

## СТАНОВЛЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ( 20 – 30-ті р.р. ХХ ст.)

Микола КРУК

*Житомирський педагогічний університет*

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школах 20-30-х років значною мірою залежало від правильної організації усіх заходів. Вони мали бути організовані при плануванні зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою. Таким чином, усі форми фізичного виховання об'єднувалися спільною метою і завданнями. Кожне з них, сприяючи виконанню загальних завдань, вирішувало специфічні. Ось чому для оптимального виконання всіх завдань фізичного виховання у семирічках практикувалися різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальний день школярів.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня у загальноосвітніх школах досліджуваного періоду проводилися у вигляді гімнастики до занять, фізкультурних хвилин під час уроків, ігор та фізичних вправ на перервах і, нарешті, в організованні фізкультурного активу школи був ще резерв у вигляді так званих "вільних" уроків, коли за певних обставин відмінялися заняття в класі.

В педагогічних колективах шкіл-семирічок розуміли, що одна, в кращому випадку дві години, що відводилися на фізичне виховання у шкільній програмі, звичайно, не могли задовольнити дитячий організм, що розвивається, скований у рухах тривалим сидінням на парті, а тому виникла ідея "фізкультуризації" школи. За цієї ідеї фізкультурно-оздоровчі заходи повинні були пронизувати фізкультурним началом окремі аспекти життя школярів, мати величезне значення в загальному режимі школяра та доповнювати й компенсувати відсутність щоденних занять із фізичної культури в школі.

Найбільш популярною фізкультурно-оздоровчою формою в режимі навчального дня школярів 20-х років була гігієнічна гімнастика до занять, більш відома під назвою "вільна". Гімнастику до занять не слід ототожнювати із ранковою гігієнічною гімнастикою. Це різні форми занять фізичними вправами, вони не можуть замінювати одна одну.

Гімнастика до занять (проводилася до уроків) і мала на меті: організацію учнів на навчальний день, запобігання викривленню постави, підвищення уважливості на перших уроках, загартування організму і привчання школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Проведення зарядки перед уроками пропонувалося ще й тому, що навіть наприкінці 20-х років у значній кількості міських шкіл і в багатьох сільських школах уроки фізичної культури не проводились. У міських школах – через відсутність місць для занять (наприклад, в спортзалі); а в сільських, крім того, через відсутність дипломованих спеціалістів фізичної культури.

Важливо, в період становлення системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах України, щодо форм існувала певна суперечність між ідеєю "фізкультуризації" школи, з одного боку, та слабкою матеріально-технічною базою і браком кваліфікованих спеціалістів – з іншого. На жаль, саме тому вищезгадана ідея не повністю була реалізована до II світової війни.

Та й щодо зарядки у спеціалістів були різні погляди. Суть проведення гімнастики до занять зводилася до того, що всі учні збирались у дворі школи або спортивному залі чи коридорі, де протягом 10-15 хвилин виконували під керівництвом інструктора комплекс завдань, який складався з типових підготовчих вправ, які зазвичай входили до першої частини уроку за шведською системою і виконувалися без гімнастичних приладів. Сюди входили рухи шиї, рук, ніг, тулуба та дихальні вправи. Після виконання гімнастичних вправ учні заходили до своїх класних кімнат.

Така зарядка, на думку спеціалістів з фізичного виховання, а саме М.Стретовського, мала як позитивні, так і негативні сторони. З одного боку, колективне виконання вправ, організований початок шкільного дня, дисциплінуюче начало шиккування вирішували проблему спізень на уроки, оскільки "як в першому концентрі, так і в другому діти в задоволенням поспішають на зарядку"[1:4]. Але, з іншого боку, її оздоровча цінність була незначною, оскільки необхідність проведення однакових для всіх вправ без врахування статевих і вікових особливостей школярів і можливість простежувати точність виконання вправ істотно знижували гігієнічний ефект зарядки.

Але з часом, особливо після запровадження в 1934 році комплексу БГТО, ставлення до проведення зарядки до занять змінилося. Водночас досвід багатьох шкіл переконував, що при дотриманні всіх необхідних організаційних і методичних умов гімнастика перед заняттями може принести багато користі. До цих умов належить: 1) чітке і реальне визначення завдань, глибоке розуміння значимості гімнастики педагогами; 2) особиста зацікавленість учнів у "зарядці", розуміння ними різниці між ранковою гімнастикою і гімнастикою перед заняттями; 3) погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи; 4) уміння всіх учителів школи виконувати цю гімнастику і також керувати її виконанням; 5) підготовка активу учнів і місця занять на повітрі та в приміщенні.

Надзвичайно цікавою є інша форма додаткової фізкультури в школі – це фізкультурні хвилинки під час уроків. Фізкультхвилинка – це "антракт під час проведення уроку в класі"[2]. Її завдання полягає у тому, щоб повернути втомленій дитині працездатність, увагу, активність, зняти м'язеве і розумове напруження, попередити порушення постави.

Фізкультхвилинки мали проводитися на кожному уроці при перших ознаках втоми, яка наставала, як правило, після 20-30 хвилин роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинок визначався вчителем. "Кожний учитель знає стан класу, коли перевтомлені учні не в змозі сприймати предмет. В цей момент потрібна зміна обстановки, потрібен відпочинок від напруженої розумової діяльності. Вчитель оголошує "фізкультхвилинку", відкриває широко вікна і пропонує дітям розім'ятися. Протягом 1-2 хвилин діти виконують фізичні вправи, які до цього були розучені з інструктором на уроці фізкультури, або ж надати їм можливість самостійно потягнутися, розім'ятися, присісти або просто подихати коло відкритого вікна. Через 1-2 хв. вони знову працюють за партами, але вже з новими силами та поновленою увагою"[3:2]. Керівництво "фізкультхвилиною" доручалося самому вчителю або ж учневі, якого готував інструктор на спеціальних заняттях.

До комплексів фізкультхвилинок включали 3-4 прості, зручні для виконання в класі вправи. Вони мали сприяти активному відпочинку тих груп м'язів і частин тіла, які стомлюються від одноманітної пози сидіння за партою. Це були вправи на потягування, випрямлення і прогинання спини, розпрямлення грудної клітки, присідання, розслаблення і стріпування рук, рухи головою, дихальні вправи. Крім

вправу повторювали 4-6-8 разів, темп виконання був повільний або середній. Проведення фізкультхвилинок рекомендувалося у школах-семирічках для учнів всіх вікових груп. Але вважалося, що виняткове значення фізкультхвилинок мають у роботі з молодшими школярами, “котрі швидко втомлюються внаслідок одноманітної роботи: внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів і вони або з байдужістю дивляться у вікно, або думають про щось своє, позіхають, потягуються чи починають пустувати”[3:2]. Короткочасне виконання фізичних вправ викликало бажання в інших ділянках головного мозку, що сприяло відпочинку учнів.

Поряд з фізкультхвилинками та розминкою у багатьох школах для фізичного виховання дітей використовувалися великі й малі перерви. Ігри та фізичні вправи на перервах є важливим компонентом режиму навчального дня. Вони сприяють активному відпочинку учнів, задовольняють їхню природну потребу в русі. З перших днів навчання дітей їх намагалися привчити до доцільного використання перерв.

З цього приводу також виникали певні суперечки. Одна частина фахівців вважала, що найбільш вдалим заходом потрібно вважати масову гімнастику під час великої перерви, тобто після трьох ранкових годин навчання в класах. Інша частина вказувала, що така форма використання перерв у школі не є досить зручною, а доцільніше використовувати велику перерву для холодних та гарячих сніданків. Окрім того, виникло запитання: чи доцільно забирати у дітей дорогоцінний відпочинок між навчальними заняттями знову-таки для занять, але вже типу “зарядкової” гімнастики? Тому організація гімнастики під час перерв вважалася у школах 20-30-х років невдачною.

Однак “використання перерв для рухливих ігор на свіжому повітрі, де діти за 5-10 хвилин зуміють достатньо надихатись і набігатися; організувати ці перерви так, щоб вони з найбільшим ефектом для здоров’я використовувалися учнями – це та галузь шкільної роботи, на яку давно звернули увагу інструктори та лікарі шкіл”[4:3].

Основною цінністю перерв є те, що мозку надається певний відпочинок від навчальної роботи. В той же час перерви дають можливість учневі “скинути з себе напружене сидіння” [5] і за допомогою швидкого бігу та ігор відновити затрачені енергетичні сили. Причому, всі рухливі ігри мали проводитися тільки на свіжому повітрі. Під час перерв у класі не повинно бути жодного учня. Вікна і кватирки мали бути відкритими навстіж, а двері зачиненими. Невиконання цього основного правила, зазначає фахівець з фізкультури, зводило до нуля всю корисність перерви. Цінність перерв ставилася під загрозу і в тому випадку, коли учні не знають, що робити під час 10-15-хвилинного відпочинку. А тому організація перерв й керівництво іграми здійснювалося інструктором з фізичного виховання чи з боку спеціально підготовлених фізкультнаставників.

Обладку стурбованість з боку керівництва школи викликала фізкультуризація зимового двору. Відомий фахівець з питань фізичного виховання В.Проппер на сторінках журналу “Фізкультура і спорт” у статті “Організація фізкультурних перерв у зимовий час” писав: “Кращим засобом для охоплення всієї маси школярів в зимовий час є ігри у дворі або саду ковзанки хоча б найменшої. Кошторис на її обладнання дуже малий, майже в кожній школі є двір, водопровід, лопата й рукав для заливання. Завдяки цьому поряд з ковзанкою буде височіти льодяна гора, побудова якої ще більш цікава для найбільшій школи.

Знаючи вільного місця можна організувати сніговий майданчик, очистивши його від старого снігу. Тут можна запропонувати побудову цілого дитячого містечка з

фортецями, валами, сніговиками тощо. Тут же можна проводити спортивні ігри чи різні масових ігор, пов'язаних із швидким бігом"[4:3]. Але, на жаль, численні школи не мали свого подвір'я чи садка. В таких випадках перерви радилося проводити у залі при відкритих вікнах.

Останнім з фізкультурно-оздоровчих заходів, який використовувався для "фізкультуризації" школи, у 20-х роках були резервні чи "порожні" уроки, які виникали внаслідок зриву уроків з інших предметів. Для такого випадку існувала домовленість між інструктором та адміністрацією школи про те, щоб ці уроки надавалися учням як години "вільних ігор та розваг", причому дітям видавався спортивний інвентар і дозволялося користуватися залом чи подвір'ям.

Ці заняття не повинні були дублювати уроки фізичної культури. Тут не мало бути заорганізованості, примусу до обов'язкового виконання певних вправ. Навпаки, інструктор або ж активіст шкільного фізкультурного гуртка повинні були всебічно заохочувати ініціативу й бажання самостійно добирати засоби, приймати рішення. Таким чином кожна така година будувалася з додержанням закономірностей функціонування організму, щоб не завдати йому шкоди.

Засобом виступав матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надавалася вправам та іграм, які викликали найбільший інтерес учнів. Згодом така форма фізичного виховання трансформувалася у години здоров'я, організація яких посідає чільне місце серед усіх форм занять фізкультурою у сучасній школі.

### Література:

1. Стремовський М. Зарядка в школі // *Фізкультура і спорт*. – 1928. – №6. – С.4.
2. Державний архів Житомирської області, ф.239, оп.1., с.44, арк.35.
3. Проппер В. Пути фізкультурного оздоровлення школи. // *Фізкультура і спорт*. – 1928. – №46. – С.2.
4. Проппер В. Організація фізкультурних перемін в школі. // *Фізкультура і спорт*. – 1929. – №50. – С.3.
5. Центральний державний архів вищих органів влади й управління у м.Києві, ф.166, оп.11, спр.168, арк.43.

---

## FORMATION OF HEALTH FORMS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS (20-30 YEARS OF THE XX-TH CENTURY)

Mykola KRUK

*Zhitomir State Pedagogical University*

In this article the author tries to explain the role of physical training forms in strengthening health of the students at Ukrainian schools in a settled period of time.

---