на навчання в Роменську духовну школу. Згодом він вчився в Полтавській духовній семінарії та Московській духовній академії. Однак, здобувши таку освіту на священика не захотів висвячуватися. Деякий час вчителює в Полтаві, активно вивчає досвід Петра Лєсафта. В роки національних визвольних змагань 1917 – 1920 років бере активну участь у створенні вчительських курсів та шкіл, самовіддано пропагує українську ідею. З 1925 року очолює кафедру педагогіки Полтавського педінституту й керує створеною у 1930 році аспірантською групою. У 1928 році виходить його фундаментальна праця “Загальні методи навчання”, яка одразу набула популярності серед студентів та педагогів України.

Наприкінці 1933 року після усунення М. Скрипника з посади наркома освіти України, його оголошено “ворогом народу” й “буржуазним націоналістом”, увільнено з посади, а більшість його праць було вилучено з книгарень та бібліотек.

У 1945 році Григорій Ващенко опиняється в Мюнхені в американській окупаційній зоні, де невдовзі стає професором та завідувачем кафедри в Українському Вільному Університеті, а згодом обіймає посаду ректора Української Богословської Академії в Мюнхені.

Перебуваючи в еміграції Г. Ващенко чимало зробив для розвитку української педагогіки, залишивши в своєму доробку близько 50 наукових праць. Активно опікувався в Німеччині Спілкою Української Молоді. В Мюнхені йому й судилося знайти вічний покій. Григорій Ващенко помер 2 травня 1967 року.

Праці Григорія Ващенка сьогодні повертаються в

Україну. Тільки за останні роки вийшли друком: “Виховний ідеал” (Полтава, 1994); “Загальні методи навчання: підручник для педагогів” (Київ, 1997); “Вибрані педагогічні твори” (Дрогобич, 1997) “Виховання волі і характеру” (Київ, 1999); “Праці з педагогіки та психології” (Київ, 2000) та ін.

Серед творчого доробку Григорія Ващенка праця “Тіловиховання як виховання волі і характеру” посідає особливе місце. Вперше за роки незалежності її було надруковано у четвертому томі творів Григорія Ващенка “Праці з педагогіки та психології” (Київ, 2000; С. 271-310). Окремими виданням вона друкується в Україні вперше. Григорій Ващенко у доступній формі аналізує специфіку історичного розвитку фізичного виховання від часів Стародавньої Греції та Риму до систем шведської, німецької, сокільської гімнастики початку ХХ століття. У цій праці чи не вперше у вітчизняній педагогічній думці всебічно, з української точки зору подано історію розвитку фізичного виховання як частини виховного процесу й на цьому тлі проаналізовано основи української системи тіловиховання.

Ми не вважали за доцільне втручатися у орфографію та пунктуацію мюнхенського видання 1956 року. Залишився практично незмінним і термінологічний стиль автора. Для Вас, шановний читачу, є нагода відчувати дух того часу, емоції й хвилювання професора Ващенка, повернути у свій вжиток раніше незвичні слова та словосполучення, долучитися до автентичної специфіки українського правопису.

Сподіваємось, що ця праця стане корисною для вчителів, студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів, аспірантів та науковців у галузі педагогіки, історії й теорії фізичного виховання та усіх зацікавлених осіб.

Оксана Вацеба  
Андрій Окопний

червень 2001 року



Проф. Г. Ващенко

## ТІЛОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ВОЛІ І ХАРАКТЕРУ

Всі народи світу звертали і звертають більшу або меншу увагу на тіловиховання молоді, щоб, виховуючи фізично, разом з тим виховувати молодь і духово. Римське прислів'я каже: "В здоровому тілі здоровий дух".

Характерним є те, що навіть примітивні народи, виховуючи молодь фізично, разом з тим виховували її і духово, прагнучи виховувати в неї витривалість, мужність й т. ін. Особливо це треба сказати про американських індіців.

Тим більше це сполучення фізичного і духового виховання властиве народам культурним. А проте кожен з цих народів ставив собі особливі завдання в галузі тіловиховання і по своєму розв'язував питання про зв'язок його з вихованням духовим.

Отже розглянемо бодай в коротких рисах системи тіловиховання, що їх виробили культурні народи старого й нового часу. В кожній з цих систем є риси позитивні, що їх варто було б урахувати при розбудові української національної системи.

Із старовинних народів фізичне виховання досить високо стояло у персів. Відомості про нього подають грецький письменник Ксенофонт в своїй "Кіропедії" та історик Геродот. Як вони свідчать, у персів фізичне виховання органічно поєднувалось з вихованням психічним. Так Геродот пише, що перських юнаків навчали трьох речей: їздити верхи, стріляти з лука, говорити правду.

До семи років діти виховувались в родині, після чого вони вступали до громадських виховних установ. Тут вони харчувались простою їжею, вправлялись в пусканні стріл, у їзді верхи і киданні списів. Разом з тим вони привчались до стриманості і володіння собою, до правдивості і справедливості. З п'ятнадцяти років юнаки займались військовими вправами й полюванням, повинні були охороняти громадські і державні установи. При цьому вони привчались терпіти голод і спрагу, жару і холод. Таке виховання цілком відповідало духові старовинних персів. Вони зневажливо ставились до людей невитриманих, особливо до тих, хто не

обмежував себе в їжі та мав товстий живіт. Останнє розглядалось як доказ бездіяльності.

Значно більший вплив, ніж перси, на фізичне виховання європейських народів мали греки. У них існували дві системи виховання: атенська і спартанська. Спільною рисою їх є те, що обидві вони фізичне виховання міцно пов'язували з вихованням духовим. А проте, кожна з них має свої особливості, що зв'язані з умовами політичного і соціального життя Атен і Спарти.

В основу атенського виховання взагалі і фізичного зокрема покладена ідея гармонійності. Ідеалом атенця була людина бадьора, розсудлива, міцна, спритна і гарна. Платон називає кривою людиною, душа і тіло якої розвинуті не однаковою мірою. Ідею гармонійності і всебічності виховання підкреслює і Аристотель. Настоюючи на тому, що треба рівномірно виховувати душу і тіло, він засуджує однобоке фізичне виховання. На його думку, метою останнього не мусить бути атлетизм, при якому домінують фізичні властивості людини, стисліше, її фізична сила. Це не відповідає гідності вільної людини, бо атлетом може бути лише раб.

В Атенах фізичними вправами займались всі вільні громадяни. Займались ним також грецькі філософи і поети, як Сократ і Софокл; а Платон брав участь у фізкультурних змаганнях. Живим прикладом гармонійно і всебічно вихованої людини може бути Перікл, ім'ям якого названий найбільш блискучий період в історії Греції. Це була людина з високорозвиненим розумом, щирий патріот, що мав міцну волю і високорозвинене почуття краси. Разом з тим це була людина здорова і фізично гарна, що вміла гарно одягатись і з гідністю тримати себе в суспільстві. Другим прикладом виховання в атенському дусі може бути учень Аристотеля Олександр Македонський, що відзначався високими рисами духовими і фізичними.

Фізичні вправи атенців відбувались в гімназії (слово "гімназія" походить від грецького слова "гімнос" - голий), тобто в спеціально пристосованому для таких вправ приміщенні. Гімназія мала двір і декілька окремих приміщень. В одному з них збирались філософи і ритори, в других молодь. Приміщення для молоді мали все потрібне для фізичних вправ та ігор. Так в приміщенні, що звалось

конністерій, лежав пісок, яким, готуючись до боротьби, юнаки обсипали тіло. Було також приміщення для обливання холодною водою, приміщення для розтирання тіла оливою (елеотезій), приміщення для потіння, для обливання теплою водою.

До цього слід додати, що одним з важливих елементів фізичного виховання в Греції було виховання гігієнічне, метою якого було привчити до чистоти, до підтримання діяльності шкіри, до здорового харчування.

Фізичні вправи в атенців поділялись на палестрику, орхестрику і гру.

Палестрика складалась з таких вправ:

1) пентагон, або п'ятиборство, в склад якого входили боротьба, біг стрибки, кидання диску і дротика.

Цими вправами атенці займались в гімназії;

2) військові вправи, а саме: вправи з рогаткою (пращею), кидання списа, пускання стріл, їзда верхи, їзда на колісницях, плавання. Крім того, сюди включалась також сферистика, або вправи з м'ячем.

Орхестрика складалась із підготовчих танців, які мали на меті розвиток легенів і спритність рухів, а також з танців імітаційних. В останні входили мімічні рухи, що відбивали різні психічні переживання і різні дії.

Гри і розваги. Підготовкою до деяких із названих вище вправ було купання, розминання тіла, розтирання його оливою і обсипання піском. Купання було дуже поширене в Греції, як в Атенах, так і в Спарті. Купались і обливались в холодній і теплій воді. Теплі обливання були обов'язкові після змазування тіла оливою і обсипання піском. Розминання робилось перед вправами і після них. Метою його було збудити діяльність м'язів. Розтирання тіла оливою мало на меті зменшити потіння і випарування з тіла і таким чином знизити затрату енергії.

Обсипання тіла піском застосовувалось після розтирання оливою з метою зробити його більш шершавим, що було особливо важливим при боротьбі. Для обсипання вживався найдрібніший пісок, що привозився з берегів Нілу.

У фізичних вправах греки ретельно дотримувалися поступовости, переходячи від рухів легких до все трудніших.

Найбільш улюбленою вправою було кидання м'яча, що вживалось у наймолодшому і старшому віці. Широко застосовувався також біг. До цього ще треба додати, що фізичними вправами займались не тільки хлопці, а також дівчата. Особливо серед дівчат були поширені кидання м'яча і біг.

Орхестрика, або танці, у грецькому вихованні посідали велику роль, але вони мали інший характер, як в наші часи. Переважно вони були мімічним виразом фізичних почувань, пристрастей і дій. В деяких танцях робили рухи переважно руками, що сприяло розвиткові виразності рухів, краси і їх гармонійності. Такі рухи були підготовкою до більш складних танців. В житті греків особливу роль мала т. зв. релігійна орхестрика на честь різних богів.

Близько до неї стоять танці на честь героїв. Релігійна орхестрика була одним із елементів релігійних свят, що супроводжувалися крім того релігійним обрядом і жертвами.

Із історії відомі т. зв. піррійські танці. Вони мали військовий характер і відбувались в військовому одязі та зі зброєю в руках. Це була імітація бою з основними моментами його, як напад, захист і т. ін.

Деякі релігійні танці мали характер хороводів навколо жертовника під час принесення жертв.

Як і у всіх народів, були у греків і побутові танці. Вони мали в собі багато елементів символіки. Так, наприклад, весною хороводи хлопців і дівчат відтворювали такі зміни в природі, як приліт птахів; в танцях відбивався також збір винограду і т. ін.

Нарешті, дуже велику роль не тільки у фізичному вихованні греків, а й в розвитку грецької культури взагалі, мали деякі гри, в яких брали участь не тільки атенці, а й інші греки. Вони були присвячені різним богам і мали назву в залежності від місцевості, в якій вони відбувались. Так, наприклад, олімпійські гри були присвячені Зевсу і відбувались в містечку Олімпії, розташованому на річці Алфеї; пітійські гри були присвячені богу Аполлонові і відбувались недалеко від Дельф; істмійські гри були присвячені Посейдону і відбувались в Істмусі, немейські гри відбувались на честь померлих в долині Немей, в області Апрос. Найбільш відомі між ними - це гри олімпійські. Вони відбувались кожні 50 місяців. Тут греки змагались в боротьбі, в бігові, кулачному боєві, в

стрибках, киданні дисків, в їзді верхи і на колісницях. Для змагання тут був улаштований стадіон і гіпподром для їзди верхи й на колісницях. Переможців на грах відзначали вінками з віток оливних дерев, що росли в долині Алтіс коло храму Зевса.

Як відомо, олімпійські гри по традиції перейшли до народів Західньої Європи. На них збираються змагуни від різних народів і тому вони не тільки являються важливим чинником в фізичному вихованні, а також чинником міжнароднього єднання.

Аналізуючи грецьку, переважно атенську систему тіловиховання, ми приходимо до висновку, що вона була заснована на ґрунтовних спостереженнях над тілом людини і діяльністю кожного його органу. Побудована вона так, щоб розвивати кожний орган з метою виховувати гармонійну людину.

Деякі особливості мала система виховання в Спарті. Метою спартанського виховання було перш за все виховати хороброго і витривалого вояка, що був би при звичаєний до всяких невідгод війни. Тому, крім виховання сили м'язів, спритності і вміння володіти зброєю, спартанці вживали систему засобів виховати у молоді терплячість до бою, до змін температури, до голоду. Дітей і підлітків вони одягали в грубу вовняну одягу, спали вони на твердих ліжках, часто карали їх. Періодично вихованців били на жертвовнику Артеміди не за якісь провини, а виключна з метою виховати терплячість до болю. При цьому вимагалось, щоб вихованець жодним звуком не виявляв своїх терпінь. Побиття іноді бувало таке жорстоке, що вихованці під час його вмирили. Зголоднілі вихованці часто крадіжкою здобували собі їжу у сусідніх селян. За це їх не карали, карали лише в тому випадкові, коли вихованець попадався в крадіжці. Зрозуміло, що це робилось не для того, щоб виховати злодіїв, а щоб виховати спритних вояків.

Спартанське виховання досягало своєї мети. Воно дійсно виховувало витривалих юнаків. Про це, між іншим, свідчить одне оповідання, що дійшло до нас з тих часів. Підліток вкрав лисицю і сховав її під плащем. Лисиця почала гризти тіло підлітка і гризла, поки він не вмер. Можливо, що це є вигадка, але вигадка дуже характеристична. Безсумнівним доказом того, що спартанці дійсно вмели виховувати мужність і витривалість вояків, можуть бути численні історичні факти і між ними мужній захист спартанців на

чолі з царем Леонідом Термопільського проходу. Всі вони полягли смертю хоробрих, за те дуже ослабили численне перське військо й сприяли перемозі греків.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У РИМЛЯН

Суспільно-політичне і культурне життя римлян значно відрізнялось від життя греків. У римлян менше була розвинена торгівля, було менше зв'язків з іншими народами, на нижчому рівні стояла духовна культура. Напрямок життя римлян був переважно практичний. Все це не могло не відбитись на вихованні римської молоді. Тим часом, як у греків уже з семи років діти виховувались у громадських і державних закладах, у римлян виховання мало переважно родинний характер. До шістнадцяти років діти виховувались в родині. Хлопці брали участь в справах батька, що був для них прикладом. У дітей батьки намагались виховати правдивість, скромність, мужність, серйозність, здоровий розум і чесність. В шістнадцять років хлопця з особливою урочистістю оголошували юнаком і надівали на нього білу тогу. Оскільки за головний засіб виховання у римлян визнавався приклад старших, батьки намагались бути стриманими в присутності дітей, не припускати жадної несправедливості або злоби. Так само вони були стриманими в їжі та напоях.

Римські жінки і чоловіки до тридцяти років звичайно не пили вина. Крім того, батьки ніколи не купались з своїми синами, щоб не ображати їхньої соромливості. Основне завдання виховання юнаків полягало в тому, щоб виховати з них вояків. Тому з п'ятнадцяти років хлопці протягом року займались підготовчими військовими вправами. Після цього вони вже як юнаки поступали у військовий табір.

Завдяки такому вихованню римляни мали добре військо і підкорили під свою владу численні країни Європи, Азії і Африки. Крім того, римляни довго зберігали здорові родинні відносини, а це своєю чергою сприяло міцності держави. Разом з тим Рим дав немало людей, що були зразками мужності, принциповості і любові до батьківщини. Але поступово римляни підпадають під вплив

грецької культури. Особливо цей вплив посилювався перед кінцем республіки, яку потім замінила імперія. Вплив Греції відбився перш за все на духовій культурі римлян: вони починають засвоювати від греків здобутки філософії, науки, мистецтва. А це своєю чергою відбилось і на вихованні молоді. Завдання цього виховання тепер ускладнюється. Крім військової підготовки, воно включає в себе, між іншим, і завдання підготувати оратора. Для цього відкриваються спеціальні ораторські школи. Навчання в них часто набувало формального характеру. Оратори, довівши в своїй промові якусь тезу, після цього заперечували її. Це вже свідчило про деякий розклад, що посилювався за імператорського періоду римської історії.

Своєю чергою елементи розкладу входили і в фізичне виховання. Маємо на увазі переважно різні видовища, що відбувались в цирках і амфітеатрах. Частина їх нагадувала грецькі олімпійські гри та інші. Такими були боротьба, кулачні бої, стрибки. До цієї групи слід віднести також їзду верхи і на колісницях. Але поряд з тим у римлян існували видовища, що, з одного боку, свідчать про великий занепад моралі серед римського народу, а з другого, посилювали цей моральний розклад.

Таким були бої гладіаторів, видовища боїв на суші і на морі, боротьба хижих звірів. Гладіаторами в більшості були раби. Крім того, в число гладіаторів вступали і вільні римляни, що за гроші продавались підприємцям, які організовували бої. Для вишколу гладіаторів у Римі і в інших містах Римської держави були організовані фахові школи. Відомо, наприклад, що імператор Доміціян відкрив у самому Римі чотири таких школи.

Гладіатори поділялись на декілька груп в залежності від того, якою зброєю вони змагались. В гладіаторських боях одночасно брали участь, особливо при імператорах, декілька сот гладіаторів. А імператор Траян святкував свою перемогу протягом 123 днів, при чому в кривавих змаганнях брали участь 10 000 гладіаторів.

Не менш жажливий характер мали видовища боїв на суші і на морі. Для морських боїв були збудовані великі басейни; в них брали участь велика кількість кораблів. Так, наприклад, імператор Август на другому році після народження Христа наказав вирити для морського бою коло Тібра великий басейн. В бою брали участь

біля тринадцяти кораблів. А в 52 році після народження Христа з наказу імператора Клавдія був організований морський бій на Фуцінському озері, в якому брали участь біля сотні кораблів і до 19.000 вояків. Це не були тільки видовища, а справжні бої, в яких гинули сотні людей.

Такий же жорстокий характер мали змагання хижих звірів між собою, або з людьми. В змаганні із звірами брали участь невольники, військовополонені, або злочинці, засуджені на смерть. Жертвами цієї жорстокости були також тисячі християн, яких виганяли на арену і напускали на них хижих звірів. Для надання видовищу більшого ефекту звірів тримали голодними, або розпалювали їхню лють вогнем чи якимось іншим способом. На арену випускалась велика кількість звірів. Так, наприклад, Помпея збрала для бою 500 левів, 18 слонів і 400 різних африканських хижаків.

Численні тисячі людей збирались на ці видовища і з великим захопленням дивились, як лилася кров, як в страшних муках вмирали люди. Під впливом таких видовищ люди втрачали образ і подобу Божу і спускались до становища тварин. Як свідчать історики, єдиним виразом бажань римського натовпу був крик: “Панем ет цїрцезес” (хліба і видовищ). Завдяки такому великому моральному розкладові населення Римська імперія швидкими кроками йшла до повного занепаду. Її врятувало лише християнство, що принесло з собою ідеали любові і високої гуманности. Отже, коли раніше історія Риму і зокрема виховання молоді включали в себе багато позитивного, повчального для інших народів, особливо в галузі родинного виховання, то пізніше історія має в собі багато дуже негативного, що мусить бути застереженням на довгі віки.

## **ТІЛОВИХОВАННЯ В СЕРЕДНІ ВІКИ**

Багато освічених людей уявляють собі середньовіччя, як період темряви, повного застою культури, період забобонів і дикости. Грунтовний аналіз спадщини середньовіччя дає підстави для іншої характеристики цього періоду. Слід взяти до уваги той стан, в якому



була Європа на початку християнської ери. Римська імперія, що фактично стала всесвітньою, поступово розпадалась. Спочатку відбувався процес морального розкладу, а слідом за ним прийшов і процес розпаду політичного. І єдиною силою, що затримувала цей розклад і разом з тим направила людство на новий шлях, було християнство. Воно було не тільки релігією любови і милосердя, що оздоровлювала людей морально, а разом з тим сприяло розвитку духовної культури на нових, міцних засадах.

Однією з засад християнської моралі є панування духу над тілом, володіння пристрастями в ім'я високих чеснот. В першому листі апостола Павла до коринтян, в розділі 6-му сказано: "Все мені можна, та не все корисне; все мені можна, та нічому не дам орудувати мною... Хіба не знаєте, що тіла ваші — члени Христові?... Хіба не знаєте, що тіла ваші - храм Духа Святого, що живе у вас, котрого маєте від Бога і ви не свої?"

Отже ця висока ідея влади духу над тілом і лягла в основу середньовічної культури взагалі і виховання молоді зокрема.

Середні віки відійшли від ідеї гармонійності і всебічності, що була покладена в основу грецького виховання. В цей період існували дві системи виховання: лицарська і монастирська. Монастирське виховання зосереджувалось в монастирях або при церквах і виключно увагу звертало на розвиток духу, на вивчення засад віри Христової і розвиток християнських чеснот, як віра, милосердність, покіра та інші. Виховання взагалі мало аскетичний характер. Основним завданням його було привчити вихованця переборювати пристрасті, зокрема пристрасті тілесні, підкорювати їх велінням духу.

Було б помилкою думати, що досвід аскетичного монастирського виховання нічого не дає для справи тіловиховання взагалі. Ідея влади духу над тілом виявилась в ньому з такою яскравістю і послідовністю, що досвід його, бодай частково, може бути використаний в сучасних умовах, особливо при підготовці молоді до упертої боротьби за волю Батьківщини. Середньовічні місіонери, що не боялись йти на проповідь слова Божого до варварів, мужньо зносили голод і холод і всякі невгоди життя, - мусять бути зразками для нашої молоді.

У протилежність до монастирського виховання в лицарському

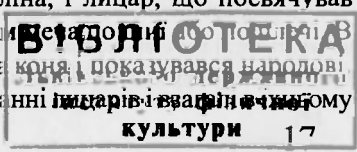
вихованні розумовий розвиток, освіта, озброєння молоді знаннями займали дуже незначне місце. Тому в середні віки часто зустрічались лицарі, що не вміли ні читати ні писати, і це не вважалося за хибу. За те при лицарському вихованні велика увага зверталась на фізичний розвиток. Ідеалом лицаря була людина фізично здорова, міцна і спритна, що добре вміє володіти зброєю. Духовними чеснотами лицарів були: віра в Бога, вірність і відданість своєму суверенові, хоробрість, шляхетність, правдомовність та чесність, захист слабих, старих і жінок.

Лицарське виховання починалось з семи років. Лицарі звичайно віддавали своїх синів на виховання до дворів королів, князів, або взагалі до знатних осіб. Подібно до того, як у монастирських школах навчали сім “вільних мистецтв” (граматика, риторика, діалектика, арифметика, геометрія, астрономія і музика), так у лицарське виховання входило “сім шляхетних пристрастей”: їзда верхи, плавання, стріляння з лука, фехтування, полювання, гра в шахи і складання віршів (К. Шмідт “Історія педагогіки”, т. II, стор. 282).

До 14 років життя хлопці служили пажами при шляхетних дамах. Тут вони привчались лицарському поведженню, служили при столі, виконували накази дам, супроводили їх під час прогулянок і т. ін.

З 14-ти років хлопці ставали джурами своїх володарів. Тепер вони привчались полювати, доглядати коней, чистити зброю. Джура мав право носити меч і супроводив свого володаря на війні.

В 21 рік джура ставав лицарем. Прийняття до лицарського стану супроводжувалося пишними урочистостями. Кандидат на лицаря одягався у біле вбрання і йшов до церкви, де каюся в своїх гріхах і причащався. Після цього відбувалось посвячення в лицарі. Молодий чоловік ставав на коліна перед якимсь поважним лицарем і давав лицарську присягу: вірувати в Бога, боротись за віру Христову, чесно служити суверенові, захищати сиріт, вдів, бути добрим товаришем і т. ін. Після цього на нього надівали лицарську зброю. Тоді він знову ставав на коліна, і лицар, що посвячував його, тричі ударяв його тупим кінцем меча по плечу. Після цього нововисвячений лицар сідав на коня і показувавсь нагороді суверена. Велику роль у фізичному вихованні лицарів і взагалі в культурі



431/2

житті мали турніри. Вони нагадують грецькі і римські гри, особливо так звану троянську гру римлян. Раніш всього турніри були уведені в Англії і Франції; в Німеччині були уведені Генріхом-Птахоловом. Існували вони з X до XVI ст. Змагання на турнірах відбувались тупою або гострою зброєю. Це була своєрідна забава, що часто супроводжувалася вбивством. Право призначати турніри в Німеччині спочатку належало імператорам, а потім їх могли призначати і князі, а також деякі лицарські об'єднання.

На турнірах були присутні спеціальні судді. Вони перевіряли права лицарів на участь в турнірі, їхню зброю і коней. Під час самого турніру вони стежили за тим, щоб всі учасники дотримувались певних правил і могли видалити тих, що порушували ці правила. Судді також присуджували нагороди переможцям. Вимоги, що ставили судді до співучасників турнірів, були такі: вони мусили мати з боку батька і матері шляхетне походження і не належати до якихось міських цехів, бути не заплямованим якимись злочинними вчинками або розпустою чи образою жінки, або порушенням подружньої вірності, бути вірними церкві і т. ін.

Переможці на турнірах одержували подарунки і відзначення: золоті ланцюги, мечі, вінки з золотими кільцями та інше. Ці подарунки лицарі одержували з рук дам.

Крім турнірів, в середні віки організувались т. зв. каруселі, на яких лицарі демонстрували свою спритність як вершники.

Хоч середньовічні турніри не мали в собі такої жахливої жорстокости, як видовища в Римі, все ж таки вони викликали осуд з боку частини суспільства, особливо з боку духівництва. Святий Бернар називав турніри проклятими зборищами. В наслідок цього, а також в наслідок винаходу вогнепальної зброї, що внесла великі зміни в техніку війни, турніри в XVI ст. припинились.

## ТІЛОВИХОВАННЯ З ЧАСІВ РЕНЕСАНСУ

Ренесансом прийнято, називати XV-XVI ст. в історії Європи. Сенс цієї назви полягає в тому, що в цей період європейські народи в галузі науки і мистецтва повертаються до античних грецьких і римських зразків, намагаючись не тільки засвоїти грецьку, й

латинську мову, а навіть відтворити дух античності. Цей період іноді називають гуманізмом. Ця назва вказує на те, що в центрі уваги стає тепер людина (гомо) з її потребами, прагненнями та ідеалами. Цим період гуманізму відрізняється від періоду середньовіччя, коли людство в особі своїх кращих представників прагнуло до неба, до надчуттєвого світу.

Основну причину виникнення і розвитку ренесансу звичайно вбачають у тому, що після завоювання Царгороду турками багато греків переселились в Італію і принесли з собою твори грецьких філософів і митців, що захопили собою італійців. Але, крім цього, ренесанс був протестом проти середньовічної науки і мистецтва, що були занадто віддалені від конкретного реального життя. Тому то зародки ренесансу треба шукати вже в кінці середньовіччя. В галузі науки їх можна вбачати в творах Роберта Бекона, а в галузі мистецтва - в “Божественній комедії” Данте (1265 - 1321). Але широкий розвиток гуманістичного руху зв’язаний з ім’ям славного італійського поета Франческо Петрарки. Він, як пише про нього К. Шмідт, автор історії педагогіки, став головою гуманістів. Петрарка намагався відновити справжню латинську мову і прищепив своїм сучасникам любов до класичної культури. Подібно до Сократа він дотримувався тієї думки, що справжні знання і моральні чесноти органічно зв’язані між собою.

Дух цього періоду відбився і на справі виховання молоді. З цього погляду характеристичними є діяльність італійського педагога Вітторіно де Фельтре. Він організував школу, що містилася серед природи. В основу виховання в цій школі були покладені ідеї естетизму. Вихованці багато уваги приділяли творам грецьких і латинських класиків, при чому ставили завдання не тільки опанувати і засвоїти класичні мови, а засвоїти і відтворити самий дух античної грецької і римської культури.

Більший слід в історії педагогіки залишив французький гуманіст Матеус Вегіус, автор твору “Про виховання дітей і про їхні гарні звичаї”. У цьому творі є багато цінних думок і про фізичне виховання молоді. На думку Вегіуса, виховання дитини мусить розпочатись ще до її народження, в період утробного життя. Тому батьки мусять вести поміркований спосіб життя і утримуватись від алкоголю, бо дитина, зароджена в стані оп’яніння, не може бути

здоровою.

Так само не можуть бути здоровими діти старих або занадто молодих людей. Вегіус надає великого значення фізичним вправам, але вимагає, щоб вони відбувались за певною системою і не супроводжувалися перенапруженням організму дитини. Так само він застерігає проти того, щоб до 5-ти років не навантажувати дітей якоюсь фізичною працею, бо це може шкідливо відбитись на їхньому розвитку.

Борцем проти середньовічного схоластичного навчання і виховання був також відомий французький сатирик Ф. Рабле (1483 - 1553). Йому належить широко відомий твір "Гаргантюа і Пантагрюель", в якому багато місця відведено питанням виховання молоді. Рабле різко засуджує середньовічну систему виховання. На його думку, остання мусить мати природний характер, чого не було в середні віки. Спираючись, як на зразок, на старогрецьке виховання, Рабле вимагає органічного поєднання розвитку розуму і тіла, гри і праці. Велику увагу він звертає на вироблення гігієнічних навичок. Коли тіло під час гри пітніє, тоді його витирають і міняють білизну, їжа мусить бути простою, але достатньою; їсти слід менше за обідом і більше за вечерю (тут поради Рабле розходяться з вимогами сучасної гігієни). Під час їжі Гаргантюа і його виховник жартували, взагалі підтримували веселий настрій. Раз в місяць Гаргантюа був вільний від навчання і разом зі своїм вчителем виходив на далеку прогулянку до різних місць. Під час таких прогулянок Гаргантюа грався, танцював, спостерігав природу, декламував вірші Вергілія, Гезіода та інших. Крім того, Гаргантюа займався фізичними вправами і фехтуванням.

Як бачимо, виховна система Рабле дуже нагадує грецьку, особливо атенську. Значний вплив, як ворог схоластичного навчання, залишив в історії педагогіки француз М. Монтень (1533 - 1592). Але, оскільки в його творах мало приділено уваги тіловихованню, ми не зупиняємося на ньому, хоч треба визнати, що в думках Монтеня є багато вірного і доцільного, що може бути використаним і в наші часи.

## НОВИЙ ПЕРІОД В ІСТОРІЇ ТІЛОВИХОВАННЯ

Новий період в галузі науки започаткували Бекон, Декарт і Спіноза. Однією із характеристичних рис цього періоду в галузі науки є те, що вона тепер твердо стала на ґрунт систематичних досліджень, що мають характер звичайних спостережень і експериментів. Спекулятивні, апіорні методи відходять тепер на задній план. Завдяки такому напрямку наука нового часу має великі досягнення в формі різних винаходів, що про них людство раніш навіть не могло і мріяти. Прогрес науки відбився також і на вихованні молоді. Коли раніш педагоги творили виховні системи на підставі апіорних міркувань і випадкових, не систематичних спостережень, то тепер вони спираються в першу чергу на дослідження в галузі психології й фізіології. Засади нової т. зв. емпіричної психології сформульовані у творах англійського вченого Локка. Йдучи слідом за Франціском Беконом, Локк у своєму капітальному творі “Міркування про людський розум” доводить, що основою справжньої науки є спостереження. Воно має дві форми: об’єктивну і суб’єктивну, або рефлексію, себто спостереження внутрішніх переживань. За допомогою першої наука досліджує навколишній світ, а за допомогою другої - свій внутрішній світ, або свої душевні переживання.

Локку належить також твір “Думки про виховання дітей”, що мав велику роль в історії педагогіки. В ньому Локк вимагає, щоб кожен крок при вихованні дітей був обміркований, щоб у вихованні не було жодного вияву сваволі. Великого значення Локк надає фізичному вихованню, дотримуючись старовинного прислів’я: “в здоровому тілі здоровий дух”. Основним завданням фізичного виховання, за Локком, є виховання тіла здорового, витривалого на холод і спеку, голод і спрагу. Тому він радить з наймолодших років не одягати дітей занадто тепло навіть зимою, більше тримати їх на свіжому повітрі, привчати ходити без шапки і босоніж, їжа дитини мусить бути простою і здоровою.

Локк не радить давати дітям цукор, вино, всякі гострі страви. Із овочів він радить суніці, яблука, груші. Одежа дитини не мусить бути вузькою, а взуття мусить бути м’яким, щоб воно могло пропускати воду. З метою загартувати тіло дитини він радить щодня

обливати тіло її, в тому числі й ноги холодною водою. Спати діти повинні на твердій постелі не більше 8-ми годин. Для фізичного розвитку Локк радить, щоб діти більше рухались на свіжому повітрі, бігали, гралась. Крім того, він радить їзду верхи і заняття якоюсь ручною працею, приміром, столярством, садівництвом, городництвом.

Локк у своїй виховній системі мав на увазі виховання “джентльмена”, цебто шляхтича, яке, на його думку, мусить бути індивідуальним, а не спільним, - родинним, а не шкільним. А проте в його системі є багато цінного, що може бути використане і в умовах сучасного виховання молоді. Єдине, з чим можна не погодитись в системі Локка, — це безоглядне загартовування тіла дитини, привчання її до холоду через холодні обливання і омивання, що може іноді бути шкідливим для здоров'я дитини.

Дуже великий вплив на розвиток культури, на політичне життя в Європі і на виховання молоді мав Жан Жак Руссо (1712 - 1778 рр.). Свої педагогічні думки він подав у творі “Еміль”, який ще за життя Руссо набув великої популярності. Головна ідея, що її поклав в основу своєї виховної системи Руссо, це ідея свободи і відповідності виховання природі. “Все прекрасне, що виходить із рук Творця, — писав Руссо в “Еміль”, — і все псується в руках людини”. “Все полягає на тому, щоб не псувати природу дитини, пристосовуючи її до суспільства”.

“Еміль” складається з 5-ти частин. В першій Руссо подає поради щодо виховання новонародженої дитини, поки вона ще не володіє мовою; в другій: він розглядає виховання Еміля до 12 років, в третій — до 15-ти років; четверта кінчається часом одруження Еміля; п'ята має своїм предметом виховання Софії, дружини Еміля.

Вже в першій частині “Еміля” Руссо різко повстає проти всяких штучних методів виховання, що тільки шкодять дитині. “Як тільки дитина вийшла з лона матері, — пише він, — і одержала свободу рухатись і витягати свої члени, на неї накладають нові кайдани. Її пеленають, кладуть так, щоб голова залишалась нерухомою, ноги випростаними, руки витягнутими вздовж тіла; вона обгорнута пелюшками і всякими пов'язками, що не дозволяють їй змінити положення. (“Еміль”, книга перша, ст. 22). Так само він протестує проти того, що деякі матері не годують самі дітей, а наймають для

них мамок. Обурюється Руссо також проти зайвих пестоців малих дітей і намагання задовольнити їхні найменші потреби, що іноді мають характер примх. Так само він засуджує кари, що їх застосовують до дітей дорослі. “Народжуючись, дитина кричить, — пише Руссо, — її раннє дитинство проходить в сльозах. Іноді її колишують, їй догоджають, щоб вона затихла; іноді їй погрожують, її б’ють, щоб примусить її мовчати. Або ми робимо те, що їй хочеться, або вимагаємо від неї того, чого нам бажасться; або ми коримся її фантазії, або підкорюємо її нашим фантазіям; середини нема: вона повинна або давати накази, або одержувати їх. Таким чином її перші ідеї - ідеї панування або рабства. Ще не володіючи мовою, вона командує, ще не будучи здібною діяти, кориться; і буває так, що її карають раніш, ніж вона може зрозуміти свої помилки, або вірніше, зробити їх. Таким чином з ранніх років прищеплюють до її серця пристрасті, які потім приписують природі і, подбавши про те щоб зробити її злюю, жаліються, що вона такою вийшла” (там же, ст. 33).

Природне виховання на думку Руссо, забезпечує нормальний фізичний розвиток дитини, сприяє тому, що тіло її стає сильним і витривалим. Сильне й здорове тіло стає передумовою її нормального духовного розвитку. “Потрібно, щоб тіло було досить сильним, щоби коритись душі. Я знаю, що невтриманість збуджує пристрасті... Чим слабкіше тіло, тим більше воно панує, а чим міцніше, тим більше воно кориться. Всі чуттєві пристрасті зустрічаються у розніженому тілі” (там же, ст. 45).

Руссо настоює на тому, що ніколи не треба забувати різницю, яка існує між дитиною і дорослою людиною. Дитина має велику потребу в рухові: вона бігає, стрибає, кричить і т. ін. Не треба забороняти їй робити це, бо заборона може тільки заважати нормальному розвитку дитини. Разом з тим не слід виконувати примхи дитини. Це тільки розпестить її і кінець кінцем призведе до того, що з неї вийде нещасна людина.

Наслідки природного виховання Руссо ілюструє на прикладі Еміля, коли йому виповнилось 12 років. “Вся його постать, його хода, — пише Руссо, — все дихає задоволенням і здоров’ям: його добрий і жвавий погляд, свідчить про ясність і спокій його душі, нема в ньому, й сліду якогось горя, або розчарування. Рухи його



швидкі й упевнені; вся істота його виявляє свободу, невимушеність і простоту”.

Руссо в основу своєї виховної системи поклав цілком вірну думку про те, що в процесі виховання треба органічно поєднувати вправи розумові і фізичні. В другій книзі свого “Еміля” він пише: “Коли хочете розвинути розум вашого учня, вправляйте його сили, якими розум мусить керувати, розвивайте наполегливість його тіла, зробіть його міцним і здоровим, щоб він став мудрим і розсудливим, дайте йому можливість працювати, бути діяльним, бігати, стрибати, бути постійно в рухові, щоб він був бадьорою людиною, і він стане також людиною розсудливою. Думка, що вправи тіла шкодять розумовій діяльності, є жалюгідна помилка, наче б то ці дві діяльності не повинні бути в згоді і наче одна не повинна постійно діяти на другу” (“Еміль”, книга друга, ст. 177-178).

Ми не будемо зупинятись на змісті трьох останніх частин “Еміля”. Руссо в них більше приділяє уваги розумовому і моральному вихованню Еміля і значно менше вихованню фізичному. Слід при цьому також відзначити, що Руссо не подав системи гімнастичних вправ. Можливо, що він, будучи прибічником природного виховання, не визнавав їх доцільності. А проте, цінність його поглядів на фізичне виховання дітей в загальному дуже велика.

Перш за все дуже цінні його поради щодо виховання малих дітей. А найцінніше в його системі, — це природність виховання при умові вірного її застосування. Вона мусить бути покладена в основу справжньої наукової педагогіки взагалі і тіловиховання зокрема. Сам Руссо припустив велику помилку, занадто обмежуючи роль старших у вихованні дітей. Ще більше таких помилок припустили деякі наслідувачі Руссо, прибічники т. зв. вільного виховання, як наприклад, Еллен Кей і Толстой. Але, коли розуміти природність виховання, як відповідність його природнім властивостям дитини, то для нас стане ясною велика цінність системи Руссо. Людину дійсно треба виховувати відповідно до її природи, бо інакше виховання буде лише псувати її. Але це не означає, що дитині треба дати повну волю в її розвитку і не спрямовувати її в певний бік, не порушуючи при цьому її природніх властивостей. Це стосується також і тіловиховання. Дуже добре, коли дорослі дають дитині можливість бігати, стрибати, гратись.

Але цього мало. Для того, щоб дитина розвинулась гармонійно, стала фізично міцною і спритною, для цього ще потрібні вправи. І це дуже добре зрозуміли старовинні греки. А проте, щоб такі вправи дали найбільшу користь і не спричинились до найменшої шкоди, вони мусять повною мірою відповідати природі людини. Цю природу і повинен добре знати педагог, виховуючи дитину духовно і фізично. Тому є підстави твердити, що Руссо своїми педагогічними поглядами дійсно підводить ґрунт під наукову педагогіку.

### **ФІЛЯНТРОПІНИ І НІМЕЦЬКА СИСТЕМА ТІЛОВИХОВАННЯ**

Педагогічні погляди Руссо мали великий вплив на теорію і практику європейського виховання. Вже в кінці XVIII ст. в Німеччині засновуються школи, що мають назву філянтропіни. Напря́м і са́мий дух навчання і виховання в цих школах має на собі впливи виховних ідей Руссо. Це перш за все протест проти штучного, антиприродного виховання, що застосовувалось тоді в школах Європи. В процесі навчання в європейських школах занадто обтяжувалась пам'ять дітей: їх примушували заучувати слова часто без розуміння їх.

Це, з одного боку, затримувало нормальний розумовий розвиток, а з другого, робило саме навчання мукою для дітей. Всупереч цьому філянтропіни намагались розвинути у дітей любов до знання і, крім того, приділяти значну увагу їх фізичному вихованню.

Крім того, філянтропіни усунули з шкільного виховання жорстокі карі на тіло, що широко застосовувались тоді в школах. А про те вони не відмовились зовсім від кар і нагород і в цьому відступили від основних засад виховної системи Руссо. Як засіб нагороди і заохочування, філянтропіни вживали відзначення кращих учнів на спеціальних дошках, нагороджували їх особливими медалями і т. ін. Як кару вони вживали подавання страви за обідом в дерев'яному посуді, замикання в окреме приміщення. Крім того, дітей за провини примушували виконувати обов'язки слуг.

В одному з таких німецьких філянтропінів, що був у 1774 р.

заснований Бергардом Базедовим (1724 - 1790) якийсь час викладав гімнастику Г. Фіт (1763 - 1836), що разом з Гутс Мутсом (1759-1839) був засновником німецької гімнастичної системи. Він написав книгу під назвою "Спроба узагальнення фізичних вправ". Вона складається із трьох частин: перша присвячена історії тіловиховання у різних народів, друга подає систему фізичних вправ, третя являє собою додаток до першої і другої частини.

Для своєї книги Фіт використав значну кількість літератури щодо фізичного виховання, яка існувала тоді в Європі, зокрема в Німеччині і Франції. Наявність цієї літератури свідчить про те, що в другій половині XVIII ст. європейське суспільство починає серйозно цікавитись питанням фізичного виховання молоді.

В другій частині своєї праці Фіт так визначає мету фізичного виховання: "Мета тілесних вправ, — пише він, — виховувати всякі рухи і виявляти в організмі людини сили, що служать для його удосконалення, а саме для формування свого власного тіла". Всі вправи Фіт поділяє на прості і складні. До перших він зачислює вправи окремих частин тіла людини (голови, тулубу, кінцівок), а також органів вищих відчуттів. "В цих вправах, — пише він, — треба дотримуватись анатомічної будови цих частин".

При складних вправах рухи одночасово розподіляються між декількома частинами тіла. Всі ці вправи корисні як для тіла, так і для душі людини. Посилаючись на Тіссо, він пише: "Рухи являють собою головне джерело здоров'я, а бездіяльність є могила здоров'я; рухи можуть замінити собою ліки, тим часом як різні ліки взяті вкупі, ніколи не замінять рухів". Рухи, на думку Фіта, збільшують об'єм і силу м'язів і, крім того, сприяють розвиткові краси і форм тіла.

Крім того, фізичні вправи корисно впливають і на психічні властивості людини: вони виробляють у неї бадьорість і рішучість і сприяють розумовій праці. Нарешті, фізичні вправи корисні ще тому, що вони відтягують увагу від статевих почувань і цим сприяють вихованню статевої стриманості.

Для фізичних вправ потрібні місця для бігу, майданчик для вправ у стрибках, для їзди верхи, лазіння і для ігор, а також басейн для плавання.

При фізичних вправах Фіт радить дотримуватись таких правил:

- а) всі вправи треба робити по можливості на свіжому повітрі або на дворі, або в хаті при відчинених вікнах;
- б) при вправах потрібна різноманітність;
- в) гуртові вправи треба робити за командою, щоб привчати учнів до дисципліни і уникати нещасливих випадків;
- г) при вправах ніколи не слід робити рухів під фізичним тиском зовнішньої сили;
- г) треба дотримуватись поступового переходу від легкого до більш трудного. Особливо це треба мати на увазі при перенесенні тяжких речей;
- д) фізичні вправи краще виконувати цілою групою, бо це підтримує зацікавленість ними;
- е) не треба робити фізичних вправ перед самою їдою і зразу ж після неї; найкращий час для фізичних вправ — ранок;
- е) треба брати до уваги вік, темперамент і склад тіла учня і пам'ятати, що здоров'я більш вартісне, ніж вияв сили і спритності;
- ж) всі вправи, призначені для виправлення хиб при будові тіла, мають відбуватися за порадою лікаря.

Свої поради Фіт засновує на анатомічних даних щодо будови кістяка і м'язів. Це свідчить про його суто науковий підхід до справи фізичного виховання молоді.

Через десять років після відкриття філянтропіну в Десау був відкритий філянтропін коло Вальтерсгаузен Христіаном Готфільдом Зальцманом (1744 - 1811) на кошти, пожертвовані герцогом Гоцьким. Фізичним вихованням молоді в цьому філянтропіні керував Йоган Христоф Фридрих Гутс Мутс (1759 - 1839 рр.). Він залишив після себе працю під назвою "Гімнастика для юнацтва". Для своєї праці він використав попередників, зокрема досвід старовинних греків. Розбудовуючи свою гімнастичну систему, Гутс Мутс виходив з того положення, що фізичні вправи мусять не тільки розвивати тіло людини, а також впливати на її психічний розвиток. "Фізичні вправи, — мають вплив головним чином на здоров'я тіла і разом з тим на веселий настрій душі, на загартовування тіла і розвиток мужности, на силу і спритність, що сприяють більшій витриманості духу і хоробрости, на піднесення діяльності тіла, а разом з тим на посилення діяльності духу; на гарний розвиток тіла і красу душі, на більш тонку сприймальну діяльність органів

зовнішніх відчуттів, а разом з тим і на піднесення розумових сил”.

Гутс Мутс розподіляє фізичні вправи на три види:

1) властиві гімнастичні вправи, 2) ручна праця і 3) групові ігри. В основу розподілу фізичних вправ на окремі групи Гутс кладе побудову тіла людини, себто його анатомію і фізіологію. Зокрема він поділяє фізичні вправи на такі:

1) стрибки, починаючи зі стрибків на місці без розгону і стрибки з розгоном,

2) ходіння і бігання, ходіння з вагою, маршування і прогулянки,

3) кидання каміння, камінних або залізних куль, кидання диску, списа або стріл,

4) боротьба в різних її формах, легкий бій, напівбій, повний бій, складний бій,

5) лазіння по шершавому дручку, по деревах, по гладенькій мачті, мотузяних східцях, по косо покладених східцях, по канату,

6) урівноваження на вузькій опорі: стояння на одній нозі на пальцях, стояння на штанзі, рухи на лежачому дереві, по вузькому краєві дошки, по мачті, по канату, на ходиках, бігання на совгах,

7) вправи в підніманні, перенесенні тягарів,

8) вправи в ходінні: маршування і військові вправи,

9) вправи в плаванні: плавання на спині, на грудях, у сторчовому стані, занурювання, плавання під водою.

Для розвитку органів дихання Гутс Мутс рекомендує голосне читання і декламацію. Великої ролі у фізичному вихованні Гутс Мутс надавав гри. Гри він розподіляв на рухливі і нерухливі. До перших належать такі, що розвивають спостережливість: гра з м'ячем, гра з кулями, кеглі, гра в сніжки. Крім того, він рекомендує гри для розвитку уваги, фантазії та гостроти думки. До рухливих ігор він також зачисляє деякі гри, що сприяють розвиткові тіла. Нерухливі гри Гутс Мутс розподіляє на такі: гри для збудження спостережливості і розумової спритності, як, наприклад, гра з загадками, 2) гри для збудження уваги, 3) гри для розвитку пам'яті, 4) гри для розвитку фантазії і гостроти думки, 5) гри для розвитку смаку, 6) гри для розвитку мислення як, наприклад, гра в шахи.

Погляди Гутс Мутса на фізичне виховання швидко поширювались в Європі. До цього часу заможні родини в європейських країнах мало звертали уваги на фізичне виховання

дітей; виховання їх часто мало розніжуючий характер і фактично розбещувало їх. Під впливом Гутс Мутса, європейці починають надавати більше уваги фізичному вихованню дітей, розвитку у них фізичної сили і витривалости. Особливо великої популярности погляди Гутс Мутса набули в Данії. В Данії з'явилися спеціальні заклади для фізкультурних вправ. Гімнастика за системою Гутс Мутса була уведена в середні і початкові школи.

Дальший розвиток німецької гімнастичної системи належить Янові (1776 – 1832 рр.). Він жив і діяв в період наполеонських війн. Тоді була переможена і мусіла підкоритись Франції Прусія. Прусаки дуже тяжко носили втрату державної незалежности і готувались до боротьби. В цій підготовці велику роль мусіло відіграти фізичне виховання, і тому Ян знайшов у Німеччині, зокрема в Прусії, дуже сприятливе поле для своєї діяльности.

Система фізичного виховання Яна має назву “Турн-кунст”. Вона є дальшим розвитком систем Фіта і Гутс Мутса і включає в себе багато елементів цих систем. Фіт, Гутс Мутс і Ян були основниками німецької національної гімнастики. Тому Ян мав підстави назвати свою працю про фізичне виховання “Німецьке мистецтво гімнастики”. Як і в систему Гутс Мутса, так і в систему Яна входять вправи в ходінні, в біганні, стрибках, вправи в стрибанні через “козла” і “кобилу”. Але центральне місце в системі Яна посідають вправи на рівнобіжних брусках і сторчовій штанзі. Вони розвивають переважно верхню частину тіла, головним чином м'язи рук і плечей. Крім того вони вимагають великого напруження м'язів, що може шкідливо відбитися на серці, особливо, коли такі вправи роблять діти, що мають ще недорозвинений організм. Ці хиби німецької фізкультурної системи звернули на себе увагу деяких педагогів і науковців в самій Німеччині, які гостро виступили проти системи Яна. Але в оборону його став відомий фізіолог Дюбуа Реймон. На його думку, вправи на рівнобіжних брусках не тільки не мають в собі нічого шкідливого для організму людини, а є навіть незамінимі при фізичному вихованні. Але його твердження ґрунтовно розбиває фізіолог новіших часів Лесгафт. Перш за все він посилається на приклади старовинної Греції і сучасної Англії, де перше місце в фізичних вправах посідали і посідають кидання, біг, гри, і де таке виховання давало добрі наслідки. Крім того,

Лесгафт у своїй критиці системи Яна посилається на дані фізіології і анатомії. Він доводить, що організм дитини шкільного віку значно відрізняється від організму дорослої людини. Організм дитини не такий міцний, як організм дорослого. Тому всякі рухи дитини, поєднані з великим напруженням, швидко стомлюють і навіть виснажують її. Крім того, Лесгафт вказує на те, що діяльність верхніх кінцівок тіла (рук) значно відрізняється від діяльності нижніх кінцівок (ніг). Рухи перших більш спритні й різноманітні, і тому для розвитку тих і інших потрібні різні вправи. При вправах верхніх кінцівок треба звертати увагу на більшу тонкість і різноманітність рухів, тим часом як вправи нижніх кінцівок мусять розвивати силу і стійкість. При застосуванні системи Яна збільшується сила верхніх кінцівок, зате губиться їх спритність, вони грубшають, і рухи їх стають менш диференційованими. Вправи за системою Яна, розвиваючи переважно верхні кінцівки тіла і залишаючи без достатнього розвитку кінцівки нижні, порушують гармонійність у розвитку цілого організму людини. Нарешті Лесгафт відзначає, що при вправах за системою Яна часто трапляються різні ушкодження тіла, що неприпустиме при шкільному вихованні.

Систему Яна пристосував для виховання шкільної молоді А. Шпіс (1810 - 1858 рр.). Він лише приділяє менше місця вправам на апаратах і більше звертає уваги на т. зв. вільні вправи, гри й т. ін. Гімнастичні вправи Шпіс поділяє на вправи для учнів до 10 років, і після 10 - до 16 років. Як на хибу цієї системи Лесгафт вказує на те, що вона недостатньо обґрунтована на засадах фізіології і анатомії. А проте система Шпіса ввійшла в практику німецьких шкіл як німецька шкільна система фізичного виховання.

## ШВЕДСЬКА СИСТЕМА ТІЛОВИХОВАННЯ

Дещо спільного з німецькою системою тіловиховання, хоч разом з тим в дечому і відрізняється від неї, має система шведської гімнастики. Засновником її був Генріх Лінг (1776 - 1839 рр.).

Він розробив декілька гімнастичних систем: педагогічну, військову, лікарську, естетичну. За мету педагогічної гімнастики він визнає вироблення у людини здібности підкорювати свій організм

впливу своєї волі. Зокрема гімнастика, на його думку, сприяє правильному розвитку організму людини, зміцнює її силу, робить тіло людини більш рухливим і спритним. При цьому Лінг підкреслює, що фізичне виховання не мусить бути одностороннім. Крім того Лінг настоює на поступовості у фізичних вправах. Треба починати гімнастику з найпростіших, елементарних рухів, а потім переходити до рухів більш складних.

Система Лінга характеризується тим, що вона розвиває більш-менш рівномірно всі частини тіла: руки, ноги, шию, тулуб й т. ін. Порівняно з системою німецькою, вона значно менше використовує всякі знаряддя і не вимагає дуже великого напруження м'язів. Нарешті, вона не така складна і не включає в себе рухів, що можуть бути небезпечними для здоров'я учнів. Цим пояснюється те, що шведська гімнастика досить швидко поширилась у всіх країнах Європи. Застосовувалась вона і в дореволюційній Росії й в Україні. Хвилюючою рисою шведської системи, на нашу думку, є її монотонність, внаслідок чого вона рідко коли захоплює учнів.

Інший характер має фізичне виховання в Англії. Тут рідко вживається гімнастика в звичайному її розумінні. Головне місце в фізичному вихованні молоді Англії посідають гри і спорт. Таке виховання дійсно об'єднує в собі виховання духовне і фізичне і сприяє розвитку суспільної гармонійної людини. Ось як характеризують І. Деможо і Г. Монтуччі англійську виховну систему: "Англійське виховання, - пишуть вони, - можна назвати батьківським без розніженості, суворим, але не причепливим, релігійним без девотства, моральним без лицемірства. Воно, здається, розв'язало важке завдання поєднання дисципліни з свободою. Воно досягає подвійних наслідків: учні не відчують жодної ненависти до керівників і можуть обходитися без них" (*"Середні учбові заклади в Англії і Шотландії"*, ст. 493-594).

Головне завдання англійського виховання - це виховання волі. Англійці дотримуються тієї думки, що сила людини не стільки в тому, що вона знає, скільки в тому, чого вона хоче. "Нехай буде твоєю першою метою, - пише до свого сина Бокстон, - показати світові, що ти не з дерева або соломи, а що в тобі є залізо. Нехай твердо знають, що все тобою сказане, неодмінно буде виконане; що рішення твої тверді і незмінні; що раз ти щось вирішив, то не



поступишся ні перед спокусами, ні перед погрозами”.

Характеристичною особливістю англійської системи виховання є те, що вона організована так, щоб діти виховували себе в своєму товариському житті. Пастор Альфред Карвер пише: “Діти відіграють дуже важливу роль своїм взаємним вихованням. Я гадаю, що справжній, мужній і сильний характер набувається значно більше на майданчику ігор, як у клясній кімнаті”.

В зв’язку з таким напрямком виховання англійські педагоги прямо не втручаються в юнацьке суспільство. Вони згори спостерігають його і морально впливають на нього. Вони керують учнями, не вживаючи примусу.

Нарешті, в Англії існує згода у вихованні дітей між родиною і школою. В родині дітей привчають до чистоти, порядку, постійної діяльності, уникаючи при цьому всякого насильства і образ. У школі діти набувають знань і виховуються фізично.

Як зазначено вище, у фізичному вихованні англійських дітей широко застосовується спорт та ігри, а поряд з ними значне місце в ньому посідають прогулянки. Все це застосовується так, щоби виховання фізичне органічно поєднувалось з вихованням розумовим і моральним. Під час ігор діти самі вибирають собі суддю і, граючись, керуються певними правилами, що разом з віком дітей все ускладнюються. Судді слідкують за тим, щоби співучасники гри дотримувались певних вироблених правил. При всякому непорозумінні в процесі гри справу розв’язують судді, рішенням яких учні без заперечень коряться. А зате і від суддів вимагається безсторонність, бо інакше їх у друге не виберуть. Таким чином в процесі гри виробляються і моральні чесноти.

В Англії багато уваги звертають на те, щоби при школах існували відповідно устатковані майданчики для ігор, окремі приміщення для них, кімнати для вмивання і душів і т. ін. Всі ці заходи в галузі виховання молоді дають добрі наслідки. “При моєму відвідуванні школи в Гарров, - пише Лесгафт, - мене вразили молоді люди, що вчилися тут, свіжим кольором обличчя, міцною будовою тіла, спритністю в руках і грі. Мені не доводилось бачити між ними слабих, виснажених облич; такого добору квітучих, бадьорих і гарно складених юнаків я не зустрічав в жодному з навчальних закладів, що я їх відвідав” (П. Лесгафт, збір педагогічних творів т. I).

Ми зазначили, що шведська гімнастична система монотонна, мало емоційно насичена і тому мало зацікавлює молодь. Остання хиба усунута в т. зв. сокільській гімнастиці, яка вперше застосовувалась в громаді чеських “Соколів”. Вправи при цій системі звичайно відбуваються під звуки бадьорої музики, при прапорах; значне місце в ній посідає маршування. Все це підносить настрій, виховує дух войовничості.

### **СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЕСГАФТА**

Свою систему фізичного виховання Лесгафт, як Фіт, Ян та інші, побудував на засадах анатомії і фізіології, а також на засадах історії фізкультури з давніх часів. При цьому слід підкреслити високу наукову обґрунтованість системи Лесгафта. Тим часом, як Фіт і Ян були шкільними вчителями фізкультури, Лесгафт був відомим університетським професором анатомії і фізіології. Крім того, він був досвідченим психологом і педагогом-теоретиком, про що свідчать, між іншим, його праці, як “Родинне виховання дитини”, одними із розділів якої є “Шкільні типи”, “Про кари в родині та вплив їх на розвиток типу дитини”, “Про генетичний зв’язок між виразом обличчя і діяльністю м’язів, що оточують органи вищих відчуттів”, і т. ін, Лесгафт не обмежувався студіюванням літератури про питання фізичного виховання, він мандрував по країнах Європи, щоб ознайомитись з практикою застосування різних систем фізичного виховання. Нарешті, Лесгафт організував декілька шкіл фізичного виховання молоді, що користались великою популярністю. Про популярність Лесгафта свідчить вже той факт, що його ім’ям була названа висока школа, яка готувала педагогів (лесгафтівські курси).

В основу своєї системи Лесгафт поклав ідею органічного зв’язку розвитку психічного і фізичного. На думку Лесгафта, завдання фізичної освіти і виховання полягають “в умінні ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перепон, переборюючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю. Інакше кажучи, привчатись з найменшим трудом і у можливо меншому відтинку часу свідомо

виконувати найбільшу фізичну працю, або діяти гарно й енергійно” (П. Лесгафт “Збір педагогічних творів”, т. I. ст. 295).

В організмі людини Лесгафт відрізняє органи рослинного життя (легені, шлунок і т. ін.) і органи, що виявляють активні сили людини. Перші в головних своїх частинах непарні. Органи, що виявляють активні сили людини, пов’язані з центрами свідомости і між собою поєднані особливими провідниками або асоціативними волокнами. Тому людина може порівнювати між собою як враження, що йдуть від навколишнього світу, так і свої реакції на них. А таке порівняння і перевірка являють собою конечну умову як розумового, так і фізичного розвитку людини. “Всяка розумова праця, - пише він, - що неперевірена дією, не в змозі сприяти засвоєнню причинового зв’язку між явищами на стільки, щоб зрозуміти цей зв’язок і з’ясувати закони, які лежать в основі їхніх проявів. Без такої реальної перевірки не можливі також самостійні застосування загальних положень та істин до вияснення часткових випадків або навіть до творчої зміни своїх дій” (там же ст. 289). З цього Лесгафт робить такий висновок: “З погляду нормальних проявів людини розумова і фізична діяльність повинні бути у повній відповідності між собою, бо тільки тоді будуть існувати всі умови для точного свідомого об’єднання і порівняння між собою як всіх одержаних уявлень, так і дій. Як однобокий фізичний розвиток призводить лише до прояву діяльності, недостатньо перевіреної і спрямованої розумом, так і однобокий розумовий розвиток неодмінно буває пов’язаний з нестачею об’єктивної перевірки, і тому в деталях розумова праця залишається нез’ясованою”.

Лесгафт пише, що нерідко доводиться спостерігати сполучення розвинених розумових сил і розумової діяльності з слабким фізичним розвитком. Але, на його думку, це є ненормальність, яка призводить до негативних наслідків. В таких випадках порушується гармонія розвитку діяльності людини; крім того, такі однобоко розвинуті люди, як правило, не мають належної енергії для послідовної перевірки ідей і наполегливого застосування їх на практиці. Тому Лесгафт приходять до таких висновків:

1. Діяльність всіх органів тіла людини, а разом з тим форми і обсяг їх збільшуються, коли вони поступово і послідовно збуджуються до цього, і коли прибуток всіх складових частин

органів відповідає видаткові (закон послідовності і поступовості).

2. Тільки при гармонійному розвитку всіх частин організму людина в стані удосконалюватись і виконувати найбільшу роботу при найменшій затраті матеріалу і сил (закон гармонії).

Лесгафт наполягає на тому, що всяка одноманітна праця або вправа розумова чи фізична стомлює людину, а тим більше стомлює дитину, яка ще не навчилася володіти собою. Тому він радить дотримуватись засади різноманітності у праці. Зокрема, на його думку, для успішного виховання в школі слід урівноважувати розумові й фізичні заняття так, щоб вони дійсно були відпочинком одні одним (*там же ст. 293*).

Щодо самих вправ, то Лесгафт поділяє їх на чотири групи: 1) рухи елементарні, 2) рухи складні, 3) ходіння і біг 4) кидання.

До рухів елементарних він зараховує: рухи голови, рухи тулуба рухи верхніх кінцівок, рухи між пасмом плеч і тулуба, рухи в суглобах плеча, рухи в суглобі ліктя, рухи між частинами основи передпліччя в лучевому суглобі, рухи п'ястука, в лучеп'ястиковому суглобі, рухи нижніх кінцівок (рухи в суглобі бедра, рухи голекольному суглобі, рухи пальців ноги).

Складні рухи полягають в безпосередньому переході від рухів в одному суглобі до відповідного і однородного руху в другому; послідовне виконання рухів кожного окремого суглоба; однородні і різні рухи в різних суглобах однієї або різних сторін одночасово; однородні або різнородні рухи в багатьох суглобах однієї або різних сторін і частин тіла одночасово.

В систему Лесгафта входять також ходіння і біг. Лесгафт відрізняє крок величний (поважний), і швидкий. Крім того, він відрізняє ходу легку і важку. Як і більшість фізкультурників, Лесгафт у вправах відрізняє: учбовий крок (50 кроків на хвилину), повний, або подвійний крок (100 кроків на хвилину), швидкий (150 кроків на хвилину).

Лесгафт особливо рекомендує як засіб фізичного виховання прогулянки учнів на свіжому повітрі. Крім позитивного впливу на здоров'я учнів, вони сприяють взаємному зближенню молодих людей, товариським відношенням між ними, що має велике моральне значення.

Щодо вправ у біганні, то Лесгафт слідом за братами Вебер

відрізняє швидкий біг і біг стрибками, біг короткий і довгий, при чому подає докладно їх анатомо-фізіологічний аналіз.

Значне місце в системі Лесгафта посідають вправи в киданні, при чому він відрізняє: 1) кидання вгору, 2) вперед, вбоки і назад 3) кидання з розмахом. Все це переважно кидання м'яча.

Нарешті, Лесгафт в своїй системі значне місце відводить різним грам. За браком місця, ми не будемо зупинятись на описі їх, тим більше, що багато ігор, що їх рекомендує Лесгафт, уже увійшли в практику виховання молоді.

Найхарактеристичнішою рисою системи Лесгафта є те, що вона твердо стоїть на засадах органічного поєднання виховання фізичного і духовного. Одним із завдань системи Лесгафта є виховання у молоді людини здібности володіти своїм тілом, підкорювати його рухи свідомості. З цією метою більшість вправ за його системою проводяться не за показом, а за наказом. Учитель не показує сам наочно тих чи інших рухів, що їх мають виконати учні, а в словесній формі описує їх. Тому учень спочатку мусить чітко уявити певний рух, а потім виконувати його. Безперечно, це вимагає від учня певного напруження розумових здібностей, але разом з тим виховує його волю.

Але система Лесгафта, як і шведська система, має ту хибу, що вона включає в себе мало емоційних елементів. Крім того, вона, як зазначено вище, вимагає значного напруження не тільки фізичного, а й психічного, і тому втомлює більше, ніж інші системи.

## **ІВАН БОБЕРСЬКИЙ ЯК ПІОНЕР В РОЗБУДОВІ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ТІЛОВИХОВАННЯ**

В XIX ст. на Україні як в школах, так і в суспільстві фізкультура стояла взагалі на досить низькому рівні. Суспільство, за невеликими винятками, навіть не розуміло її великої ролі.

Це стосується як Наддніпрянщини, так і Галичини. На початку XX ст. в Галичині розгортається широкий фізкультурний рух. Піонером його був І. Боберський. Це був палкий український патріот, людина незламної волі й кипучої енергії та ініціятиви. Він розумів, що український народ може тільки шляхом упертої боротьби звільнитися від чужинського ярма і здобути волю. Сучасники

Боберського зробити цього не могли, і тому всі свої надії він покладає на молоде покоління. Вихованню його і присвятив свої сили Боберський. Він поставив за мету виховати міцних духом і тілом українських патріотів, незламних борців за волю Батьківщини. За один із могутніх засобів для цього він, подібно до основника німецької системи Яна, визнавав фізкультуру. З метою розбудови її найдоцільнішою в наших умовах системи, він, не обмежуючись теоретичними студіями, подорожує по осередках фізичної культури Німеччини, Чехії, Швеції, Франції.

Озброївшись потрібними знаннями і досвідом, він започатковує на Україні потужний фізкультурний рух. За його ініціативою засновуються численні фізкультурні товариства, і то не тільки в містах, а і в селах. До 1914 р. за його ініціативою в Західній Україні було засновано 914 сокільських товариств. Для підготовки керівників в галузі фізкультури він організує у Львові при гуртку "Сокіл", спеціальну навчальну групу. До фізкультурних гуртків він притягає не тільки мужчин, а й жіноцтво. Завдяки всім цим заходам в Галичині широко розвивається спорт. Оскільки ж для спортових вправ і змагань потрібні відповідні площі, Боберський домагається, щоб у кожному селі і місті були спортові майдани. Завдяки його ініціативі і жертвенності у Львові на Стрийській вулиці була придбана велика, на шість гектарів площа, що потім стала центром фізкультурних вправ в Галичині. Нарешті Боберський багато зробив для пропаганди серед українців фізкультурного руху як журналіст і автор підручників в галузі фізкультури. Від нього також бере початок і українська фізкультурна термінологія (копаний м'яч, лещетарство та інше).

Ідеалом Боберського був "сталевий вояк, крицевокришталний характер, велике, повне любови до рідного краю серце, здорова душа - все це у здоровому тілі" (*Є. Жарський "Професор Іван Боберський", Альманах Р.Ф.К., ст. 14, Мюнхен, 1951 р., видавництво "Молоде життя"*).

Свідомі його великих заслуг перед українським народом, сучасники Боберського піднесли йому срібну булаву і вшанували його почесним званням "Батько української фізичної культури".

Невтомна праця Боберського дала вже добрі наслідки. Фізкультурний рух широко охопив міську і сільську молодь

Галичини і сприяв не тільки її фізичному вихованню, а також вихованню у неї патріотизму й твердого бажання боротись за свободу Батьківщини. Багато упівців, що жертвенно борються тепер з більшевицькою владою, вийшли із фізкультурних гуртків, організованих Боберським. Зрозуміло, фізкультурний рух, започаткований Боберським, не може тепер нормально розвиватись на рідних землях, де панують більшевики. Зате він з великим успіхом розвивається на еміграції. Українські спортсменці здобули вже собі добру славу як в Європі, так і в Америці й в Австралії.

## **ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ТІЛОВИХОВАННЯ**

На яких засадах має бути розбудоване тіловиховання української молоді? Ці засади мусять бути такі:

1. Тіловиховання не є окрема галузь формування людської особистості, а органічна частина його, міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним і естетичним.

2. Завданням тіловиховання є не тільки зміцнення здоров'я, розвиток м'язової сили і спритності, а й розвиток духових сил людини: зміцнення її волі, вироблення витривалості, здібності керувати своїм тілом як знаряддям духу.

3. Керівники тіловиховання української молоді мусять чітко уявляти собі, які завдання ставить до українського народу історія. Такими основними завданнями є здобуття незалежності соборної України, розбудова її господарства і духової культури. Виконання цих завдань вимагає певних властивостей духу і тіла.

4. Керівники тіловиховання мусять бути знайомими з історією його у різних народів, бо вона дає багато повчального як з погляду позитивного, так і негативного.

5. Вироблена система тіловиховання не може залишитися незмінною протягом довгих років. Вона перш за все міняється у зв'язку із зміною завдань, що їх ставить перед народом історія. Крім того, слід брати до уваги неупинний розвиток наук, що пов'язані з питанням тіловиховання, перш за все з медициною і психологією. За останні часи в галузі медицини зроблено не мало відкриттів і винаходів, що дають можливість боротись з різними

хворобами, зміцнюють організм, збільшують працездатність і термін життя людини. Керівники тіловиховання повинні ретельно слідкувати за всіма цими досягненнями наук і розумно й обережно використовувати їх у своїй практиці, радячись при цьому з лікарями.

6. В тіловихованні, як і в інших галузях виховання, останнє мусить бути органічно поєднане з самовихованням. Це означає, що: а) вихованець сам розуміє потребу і сенс тіловиховання, б) що він розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним, в) що він не тільки ретельно і з охотою виконує накази керівників під час походів і гімнастичних вправ, а за певною системою сам займається тіловихованням. Інакше тіловиховання може обернутися на муштру, а муштра, як відомо, не дає добрих наслідків у будь-якому вихованні молоді.

Але чи можливе таке виховання і самовиховання; зокрема, чи можливо через тіловиховання формувати волю й характер людини саме в той спосіб, щоб тіло стало знаряддям людського духу?

В основному це є філософічно-психологічна проблема. Побіжно ми вже торкались її в розділі "Свобода волі". Тепер розглянемо її в іншому аспекті.

Існують три основні напрямки розв'язання проблеми відношення душі і тіла.

Перший з них - матеріалістичний. Він стоїть на тому, що існують лише матеріальні процеси; що душі, як особливої нематеріальної субстанції нема. Отже, матеріалізм фактично знімає цю проблему. Що правда, марксистичне вчення про базу й надбудову припускають вплив свідомості на суто фізичні процеси, але це є вже крутість, а не справжнє розв'язання проблеми.

Друга теорія, що намагається розв'язати проблему душі і тіла, це теорія психо-фізичного паралелізму. Початок свій вона має в філософській системі Декарта. Декарт визнавав існування двох субстанцій: матерії і духу. Між ними нема жодного зв'язку; кожна з них підлягає своїм законам. І коли є співпадання між рядом матеріальних явищ з одного боку і психічних з другого, то це є наслідок наперед встановленої Богом гармонії. Теорія психо-фізичного паралелізму є подальшим розвитком вчення Декарта. Розробили цю теорію Фехнер, Паульсен і почасти Вундт. Подібно до Декарта, представники цієї теорії стоять на тому, що фізичні і



психічні процеси підлягають своїм особливим законам, що між цими процесами нема причинного зв'язку, а є лише паралель, тобто певним процесам психічним відповідають процеси фізіологічні і навпаки. На цьому, між іншим, засновується експериментальна психологія, що з допомогою спеціальних приладів досліджує зміни в організмі людини і на підставі їх робить висновки про психічні її переживання. Зрозуміло, що коли б ми прийняли цю теорію, то, будучи послідовними, мусили б одмовитись від думки про можливість шляхом тіловиховання впливати на волю і характер людини, а тим більше від завдання зробити тіло знаряддям духа. Це була б нічим не виправдана ілюзія.

Нарешті, третя теорія взаємовідношення між душею і тілом - це теорія взаємодії. Вона полягає в тому, що хоч душа і тіло є різні субстанції, але між ними існує зв'язок: душа впливає на тіло і тіло впливає на душу. Факти такого зв'язку ми можемо спостерігати буквально на кожному кроці. Хвора людина почуває і поводить себе інакше, ніж людина здорова, фізична втома негативно відбивається на психічних процесах, отрута алкоголем чи опіумом зовсім порушує нормальний хід психічного життя людини і може навіть спричинитись до втрати свідомости. З другого боку ми часто спостерігаємо вплив душі на тіло. Неприємності, а особливо горе, пригнічують не тільки душевні, а й фізичні сили людини; вона стає менш працездатною, а велике, особливо ж несподіване, горе може навіть спричинити до смерті людини. Навпаки, радісний, бадьорий настрій підвищує фізичну енергію і працездатність людини, робить її більш відпорною на всякі хвороби, хоч велика і несподівана радість може іноді спричинити й до смерті слабій на серце людини. Всі ці й подібні їм факти з переконливістю свідчать про те, що між душею і тілом існує зв'язок, що як тіло може діяти на душу, так і душа може діяти на тіло. При цьому у одних переважає дух, у других тіло. Є люди, що стримують свої тілесні пристрасті, мужньо й терпляче витримують голод й холод, а іноді й фізичні муки. Є випадки, що людина зусиллям волі переборює не тільки втому, а й хворобу. І навпаки, є люди, що їх з повним правом можна назвати рабами тіла. Для них головне в житті тілесні втіхи, гарна їжа, напої й т. ін. Вони не можуть перемагати втоми, занепадають духом під час голоду, не терплять болю.

Така чи така вдача людини з погляду відношень між душею і тілом залежить не стільки від успадкованих її властивостей, скільки від виховання і самовиховання. Інакше кажуть, все залежить від того, яким шляхом і як саме спрямовується життя людини.

## ГІГІЄНИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Наше завдання полягає в тому, щоб виховати людину міцну духом і тілом, але таку, щоб у неї дух панував над тілом. У цьому основний сенс тіловиховання. Ця ідея мусить бути покладена в основу всіх ділянок тіловиховання. Таких основних ділянок дві: гігієнічне виховання і 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. Для більшої чіткості у викладі, розглянемо бодай коротко кожен з цих ділянок окремо.

Виховання дитини починається ще до її народження, в період утробного життя. Велике значення має навіть самий момент запліднення. Численні факти доводять, що діти, запліднені батьками в стані оп'яніння рідко коли бувають здоровими. Шкідливо відбивається на дітях і стан великої замученості одного або обох батьків в період запліднення. Про це мусять пам'ятати батьки, коли хочуть, щоб діти їх виростили міцними духом і тілом.

Велике значення має також вік батьків. Факти доводять, що від людей похилого віку рідко коли родяться здорові діти. Особливо велике значення має вік матері. Коли від похилого чоловіка можуть ще народитись здорові діти, то тільки тоді, коли мати ще зберегла молоді сили.

Але молодість і здоров'я батьків ще не гарантують повністю здоров'я дитини. В період вагітності дитина живе одним життям з матір'ю. Вона харчується соками материнського організму і коли харчування матері не є нормальним, коли в їжі, якою вона харчується, є недостатня кількість речовин, потрібних для розвитку плоду, останній розвивається ненормально. Тим більше мають шкідливий вплив на дитину всякі отруйні речовини. Так само впливає на дитину повітря, що ним дихає матір, її рухи і навіть

настрої.

На здоров'ї матері і дитини шкідливо відбиваються також всякі нервові потрясіння. Тому слід уникати родинних сварок, неприємних видовищ і т. ін.

Шкідливий вплив можуть мати і сильні афекти радості, особливо несподіваної. Вагітна жінка взагалі мусить підтримувати у себе по змозі рівний, бадьорий настрій і уникати сильних афектів.

Нарешті, дбаючи про здоров'я своє і дитини, мати мусить частіше звертатися за порадами до лікаря-гінеколога.

Новонароджена дитина вимагає дуже ретельного догляду, перш за все з боку матері. Основною турботою її є харчування дитини. За нових часів природне харчування дитини часто замінюється вживанням всяких штучних препаратів. Але жоден з них не може замінити материнського молока. Тому тільки у виняткових випадках можна маленьких дітей харчувати замість материнського молока препаратами і то під доглядом лікаря. На п'ятому-шостому місяці життя, а іноді й раніше, в залежності від стану здоров'я матері і дитини, останню слід підхарчовувати всякими кашками: із грисіку, рижу, вівсянкою, штучними препаратами (як пелагрон, нестле й інші). До кашок добавляється цукор, але пересолоджувати їх не слід, бо це шкодить здоров'ю дитини. Крім того дитині слід давати овочеві кашки і соки. Останні потрібні тому, що вони мають в собі вітаміни, потрібні для нормального розвитку дитини.

Приблизно в дев'ять місяців дитина перестає харчуватись материнським молоком і переходить на звичайну їжу, щоправда, на таку, яка добре засвоюється шлунком, включає в себе всі потрібні для нормального розвитку елементи, зокрема вітаміни, і не шкодить організмові дитини.

Велике значення в розвитку дитини має чисте повітря, тому слід частіше провітрювати кімнату, де перебуває дитина, не тримати в ній брудної білизни, не варити, а особливо не смажити їжі і т. ін. Дитину треба регулярно, коли дозволяє погода, вивозити або виносити на свіже повітря. Зрозуміло, що в холодну погоду її треба при цьому тепло одягати, але не переступати в цьому межі. Бажано, щоб кімната, де мешкає дитина, мала достатню кількість сонця, бо соняшне проміння вбиває бактерії і сприяє нормальному розвитку дитини.

Треба також стежити за чистотою тіла дитини: її треба щодня купати у воді з температурою 37 ст. Цельсія. Для точного вимірювання температури води слід користуватись термометром. Нервова система дитини дуже вразлива. Тому треба уникати в кімнаті дитини всякого шуму, галасу і т. ін.

На другому році життя, коли вже дитина починає ходити і стає так би мовити на власні ноги, гігієнічні заходи при її вихованні наближаються до заходів, що їх вживають дорослі, хоч де в чому і відрізняються від них.

Отже тепер, розглядаючи питання про гігієнічне виховання, не будемо зупинятися на кожному періоді в розвитку людини зокрема і тільки в окремих моментах, коли цього потребує справа, будемо брати до уваги вік людини. Почнемо з гігієни харчування.

В основу гігієни харчування мусить бути покладена старовинна приповідка: “Імо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти”. Ця приповідка, з одного боку, наголошує примат духа над тілом, а з другого боку, вказує вірний шлях до здоров’я тіла. Між людьми завжди було й є багато рабів всяких тілесних втіх, зокрема об’їдал і п’яниць.

В історію, між іншим, увійшли т. зв. “лукулівські обіди”, що їх давав відомий римський багатій Лукул. Розкіш їх була неймовірна. В історії Росії відомі т. зв. “асамблеї” Петра I. На них випивалась сила алькогольних напоїв, при чому приклад подавав сам імператор. Ці “асамблеї” часто набували характеру оргій. Співучасники їх, напившись до нестями, коли хтось не виконував якогось припису або не хотів пити, йому вливали горілку насильно. До цього треба додати, що на “асамблеях” за участю Петра часто виступала “всепянейшая, всешутейшая ієрархія”, сатанинсько-кошунственна організація, утворена Петром, щоб посміятись з Церкви Христової. Все це, так би мовити, класичні приклади людського свинства, хоч така назва може й занадто почесна для огидної поведінки людей під час п’яних оргій.

Пияцтво й об’їдання увійшли в побут багатьох народів світу. Без них рідко коли обходиться будь-яка урочистість у родинному чи громадському житті. Але є багато людей, для яких об’їдання і пияцтво стали навичкою. Що таке явище морально розкладає людину, це ясно без особливих доказів. Людина тут дійсно

опускається нижче тварини. Вона тоді губить образ і подобу Божу і буває здатна на потворні вчинки і навіть злочин. Статистика показує, що найбільше злочинів людина робить під впливом алкоголю.

Але об'їдання і пияцтво відбиваються і на здоров'ї. Наслідком їх буває передчасний склероз, нервові хвороби, хвороби шлунку, серця, печінки і передчасна смерть.

Тому в інтересах фізичного і морального здоров'я нашого народу треба вести найрішучішу боротьбу проти цих явищ, особливо ж проти пияцтва. Перш за все треба повести боротьбу проти закоренілих звичаїв шукати в алкоголі веселощів і радости. Фактично такі звичаї, коли вдуматись в них, являють собою глибоку образу гідності людини. Люди сходяться до купи і п'ють, щоб бути веселими. Виходить, що джерелом веселощів є отруйна речовина, що потьмарює розум людини, внаслідок чого вона перестає володіти собою і навіть не може розуміти того, що говорить приятель. Тому треба надати зовсім іншого характеру всяким святочним сходинам. Треба прагнути до того, щоб не алкоголь спричинявся до наших веселощів і радощів, а спілкування з людьми: товариська бесіда, ігри, співи, декламації, танці та інші. Такий стиль і всяких святочних зборів піднесе культурний рівень нашого народу, піднесе його моральний стан і буде сприяти його фізичному здоров'ю. Тоді і в приватному житті у нас буде менше п'яниць.

Те, що сказано вище, стосується до людей дорослих. Але нездорові навички в галузі харчування можуть вироблятися і в перші роки життя людини. Саме ці роки мають велике значення в формуванні людської особистості, як в психічному, так і в фізичному відношенні. Риси, що виробляються в цей період, стають ніби ґрунтом для подальшого розвитку людини. Зокрема, в ці роки витворюються нездорові навички в харчуванні, що шкідливо відбиваються на фізичному і психічному стані дитини. Часто винними в цьому бувають рідні, особливо матері. З метою зробити приємність дитині вони дають дітям ласощі. Буває й таке, що ласощі вживаються як нагорода. Все це розбещує дитину і робить її ласуном. Шкідливим є також насильне годування дитини. Іноді матері навіть дітей 5-6 років годують з ложечки, годинами стоять над ними, примушуючи їх їсти, іноді сердяться на дітей, що відмовляються

від їжі. Це спричинюється до розбещенности дитини і шкодить її здоров'ю.

Тому то лікарі надають такого великого значення харчуванню дитини в розвитку фізичному і психічному. Так доктор медицини Степан Зошук, що працює в Відні при університетській клініці як хірург, пише:

“Загальна гігієна (чистота, чисте повітря, сонце) і достатня кількість рухів тіла, — всього цього не вистачає, щоб бути здоровим, коли не приймається до уваги способи харчування” (“*Haltung-Konstitution die Ernährung bei Kindern und Erwachsenen*”, s. 14).

Як доказ цього він наводить приклад дівчинки шести з половиною років, здоров'я якої було цілком зіпсоване ненормальним вихованням, зокрема неправильним харчуванням. Вона захворіла на апендицит і потрапила в клініку. Зовнішній вигляд її був жалюгідний, хворобливий. Вражав блідий, жовтий колір обличчя, зігнутий стан, великий живіт. Такому фізичному станові відповідав і психічний стан дівчинки. Вона виявляла апатичність, неухважність, вередливість, егоїзм. З метою з'ясувати причину такого стану доктор Зошук поцікавився умовами її виховання. Виявилось, що мати годувала її дуже підсолодженими звареними на молоці грисіковою і рижовою кашками, білими пшеничними булочками і м'ясом. Коли дівчинка не хотіла їсти, мати насильно годувала її, виявляючи при цьому велику настирливість. На якийсь час дівчинка переїхала до своїх родичів в іншу місцевість. Умови харчування її тепер значно змінились; вона тепер їла багато свіжих овочів, пила сире молоко, чорний хліб і крім того багато часу перебувала на свіжому повітрі. Внаслідок цього здоров'я дівчинки значно покращало. Коли раніш вона дуже стомлювалась від ходіння, то тепер вона могла пройти за день 35 кілометрів, не відчуваючи великої втоми. Але, коли дівчинка повернулася додому і пожила якийсь час з матір'ю на попередньому режимі, вона знову почала хворіти (*там же, ст. 10*).

А взагалі їжа людини мусить бути простою і здоровою, відповідною до віку людини, кліматичних умов, в яких вона живе, і праці, яку вона виконує. Людина, поперше, мусить їсти стільки, скільки потребує її організм. Кількість їжі, як відомо, вираховується в калоріях, а кількість калорій, потрібних людині в залежності від її

віку, росту, праці та інше, більш-менш точно встановила гігієна, правила якої мусять знати керівники молоді і сама молодь. Підлітки й юнаки потребують більше їжі. Так само багато калорій потребують люди фізичної праці. Менше потребують калорій люди розумової праці, а також люди похилого віку. Для здоров'я є шкідливим як недостача їжі, так і занадто велика її кількість. Гігієна розв'язує також питання про якість їжі і про її склад. Основне правило гігієни полягає в тому, щоб їжа була різноманітна, щоб в склад її входили всі елементи, потрібні для підтримання організму і його розвитку: білки, товщ (жири), углеці (вуглеводи) і вітаміни. Нова гігієна особливого значення надає вітамінам, відсутність яких навіть при задовільній кількості й якості споживаних речовин, спричиняється до хвороби, а іноді і до смерті.

Склад їжі, як і кількість її, залежить від віку людини, температурних умов та праці. Мала дитина харчується переважно молоком матері, якого, як ми зазначили вище, не можуть замінити жодні з існуючих препаратів, старша дитина, підлітки й юнаки вимагають різноманітної їжі. При низькій температурі потрібні в значній кількості товщі, при посиленій фізичній праці - углеці, в старості треба обмежувати вживання м'яса, що сприяє розвиткові склерози.

Те ж саме слід сказати і, про вітаміни. В період росту потрібно вживати ростової вітаміни (вітаміна А), а також протирахітичної (вітаміна Д). При нервовому напруженні, а також при розумовій праці потрібно вітаміни В.

Гігієна ще не розв'язала остаточно питання про рослинну і тваринну їжу. Але слід відзначити, що останнім часом більшість лікарів застерігає проти зловживання м'ясом і товщами і більше рекомендує 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 і взагалі вводить в життя порядок, що є основою життєвої організованості і пляновості. Регулярність у харчуванні треба вводити ще з дитячих років і дотримуватись її протягом усього життя.

Щодо гігієни одягу, то тут залишаються в силі поради Локка, про які ми згадували вище. З самого малку не слід занадто тепло одягати дитину, бо тоді у неї не може виробитись відпирність

організму до змін температури. Це правило залишається в силі протягом цілого життя людини за винятком хвороби і старости, коли організм буває послаблений. Головні вимоги від 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. Цим вимогам відповідають вовняні тканини, особливо взимку, полотно з льону й конопель; менше їм відповідають бавовняні тканини. За антигігієнічну слід визнати гумову і шкіряну одіж, бо вона не пропускає повітря і затримує на тілі випаровування.

Для здоров'я дуже потрібне 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. Тому в родині, школі, в громадських і державних установах треба стежити за тим, щоб приміщення регулярно провітрювалося, щоб підлога була чистою від пилу й бруду, щоб в кімнатах не було нічого, що робило б повітря нездоровим.

В теплу пору року слід спати при відчинених вікнах. Стеження за чистотою приміщення і його провітрювання мусять стати навичкою у нашої молоді. Це тим більше, що наш народ на еміграції, а особливо під "совета́ми", живе в дуже тяжких мешканевих умовах. Стежачи за чистотою приміщення, треба разом з тим стежити і за чистотою власного тіла. Тому слід щодня не тільки регулярно мити руки і обличчя, а й тіло принаймні до пояса. Це не тільки сприяє чистоті, а й загартовує організм і зміцнює нервову систему.

Щодо температури води, що вживається при обтираннях і обмиваннях, то тут треба радитись з лікарем, бо занадто холодна вода у деякого може викликати збудження нервової системи. Але обливанням і обтиранням тіла не слід обмежуватись. Не менше раз у тиждень треба митись у лазні.

Велике значення для здоров'я має чистота рота і зубів, бо там збирається багато всяких бактерій. Тому слід чистити щіточкою зуби ранком і увечері, а також полоскати рот після кожної їжі.

Крім того, треба стежити за чистотою білизни, бо навіть при регулярних обмиваннях тіло може бути брудним, коли брудна одіж, а особливо білизна.

Дуже велике значення для здоров'я має сонячне світло. Без



нього не може жити ні рослина, ні тварина, ні людина. Воно стимулює нормальний ріст організму, знешкоджує бактерії і т. ін. Але користатися сонцем слід розумно. Останні роки дуже модними стали сонячні ванни. Літом маси народу, особливо молоді, буквально устеляють своїми тілами береги річок, озер, морів. Це не завжди буває корисним. Надмірне перегрівання тіла призводить часто до запалення шкіри, що супроводжується підвищенням температури, збуджує нервову систему, а іноді навіть може бути небезпечним для самого життя. Тому, використовуючи в такий спосіб сонце, треба наперед радитись з лікарем, а взагалі не зловживати сонцем і лише поступово збільшувати термін лежання під його промінням.

Умови життя в сучасних містах, не тільки у великих, а й в малих, не сприяють здоров'ю молоді. Скупчення великих мас людей, пил на вулицях, дим з фабричних і заводських коминів, чад від автомобілів, - все це шкідливо діє на легені. А міська метушня і шум порушують нервову систему. Гігієнічний спосіб життя послаблює шкідливий вплив міста на здоров'я молоді, але не ліквідує цього впливу. Тому доцільно, щоб молодь періодично, особливо під час літніх ферій, виїздила за місто й якийсь час жила серед природи. Так, вимарші молоді легко організовувати в своїй самостійній державі. Тому вони широко практикуються в усіх культурних країнах. Українцям, при відсутності своєї держави, робити це значно трудніше. Але частина української молоді на еміграції все ж таки виїздить літніми феріями за місто. Так робили і роблять українські пластові організації. Сумівцям робити це трудніше, але все ж таки можливо.

Живучи серед природи, молодь мусить найкраще використати умови і час для зміцнення свого здоров'я. Регулярний сон і вставання, здорове, упорядковане харчування, чистота тіла, одержі і приміщення, розумне користання сонцем, - все це таке ж обов'язкове при таборовому житті десь у лісі, як і в місті. А щоб таборове життя в найбільшій мірі сприяло не тільки здоров'ю молоді, а й зміцненню її волі і характеру, воно мусить бути організоване на засадах свідомої дисципліни.

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. Крім того, в процесі

праці розвиваються сили людини, як фізичні, так і психічні. Навпаки, відсутність праці буквально нищить людину. Вона тоді стає безсилою, апатичною, безвольною. Але праця не може бути безперервною, бо вона викликає втому, і це стосується як до праці фізичної, так і розумової. Тому треба розумно регулювати працю і спочинок. Для цього перш за все треба брати до уваги вік людини і характер праці. З погляду психологічного і фізіологічного в процесі праці треба відрізнити такі моменти: момент вправи, втому і перевтому. Процес вправи полягає в тому, що людина, так би мовити, поступово включається в працю, її енергія зростає, продуктивність праці збільшується. Втома — це той момент, коли в організмі людини накопичуються токсини, продуктивність праці зменшується, бажання до неї занепадає. Але втома в певних межах не є шкідливою, бо під час спочинку вона проходить, і людина поступово привчається до все більшого і більшого терміну праці. Шкідливою для організму є перевтома, що викликається великим накопиченням токсинів, яких не переборює організм. Перевтома підриває сили людини і псує її здоров'я. До цього ще треба додати, що в процесі розумової праці людина може й не помітити, що вона вступила в стан перевтоми. Це буває тоді, коли людина, захопившись працею, цілком віддається їй і працює без перерви декілька годин підряд, перебуваючи в стані великого збудження. Особливо часто таке явище спостерігається під час нічної праці. Людина, попрацювавши до ночі, почуває втому і небажання працювати, але переборює себе і працює далі. Тоді працездатність ніби збільшується і людина працює немов з великим успіхом. Але це лише самообман. Така праця шкідливо відбивається на нервовій системі, людина губить сон, встає з ліжка розбитою, нездійною до праці. Тому не тільки в інтересах здоров'я, а і в інтересах самої праці слід уникати перевтоми і не працювати до пізньої ночі. Щодо спочинку, то кількість часу для нього залежить від характеру праці і стану здоров'я людини. Психологічні і фізіологічні досвіди доводять, що праця фізична скоріше втомлює людину, зате втома при ній проходить порівняно скоріше. Навпаки, праця розумова втомлює не так швидко, зате і втома від неї триває довше. Тому в процесі фізичної праці, крім тривалих перерв для спочинку, слід чергувати моменти великого напруження і відпруження. Що ж до праці

розумової, то вона вимагає більш-менш значних перерв, що тривають 10, 15, 30 хв. Розумова праця без перерви відбивається шкідливо на якості праці і на здоров'ї людини.

Справжня продуктивна праця починається лише тоді, коли людина фізично і психічно сформувалася. Але підготовчі форми її починаються значно раніше, при чому вимоги до неї поступово збільшуються. Дітей передшкільного і дошкільного віку зовсім не слід навантажувати працею, особливо такою, що вимагає значного напруження. Факти доводять, що важка праця дуже шкідливо відбивається на здоров'ї і на психічному розвитку дитини, її ріст затримується, тіло деформується, внутрішні органи, особливо серце пошкоджуються. В цей період основною формою життєдіяльності є гра. Що ж до праці, то вона обмежується лише самообслуговуванням і допомогою матері, при тій умові, щоб те і друге не вимагало значного напруження.

В шкільний період починається розумова праця в формі навчання і легкі форми фізичної праці у вигляді допомоги дорослим. З роками навантаження розумовою і фізичною працею збільшується, але з певною поступовістю. Відповідно до цього, між іншим, організується шкільне навчання. Воно включає в себе заняття в школі під керівництвом педагога і домашні завдання. Роля останніх дуже велика, але вони мусять відповідати силам і віковій дитини. В молодших класах на виконання домашніх завдань приділяється 30-45 хв., а в старших класах середньої школи вони можуть тягтися до двох - двох з половиною годин, але з регулярними перервами.

Регулярність праці, правильне чергування праці і відпочинку, з одного боку, збільшує її продуктивність, а з другого, зберігає сили і здоров'я людини.

Що здібності до розумової праці можуть зберігатися навіть до глибокої старости, свідчать біографії великих людей. Так Плятон прожив 80 років і працював до старости як філософ. Песталоцці прожив 81 рік і наприкінці свого життя написав один з найкращих своїх творів "Лебедина пісня". Кант прожив 80 років і працював до самої смерті, хоч від природи мав слабке здоров'я. Ньютон жив 84 роки і теж працював до смерті. А Мікель Анджельє Буонаротті, славний маляр, скульптор і архітект, прожив до 90 років.

Найкращим відпочинком є сон. Після здорового сну людина

прокидається з свіжими силами і бажанням працювати. Тому гігієна сну потребує особливої уваги. Спати треба в точно визначені години. Тоді виробляється здорова навичка спати, сон буває міцнішим і краще відновлює сили людини. Кількість часу для сну залежить від віку людини, характеру праці і доби року. Діти молодшого шкільного віку мають спати приблизно 10 годин. Підлітки і юнаки 8-9 годин. Люди старшого віку 7-8 годин. Розумова праця вимагає більше часу для сну, фізична - менше. Зимом сон може бути довшим, літом трохи коротшим. Постіль не мусить бути ні занадто твердою, ні занадто м'якою. Найкраща для здоров'я постіль з вовняних матраців, зате слід уникати пуховиків. Те ж стосується і до коців. Занадто м'які і теплі коци перегрівають тіло і розніжують людину. Тому ще в старовинні часи педагоги протестували проти занадто м'якої постелі і дуже теплої вкривання. Прикладом цього, між іншим, може бути виховання Олександра Македонського.

Питання про те, чи слід спати після обіду, остаточно не вирішене. Більшість лікарів радять такий відпочинок, а деякі заперечують його. Можливо, що це залежить від індивідуальних особливостей людини. Коли людина має нахил до відкладання товщу і фізично не працює, сон після обіду може бути для неї шкідливим. Навпаки, для людини нормальної будови тіла сон після обіду може бути корисним. Взагалі ж перерва в середині робочого дня, чи то в формі сну, чи то в якійсь іншій формі відпочинку, людині і розумової, і фізичної праці безумовно потрібна.

## **РУХАНКА, ГРА І СПОРТ**

Поряд з гігієною праці, як засіб тіловиховання, стоїть руханка, або гімнастика. Різниця між працею і руханкою полягає в їхній меті. Метою праці є якийсь об'єкт як її продукт, що може бути або матеріальною річчю (виріб з дерева, заліза, продукти харчування та інше), або нематеріальною (науковий або мистецький твір). Метою руханки є удосконалення власного тіла людини, в першу чергу м'язової сили і спритности.

Засади руханки вироблені ще в старовинній Греції; в значній частині вони залишаються в силі і тепер. Дбаючи про розвиток сили і спритности тіла людини, греки разом з тим прагнули до його

гармонійності. Остання мала значення не тільки як одна з умов краси, а також для здоров'я людини. Однобокий розвиток якоїсь частини тіла, порушуючи його гармонійність, порушує також і нормальні функції організму. Слід взяти до уваги слова Аристотеля, який писав, що метою фізкультури не може бути атлет, а мусить бути гармонійно розвинена людина.

У всіх народів руханка була зв'язана з військовою підготовкою. Найчіткіше такий зв'язок виступав у спартанському вихованні. В нові часи завдання військової підготовки ставить на чільне місце гімнастична система Яна. Таке завдання набуває особливо великого значення у вихованні сучасної української молоді. Вона мусить бути свідомою того, що надходить час збройного її зудару з ворогом, і щоб вийти переможно з цього зудару, вона мусить бути добре підготованою. Треба пам'ятати, що большевики вже давно і дуже ретельно готуються до цього зудару і мають в цьому значні успіхи. Ми маємо всі підстави не вірити їм, коли вони кричать про свої великі успіхи в галузі господарства, науки, мистецтва. Але про свої успіхи в галузі військової підготовки вони мало пишуть, а проте зробили дуже багато. Про це, між іншим, свідчать досягнення більшовицьких спортсменів, що в деяких галузях піднесли до світових рекордів, а в деяких навіть перевищили їх. Отже українська молодь, щоб перемогти в боротьбі з таким добре підготованим ворогом, мусить, з одного боку, приділити багато уваги руханці і спортові, а з другого, зв'язати їх з військовою підготовкою.

Руханка має дві міцно зв'язані між собою форми: індивідуальну і групову. Індивідуальна гімнастика, крім розвитку здоров'я, сили і спритності, є засобом розвитку волі і характеру, здібності володіти собою, переборювати інертність. Найкраще застосовувати гімнастичні вправи зранку, вставши з постелі. Вони проганяють сонливість, збуджують енергію, роблять людину бадьорою. Корисно перед гімнастичними вправами обтертись водою, принаймні до пояса, і після цього добре витерти тіло рушником. Щодо температури води при обтиранні, то тут слід радитись з лікарем, бо холодна вода може декому й пошкодити. В процесі руханки слід вправляти все тіло, включаючи пальці і шию. Під час руханки слід звертати пильну увагу на дихання: воно мусить

бути глибоким і ритмічним. Коли в процесі вправ людина починає задихуватись, слід трохи відпочити, зробивши декілька глибоких вдихань і видихань. Ранішні руханкові вправи не мусять тягтиса довго: їх час - 10-15 хвилин.

До цього треба додати, що ранішню руханку слід провадити в кімнаті з чистим повітрям, при відчиненому вікні.

До руханки можна віднести також купання і плавання. Воно корисне тим, що крім рухів, які розвивають міць м'язів і спритність, є ще обмивання тіла. Купання і плавання часто дають велику насолоду, але занадто довго купатись не слід, бо це виснажує організм.

Особливою формою руханки є т. зв. дихальна гімнастика. Вона полягає в ритмічному вдиханні і видиханні. Дихальна гімнастика корисно 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. Недаром цю форму гімнастики широко застосовують індуци в своїх аскетичних вправах. Для юнака і людини середнього віку і здоров'я ритм дихання і видихання такий: 4 секунди вдихання, 1 сек. затримки його, 4 сек. видихання. 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.

Групова руханка, крім розвитку сили і спритности, сприяє вихованню організованости і дисциплінованости, і тому має велике значення при військовій підготовці. Провадиться вона під команду керівника, при чому співучасники шикуються в правильні ряди і стають струнко. В групову гімнастику входять приблизно ті ж самі рухи, як і в гімнастику індивідуальну. Крім того, складовою частиною групової гімнастики є маршування. Воно має особливо велике значення як засіб військової підготовки. З метою піднесення настрою і бойового духу доцільно групові гімнастичні вправи, особливо маршування, супроводити музикою. До цього найбільше підходять марші, бо вони мають чітко визначений темп, під звуки їх збуджується бадьорий настрій, рухи стають більш чіткими і менше стомлюють людину.

В старовинній Греції руханка була зв'язана з грами і спортом.

Цієї традиції слід дотримуватись і нам - українцям. Культивувати гру слід ще з раннього дитинства. Гра є природною властивістю дитини і разом з тим головним джерелом її радощів. Роля батьків і педагогів полягає в тому, що вони створюють умови, при яких діти можуть вільно гратись, тактовно спрямовують гру дітей в корисний для них бік та іноді навчають їх нових ігор. Це в першу чергу наші національні гри, що збереглися у нашого народу до останніх часів, мають в собі багато краси і виховують любов до Батьківщини. Але, як і в старовинних греків, гру треба застосовувати і при вихованні підлітків та юнаків. Особливо корисні гри, в склад яких включаються танці і пісні. Із танців особливо слід культивувати козачок, гопак і аркан. Про красу їх свідчить, між іншим, велике захоплення, що вони викликають у чужинців, як в Європі, так і в Америці та Австралії.

Коли гра супроводжується змаганням, вона стає спортом. Класичним прикладом цього можуть бути олімпійські ігри. Як і руханка, спорт може бути індивідуальним і груповим. До першого належать біг, боротьба, бокс та інше. Не заперечуючи користи індивідуального спорту щодо розвитку фізичної сили і спритності, мусимо зазначити, що він має в собі небезпеку захоплення ним з мотивів честолюбства і занедбаня інших, важливих завдань в особистому і громадському житті. Що ж до такого спорту як бокс, то, на мою думку, його слід зовсім виключити із вжитку, бо він збуджує грубі, тваринні інстинкти і часто спричинюється до великих пошкоджень в організмі.

Зате слід вітати і підтримувати груповий спорт, зокрема гру в копаного м'яча, що, крім м'язової сили і спритності, розвиває дисциплінованість, організованість і спостережливість. Ця форма спорту тепер дуже розвинена серед українських емігрантів. З приємністю можна констатувати, що в копаному м'ячі українські спортсменці мають значні успіхи.

Кінець.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
ТІЛОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ВОЛІ І ХАРАКТЕРУ.....	8
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У РИМЛЯН.....	13
ТІЛОВИХОВАННЯ В СЕРЕДНІ ВІКИ.....	15
ТІЛОВИХОВАННЯ З ЧАСІВ РЕНЕСАНСУ.....	18
НОВИЙ ПЕРІОД В ІСТОРІЇ ТІЛОВИХОВАННЯ.....	21
ФІЛЯНТРОПІНИ І НІМЕЦЬКА СИСТЕМА ТІЛОВИХОВАННЯ.....	25
ШВЕДСЬКА СИСТЕМА ТІЛОВИХОВАННЯ.....	30
СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЕСГАФТА.....	33
ІВАН БОБЕРСЬКИЙ ЯК ПІОНЕР В РОЗБУДОВІ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ТІЛОВИХОВАННЯ.....	36
ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ТІЛОВИХОВАННЯ.....	38
ГПІЄНІЧНЕ ВИХОВАННЯ.....	41
РУХАНКА, ГРА І СПОРТ.....	51



**Григорій Ващенко**

**ТІЛОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ  
ВИХОВАННЯ ВОЛІ І ХАРАКТЕРУ**

**Комп'ютерна верстка Романа Петрини**

**Підписано до друку 02.07.2001 р.  
Формат 60х84 1/16. Папір офсет. №1.  
Замовлення №75. Тираж 300.**

**Видано НВФ "Українські технології"  
м. Львів, вул. І. Франка 4/1,  
тел. (0322) 72-15-52.**