

371.47.022

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ТРУДАХ А.С. МАКАРЕНКО**

**Кузьменко Василий Васильевич,**

*Коммунальное высшее учебное заведение «Херсонская академия  
непрерывного образования», Украина*

**Болотникова Татьяна Григорьевна,**

*Частное высшее учебное заведение «Международный классический  
университет имени П. Орлика», Украина*

**Краткое введение.** На протяжении многих лет учёные всего мира, поднимая и рассматривая вопросы гармоничного развития личности, главенствующую роль отдавали физической культуре, как части общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека [2, 158]. Физическая культура, физическое воспитание и спорт – основополагающие компоненты физического развития, которые выступают основным компонентом в процессе становления, формирования, изменений индивидуальных морфо-функциональных качеств.

В процессе становления цивилизации физическое развитие и физическая подготовленность человека всегда занимали видное место, поскольку косвенно определяли продолжительность жизни населения (через сформированное физическое здоровье) и экономический потенциал страны (через улучшенную физическую работоспособность). В меняющихся условиях, которые осложняются социально-экономической ситуацией в мире, характеризуются тенденцией к ухудшению состояния здоровья детей, снижением уровня их двигательной активности, в эпоху постиндустриального общества, значение физической подготовки детей растёт, так как является ведущей составляющей формирования активной личности, способной к продуктивной жизнедеятельности в течение многих лет [6].

Физическая подготовленность молодежи к активной жизни сегодня, а также физическое развитие в целом – определяющие факторы развития страны. В связи с этим приоритетными направлениями образовательной политики должны стать не только стратегии реформирования системы образования, но и направления дальнейшего научного поиска по обеспечению надлежащей подготовки учащихся к жизни, физической в частности.

Изучение педагогической теории и практики показало, что на проблемы здоровья и развития детей подросткового возраста всегда обращали внимание ученые. Анализ наследия прошлого и настоящего веков предоставил основания установить, что среди широкого круга вопросов, требующих дополнительной научной проработки, наиболее значимыми является обоснование форм и методов организации физической подготовки и физического воспитания подростков, поскольку подростковый возраст – это период активного развития и взросления, сенситивный период развития физических качеств, способствующих качественной жизнедеятельности.

**Проблема.** В современном мире всё чаще поднимаются вопросы здоровья и здорового образа жизни, главными показателями которых являются здоровое питание, соблюдение режима труда и отдыха, интеллектуальная и двигательная активность, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. В течение последних десятилетий уровень здоровья населения, в том числе и детского населения, значительно снизился. По данным Всемирной организации здравоохранения причинами и факторами врождённых пороков и

деформаций, функциональных отклонений от нормы, нарушений работы систем и органов, патологий, выступает низкий социально-экономический уровень, генетические факторы, инфекции, экологические факторы, неправильный образ жизни.

Информация о том, что главенствующее место в правильном образе жизни занимает физическая культура и аматорский спорт, поступает человеку с детства. Ежедневно в дошкольных, общеобразовательных и высших учебных заведениях, в средствах массовой информации, на производстве поднимаются вопросы о пользе движений на организм человека, разрабатываются инновационные технологии физической подготовки, но статистика заболеваемости, вследствие недостаточной двигательной активности, продолжает расти.

На сегодняшний день здоровье и физическое развитие молодого поколения, детей разного возраста, идёт по нисходящей градации. Влияние гаджетов, усиление диджитализации деятельности, а также забвение природно-естественного жизненного ритма, прописанного в многолетних трудах педагогов, психологов, гигиенистов, медиков приводит к физической деградации человека. Анализ трудов выдающегося советского педагога-марксиста и писателя Антона Семёновича Макаренко, внесшего большой вклад в разработку и практическое применение научно обоснованных принципов и методов воспитания детей, даёт возможность переосмыслить подход к физическому воспитанию и сделать выводы об организации физической подготовки детей в XXI в.

**Анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.** В рамках исследований физической подготовки и физического воспитания детей школьного (подросткового) возраста можно выделить следующие направления:

- проблемы истории развития образования в Украине (А. Адаменко, Л. Березовская, А. Завадская, Н. Клокар, В. Кузьменко, В. Сухомлинский, О. Сухомлинская);
- исследования содержания, структуры и задач физического воспитания учащихся на разных исторических этапах (С. Бобрышев, Т. Круцевич, А. Проников, И. Рошин, Л. Сергиенко, С. Филь, Г. Харабуга, А. Цыбанюк, Б. Шиян, А. Янкович и др.);
- установление физиологических основ и гигиены двигательной активности детей (Н. Бернштейн, Ю. Демьяненко, В. Фарфель и др.);
- введение элементов народной педагогики в физическом воспитании учащихся (Н. Деделюк, Е. Приступа);
- развитие внешкольного образования спортивного направления (Г. Деметер, В. Качашкин, С. Присяжнюк).

Несмотря на вышесказанное, следует отметить, что в педагогической науке недостаточно внимания уделено вопросам развития физической подготовки и физического воспитания подросткового возраста, основанных на трудах А.С. Макаренко, а также поиску путей устранения формального характера физической культуры в обществе.

**Цель исследования** – изучение опыта Антона Семёновича Макаренко в вопросах физического воспитания подростков, а также поиск перспективных путей повышения качества физической подготовки.

**Новизна исследования** состоит в том, что в статье впервые обобщен и проанализирован опыт А.С. Макаренко в организации физического воспитания детей подросткового возраста, а также определены перспективные пути повышения качества физической подготовки.

**Изложение основного материала.** Антон Семёнович Макаренко – всемирно известный писатель и выдающийся педагог в области воспитания, перевоспитания и социализации молодого поколения, главными идеями которого были воспитание совершенного, сильного человека, человека без недостатков, человека яркой жизни.

Объединив воспитание с участием в общенародном труде, А. Макаренко пропагандировал сознательную дисциплину, уважение общественного мнения и человеческого достоинства, солидарность и товарищество. Физическая культура рассматривалась педа-

гогом одним из важных средств формирования яркой, целеустремлённой, ответственной, наполненной жизненными интересами личности, а физическое воспитание – составной частью всего процесса воспитания и образования людей, подготовки их к самостоятельной трудовой деятельности [1].

Цель физического воспитания, по мнению А.С. Макаренко, не сводится исключительно к укреплению здоровья, развитию физических способностей и спортивному совершенствованию, а решает через него и образовательные задачи, задачи эстетического и нравственного воспитания.

Педагог обозначал, что при организации физкультурной работы в детском и подростковом коллективе необходимо учитывать определённые факторы: задатки и склонности детей, их интересы, а также, наряду с этим, ставить определённые, конкретные задачи, организовывать детский коллектив на выполнение этих задач и обязательно доводить начатое дело до конца, таким образом укрепляя не только физическую сторону человеческого организма, но и психическую, решая вопросы использования различных форм и методов. Дружность, сплоченность, целеустремленность детского коллектива выступала главной задачей на любом физкультурно-массовом и спортивном мероприятии, в любой игре, развивая необходимые физические качества, функциональные возможности, психологические детерминанты.

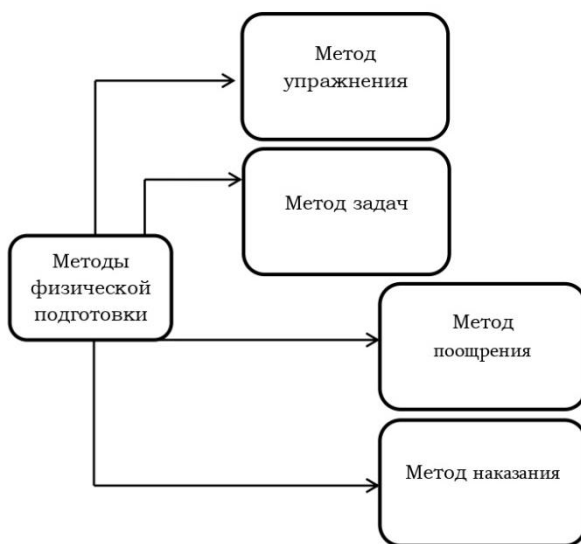
Несмотря на отсутствие физкультурного образования и спортивной практики Антон Семёнович Макаренко чётко обозначал принципы организации физкультурной и спортивной работы, а именно активность и коллективизм. На сегодняшний день коллективизм рассматривают как атавизм прошлого, но, тем не менее, данный принцип в физическом воспитании интересен и в наше время. Коллективная работа, помимо положительного влияния на психологическую сторону подростка: адаптация в социуме, общение со сверстниками, принятие новых социальных ролей, оказывает влияние и на физическое состояние: получение энергетического посыла во время физического взаимодействия, правильность и техничность выполнения упражнений, чёткость и ловкость движений. Немаловажным в педагогическом процессе физического воспитания является формирование активности, поощрение инициативности и творческого отношения к делу.

Особые требования А. Макаренко выдвигались и к активистам физкультурного движения, которые должны были с одинаковым вниманием относиться ко всем занимающимся в спортивных секциях, не заслонять своими действиями других, особенно новичков, проявлять активность, быть примером для молодого поколения. Важным в макаренском подходе было и создание спортивных команд, как элемента коллективного подхода в достижении цели, к которым выдвигался ряд требований: должный уровень физической подготовки, физическая активность, физическое воспитание каждого ребёнка спортивной команды в соответствии с возрастными нормами, продуманная расстановка сил в команде, проведение хорошего инструктажа каждого игрока.

Большое внимание Антон Семёнович уделял организации физического воспитания и физической подготовки, подчёркивая комплексный подход, умелое сочетание школьной работы с внеклассной и внешкольной спортивно-массовой и оздоровительной работой. По его мнению, внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию, углубляя знания, умения, навыки, полученные на уроках физкультуры, способствовала решению учебно-воспитательных задач, которые стояли, прежде всего, перед школой. Кроме того, способствовала укреплению здоровья и повышению общего уровня физического развития, прививала любовь к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Ещё одним звеном, которому необходимо было отвести большое место в жизни детей и прививать в них любовь к физкультурным занятиям, к физическим упражнениям, различным видам спорта, наряду со школой и внешкольными детскими организациями, была семья. А. Макаренко, выдвигая правила и рекомендации для семьи отмечал, что интерес к спорту не должен сводиться к наблюдению, как занимаются другие: «Если Ваш

сын, – пишет Макаренко, – рвется на футбол, знает имена всех рекордсменов и цифровые выражения всех рекордов и сам не принимает участия ни в одном физкультурном кружке, не катается на коньках, не бегаёт на лыжах, не играет в волейбол, – польза от такого интереса к спорту невелика и часто равняется нулю ... нельзя закалить ребёнка, если не ставить перед ней трудных задач. Если вы (*родители* – авт.) будете бояться, что она сорвется, и не будете ставить трудных задач – значит, она сорвется обязательно» [4, 289]. Рассказывая о методах в контексте физической подготовки, Макаренко наибольшее значение придавал методу упражнения. Упражняться необходимо в исполнении определенных действий, в том числе физических, которые способствуют оздоровлению и закаливанию организма ребенка [5, 4]. Главными методами Макаренко, которые он ставил в ранг педагогических принципов, есть методы наказания и поощрения (награды). Любые награды и наказания должны быть взвешенные, продуманные, соответствовать достижению ребенка или его вине [5,4].



*Рис. 1. Методы физической подготовки по А.С. Макаренко*

Автор «Педагогической поэмы» в практической работе обращает внимание на использование гимнастических игр. Колонисты и коммунары Колонии им. М. Горького практиковали бег на коньках, лыжах, игры в футбол и теннис. «У парадного входа была каток. Весь апрель коммунары готовили площадки: волейбольные, футбольные, крокетные» [3, 110]. «Главный вид спорта в коммуне - лыжи. Местность, которая нас окружала, была удобной для бега на лыжах» [3, 109], – вспоминал Макаренко. В физической подготовке также присутствовали и элементы акробатики, а популярным видом спортивного искусства по праву принадлежала подвижной игре «Горлёт», развивающая ловкость, умение коллективно действовать, находчивость, инициативу» [3, 82].

**Выводы, перспективы дальнейших исследований, предложения.** Обобщая, заметим, что физическое воспитание в коллективе, по мнению А.С. Макаренко, является важнейшим условием развития физических качеств и индивидуальных особенностей занимающихся, что даёт возможность достигать новых успехов творческого приложения непрерывно развивающихся способностей людей. Выдающийся педагог обращал очень большое внимание на воспитание правильного отношения к коллективу, умение действовать осознанно, подчинять свои действия интересам всего коллектива, бороться за достижение цели, поставленной всем коллективом. В свою очередь спортивный коллектив должен

был иметь свой стиль, свои традиции, воспитывать в каждом из спортсменов чувство долга и чести перед коллективом, при этом, вредным считалось развитие у детей стремления к личным рекордам.

Проведенный анализ трудов А.С. Макаренко позволяет выделить ряд перспективных путей дальнейшего повышения качества физической подготовки и физического воспитания детей подросткового возраста:

- использование различных методов и принципов;
- коллективная форма;
- формирование активной и инициативной позиции;
- привлечение к физкультурной и спортивной деятельности детей в семье, школе и внешкольных детских организациях.

Вышеуказанные пути повышения эффективности физической подготовки подростков могут быть предметами отдельных исследований в ближайшей перспективе.

#### **Список использованной литературы**

1. Библиотека нормативно-правовых актов Союза Советских Социалистических Республик, 28/09/2021 <http://www.libussr.ru/>
2. Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие, Директмедиа Паблишинг, 2017, 236 с.
3. Макаренко А.С. Педагогические сочинения. Педагогика, 1983, 562 с.
4. Макаренко А. С. Сочинения в семи тома: Издательство Академии педагогических наук, 1958, Т. 5., 558 с.
5. Сидоряк З. Теория и практика физического воспитания детей в педагогическом наследии Антона Макаренко 28/09/2021, [http://dspu.edu.ua/sites/youngsc/AQGS/2015\\_13/271-\\_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%BA.pdf](http://dspu.edu.ua/sites/youngsc/AQGS/2015_13/271-_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%BA.pdf).
6. Чижик Т. Г. Исторические истоки проблемы общей физической подготовки подрастающего поколения (XVI-XIX вв.), «Научный поиск молодых»: сборник статей аспирантов и магистров, 2017, № 1, с. 212-218.

#### **PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT CHILDREN IN THE WORK OF A. MAKARENKO**

**Kuzmenko Vasiliy,**

*Communal higher education institution “Kherson Academy of Continuing Education”, Ukraine*

**Bolotnykova Tetiana,**

*Pylyp Orlyk International Classical University*

#### **Summary**

For many years, scientists from all over the world, raising and considering the issues of harmonious development of the individual, gave the leading role to physical culture, as part of the general culture of society, aimed at strengthening health, developing physical, moral-volitional and intellectual abilities of a person. Physical culture, physical education and sports are the fundamental components of physical development, which is the process of formation, formation, changes in individual morpho-functional qualities.

In the process of the formation of civilization, physical development and physical fitness of a person have always occupied a prominent place, since they indirectly determined the life expectancy of the population (through the formed physical health) and the economic potential of the country (through improved physical performance). In the changing conditions, which are complicated by the socio-economic situation in the world, a tendency towards a deterioration in the state of health of children, a decrease in the level of their physical activity, in the era of post-industrial society, the importance of physical fitness of children is growing, as it is the leading component of the formation of an active personality capable of productive life. for many years.

Physical fitness of young people for an active life today, as well as physical development - one of the determining factors in the development of the country. In this regard, the priority areas of educational policy should be not only strategies for reforming the education system, but also directions for further scientific research to ensure proper preparation of students for life, physical particular.

Today, the health and physical development of the younger generation, children of different ages, is on a descending gradation. The influence of gadgets, increased digitalization of activities, as well as oblivion of the natural rhythm of life, prescribed in the many years of work of teachers, psychologists, hygienists, doctors, leads to physical degradation of a person.

The study of pedagogical theory and practice has shown that the problems of the health and development of adolescent children have always attracted the attention of scientists. The analysis of the heritage of the past and present centuries provided grounds to establish that among a wide range of issues requiring additional scientific study, the most significant are the substantiation of the forms and methods of organizing physical training and physical education of adolescents, since adolescence is a period of active development and growing up, a sensitive period of development physical qualities that contribute to quality life.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, physical fitness, physical education.

#### **References:**

1. Library of regulatory legal acts of the Union of Soviet Socialist Republics, 28/09/2021 <http://www.libussr.ru/>
2. Bolmanenkova T.A. Fundamentals of physical education: textbook, Directmedia Publishing, 2017, 236 p.
3. Makarenko A.S. Pedagogical essays. Pedagogy, 1983, 562 p.
4. Makarenko AS Works in seven volumes: Publishing house of the Academy of Pedagogical Sciences, 1958, T. 5., 558 p.
5. Sidoryak Z. Theory and practice of physical education of children in the pedagogical heritage of Anton Makarenko 28/09/2021, [http://dspu.edu.ua/sites/youngsc/AQGS/2015\\_13/271-\\_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%BA.pdf](http://dspu.edu.ua/sites/youngsc/AQGS/2015_13/271-_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%BA.pdf).
6. Chizhik T. G. Historical origins of the problem of general physical training of the younger generation (XVI-XIX centuries), "Scientific search for the young": a collection of articles of graduate students and masters, 2017, No. 1, pp. 212-218.

*Материал был представлен и отправлен на рецензию: 13.10.2021*

*Принято к публикации: 09.11.2021*

*Рецензент: канд.пед. наук, доцент Тамара Арутюнян*

*The material was submitted and sent to review: 13.10.2021*

*Was accepted for publication: 09.11.2021*

*Reviewer: Assoc. Prof., Ph.D. Tamara Harutyunyan*