

зических качеств при отборе. У каждого спортсмена есть свой предел в развитии этих качеств, и наша задача обращать внимание на способность юношей выдерживать значительные физические нагрузки в течение длительного времени (т.е. на работоспособность). Это те основные требования, которые мы должны предъявить к начинающим. В практике своей работы мы применяем следующий метод отбора. Принимаем всех желающих, чем больше, тем лучше. Через 2 –3 месяца из 100 человек остается 40 –50, а может и меньше. Почему же отсеиваются дети? 1.Очень слабый тип нервной системы. Почти невозможно скрыть боязнь острых борцовских ситуаций и они уходят.

2. Потом начинают отсеиваться те, кто в силу своей слабой работоспособности и слабой нервной системы не выдерживают нагрузок, которые возникают в ходе соревнований и во время подготовки к ним. Нагрузка на нервную систему в соревнованиях по борьбе очень большая. Уходят также из-за травм, жестких требований дисциплины.

Прогнозирование пригодности ребенка к борьбе очень сложный и не сразу поддающийся определению процесс. Только в процессе занятий борьбой определяется, есть ли у мальчика, как говорится, “божий дар”, т.е. его “чувство борьбы”, его ориентировка в сложных ситуациях перехода из одного положения в другое, интуитивное реагирование на различные действия партнера. Но есть и более простые возможности прогноза, которые определяются в течение первого года обучения: 1) высокая работоспособность; 2) умение думать в схватках и вдумчиво относиться к заданиям тренера; 3) дисциплинированность; 4) достаточное или улучшающееся состояние физических качеств; 5) находчивость; 6) инициативность, фантазия в острых борцовских ситуациях; 7) умная смелость в соревнованиях.

Если в процессе тренировок и классификационных соревнований мы наблюдаем у учащегося все из большинства перечисленных пунктов, то можно уверенно сказать, что он выполнит задачи, которые стоят перед нами и нашим училищем.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Винин А. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972.–155с.
2. Марченко В.В., Руденко Е.В. Особенности и методика отбора юных спортсменов в детско-юношеском спорте./ Теория и практика физической культуры. - №2, 1997. – С. 14-18
3. Сирис П.С., Гайдарска П.М. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1993.–101с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд И.Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.:Олімпійська література, 1998.- 334с.

УДК 37.032

В.Гузарь, М. Недбайло

ЛЕСГАФТ П.Ф. ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

В історії розвитку педагогічної теорії П. Ф. Лесгафту належить особливе місце як основоположнику вітчизняної науки про фізичне виховання. Йому вдалося створити оригінальну, струнку і розгорнену систему фізичної освіти (виховання). У цій системі одне з головних місць займає виховання дітей шкільного віку. Лесгафт розглядав питання, які одержали подальший розвиток у теорії і практиці школи і мають принципове значення для правильного розуміння сутності процесу фізичного виховання школярів і його подальше удосконалення. Це, звичайно ж, трактування ролі і місця фізичних вправ у формуванні особистості зростаючої людини. У працях, присвячених фізичному вихованню, Лес-

гафт періодично вживає термін “фізична освіта”. Гра слів? Освіта, виховання – велика різниця? Але ні! Лесгафт цілком свідомо вживає то одне, то інше слово. Пояснюють цю різницю такі рядки: “Завдання фізичної освіти полягає в обмеженні свавілля в діях молоді людини, щоб у повній гармонії з розумовим розвитком привчити її свідомо ставитись до своїх дій”[1].

Це відправна точка всього лесгафтовського вчення. М’язи не заради сили і навіть не заради здоров’я (ці завдання вирішуються попутно), а заради гармонійного розвитку людини. Фізична освіта повинна сприяти розумовому розвитку, виробленню моральних та вольових рис.

Фізична освіта розглядається як системне опанування людиною раціональних засобів керівництва своїми рухами, набуття таким шляхом необхідного в житті фонду рухових навичок[2].

У другій половині ХІХ століття окремі автори весь процес розвитку особистості позначили терміном “освіта”. Ми вважаємо, що на такій позиції стояв і П. Ф. Лесгафт. І коли він пише про освіту, то має на увазі формування людини як особистості. Тому цільовою установкою фізичної освіти дітей шкільного віку є прагнення навчити їх свідомо керувати усіма своїми рухами, дотримуючись при цьому моральних засад, точно розрізняти просторові і часові відношення і в результаті отримати вміння діяти відносно до оточуючого середовища. У цій цільовій установці поєднуються загальноосвітні і виховні завдання.

У працях Лесгафта - торкаються вони анатомії чи фізіології, психології чи педагогіки, гігієни чи загальної теорії розвитку організму – людина завжди розглядається як цілісний організм і особистість одночасно. Звідси випливають складні питання взаємозв’язку розумового, морального, естетичного і фізичного розвитку і взаємовпливів відповідних їм сторін виховання.

Застосоване Лесгафтом поняття “фізична освіта” має на увазі весь процес формування організму і особистості, або особливо під впливом спеціально організованого діяння, яке включає систему фізичних вправ і інші специфічні засоби. Тому вся система запропонованих засобів класифікована ним за педагогічними завданнями широкого плану: привчити “... до наполегливої і тривалої діяльності та до вміння керувати собою під час праці, яка потребує великого напруження і витривалості; привчатися до самостійності в діях і до вольових виявлень” і т. п.[4].

Ідеї П. Ф. Лесгафта можуть бути досить корисними для уточнення місця і ролі фізичного виховання в системі всієї роботи школи. Необхідно постійно пам’ятати слова вченого: “... історичний досвід показує, що школа не може існувати без фізичної освіти; фізичні вправи обов’язково повинні бути щоденними, в повному співвідношенні з розумовими заняттями”[4]. При цьому він зазначав: “... усяка одноманітна діяльність стомлює, пригнічує молоду людину і вбиває в ньому будь-яку самостійність”[4].

Для школи і зараз одним із важливих питань є раціональне поєднання розумового і фізичного виховання. Лесгафт писав: “Необхідно, щоб розумове і фізичне виховання йшли паралельно, інакше ми порушимо правильний хід розвитку в тих органах, які залишаться без вправ”[4]. Найбільше всього він зупиняється на взаємозв’язку розумового і фізичного виховання – це основна ідея його теорії фізичної освіти.

Творчо розвиваючи думки І. М. Сеченова про значення м’язового чуття в пізнанні, Лесгафт розглядає рух як засіб розвитку пізнавальних сил учнів. Аналізуючи розвиток рухів дитини, П. Ф. Лесгафт показує, як поступово із поєднання м’язових, зорових та дотикових відчуттів створюються просторові уявлення. Вони, як і часові уявлення, завжди пов’язані з рухами. Про це свідчать тривалі спостереження за учнями початкової школи[1].

П. Ф. Лесгафт підкреслює необхідність давати “вправи для того, щоб приводити до співвідношення охоплене оком з відчуттями, пов’язаними з рухом”[4]. Такі вправи будуть сприяти виробленню вмінь оцінювати майбутню працю і виконувати її “за словом”, як ре-

комендував Лесгафт. Фізичні вправи можуть відігравати важливу роль у розвитку розумових і фізичних здібностей, підвищувати загальний рівень готовності діяти вправно і раціонально. На сучасному рівні наукових знань ці положення вченого можна розглядати як можливість удосконалення процесу керування людиною своїми діями.

П. Ф. Лесгафтом були визначені шляхи реалізації двох головних, уже затверджених на той час в загальній дидактиці, принципів вимог: свідомості і наочності навчання відповідно до умов оволодіння фізичними вправами. Для сьогодення положення отримали принципово нове значення в педагогіці, а також теорії і методиці фізичного виховання.

П. Ф. Лесгафт визначив головний напрям у вирішенні таких методичних питань теорії фізичного виховання, як використання загальних педагогічних положень з урахуванням специфіки конкретного виду діяльності. З позицій єдності розумового і фізичного виховання вирішується Лесгафтом питання про єдність їх методів. Аналіз, синтез, порівняння, характерні для розумового виховання, є основними для оволодіння руховими діями.

Уперше в методиці навчання фізичних вправ Лесгафтом було сформульовано питання про знання кожним, хто займається, того, що він повинен робити, навіщо і як. Кожному педагогічному завданню відповідає коло визначених вправ, і на кожному етапі навчання обумовлюються конкретні вимоги до дій тих, хто займається.

Вельми своєрідними були позиції П. Ф. Лесгафта щодо питання про наочність навчання, де він рекомендує наступне: "...з усіма вимогами необхідно знайомити тих, хто займається, вони повинні обов'язково сприймати слово, а не тільки проілюстроване; демонстрація ж повинна уточнити і підправити створене словом уявлення"[1]. Таким чином, демонстрування виступає як засіб перевірки учнем своїх знань, уточнення уявлень, одержаних раніше на основі сприйняття вчителя. Показ розглядається Лесгафтом як засіб перевірки і уточнення учнем своїх знань і, отже, як засіб набуття та закріплення нових, більш глибоких і правильних знань. Отже, можна вважати, що наочність Лесгафт відносить не стільки до етапу створення уявлення, скільки до наступних етапів навчання.

Внесок П. Ф. Лесгафта у загальну теорію виховання і психологічне обґрунтування до неї можна оцінювати з позиції оригінального вчення про типи, темперамент і характер людини, в якому розкривається вирішальна роль суспільного середовища і виховання у формуванні особистості.

Питання про типи дітей Лесгафт пов'язує з умовами їх життя, які формують ті чи інші моделі поведінки. Важливо відзначити, що вчений бачить можливість корекцій виявлених типів засобами виховання, і головне – з урахуванням особливостей кожного з них. Свої характеристики шкільних типів Лесгафт складає на основі тривалих спостережень за суворим і конкретним планом[1]. Цим планом передбачається п'ять розділів.

Характеристики:

1. Сімейні умови – середовище дорослих, які оточують дитину. Рівень розвитку дорослих, їх моральне обличчя, відношення до дитини.
2. Проявлення дитини у трьох головних формах – розумовій, фізичній, моральній.
3. Ставлення до дитини з боку товаришів, учителів і наставників.
4. Пропозиції щодо майбутнього дитини.
5. Корективи виправлення (у фізичному, розумовому і моральному аспектах).

Кожен із розділів характеристики має ряд параметрів. Так, при вивченні фізичних виявлень зазначалось: ступінь активності; засвоєння елементарних прийомів простої праці, вивчення просторових відношень і розподіл праці за часом; співвідношення між сприйнятим враженням, роздумами і діями.

Вивчення розумових і моральних особливостей передбачало такі показники: поведінка в класі та на уроках, ступінь спостережливості, самостійність міркування, поведінка вдома (виконання домашніх завдань), найбільш характерні моральні якості, ступінь активно-вольових дій.

Лесгафт визнавав тільки такі фізичні вправи, які природні для людини: ходьба, біг, стрибки, метання. Більш того, він вважав, що з їх допомогою можливо позитивно впливати і розвивати органи чуття. Учений настійно вимагав робити вправи під рахунок. У цьому випадку працюють органи слуху і досягається виразність уявлення про час. Рахунок потрібно періодично змінювати, і тоді “невдовзі можна дибитися того, що, не рахуючи взагалі, людина сама з легкістю відповість, у якому темпі вона виконувала рухи і скільки часу їй на це знадобилося”[3].

Щоб покращити гостроту зору, Лесгафт рекомендував тренуватися у стрибках у довжину, в метанні в ціль і на відстань. Інтуїцію і реакцію краще за все розвивають ігри...[3].

В основі лесгафтовської системи фізичного виховання лежать два принципи: перший – свідомість рухів, другий – поступовість і послідовність.

У школі, як вважає П.Ф. Лесгафт, потрібно навчати думати, а не просто завантажувати пам'ять. Викладач не повинен показувати, як виконувати вправу. Він лише докладно розповідає і визначає темп. Це спонукає тих, хто займається, залишатися зосередженими, рухи виконувати свідомо, а не механічно. Підбір вправ такий, що учню постійно доводиться думати.

Другий принцип Лесгафта формулюється коротко – “від простого до складного”. Він дає відповідь на питання, якою повинна бути вправа: “Кожна вправа може бути корисною, якщо вона відповідає силі того, хто її виконує, якщо може виконати її без сторонньої допомоги; якщо до неї ми дійшли через ряд більш простих вправ, які не створюють труднощів для учнів; якщо ми переконані у доцільності виконуваної вправи і маємо можливість контролювати її вплив на організм”[1].

Заняття повинні будуватися тільки за зростаючого. Спочатку порядкові вправи (розминка) – різні шиккування, повороти, крокування, ходьба на пальцях, біговий крок і тривалий біг. Потім вправи в стрибках, у метанні, вправи з елементами боротьби і в кінці гри.

Лесгафт ніколи не ставився до гри, як до розваги. На думку вченого, вона дисциплінує, привчає рахуватись з поглядами інших, виробляє звичку рахуватися з правами іншої людини. Особливо Лесгафт виділяв командні ігри, де немає місця егоїзму, де колектив виховує почуття товариства і взаємодопомоги. Він вважав ці якості одними із найбільш важливих.

Багаточисленні досліді, проведені Лесгафтом, констатували: якщо розумову діяльність чергувати з фізичними вправами, то людина зможе не тільки довше зосереджувати свою увагу на праці, але й навчитися доцільно витратити свої сили. Фізичні вправи, покращуючи сприйняття при розумових заняттях, підтримують організм у бадьорому стані.

З іншого боку – і це не менш важливо з погляду вченого – можна мати великі м'язи, але не вміти володіти ними. І те й інше окремо не робить честі людині. Гармонія – ось до чого треба прагнути, бо без поєднання розумового, фізичного й морального виховання людина не уявлялась Лесгафту ідеальною.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лесгафт П.Ф. Руководство, ч.1, изд. 1-е, 1901, – 410 с.
2. Лесгафт П.Ф. Руководство, ч.2, изд. 2-е, 1909, – С.376
3. Лесгафт П.Ф. Сборник трудов. – С.-Петербург, 1912.–54 с.
4. Лесгафт П.Ф. Подготовка учителей гимнастики в странах Западной Европы. Пед. труды, том 4 – С.-Петербург, 1953. – С.133