

ЖИТТЄВИЙ І ТВОРЧИЙ ШЛЯХ

Петра Францовича

Лесгафта

(1837- 1909)

Система фізичного виховання Лесгафта (За Т.Т. Ващенко).

Свою систему фізичного виховання Лесгафт побудував на засадах анатомії і фізіології, а також на засадах історії фізкультури з давніх часів. При цьому слід підкреслити її високу наукову обґрунтованість, це підтверджується тим, що 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 кару 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 ознайомитися з практикою застосування різних систем фізичного виховання. Нарешті, Лесгафт організував декілька шкіл фізичного виховання молоді, що користувались 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 пристосувати до перепон, переборюючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю.

Спираючись на наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології, запропонував класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор.

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 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 гоєкольному 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 різнорідні 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 анатоμο-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 іграм, які уже увійшли в практику виховання молоді.

Особливу увагу звертав Лесгафт на застосування народних ігор, підкреслюючи їх важливу виховну роль. В іграх, як він говорив, діти

відтворюють те, що бачать. Тому рекомендував їм більше часу проводити на свіжому повітрі в іграх та фізичних вправах.

Найхарактернішою 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 молодій людини здібності володіти 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 виконувати 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.

Отже, в його системі, передовій для того періоду, не обійшлося без недоліків і помилок. Серед них можна назвати негативне ставлення до спортивних змагань та вправ на гімнастичних приладах, віднесення спортивної педагогіки до розділу біології тощо.

Вивчення місця фізичного виховання в творчому доробку П.Ф.Лесгафта дозволяє зробити певні висновки, а саме:

1. П.Ф. Лесгафт ввів в обіг поняття „фізична освіта”, підкреслюючи цим пізнавальний характер.
2. Створив систему фізичного виховання. Основною метою якого було виховання гармонійно розвиненої особистості. Автор цієї системи вважав, що фізичні вправи можуть сприяти правильному розвитку органів чуття (зору, слуху, нюху, дотику, смаку) і що вивчення просторових відносин і розподіл роботи за часом складають одне із головних завдань фізичного виховання.

3. в основі педагогічної системи Лесгафта лежить вчення про єдність духовного і тілесного розвитку людини, або, як він казав – „гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма”. Таке виховання викликає у дитини любов до праці, вона готується до всілякої елементарної роботи.
4. В основу запропонованої системи він поклав дидактичні принципи, особливо свідомості у виконанні фізичних вправ (не зменшуючи ролі інших). Наполегливо рекомендував дотримуватись у цьому процесі вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів.
5. П.Ф. Лесгафт розробив класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, спираючись на наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології. Зокрема, рухові дії він поділив на чотири групи. Так до першої групи віднесені прості рухи, що застосовуються в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками...), та складні, як наприклад ходьба, біг, метання. Рухи виконуються дітьми після пояснення, без показу. Цим, на думку Лесгафта, досягається їх виконання.

До другої групи віднесено вправи з поступовим збільшенням зусиль („...с увеличивающемся напряжением”, котрі застосовуються в середніх класах, де діти вчаться долати труднощі, що постійно зростають, та нові більш складні перепони (вправи з палками, гирями, метання залізних або дерев'яних куль, стрибки, боротьба, лазіння тощо). Вага предметів для метання поступово збільшується, час долання відстані при ходьбі чи бігу зменшується, дистанція подовжується.

У третій групі представлені рухові дії, що пов'язані з орієнтацією у просторі або часі (по Лесгафту, „изучение пространственных отношений”), застосовуються у старших класах. Це метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо.

Четверту групу названі Лесгафтом „...систематические упражнения в виде сложных действий»: це різні ігри, плавання, прогулянки, походи,

екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, котрі застосовуються у всіх класах поруч з названими попередньо.

Кожна група ділиться на підрозділи, що мали певну педагогічну задачу.

6. П. Лесгафт приділяв значну увагу методам навчання, створив вчення про методи „слова” та „показу” в процесі фізичного виховання. Вчений вимагав, щоб кожна вправа була попередньо чітко і лаконічно пояснена. Учень повинен виконувати її свідомо, а не механічно. Він вважав, що педагог повинен досконало знати свій предмет, володіти достатніми знаннями з анатомії, фізіології, психології, а також бути стриманим, охайним, витонченим в рухах.

7. Творчий доробок вченого становить понад 130 наукових праць. Вже перша опублікована робота „Основи естественной гимнастики” привернула увагу педагогічної громадськості та військового відомства, яке і запропонувало Лесгафту розробити систему фізичної підготовки учнів військової гімназії.

До фундаментальних праць Лесгафта відносяться, перш за все, „Основи теоретичної анатомії”, „Сімейне виховання”, „Посібник з фізичної освіти дітей шкільного віку” та інші.

в його працях знаходимо наукову критику зарубіжних систем, особливо німецької і шведської, де він доказує, що вправи цих гімнастик (особливо німецької) не відповідають анатомічній побудові організму дітей і є шкідливими у педагогічному відношенні. Аналізуючи структуру фізичних вправ, з'ясував роль таких компонентів, як сила, амплітуда, напрям, швидкість.

Отже, створена Петром Францовичем Лесгафтом система фізичного виховання була оригінальною і передовою для свого часу. Багато з його наукових положень не втратили свого значення і сьогодні, багато з них стали предметом наукового дослідження. Окремі положення його системи певною мірою запозичені іншими теоретиками фізичного виховання (Демені та Лангранж). І хоч система доцільна і її автор жив не в умовах бездержавності,

а в імперії, втілити її в життя в умовах Російського царизму не вдалось. Не все було застосовано і в радянській системі фізичного виховання, а лише окремі її положення.

Тематика рефератів

1. Творчий внесок П.Ф. Лесгафта у розвиток теорії фізичного виховання.
2. Освітньо-культурна діяльність П.Ф. Лесгафта.
3. Впровадження психолого-педагогічних ідей П.Ф. Лесгафта в практику роботи сучасної школи.

Завдання для самоконтролю знань

1. Доведіть, що педагогічна система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта являє собою єдність духовного і тілесного розвитку людини?
2. Доведіть правильність наукової критики П.Ф. Лесгафтом зарубіжних систем.
3. Назвіть основні наукові праці П.Ф. Лесгафта.
4. Визначте і запишіть основну мету та завдання фізичного виховання за П.Ф. Лесгафтом.
5. Охарактеризуйте основні вимоги П.Ф. Лесгафта до вчителя.

Завдання для самостійної роботи студентів

Проблеми обговорення на семінарських заняттях

1. Чи можна вважати П.Ф. Лесгафта засновником нової системи фізичного виховання?
2. Які основні віхи життєвого шляху П.Ф. Лесгафта?
3. В чому сутність системи фізичного виховання П.Ф. Лесгафта? Яку мету фізичного виховання ставив П.Ф. Лесгафт?
4. Схарактеризуйте класифікацію фізичних вправ (дій) та ігор, запропоновану П.Ф. Лесгафтом?

5. Які методи навчання радив використовувати П.Ф. Лесгафт в процесі проведення уроків фізичної культури?
6. Які вимоги ставить П.В. Лесгафт до вчителя? Від чого залежить повний розвиток усіх природних задатків, здібностей людини?