

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТВОРЧІЙ СПАДЩИНІ Г. ВАЩЕНКА (1878-1967)

*У статті показані погляди Григорія Ващенко на різноманітні фактори фізичного виховання через дотримання особистої гігієни, спортивні змагання, ігри, види гімнастики, дотримання правил харчування, відпочинку й праці тощо.*

**Ключові слова:** *Григорій Ващенко, фізичне виховання, моральне виховання, школа, духовні сили, формування волі й характеру.*

Визначаючи основною метою виховання української молоді – служіння Богові й Батьківщині, Г. Ващенко особливого значення надавав фізичному вихованню молоді, оскільки: “Фізичне виховання не можна розглядати без зв’язку з вихованням інтелектуальним і моральним. Основне у людини – її дух. Отже, дітей треба виховувати так, щоб тіло у них було спритним і міцним знаряддям духа” [1, с.188]. “Наше завдання полягає у тому, щоб виховати людину міцну духом і тілом, але водночас таку, щоб у неї дух панував над тілом. У цьому основний сенс тіловиховання. Ця ідея мусить бути покладена в основу всіх ділянок тіловиховання” [2, с.301]. “Школа має виховати дітей здоровими, міцними й спритними. Фізичне виховання не може ставити перед собою завдання виховувати атлетів... Але школа мусить так поставити фізичне виховання, щоб наша молодь була не тільки здоровою під час шкільного навчання, а й після закінчення школи. Тому ж з дитинства треба прищипити дітям здорові гігієнічні навички щодо їжі, чистоти, користування повітрям, чергування праці й спочинку й таке інше. Ці навички мусять спиратися на певні знання в галузі гігієни. Крім того, треба виховувати молодь так, щоб вона могла без шкоди для здоров’я зносити холод і спеку і взагалі була витривалою до впливів підсоння” [1, с.187–188].

Достатньо повно погляди на проблеми фізичного виховання молоді Г. Ващенко виклав у праці “Виховний ідеал” (Мюнхен, 1950) та “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру” (остання вийшла накладом видавництва “Авангард” у 1956 р. у Мюнхені).

Розглянувши в ретроспективі розвиток систем фізичного виховання у персів, Спарті, Афінах, Римській імперії, середньовічній Європі та часів європейського Ренесансу XV-XVI ст., в новий період історії, у філантропіях, німецькому, шведському вихованні, в системі П. Лесгафта, досвід І. Боберського як піонера української системи фізичного виховання, Г. Ващенко відзначив, що “Усі народи звертали і звертають більшу або меншу увагу на тіловиховання молоді, щоб, виховуючи фізично, разом з тим виховувати молодь і духовно. Римське прислів’я каже: “У здоровому тілі здоровий дух” [2, с.271].

За переконанням Г. Ващенко, засадами фізичного виховання української молоді є:

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

2) Завданням фізичного виховання є не тільки зміцнення здоров’я, розвиток м’язевої сили й спритності, а й розвиток духовних сил людини: зміцнення її волі, вироблення витривалості, здібності керувати своїм тілом як знаряддям духу.

3) Керівники фізичного виховання української молоді мусять чітко уявляти собі, які вимоги 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 й тіла.

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

5) Вироблена система фізичного виховання не може залишатися незмінною протягом довгих років. Вона, перш за все, міняється у зв'язку зі зміною завдань, що їх ставить перед народом історія. Крім того, слід брати до уваги неспинний розвиток наук, що пов'язані з питанням фізичного виховання, перш за все, з медициною й психологією, у яких зроблено немало відкриттів і винаходів, що дають можливість боротися з різними хворобами, зміцнювати організм, сприяють збільшенню працездатності й терміну життя людини. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за всіма науковими досягненнями, розумно й обережно використовувати їх у своїй практиці, радячись при цьому з лікарями.

б) В системі фізичного виховання, як і в інших галузях виховання, останнє мусить бути органічно поєднане з самовихованням.

Це означає, що а) вихованець сам розуміє потребу і сенс фізичного виховання, б) що він розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним, в) що він не тільки ретельно й охоче виконує накази керівників під час походів і гімнастичних вправ, а за певною системою сам займається фізичним вихованням. Інакше фізичне виховання може обернутися на муштру, а муштра, як відомо, не дає добрих наслідків у будь-якому вихованні молоді [2, с.298–299].

Але чи можливе таке виховання і самовиховання? Зокрема, чи можливо через фізичне виховання формувати волю й характер людини саме так, щоб тіло стало знаряддям людського духу? На думку Г. Ващенко, це є переважно філософічно-психологічна проблема і існують три основні напрямки її розв'язання.

Перший з них – матеріальний, який визнає існування лише матеріальних процесів, а душі як особливої нематеріальної субстанції нема. То ж, матеріалізм фактично знімає цю проблему. Щоправда, марксистичні своїм вченням 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 й тіла, це теорія психофізичного паралелізму. Початок свій вона має у філософській системі Декарта, який визнавав існування двох субстанцій: матерії і духу. Між ними нема ніякого зв'язку; кожна з них підлягає своїм законам. І коли є збіг між рядами матеріальних явищ, з одного боку, і психічних, з другого, то це є наслідок наперед встановленої Богом гармонії. Теорія психофізичного паралелізму є подальшим розвитком вчення Декарта. Подібно до Декарта, представники цієї теорії Фехнер, Паульсен і почасти Вундт стверджували, що фізичні й психічні процеси підпорядковуються своїм особливим законам, що між цими процесами нема причинно-наслідкового зв'язку, а є лише паралель, тобто певним психічним процесам відповідають процеси фізіологічні і навпаки. На цьому, вказує Г. Ващенко, засновується експериментальна психологія, що з допомогою спеціальних приладів досліджує зміни в організмі людини і на підставі їх робить висновки про психічні її переживання. Тому, коли б ми, пише Г. Ващенко, прийняли цю теорію і послідовно її дотримувалися, ми, мусили б відмовитися від думки про можливість шляхом фізичного виховання впливати на волю й характер людини, а тим більше від завдання зробити тіло знаряддям духу.

Третя теорія, прихильником якої є Г. Ващенко, – теорія взаємовідношення й взаємодії між душею й тілом. Вона полягає у тому, що хоч душа й тіло є різні субстанції, але між ними існує зв'язок: душа впливає на тіло і тіло впливає на душу. Педагог аргументує таку позицію наступними фактами: 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 свідомості.

З другого боку, можна часто спостерігати 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 смерть людини. Навпаки – радісний, бадьорий настрій підвищує фізичну енергію й працездатність людини, робить її більш захищеною від всяких хвороб, хоч велика і несподівана радість може іноді спричинити й смерть слабкої на серце людини.

Все це переконливо 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 в 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 можна назвати рабами тіла. Для них головне в житті – тілесні втіхи, смачна їжа, напої і т. ін. Вони не можуть перемагати втоми, занепадають духом під час голоду, не терплять болю.

Отже, та чи інша вдача людини з погляду відношень між душею і тілом, на думку Г. Ващенко, залежить не стільки від успадкованих її властивостей, скільки від виховання й самовиховання. Інакше кажучи, все залежить від того, яким шляхом і як саме спрямовується життя людини [2, с.299–301].

Як же виховати людину так, щоб у неї дух панував над тілом? Таких основних шляхів, на думку Г. Ващенко є два: *гігієнічне виховання* і *гімнастичні вправи*. Завдання першого полягає у забезпеченні міцного здоров'я, другого – фізичної сили й спритності. Ці два завдання мають бути поєднані між собою, доповнювати одне одного.

*Гігієнічне виховання* дитини починається ще в утробі матері. При цьому значення має і вік, і здоров'я батьків, і харчування, і емоційно-моральний стан матері в період вагітності. Новонароджена дитина вимагає особливо ретельного догляду з боку матері, основною турботою якої є харчування дитини материнським молоком, якого не може замінити жоден із штучних препаратів. 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.

Важливе значення в розвитку дитини має чисте повітря, тому слід частіше провітрювати дитячу кімнату, не тримати в ній брудної білизни, не варити, а особливо не смажити їжі і т. ін. Дитину треба регулярно виносити на свіже повітря, в холодну погоду її треба тепло вдягати. Бажано, щоб кімната, де мешкає дитина, мала достатню кількість сонця, бо сонячне проміння вбиває бактерії і сприяє нормальному розвитку дитини. Необхідно стежити за чистотою тіла дитини: її треба щодня купати у теплій воді. Нервова система дитини дуже вразлива. Тому потрібно уникати в кімнаті дитини всякого шуму, галасу і т. ін.

На другому році життя, коли вже дитина починає ходити, основою гігієни харчування має бути старовинна приказка: “імо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти”. яка, з одного боку, підкреслює примат духу над тілом, а з іншого –

вказує вірний шлях до здоров'я тіла. Між людьми завжди було і є багато рабів всяких тілесних втіх, зокрема об'їдал і п'яниць.

Пияцтво й об'їдання увійшли в побут багатьох народів світу. Без них рідко коли обходиться будь-яка вродистість у родинному чи громадському житті. Але є багато людей, для яких об'їдання і пияцтво стали навичкою, хоч таке явище морально розкладає людину, яка при цьому опускається нижче тварини. Статистика показує, що найбільше злочинств людина робить під впливом алкоголю.

Водночас об'їдання і пияцтво негативно відображаються й на стані здоров'я: передчасного склерозу, нервових хвороб, хвороби шлунку, серця, печінки і передчасної смерті. Тому в інтересах фізичного й морального здоров'я українського народу треба вести найрішучішу боротьбу проти цих явищ, особливо ж проти пияцтва, наголошує Г. Ващенко. Перш за все, необхідно рішуче боротися проти закоренілих звичаїв шукати в алкоголі веселощів і радості. 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 Г. Ващенко рекомендує всяким святковим заходам надавати зовсім іншого характеру, необхідно прагнути до того, щоб не алкоголь спричиняв наші веселощі й радощі, а спілкування з людьми: товариська бесіда, ігри, співи, декламації, танці та інше. Такий стиль святкових зібрань піднесе культурний рівень українського народу, піднесе його моральний стан і буде сприяти його фізичному здоров'ю. Тоді і в приватному житті у нас буде менше п'яниць.

Риси, що виробляються в перші роки життя людини, стають ґрунтом для подальшого її розвитку. Зокрема, в ці роки можуть формуватися нездорові навички харчування, що шкідливо відображається на фізичному й психічному стані дитини. Часто винними в цьому бувають рідні, особливо матері. З метою зробити приємність дитині вони дають дітям ласощі, які вживаються як нагорода. А це розбещує дитину і робить її ласуном. Шкідливим є також примусове 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.

Взагалі, за переконанням Г. Ващенка, їжа людини мусить бути простою і здоровою, відповідною до віку людини, кліматичних умов, в яких вона живе і працює. Людина, по-перше, мусить їсти стільки, скільки потребує її організм. Кількість їжі, як відомо, вираховується у калоріях, а кількість калорій, потрібних людині в залежності від її віку, росту, праці та інше, більш-менш точно встановила гігієна, правила якої мусять знати вихователі молоді і сама молодь.

Підлітки й юнаки потребують більше їжі; більше калорій потребують люди фізичної праці, менше – розумової, а також люди похилого віку. Шкідливим для здоров'я є як недостача їжі, так і надмірна її кількість. Гігієна розв'язує також питання про якість їжі і про її склад. Основне правило гігієни полягає в тому, щоб їжа була різноманітна, до її складу входили всі елементи, потрібні для підтримання організму і його розвитку: білки, жири, вуглеводи й вітаміни. Гігієна особливого значення надає вітамінам, відсутність яких навіть при задовільній кількості та якості споживаних речовин, спричиняється до хвороби, а іноді й до смерті.

У старості треба обмежувати вживання м'яса, бо воно сприяє розвиткові склерозу. При нервовому напруженні, розумовій праці потрібні вітаміни В. Лікарі радять не зловживати м'ясом і жирами, а вживати більше овочів і городини.

Важливе значення для здоров'я, а також виховання волі й характеру має регулярність харчування, що сприяє нормальній дії органів травлення, життєвій

організованості й плановості. Регулярність у харчуванні необхідно виховувати ще з дитячих років і дотримуватись її протягом усього життя.

Головні вимоги до одягу полягають у тому, щоб він був зручним у користування, затримував тепло і, разом з тим, достатньою мірою пропускав повітря, вбирав у себе піт. Цим вимогам відповідають вовняні тканини, полотно з льону й конопель; менше – бавовняні тканини. Антигігієнічним є гумовий і шкіряний одяг, який не пропускає повітря й затримує на тілі випаровування.

Стеження за чистотою приміщення і його провітрювання мусить стати навичкою у молоді. Необхідно також стежити за чистотою білизни, за чистотою власного тіла, що сприяє чистоті, загартовує організм і зміцнює нервову систему. Важливе значення для здоров'я має чистота рота й зубів, тому слід чистити щіточкою зуби ранком й увечері, а також полоскати рот після кожної їжі.

Особливе значення для здоров'я має сонячне світло, яке стимулює нормальний ріст організму, знешкоджує бактерії тощо. Але користатися сонцем слід розумно. 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 може призвести до запалення шкіри, підвищення температури тіла, збудження нервової систему, а іноді навіть може бути небезпечним для життя. Тому, використовуючи в такий спосіб сонце, треба радитися з лікарем, не зловживати сонячним промінням і лише поступово збільшувати термін перебування під його впливом.

Умови життя в сучасних містах, особливо у великих, не сприяють здоров'ю молоді. Скупчення великих мас людей, пил на вулицях, дим з фабричних і заводських труб, чад від автомобілів, – все це шкідливо діє на легені. А міська метушня й шум порушують нервову систему. Гігієнічний образ життя послаблює шкідливий вплив міста на здоров'я молоді, але не ліквідує цього впливу. Тому доцільно, щоб молодь періодично, особливо під час літніх канікул, від'їздила за місто й певний час жила серед природи, використати умови і час для зміцнення свого здоров'я. Перелічини фактори зміцнення здоров'я є обов'язковими при табірному житті десь у лісі, так як і в місті. Для максимального забезпечення умов для зміцнення здоров'я молоді, її волі й характеру, життя в таборі мусить бути організоване на засадах свідомої дисципліни, наголошував Г. Ващенко [2, с.307–308].

Для зміцнення здоров'я, розвитку волі та характеру важливе значення має розумна організація праці, в якій особливо виявляється характер людини та її цінність. У процесі праці розвиваються фізичні й психічні сили людини. Відсутність праці буквально нищить людину, робить її безсилою, апатичною, безвольною. Але й фізична, і розумова праця викликає втому, тому необхідно розумно регулювати працю й відпочинок. До уваги слід брати вік людини і характер праці. Г. Ващенко відзначає, що з психолого-фізіологічних позицій у процесі праці варто відрізняти такі моменти: момент вправи, втому і перевтому. Процес вправи полягає у тому, що людина поступово включається у працю, її енергія і продуктивність праці зростають. 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 й 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; в процесі розумової праці людина може й не помітити, що вона увійшла в стан перевтоми. Це буває тоді,

коли людина, захопившись працею, цілком віддається їй і працює без перерви декілька годин підряд, перебуваючи у стані великого збудження. Особливо часто таке явище спостерігається під час нічної праці, переборюючи втому. Тоді працездатність ніби збільшується і людина працює немов би 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 й в інтересах самої праці слід уникати перевтоми і не працювати до пізньої ночі [2, с.308].

Кількість часу для відпочинку залежить від характеру праці і стану здоров'я людини. Психологічні й фізіологічні досвіди доводять, що праця фізична швидше втомлює людину, зате втома при ній проходить також порівняно швидше; навпаки – праця розумова втомлює не так швидко, зате й втома від неї триває довше. Тому в процесі фізичної праці, крім тривалих перерв для відпочинку, слід чергувати моменти великого напруження і перепочинку. Розумова праця без перерви шкідливо відображається на її якості й на здоров'ї людини, тому вона вимагає перерв протягом 10-30 хв. Справжня продуктивна праця починається лише тоді, коли людина фізично й психічно сформувалася. Але підготовчі форми її починаються значно раніше, причому вимоги до неї поступово збільшуються. Дітей дошкільного віку зовсім не слід навантажувати працею, особливо такою, що вимагає значного напруження. Важка праця дуже шкідливо відбивається на здоров'ї і на психічному розвитку дитини, її ріст затримується, тіло деформується, внутрішні органи, особливо серце, пошкоджуються. У цей період основною формою життєдіяльності є гра, праця обмежується лише самообслуговуванням і допомогою матері, за тієї умови, щоб те й інше не вимагали значного напруження.

У шкільний період починається розумова праця у формі навчання (під керівництвом педагога і домашні завдання) й легких форм фізичної праці у вигляді допомоги дорослим. З роками навантаження розумовою й фізичною працею збільшується, але з певною поступовістю. Регулярність праці, правильне чергування праці й відпочинку, з одного боку, збільшує її продуктивність, а з другого – зберігає сили й здоров'я людини.

Найкращим спочинком є сон. Після здорового сну людина прокидається зі свіжими силами й 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 й доби року: діти молодшого шкільного віку мають спати приблизно 10 годин; підлітки і юнаки – 8-9 годин; люди старшого віку – 7-8 годин. 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 коців. Занадто м'які і теплі коци (Коц. – 1. Грубе вовняне однотонне покривало з навісами [3, с.459]) перегрівають тіло і розніжують людину, тому ще в старовинні часи педагоги протестували проти занадто м'якої постелі та дуже теплого вкривання. Прикладом цього може бути виховання Олександра Македонського [2, с.310]. 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 жиру й 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 всередині робочого дня чи то у формі сну, чи то в якійсь іншій формі спочинку

людині і розумової, і фізичної праці безумовно потрібна, відзначав Г. Ващенко [2, с. 310].

Метою *гімнастичних вправ* є удосконалення власного тіла людини, в першу чергу, м'язової сили й спритності. Засади гімнастичних вправ вироблені ще в старовинній Греції; значною мірою вони залишаються актуальними і тепер. Дбаючи про розвиток сили й спритності 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. Аристотель писав, що метою фізкультури не може бути атлет, а мусить бути гармонійно розвинена людина. У всіх народів гімнастичні вправи були пов'язані з військовою підготовкою. Таке завдання, за переконанням Г. Ващенка, набуває особливого значення у вихованні сучасної української молоді, яка мусить усвідомити, що надходить час збройної її боротьби з ворогом, і щоб вийти в ній переможницею, вона мусить бути добре підготованою. Треба пам'ятати, що більшовики вже давно і дуже ретельно готуються до цієї боротьби 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 большевицьких 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 та спортові, а з другого – зв'язати їх з військовою підготовкою" [2, с.311].

Гімнастичні вправи виявляються у двох формах: індивідуальній і груповій. Індивідуальна гімнастика, крім розвитку здоров'я, сили й спритності, є засобом розвитку волі й характеру, здібності володіти собою, переборювати інертність. Найкраще проводити гімнастику зранку, вставши з постелі. Вона проганяє сонливість, збуджує енергію, робить людину бадьорою. Перед початком гімнастики корисно облитись водою, принаймні до пояса, добре витерти тіло рушником. Щодо температури води при обтиранні, то тут слід радитись з лікарем, бо холодна вода може декому й пошкодити. У процесі гімнастики слід вправляти все тіло, включаючи пальці й шию, звертати пильну увагу на дихання: воно мусить бути глибоким і ритмічним. Тривалість ранкової гімнастики – 10-15 хв. Гімнастику слід проводити в кімнаті з чистим повітрям, при відчиненому вікні.

Гімнастикою Г. Ващенко вважав також купання і плавання, які обмивають тіло, розвивають міць м'язів і спритність. Купання й плавання приносять насолоду, але занадто довго купатись не слід, бо це виснажує організм.

Особливою формою гімнастики є дихальна гімнастика, яка 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 й підкорення його свідомості. Недаром цю форму гімнастики широко застосовують індуси у своїх аскетичних вправах. Для юнака й людини середнього віку ритм дихання і видихання такий: 4 секунди вдихання, 1 секунда затримки його, 4 секунди видихання. Корисно дихальну гімнастику застосовувати під час прогулянок; вона може бути добрим відпочинком, особливо в перервах між розумовою працею.

Групова гімнастика, крім розвитку сили й спритності, сприяє вихованню організованості й дисциплінованості, а тому має особливе значення при військовій підготовці. Здійснюється вона за командою керівника, учасники шикуються у

правильні ряди й стають струнко. Групова гімнастика складається майже з тих самих рухів, що й індивідуальна. Складовою частиною групової гімнастики є марширування, яке має особливе значення як засіб військової підготовки. З метою піднесення настрою й бойового духу доцільні групові гімнастичні вправи, особливо марширування, супроводити музикою. До цього найбільше підходять марші, бо вони мають чітко визначений темп, під їх звуки збуджується бадьорий настрій, рухи стають більш чіткими й менше стомлюють людину.

У старовинній Греції гімнастика була пов'язана з іграми і спортом. Цієї традиції Г. Ващенко рекомендує дотримуватись і нам, українцям. Культивувати гру необхідно ще з раннього дитинства. Гра є природною властивістю дитини і, разом з тим, головним джерелом її радощів. Роль батьків і педагогів полягає у 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 ігри, що збереглися у нашого народу до останніх часів, мають у собі багато краси й виховують любов до Батьківщини. Але, як і в старовинних греків, гру треба застосовувати і при вихованні підлітків та юнаків. Особливо корисні ігри, до складу яких включаються танці та пісні. Із танців особливо слід культивувати козачок, гопак і аркан. Про їх красу свідчить велике захоплення, що вони викликають у чужинців – як в Європі, так і в Америці та Австралії [2, с.312–313].

Коли гра супроводжується змаганням, вона стає спортом. Класичним прикладом цього є олімпійські ігри. Як і гімнастика, спорт може бути індивідуальним (біг, боротьба, бокс та ін.) і груповим (футбол, волейбол, баскетбол та ін.). Не заперечуючи користі індивідуального спорту щодо розвитку фізичної сили й спритності, Г. Ващенко зазначав, що “він має в собі небезпеку захоплення ним з мотивів честолюбства й занедбання 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” [2, с.313]. Зате педагог пропонував вітати й підтримувати груповий спорт, зокрема ігри з м'ячем, які сприяють розвиткові не лише м'язів і спритності, а й дисциплінованості, організованості й спостережливості.

Таким чином, багато з думок, висловлених Г. Ващенко, мають загальнопедагогічне значення і в критичному осмисленні можуть бути використані в сучасній освітній українській практиці.

1. Ващенко Григорій. Виховний ідеал. – Полтава: Ред. газ. “Полтавський вісник”, 1994. – 191 с.
2. Ващенко Григорій. Твори. Том 4. Праці з педагогіки та психології. – К.: “Школяр” – “Фада” ЛТД, 2000. – 416 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2002. – 1440.

*In the articles shown looks of Hryhorij Vashenko are to the various factors of physical education through the observance of the personal hygiene, sporting competitions, games, types of gymnastics, observance of rules of feed, rest and labour and others like that.*

**Key words:** *Hryhorij Vashenko, physical education, moral education, school, spiritual forces, formings of will and character.*