

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).11
УДК 796.011.3:070 (477.85) «19/20»

Дарійчук С. В.
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури і основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ТЕМА ДОСЛІДЖЕНЬ ПЕДАГОГІВ АВСТРО-УГОРСЬКОЇ ІІ ПОЛОВИНА ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.

В статті Дарійчука С. В. «Фізичне виховання дітей та молоді як актуальна тема досліджень педагогів Австро-Угорщини (ІІ половина ХІХ – початок ХХ ст.)» проаналізована джерельна база дослідження на тему висвітлення проблем фізичного виховання дітей та молоді в пресі Буковини (друга половина ХІХ – початок ХХ ст.). Відповідно, до критеріїв вибору джерел (часовий; проблемно-тематичне спрямування; вид публікації), вони розподілені на три групи: 1) публікації в українських газетах і журналах (часописах) та їх додатках досліджуваного періоду; 2) архівні документи; 3) джерела науково-теоретичного характеру, які присвячені проблемам висвітлення тіловиховних та здоров'язберігаючих аспектів підростаючого покоління краю, формування санітарно-гігієнічних навичок у молоді. Автор виокремив та проаналізував комплекс різноманітних за характером, походженням та змістом матеріалів, зокрема публікації австро-угорських педагогів щодо різноманітних аспектів фізичного виховання дітей та молоді.

Ключові слова: виховання, діти, планування, публікації, преса, фізичні вправи.

Dariichuk's S. Physical education of children and youth as a topical topic of research of teachers in Austria-Hungary (second half of the nineteenth - early twentieth century). Analyzed the source base of research on the coverage of physical education of children and youth in the press of Bukovina. According to the criteria for selecting sources (temporal; problem-thematic direction; type of publication), they are divided into three groups: 1) publications in Ukrainian newspapers and magazines (journals) and their supplements of the study period; 2) archival documents; 3) sources of scientific and theoretical nature, which are devoted to the problems of coverage of physical education and health aspects of the younger generation of the region, the formation of sanitary and hygienic skills in youth. The author singled out and analyzed a set of materials of various nature, origin and content, including publications of Austro-Hungarian teachers on various aspects of physical education of children and youth. The fact of active discussion, and thus the dissemination of the relationship between the experience of hygiene and physical education (J. Humer), highlighting the already relevant issues of the danger of overload and the formation of understanding of the importance of physical activity, games and sports. The shortcomings of the then educational process, according to researchers, were the lack of planning of such forms of physical education as active walks and excursions; spontaneity of choice of routes, places to visit.

Key words: education, children, planning, publications, press, physical exercises.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей і молоді, як і вся галузь фізичної культури і спорту, у зазначений період мали широкий резонанс, що підтверджують численні матеріали буковинської періодики. У них, з одного боку, закумуляований сутнісний зміст тодішньої теорії і практики, а з іншого, вони були ефективним засобом подання і збереження інформації, розповсюдження фізкультурних знань. Газетні й журнальні статті, тематичні брошури, спеціальні випуски впродовж багатьох років розкривали значення фізкультури і спорту в житті людини, популяризували заняття фізичними вправами, формували потребу в систематичних заняттях фізичною культурою, давали практичні поради та рекомендації; ілюстрували і дидактичні, розвивальні ефекти фізкультури й спорту, і їх дієвість у згуртуванні та національній самоідентифікації й утвердженні українців краю.

Опрацювання джерел дозволило розподілити їх на три групи: 1) безпосередньо статті в українських газетах і журналах (часописах) та їх додатках, які містять фактологічний матеріал щодо проблеми фізичного виховання дітей та молоді краю означеного періоду; 2) архівні документи, які дотично презентують фактологічний матеріал дослідження; 3) інтерпретаційні джерела науково-теоретичного характеру, які присвячені проблемам висвітлення тіловиховних та здоров'язберігаючих аспектів життя, зокрема підростаючого покоління краю та в той чи той спосіб стосуються питань фізичного виховання; напрацювання, де висвітлені питання боротьби із алкоголізацією населення, створення системи тематичної підготовки та підвищення кваліфікації вчителів, інструкторів та активістів громадських товариств, формування санітарно-гігієнічних навичок у молоді тощо. Зупинимось на більш докладній характеристиці визначених груп. До першої групи зараховуємо статті в українських газетах і журналах (часописах) краю та їх додатках, які містять фактологічний матеріал щодо проблеми фізичного виховання дітей та молоді краю означеного періоду.

Другу групу джерел склали архівні документи, які містять фактологічний матеріал дослідження, що зберігається у Державному архіві Чернівецької області: фонд 2. Виконавчий Комітет Буковинського сейму; фонд 3. Буковинська крайова управа; фонд 7. Заставнівська повітова управа; фонд 10. Дирекція поліції м. Чернівці; фонд 211. Крайова шкільна рада Буковини в м. Чернівці. Третя група – інтерпретаційні джерела науково-теоретичного характеру – представлена словниково-довідковими виданнями, науковими працями (монографії, дисертації, автореферати) та окремими публікаціями, розміщеними на сторінках вітчизняної педагогічної періодики, матеріалах міжнародних та всеукраїнських конференцій тощо.

Аналіз літературних джерел. Питання популяризації фізичного виховання і спорту як напряму діяльності

студентських та фізкультурно-спортивних товариств на теренах Буковини різних історичних періодів вивчали А. Андрійчук, М. Кожокар, Ю. Тумак; публікації в регіональній пресі як джерело інформації про стан фізичного виховання в народних школах Буковини впродовж монархічного устрою аналізував О. Винничук та Н. Гнесь; вплив преси на громадське усвідомлення потреби занять фізичними вправами розглядали О. Мозолев та О. Цибанюк.

Методи дослідження методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з фізичного виховання та педагогіки, статистичних даних.

Мета статті - проаналізувати дослідження педагогів Австро-Угорщини на тему фізичне виховання дітей та молоді (II половина XIX – початок XX ст.)

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання дітей та молоді стало предметом дослідження низки австро-угорських та буковинських педагогів – пр. Бургерштайна, Ф. Грілліча, Дж. Феттера, А. Мауля, Д. Шатло, у краї надруковані та активно використовувались підручники М. Барановського, вр. Бока, Й. Дрешера [1; 2; 7; 9; 10].

Так, проблеми фізичного виховання в закладах освіти знайшли відображення в публікаціях професора Бургерштайна в журналі «Реальна школа». Значну увагу вчений приділяв саме організації занять: плануванню, місця фізичного виховання як навчального предмета в розкладі занять, можливості проведення вправ на відкритому повітрі у всі пори року. Педагог рекомендував для занять гімнастичними вправами ранкові години, але наполягав на фіксовано меншій кількості уроків у цей день. А ігри, на думку Бургерштайна, варто організувати в пообідні години в середу та суботу, залишивши сталою нормою те, щоб у четвер учні лише повторювали навчальний матеріал з усіх предметів без оцінювання результатів. У зимовий час професор рекомендував замість ігор проводити катання на льоду, на лижах та санчатах. Важливим обов'язком педагогів закладів освіти Бургерштайн вважав контроль викладачів за дотриманням техніки безпеки та правил гігієни [7, с. 13]. Педагоги-практики досліджуваного періоду порушували питання доцільності занять гімнастичними вправами представниць жіночої статі. Керівник закладу освіти вчителів гімнастики А. Мауль у «Навчальному посібнику для навчання гімнастики у школах для хлопчиків (Методи навчання)» (1876 р.) виокремив логічну послідовність навчання складним гімнастичним елементам, наприклад, стрибкам через «кося» або «козла», наголошуючи на системності таких занять. Ще одною вимогою щодо організації гімнастики в закладі освіти стало, на його думку, обов'язкове врахування віку й індивідуальних можливостей. За твердженням ученого, дотримання правил техніки безпеки на уроках, використання лише перевіреного інвентаря та систематичної допомоги з боку вчителя під час занять на гімнастичному обладнанні повинно було стати «суворою та обов'язковою вимогою» [1, с. 118-121].

Відповідно, М. Барановський у визначені вартості здоров'я надав перелік наук: анатомію, фізіологію, гігієну, дієтологію, психологію, фізичну культуру, вірусологію, – які в сумі повинні забезпечити формування здорової «із плеканим тілом» дитини. Серед основних чинників фізичного виховання виділив: «відживлюване» (відновлення та профілактика); свідомі здорові традиції утримання тіла; чинність нервів і змислів; рух і відпочинок» [5, с. 59].

Показовим є факт активного обговорення, а відтак і поширення взаємозв'язку досвіду гігієни та фізичного виховання. Скажімо, у рефераті доктора Й. Хьюмера «Гігієна школи і її найсучасніші вимоги» порушено актуальні питання про те, що «вимоги школи наражають здоров'я підростаючого покоління у містах на велику небезпеку», якій може запобігти впровадження фізичного в систему освіти взагалі та методична підтримка фахівців, формування розуміння вагомості фізичної активності, ігор та спортивної діяльності [8, с. 11].

Співзвучними з вище описаними працями визначаємо положення підручника «Виховання та навчання в родині і в школі» К. Єльницького, перевиданого в столиці краю в 1899 році. У сформованому з двох великих частин підручнику темою першої стало «Фізичне виховання», другої – «Душевне виховання. Воля та її виховання». Підрозділи першої частини визначають завдання фізичного виховання дитини, умови, необхідні для фізичного виховання в родині і в навчальному закладі, також охарактеризовано зміст фізичного виховання в дитинстві та підлітковому віці. Цікавим до теми дослідження вважаємо пропозицію педагога проводити в класі спеціалізований комплекс вправ під час «складних» уроків: арифметики, читання тощо. Недоліками тогочасного навчально-виховного процесу, на думку автора, стали відсутність планування таких форм фізичного виховання як активні прогулянки та екскурсії – спонтанність вибору маршрутів, місце відвідування [1, с. 57]. Метою шкільного фізичного виховання педагог визначав відпочинок для учнів, задоволення потреби в русі та навчання їх керувати своїм тілом, розвивати свободу рухів, зміцнювати фізичні сили. К. Єльницький здійснив власну класифікацію фізичних вправ розділивши їх на: вільні та на снарядах, визначив умови доцільності використання кожної з груп: «щоби вправи не переступили за грань, за якою вони втрачають свою користь і стають шкідливими для дітей» [1, с. 58-59]. У розділі чітко окреслені гігієнічні норми для навчальних приміщень: температура повітря – 14-15° та його вологість. Для розрахунку норми освітлення кімнат учений пропонує використовувати відношення площі вікон до площі підлоги: освітлення визначалось достатнім, якщо площа вікон не менше 1/8 площі підлоги. Приділено увагу створенню здоров'язберезувальних умов у шкільних приміщеннях: «мають відношення до здоров'я дітей: посудини з краном для зберігання води, фільтра для очищення, вмивальника» [1, с. 58-59].

Реферат Й. Феттера «Навчальні плани і ігри для молоді», представлений у номері «Австро-Угорської середньої школи» (1891 р.) закликав на офіційному рівні затвердити термін «фізичне виховання» і «шкільне фізичне виховання», визначити його завданням формування тих якостей, які будуть необхідні людині в житті: «фізичне виховання, а не гімнастика, і патріотичним обов'язком кожного вчителя є виховання дисциплінованості, але ініціативності, витривалості, але гнучкості» [10]. З цієї метою педагог вимагав визначення в кожному закладі освіти чітко визначеного часу для фізичних вправ та ігор, методики їх проведення, організації контролю за самостійними заняттями спортом двічі на тиждень, у другій половині дня: «відпочинок для молоді на їхній розсуд та їхніх батьків» [10, с. 11].

Переконання А. Шватло про вагомість ігрової діяльності сконкретизували ідеї тогочасних фахівців про використання гри у розвитку розуміння, винахідливості, волі, уяви, рис характеру – ініціативності й самостійності,

нівелювання ставеих і вікових перешкод у залученні до колективних форм діяльності. Крім того, педагог переконував, зокрема і вчителів, що школа «не можлива без майданчиків для ігор» [9, с. 49-53]. Періодичне видання «Зразкова австрійська школа» приділяло увагу висвітленню вагомості фізичного виховання та його наочній пропаганді. Однією із форм такої роботи визначена картотека гасел та думок великих людей на загальну тему: «Вагомість фізичних вправ та ігор для людей». Написи типу «Хочеш бути свіжим, вільним, радісним – тоді приходь сюди!», «Хто свіжим і здоровим виглядає, надіється на Бога і власну силу рук, той завжди вийде цілим з усякої біди» було рекомендовано розташовувати перед входом до навчального закладу, у коридорах та спортивній залі [8, с. 9] Як бачимо, за досліджуваного періоду до фізичного виховання ставилися не лише як до простої переміни обсягу вправ і засобів чи визначення форм організації – його зміст однозначно розглядали з позицій комплексного підходу. Проте, незважаючи на те, що ролі тіловиховання в житті населення надавалося важливого значення і ця сфера була скерована суспільством, теоретичні та методологічні засади не знаходили повсюдного висвітлення на сторінках друкованих видань.

Висновки. Фізичне виховання дітей та молоді стало предметом дослідження низки австро-угорських та буковинських педагогів – пр. Бургерштайна, Ф. Грілліча, Дж. Феттера, А. Мауля, Д. Шатло, вр. Бока, Й. Дрешера. Значну увагу вчені приділяли визначенню мети фізичного виховання і школі, виокремленню місця фізичного виховання як навчального предмета в розкладі занять, можливості його проведення просто неба та використання ігор. Педагогічній практиці досліджуваного періоду порушували питання доцільності занять гімнастичними вправами представниць жіночої статі. Недоліками тогочасного навчально-виховного процесу, на думку науковців, стали відсутність планування таких форм фізичного виховання як активні прогулянки та екскурсії. В періодичних виданнях окресленого періоду, зокрема в журналі «Зразкова австрійська школа» неодноразово висвітлювались питання вагомості фізичного виховання, офіційної термінології та його наочній пропаганді. **Перспективи подальших досліджень.** Для майбутніх досліджень заплановано вивчення аспектів популяризації фізичного виховання і спорту в засобах масової інформації західно-українських земель досліджуваного періоду.

Література

1. Дарійчук С.В. Проблеми фізичного виховання дітей та молоді на сторінках української преси Буковини (друга половина XIX – початок XX ст.). дис...канд. пед. наук: 13.00.01 / Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, МОН України. Хмельницький, 2021. 292 с.
2. Крайова шкільна рада / Краевой школьный совет // ДАЧО (Державний архів Чернівецької області). Ф. 211. Оп. 1. ед. хр. 3055. Переписка с уездными школьными советами и средними учебными заведениями Буковины про утверждение составленного учителем педагогического училища гор. Черновцы Францем Грилличем учебника физической культуры и про издание учебника школам Буковины. 1889-1900. 59 л.
3. Крайова шкільна рада / Краевой школьный совет // ДАЧО (Державний архів Чернівецької області). Ф. 211. Оп. 1. ед. хр. 9029. Переписка с Кымпылунгским уездным школьным советом о введении военных упражнений в занятия по физкультуре. 1907. 11 л.
4. Крайова шкільна рада / Краевой школьный совет // ДАЧО (Державний архів Чернівецької області). Ф. 211. Оп. 1. ед. хр. 12270. Переписка со средними школами Буковины о предоставлении статистических сведений о количестве учащихся участвовавших в спортивных играх и военных занятиях и количестве освобожденных от посещения уроков гимнастики. 1912 л.
5. Тумак Ю.І. Діяльність фізкультурно-спортивних товариств Буковини культурно-освітнього спрямування (II половина XIX ст.). Вісник Прикарпат. нац. ун-ту. Педагогіка. Івано-Франківськ, 2011. Ч.2. С.58–60.
6. Цибанюк О. О. Управління системою фізичного виховання школярів на Буковині (друга половина XIX – початок XX століття): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Івано-Франківськ, 2008. 20 с.
7. Burgerschtain P. Die Realschule. Zeitschrift fur Realschulen. Wien, 1891. S. 11-18.
8. Correferat des Directors Dr. Johann Huemer. Osterreichische mittelschule. Wien, 1891. 17 s.
9. Die nationale und padagogische Bt deutung des Jugend spiels und seine pfege in der schule. D. Schatlo in Waldau. (Neut Bahnen. Hft.6). 1892. 77 s.
10. Fetter J. Lehrplane und Jugendspiele. Osterreichische mittelschule. Wien, 1891. S.12-34.
11. Gheorghe Ardelean, Oleh Vynnychuk. Riding – sport and health. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль). Тернопіль, 2019. С.112–114.
12. Grillisch F. Methodik des turn-unterrichtes. Czernowitz: Buchdruckerei Emil Kanarski in Czernowitz, 1899. 86 s.

References

1. Dariychuk S. (2021) Problems of physical education of children and youth in the Ukrainian press of Bukovina (second half of the XIX – beginning of the XX century). (Candidate of Dissertation ped. Sciences).
2. National School Council / Regional School Council. F. 211. Op. 1. ed. hr. 3055. Correspondence with the county school councils and secondary schools of Bukovina about the approval of the pedagogical school of the mountains compiled by the teacher. Chernivtsi Franz Grillich textbook of physical culture and the publication for schools in Bukovina. 1889-1900. 59 л.
3. National School Council / Regional School Council. F. 211. Op. 1. ed. hr. 9029. Correspondence with the Kypylung County School Board on the introduction of military exercises in physical education classes. 1907. 11 s.
4. National School Council / Regional School Council. F. 211. Op. 1. ed. hr. 12270. Correspondence with secondary schools in Bukovina on the provision of statistics on the number of students participating in sports and military activities and the exempted from gymnastics lessons. 1912.
5. Tumak Y. (2011) Activities of physical culture and sports societies of Bukovina of cultural and educational orientation

- (second half of the XIX century). Bulletin of the Carpathians. nat. un-tu. Pedagogy. Ivano-Frankivsk. P.2. S. 58–60.
6. Tsybanyuk O. (2008) Management of the system of physical education of schoolchildren in Bukovyna (second half of the XIX – beginning of the XX century): author's ref. dis. ... Cand. ped. Science: 13.00.01. Ivano-Frankivsk.
 7. Burgerschtain P. The secondary school. Journal for Realschulen. Vienna, 1891. pp. 11-18.
 8. Correction by the director Dr. Johann Huemer. Austrian middle school. Vienna, 1891. 17 p.
 9. The national and educational Bt interpretation of the youth game and its care in school. D. Schatlo in Waldau. (Neut Bahnen. Volume 6). 1892. 77 p.
 10. Fetter J. Curriculum and youth games. Austrian middle school. Vienna, 1891. pp.12-34.
 11. Gheorghe Ardelean, Oleh Vynnychuk. (2019) Riding – sport and health. Current issues of sports development for all: experience, achievements, trends: Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference (October 24-25, 2019, Ternopil).
 12. Grillisch F. Methodology of gymnastics lessons. Chernivtsi: Emil Kanarski printing works in Chernivtsi, 1899. 86 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).12

Євтушенко О. В.
*аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса*
Тодорова В. Г.
*Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса*

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Постійно зростаюча конкуренція у борців греко-римського стилю свідчить про необхідність розробки нових засобів і методик спортивного тренування, які б максимально відповідали вимогам, визначеним специфікою єдиноборств. Мета: визначити ефективність застосування комплексу відновлювальних заходів у борців греко-римського стилю на поліпшення їх функціонального стану серцево-судинної системи. Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, емпіричні: розрахунок індексу Кердо, дослідження частоти серцевих скорочень, систолічного артеріального тиску, діастолічного артеріального тиску, ударного об'єму кровотоку, хвилинного об'єму кровотоку; педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати: У результаті проведеного експериментального дослідження було показано позитивний вплив та доцільність застосування комплексу відновлювальних заходів для поліпшення механізмів адаптації серцево-судинної системи до фізичного навантаження. Висновки: Результати проведеного дослідження свідчать про те, що розроблений комплекс відновлювальних заходів сприяв нормалізації функціонального стану серцево-судинної системи та вегетативної регуляції борців греко-римського стилю, а також активізації компенсаторно-приспосувальних механізмів довготривалої адаптації.

Ключові слова: борці, функціональний стан, засоби відновлення.

levtushenko O.V., Todorova V.G. Influence of recovery means on the functional condition of the cardiovascular system of greek-roman style fighters at the stage of preliminary basic training. The ever-increasing competition among greco-roman wrestlers indicates the need to develop new tools and methods of sports training that would best meet the requirements set by the specifics of martial arts. Purpose: to determine the effectiveness of a set of restorative measures in greco-roman style wrestlers to improve their functional state of the cardiovascular system. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, empirical: calculation of Kerdo index, study of heart rate, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, stroke volume, minute volume of blood flow; pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In wrestlers at rest after the application of a set of restorative measures, the studied indicators of central hemodynamics were within normal limits, and after standard exercise a rational response of the cardiovascular system was noted, which was marked by an increase in heart rate by 31.10 beats per minute ($p < 0.05$), increase in systolic blood pressure - by 11.33 mm Hg ($p < 0.05$), decrease in diastolic blood pressure - by 1.50 mm ($p < 0.05$), increase in stroke volume - by 8.80 ml ($p < 0.05$) and minute blood volume - by 3.09 l / min ($p < 0.05$). Results: as a result of the conducted experimental research the positive influence and expediency of application of a complex of restorative measures for improvement of mechanisms of adaptation of cardiovascular system to physical activity was shown. Conclusions: The results of the study indicate that the developed set of restorative measures contributed to the normalization of the functional state of the cardiovascular system and autonomic regulation of greco-roman style fighters, as well as activation of compensatory and adaptive mechanisms of long-term adaptation.

Keywords: wrestlers, functional condition, means of recovery.

Постановка проблеми. Постійно зростаюча конкуренція у борців греко-римського стилю свідчить про