

activity of a teacher]. Vytoky pedagogichnoi' majsternosti, 15, S. 100–106. [in Ukrainian]

4. Maksymenko, V. P. (2013). Dydaktyka: kurs lekcij [Didactics: A course of lectures]. Khmel'nyc'kyj: HmCNP. 222 s. [in Ukrainian]

5. Malafiiik, I. V. (2005). Dydaktyka [Didactics]. Kyiv: Kondor. 397 s. [in Ukrainian]

6. Mel'nyk, V. V. (2006). Interakcija v osvitr'omu procesi: tehnologija organizacii' [Interaction in the educational process: Organization technology]. Upravlinnja shkoloju, 13, S. 15–34. [in Ukrainian]

7. Metody navchannja ta i'h klasyfikacija (2021). Pam'jatka dlja pedagogichnyh, naukovo-pedagogichnyh pracivnykiv [Teaching methods and their classification. A guide for pedagogical and scientific-pedagogical staff]. Kryvyj Rig: VSP "Kryvoriz'kyj fahovyj koledzh Nacional'nogo aviacijnogo universytetu". 24 s. [in Ukrainian]

8. Molnar, T. I. (2020). Pedagogika I («Osnovy pedagogiky», «Dydaktyka») [Pedagogy I ("Fundamentals of Pedagogy", "Didactics")]. Mukachevo: MDU. 88 s. [in Ukrainian]

9. Pometun, O. (2007). Encyklopedija interaktyvno navchannja [Encyclopedia of interactive learning]. Kyiv. 142 s. [in Ukrainian]

10. Radkevych, V. O. (2010). Dydaktychni pidhody do vidboru i strukturuvannja zmistu profesijno-tehnichnoi' osvity [Didactic approaches to the selection and structuring of vocational education content]. Suchasni informacijni tehnologii' ta innovacijni metodyky navchannja v pidgotovci fahivciv: metodologija, teorija, dosvid, problemy, 26, S. 72–77. [in Ukrainian]

11. Repko, I. P. (2015). Formuvannja projektnoi' kul'tury majbutn'ogo pedagoga [Formation of project culture of the future teacher]. Pedagogika i psihologija formuvannja tvorchoi' osobystosti: problemy i poshuky, 43(96), S. 314–319. [in Ukrainian]

12. Reshetchenko, S., & Skubarjeva, T. (2021). Interaktyvni metody navchannja jak zasib uspishnoi' navchal'noi' dijial'nosti uchniv [Interactive teaching methods as a means of successful learning activities of students]. Problemy bezperervnoi' geografichnoi' osvity i kartografii', 33, S. 62–68. [in Ukrainian]

13. Starosta, V. (2019). Tehnologii' interaktyvno navchannja: sutnist', klasyfikacija [Interactive learning technologies: Essence, classification]. Naukovyj visnyk Mykolai'vs'kogo nacional'nogo universytetu imeni V. O. Suhomlyns'kogo. Serija «Pedagogichni nauky», 1(64), S. 230–237. [in Ukrainian]

14. Tehnologii interaktyvno navchannja [Interactive learning technologies]. Electronic encyclopedia of Lesya Ukrainka Volyn National University. URL: [https://wiki.vnu.edu.ua/wiki/Технології\\_інтерактивного\\_навчання](https://wiki.vnu.edu.ua/wiki/Технології_інтерактивного_навчання). (data access: 30.07.2024).

15. Filonenko, O. V. (2013). Samorozvytok vchytelja v pedagogichnij spadshhyni V. O. Sukhomlyns'kogo [Teacher's self-development in V. O. Sukhomlynskyi's pedagogical heritage]. Naukovi zapysky Kirovograds'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka. Serija: Pedagogichni nauky, 123(1), S. 315–319. [in Ukrainian]

16. Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). Active learning: Creating excitement in the classroom (ASHE-ERIC Higher Education Report No. 1). The George Washington University, School of Education and Human Development. 120 p. [in English]

17. Gołębniak, B. D. (2018). Projektowanie w kształceniu nauczycieli [Design in teacher education]. Rocznik Pedagogiczny, 41, S. 87–102. [in Polish]

18. Haleta, Y., et al. (2023). Formation of Project Culture in Future Teachers. Revista de la universidad del zulia, 14(41), P. 526–536. [in English]

19. Petty, G. (2009). Teaching today: A practical guide (4th ed.). Nelson Thornes. 381 p. [in English]

20. Skrzyzniak, R. (2016). Kompetencje nauczyciela w zmieniającej się szkole [Teacher competences in a changing school]. Studia Pedagogiczne, 69, S. 129–141. [in Polish]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ЧЕРНЕНКО Олександр Володимирович** - кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** управління якістю освіти, освітні проекти, педагогічний менеджмент, інноваційна діяльність.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**CHERNENKO Oleksandr Volodymyrovich** – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, doctoral student of the Central Ukrainian Volodymyr Vinnichenko State University.

**Scientific interests:** education quality management, educational projects, pedagogical management, innovative activity.

Стаття надійшла до редакції 18.08.2024 р.

УДК 37.091.Анохін.796

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-215-285-294

**ЧЕРПАК Юрій Васильович** –

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри початкової та дошкільної освіти

Інституту післядипломної освіти

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7511-1237>

e-mail: [y.cherpak@kubg.edu.ua](mailto:y.cherpak@kubg.edu.ua)

## ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД – СЬОГОДЕННЮ: ПОСІБНИК З ВОЛЬОВОЇ ГІМНАСТИКИ ОЛЕКСАНДРА АНОХІНА (1882–1920)

У статті актуалізовано ідеї та практичні рекомендації (методику) посібника «Нова система. Психо-фізіологічні рухи» (1909 – 1930 з 16 перевиданнями) Олександра Анохіна (1882 – 1920), київського лікаря і педагога, першого в місті сертифікованого викладача гімнастики і легкої атлетики, активного пошрювача ідей про здоровий спосіб життя. Провідна ідея його посібника сприяння розвитку природних фізичних кондицій молоді та формування в неї вольових якостей на основі вправ, які автор назвав психофізіологічні вправи.

Аргументовано, що у пошуку доцільних форм роботи в сучасній освітній галузі, ефективних у теперішніх воєнних умовах, стане в нагоді педагогічний досвід цього київського просвітянина-ентузіаста, лікаря, педагога, неперсичного пошрювача ідей про необхідність розвитку фізичної природи кожного громадянина такими засобами, які не потребують використання допоміжного спортивного знаряддя чи спеціально оснащених приміщень.

Наголошено, що згадане у статті апелювання О.Анохіна до необхідності зміцнювати вольову сферу особи є запитаним у сьогоденні, особливо у контексті виховання дітей-патріотів, майбутніх захисників Батьківщини. Тому доцільно сприяти привчанням

особи до свідомого керування не лише своїм тілом, а й своїми прагненнями, до відчуття окремих м'язів та їх груп як складників власного організму, якими можна керувати завдяки вольовим зусиллям, що зумовлює і формування сильного характеру.

Висвітлено особливості формування самостійного чи групового гармонійного фізичного розвитку особи/осіб у поєднанні з формуванням її/їхньої вольової сфери, відображені у розробленій ним авторській методиці, що стимулює гартування характеру, волі, а це конче потрібно у реалізації військово-патріотичного виховання сучасної української молоді.

Матеріали статті можуть стати в практичній нагоді не лише вчителям фізичної культури, а й тренерам спортивних шкіл, у корекційній та лікувально-профілактичній роботі, у здійсненні завдань військово-патріотичного виховання.

**Ключові слова:** Олександр Анохін, гімнастика, психофізіологічні вправи, фізичний розвиток, вольова сфера, виховання та самовиховання.

**CHERPAC Yuri Vasylovich –**

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Primary and Preschool Education,

Institute of Postgraduate Education, Borys Grinchenko

Kyiv Capital University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7511-1237>

e-mail: [y.cherpac@kubg.edu.ua](mailto:y.cherpac@kubg.edu.ua)

## HISTORICAL EXPERIENCE – TO THE PRESENT: A MANUAL ON VOLITIONAL GYMNASTICS BY OLEKSANDR ANOKHIN (1882-1920)

*The article updates the ideas and practical recommendations (methodology) of the manual "New System. Psycho-physiological movements" (1909–1930 with 16 reprints) by Oleksandr Anokhin (1882–1920) on the development of the natural physical conditions of young people and the formation of*

*The article updates the ideas and practical recommendations (methodology) of the manual "New system. Psycho-physiological movements" (1909 – 1930 with 16 reprints) by Oleksandr Anokhin (1882 – 1920), a Kyiv doctor and teacher, the first certified teacher of gymnastics and athletics in the city, an active promoter of ideas about a healthy lifestyle. The leading idea of his manual is to promote the development of the natural physical conditions of young people and the formation of their volitional qualities based on exercises that the author called psychophysiological exercises.*

*Arguably, in the search for effective forms of teaching work in the modern educational sphere of Ukraine, particularly relevant in the current military conditions, the pedagogical experience of this Kyiv enthusiast, physician, teacher, outstanding public figure in the field of disseminating ideas about a healthy way of life and the necessity for the physical development of every citizen using means which do not require the use of auxiliary sports equipment or specially equipped premise, will prove invaluable.*

*It is noted that the appeal by A. Anokhin mentioned in the article to the need of strengthening the volitional sphere of the individual is presently in demand, especially in the context of upbringing patriotic children, future defenders of the Motherland. Therefore, it is advisable to promote the accustoming of the individual to conscious control not only of the body, but also of the aspirations, to the sensation of individual muscles and their groups as components of his own organism, which can be controlled through volitional efforts, which leads to the formation of a strong character.*

*The features of the formation of individual or collective harmonious physical development of a person/group of persons in combination with the formation of his/her/their volitional sphere are reflected in the author's methodology, which stimulates the strengthening of character and will, which is necessary in the implementation of military-patriotic education of modern Ukrainian youth.*

*The materials of the article may be useful for physical education teachers, as well as for sports school coaches, in correctional and medical-preventive work, in the implementation of military-patriotic education tasks.*

**Key words:** Oleksandr Anokhin, gymnastics, psychophysiological exercises, physical development, volitional sphere, education and self-education.

**Постановка проблеми та обґрунтування актуальності дослідження.** Ураховуючи, що з 22 лютого 2022 р. РФ веде проти України повномасштабну агресивну війну, для українських освітян першочерговими стають завдання не лише забезпечення функціонування освітньої системи України, а й пошук, проєктування дидактичних засобів, форм і методів, здатних продовжити роботу закладів освіти у складних обставинах воєнного стану та у непростих умовах повоєнного відновлення життя країни.

Водночас не менш актуальним є забезпечення умов, за яких українська молодь набувала належного фізичного гарту, щоб бути спроможною зі зброєю в руках захищати свою Батьківщину. Ця теза стверджується Законом України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (2022), де наголошено на потребі посилення національно-патріотичного виховання, що розглядається як «наскрізний виховний процес, спрямований на утвердження української національної та громадянської ідентичності, формування оборонної свідомості на основі суспільно-

державних (національних) цінностей України, соціальної активності та відповідальності, готовності до дієвого виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, державної незалежності і територіальної цілісності України» [15].

Переконані, що у пошуку доцільних форм роботи, ефективних у теперішніх воєнних умовах, стане в нагоді педагогічний досвід європейських і північноамериканських партнерів, напрацювання українських учених і вчителів. Однак, на наш погляд, не варто забувати і про власні історичні педагогічні надбання, що можуть прислужитися нині, коли зруйновано багато навчальних приміщень, спортивних майданчиків, часом відсутній відповідний спортивний інвентар, а піклуватися про належний фізичний стан, тілесний розвиток дітей і молоді треба, бо вони – не лише майбутнє держави, вони – її потенційні захисники.

У контексті зазначеного вважаємо доцільним актуалізувати зміст своєрідного і корисного навчального посібника для самостійного набуття особою належного фізичного розвитку, відповідної віку фізіологічної форми, а також вихо-

вання/самовиховання вольової сфери, який створив знаний київський просвітянин-ентузіаст, лікар, педагог і поширювач ідей та практики фізичної культури серед молоді і дорослих, один з перших сертифікованих викладачів важкої атлетики і гімнастики в Києві (1909) Олександр Костянтинівич Анохін (1882–1920). Йдеться про його невеликий за обсягом посібник «Нова система. Психо-фізіологічні рухи» (1909), що перевидавався близько 16 разів, зокрема українською мовою (1929 – 1930). Зауважимо, що у посмертних перевиданнях книги, починаючи з 1923 р. редактором Б.Шифріним було внесено зміни у початкову назву. Книгу почали публікувати за назвою «Вольова гімнастика. Психофізіологічні рухи» [11; 8; 4].

В основу посібника покладено авторську систему фізичних вправ, розроблену О. Анохіним і спрямовану на гармонійний розвиток фізичних сил і характеру особи. Маючи університетські медичні знання і захоплення ідеєю поширення занять фізичною культурою і спортом як засобом досягнення людини гармонійного розвитку, він став одним з перших у Києві професійним викладачем і тренером з важкої атлетики і гімнастики. Розроблена ним тренувальна методика вийшла за межі київського регіону та набули визнання і в імперський час, і згодом в Україні [22]. І після смерті діяча його фізкультурно-оздоровча система знаходила застосування у поширенні серед населення ідей здорового способу життя [14; 17; 18; 22; 25].

На наш погляд, за творчої адаптації її можливо використати для індивідуальних та групових тренувань у сучасних умовах, бо вона не потребує фізкультурного приладдя й оснащених спортивних залів, що робить її варіантом можливого своєчасного реагування на виклики теперішньої воєнної доби. Водночас виконання системи тренувальних вправ за О. Анохіним стимулює гартування характеру, волі, а це конче потрібно у реалізації військово-патріотичного виховання сучасної української молоді. Наведемо думку про важливість вольових якостей патріотів, розроблену вже у середині ХХ ст. у праці відомого педагога-державника Г. Ващенко. Відкрито спрямовуючи українську молодь на мужню боротьбу, навіть із зброєю в руках, за незалежність України, він акцентував увагу на формуванні якостей особистості, необхідних у боротьбі за національну ідею і чи не найчастіше звертався до таких чинників виховання людини, як воля, переконання та цілеспрямованість, бо без волі й переконань людину легко можна зробити «рабом випадку і сторонніх впливів» [13, с.183].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед найближчих у часі студій, присвячених окресленню психолого-педагогічних засад і практики національно-патріотичного виховання – публікації І. Беха, Л. Канішевської, Р. Малиншевського (2023), Н. Бондренко, С. Косянчука (2022), К. Журби (2022), В. Іваненко (2023), А. Клочка (2018), Г. Шевчук (2023). Авторські судження щодо військово-патріотичного виховання сучасної української молоді висловлювали В. Будак

(2017), М. Зубалій (2012), В. Івашковський (2017), К. Журба (2022).

Аналізу ідей та діяльності О. Анохіна присвячені розвідки М. Зубалія (2010), Ф. Левітаса (2012), Г. Приходько (2013), Ю. Черпака (2018). Побіжно, у контексті розвитку феномену фізичного виховання дітей і молоді, про О. Анохіна згадують А. Кухтій (2002), О. Литвин (2008), О. Лях-Породько (2010).

Однак сучасну значущість розробленої О. Анохіним системи фізичного розвитку особи досі не актуалізовано.

Тому **мета** статті – актуалізація ідей О. Анохіна, відображених у розробленій ним методиці формування вольових якостей і розвитку природних фізичних кондицій молодих людей на основі вправ, які він визначив як психофізіологічні рухи.

Висуваємо гіпотезу, що ознайомлення сучасних освітян з цією методикою уможливить її використання в обставинах повоєнного відновлення. Частково підтвердження гіпотези одержано під час проведення дистанційного навчання зі студентами в умовах Covid-19, під час он-лайн занять із слухачами курсів перепідготовки вчителів фізкультури м. Києва.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглядуваний посібник О. Анохін задумував ще 1903 р. як зібрання вправ з «кімнатної гімнастики» для всіх верств населення, що свідчить про загальнопросвітні прагнення автора щодо широкої популяризації неувичаєної у той час практики впровадження основ фізичної культури і побутування будь-якої особи, не зважаючи на її соціальний чи майновий стан. Нагадаємо, що на початку минулого століття заняття спортом були виключно або переважно можливістю людей заможних, або їхніх дітей, які навчалися у привілейованих освітніх закладах [12].

До того ж, у ті роки питання поширення серед пересічних громадян ідей про необхідність особистої і соціальної гігієни, до кола яких належали й питання культивування фізичної культури, були серед новаторських, прогресивних та актуально-нагальних. Наприклад, із журнальної статті (1912 р.) самого О. Анохіна відомо, що навіть у тогочасній пресі виявлялося іронічне ставлення до занять спортом, постійно висміювалася молодь, яка займалася спортом, і спостерігалася зневажливе ставлення до спортсменів [3, с.16]. А Олександр Костянтинівич, до того ж один з перших активних спортивних кореспондентів, навпаки, поширював та відстоював думку про необхідність розвитку фізичної культури як навчального предмета, провінційного спорту, провінційних спортивних і гімнастичних товариств тощо. В іншій його статті знаходимо й таку фразу про започаткування введення в побут фізичної культури і спорту: «...займатися спортом, а ще більше писати про нього – вважалося чимось жакливим» [2].

Щоб аргументувати важливість актуалізації піднятого питання вкажемо, що й нині гімнастика у найширшому її призначенні розглядається в житті суспільства як один із давніх і найбільш масових, головне – доступних засобів розвитку фізичних

можливостей людини. За визначенням сучасного фахівця Л. Айунца: «Гімнастика – це започаткована ще давніми греками форма фізичної діяльності, яку складають спеціально дібрані вправи, ... що ефективно впливають на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток, удосконалення рухових здібностей людини» [1, с.4]. Доповнимо також, що в історії розвитку фізичної культури як соціального феномену, складником якого є й гімнастика, дослідники висувають принаймні 5 наукових гіпотез його виникнення і поширення: теорія гри (праця виникла з гри); теорія магії (першопричини – магичні заклинальні рухи), теорія зайвої біологічної енергії (потреба вивільнення надлишкової енергії), теорія війни (рухова підготовка до опору ворогам), теорія праці як чинника витвору гри, спорту тощо [1, с. 4].

Виконання представлених у посібнику О.Анохіна у певній послідовності нескладних вправ або рухів, на думку автора, мало сприяти привчання особи до свідомого керування не лише своїм тілом, а й своїми прагненнями, до відчуття окремих м'язів та їх груп як складників власного організму, якими можна керувати завдяки вольовим зусиллям: «...гімнастика повинна давати дитині практичні навички, необхідні у повсякденному житті, і навчити економії енергії, в результаті чого дитина повинна бути господарем свого тіла, господарем своїх рухів, а не рабом» [6, с. 4]. Він вважав, що звичайні гімнастичні вправи здатні суттєво покращити фізичний стан особи, і «не як лікар, а як рядовий учитель гімнастики, який працює 12 років на цій ниві», характеризував гімнастику як науку і мистецтво, як творчість та особливу точну науку, що є одним з чинників успішного фізичного виховання людини. «Саме нескладні для виконання гімнастичні вправи мають потужну силу для зміцнення тілесних та духовних сил будь-якої людини», – писав він [6, с. 5].

Досвід викладання гімнастики (у реальному училищі Ф. Альдінгера, на Вищих жіночих курсах приват-доцента А. Карницького, на Фребелівських жіночих курсах, у Київському учительському інституті [25]), розпочатий О. Анохіним ще в студентські роки (з 1904 р.), досвід роботи тренером з атлетики в аматорських атлетичних та гімнастичних товариствах і спортивних гуртках Києва збагатив освіченого лікаря практичними спостереженнями, а на їх підставі – узагальненим розумінням перебігу фізичного розвитку особи у процесі доцільно організованого вправління у вдосконаленні її природи.

О. Анохін практикував на самому початку ХХ ст., коли, по-перше, фізичне виховання в школах і спорт в Україні тільки-тільки починали ставати масовим феноменом, і він дуже активно сприяв цьому процесу; по-друге, наукові знання про фізіологію та розвиток людини на той час були набагато обмеженішими. Однак безсумнівно залишається значущість піонерського значення діяльності самого педагога і накопичених ним знань і досвіду щодо психомоторної активності людини.

Загалом погляди О. Анохіна на умови виконання і призначення гімнастичних вправ можна охарактеризувати як підпорядковані вимогам

гігієнічності, природності та практичної доцільності. До природоузгоджених рухів лікар-педагог відносив стояння, сидіння, повзання, біг, ходіння, стрибання, лазіння, «хапання», удари, перенесення ваги, боротьбу, ігри [2]. Він писав, що виконання цих рухів вимагає від дитини кмітливості, швидкості реакції, зосередження [2], задіює всі її природні фізичні можливості, допомагає максимально їх розкрити.

Установлено, що значного громадського розголосу набули положення доповіді О. Анохіна «Гімнастика, спорт й ігри у середній школі та організація фізичних вправ як чинник морального виховання», виголошеної на київському педагогічному з'їзді (квітень 1916 р.). Переконані, що їх педагогічна значущість теж не застаріла, адже лікар-педагог дотримувався думки, що фізичне виховання відрізняється від фізичного розвитку, бо, розвиваючи тіло, індивід вдосконалює наявні в нього фізичні якості, а фізичне виховання здійснює вплив ще й на його духовні якості [9, с. 559]. Він також розрізняв фізичне виховання (вправління) і спорт, який вважав репетицією «боротьби за існування» [5]. І хоча характеризував його «як вільний прояв діяльності в нашому тілі» і вважав «прекрасним показником життєрадісності дитини», застерігав від надмірного захоплення спортом, що «створює азарт, шкода якого для здоров'я, для психіки і для моральності учнів надзвичайно велика» [3, с. 2]. Навіть у той початковий період розвитку спорту як лікар він убачав «отупілість і розумовий кретинізм деяких спортсменів, моральне здичавіння і досить слабку етику при надмірно азартному захопленні деякими видами спорту, особливо під час змагань і в гонитві за рекордами» [6, с. 5], і засуджував такі вияви. Бачимо, що й у наш час слова О. Анохіна не втратили сенсу.

Основним завданням учителя лікар-педагог визначав допомогу учневі у розвитку його психомоторних здібностей, а не «перевірку їхніх екстремальних можливостей», яка вже є метою спорту, а не уроків фізичної культури [3, с. 2-3].

Повертаючись до посібника, зазначимо таке: вважаємо, що особливість підходу О. Анохіна до пошуку шляхів розв'язання такого соціально й антропологічно важливого завдання полягала у тому, що, він пропагував принципи руху у формі гімнастичних вправ на основі поєднання знань психології та природної фізіології рухового апарату людини, або так звану «гімнастику нервів», яка до того ж має ознаки формуально-виховного чинника. Або, за висловом сучасника та довгочасного колеги О. Анохіна, теж ентузіаста поширення фізкультурних практик на українських землях В. Крамаренка, гімнастика є психофізіологічною основою фізичного розвитку, і як сукупність гімнастичних вправ, має слугувати «ширшому й різноманітнішому охопленню розвитку всіх основних видів рухів, що виконуються переважно скелетно-руховим апаратом, а також розвитком безпосередньо перехідних форм рухів у сфері побудови здоров'я, побуту, праці, оборони і культури» [21, с. 555].

Підходячи до структури методичного посібника «Вольова гімнастика» [4], зазначимо, що

він складається зі вступу, де коротко викладено думки автора про важливість занять, його погляди на гігієнічну гімнастику та спорт; основної частини, де у формі таблиці подано послідовний, нумерований опис з детальними методичними рекомендаціями і рисунками 15 видів вправ, розрахованих на їх освоєння людиною протягом 14 тижнів, або близько 3-х місяців; додаткових прикінцевих пояснень щодо тривалості виконання системи вправ, уточнення призначення деяких вправ як помічних в окремих випадках; додаткових рекомендацій щодо застосування вправ вольової гімнастики (за номерами) при деяких хворобах (хвороби постави, органів дихання, травлення).

Від видання до перевидання О. Анохін доповнював свій посібник певними новими елементами, наприклад, у додатках до 4-го видання (1912 р.) наведено дихальну гімнастику та фізичні вправи для жінок. Є також відомості про рекорди за видами спорту.

Для оволодіння методикою О. Анохіна вко-навець має дотримуватися таких «нових» принципів, «що ґрунтуються на психології і фізіології рухового апарату»: *концентрувати* всю увагу на певній ділянці тіла; *головну увагу звертати* на працюючий м'яз чи групу м'язів; *дихати відповідно* до вимог рисунку та пояснювального тексту до нього; *пунктуально* рахувати рухи та *додавати* нові рухи; *дотримуватися* основних правил гігієни та виконувати головну вимогу системи будь-який рух повинен відбуватися з найбільшим напруженням зусиллям волі. Педагог стверджував, що напруження волі вправляє у здійсненні контролю власних дій, думок, бажань. Тобто виконавець навчається керувати власним тілом, опановуючи власні можливості, досягати поставленої мети (відкидати сторонні подразники; концентруватися на реалізації певного руху; стримувати відволікаючі бажання). Заняття радив проводити два рази на день у провітреному приміщенні, обов'язково перед дзеркалом. Тривалість кожного заняття від 10 до 20 хвилин.

Ключове гасло автора – «тільки воля, тільки енергія» [4, с. 2], у якому, окрім настановчих порад, вказано на те, що для виконання вправ не потрібно атлетичного обладнання, багато місця й часу. Виконуючи вправи без обтяження (тобто без гир, еспандера, штанги тощо), особа повинна свідомо подумки напружувати відповідні м'язи, імітувати

подолання опору самій собі, за допомогою, наприклад, лівої чи правої руки, а також почерговою напругою симетрично розташованих м'язів тулуба.

Вправи цієї системи дають змогу не лише збільшити силу, а й досягти уміння напружувати і розслабляти окремі групи м'язів, що дуже важливо в спорті і взагалі для будь-якої фізичної діяльності. Окрім того, наявність у посібнику лікувально-профілактичних рекомендацій характеризуємо виваженістю авторського підходу, яка звучить у такому вислові: «Ми навели лише такі випадки, коли користування нашими вправами, при точному та регулярному виконанні, надасть хворим безсумнівне полегшення» [4, с. 3].

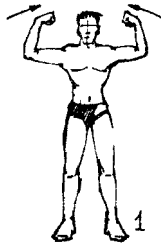
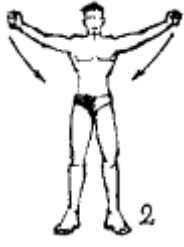


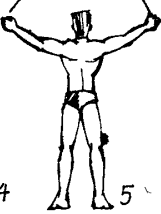


Педагог встановив, що гімнастика впливає на мозок і нервову систему не лише завдяки тому, що підсилює обмін речовин і веде до коливань в ступенях наповнення кровоносних і лімфатичних судин головного мозку, а й тим, що залучає до діяльності центральну нервову систему як психічного керівника всіма вправами і рухами. Тобто м'язове навантаження здійснюється не шляхом подолання зовнішнього опору (ваги штанги, гирі тощо), а наслідок створення опору нібито самому собі. Якщо тлумачити ці положення з позиції сучасного знання, то в людини активізується так зване «рефлекторне кільце». М'яз здійснює не лише власне рухові, але і сенсорні ефекти, що здійснюють зворотну дію на рухову сферу [21; 22; 14].






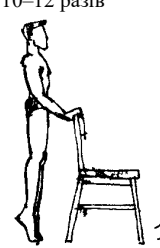
Інтуїтивно-досвідно О. Анохін з'ясував те, що згодом знайшло наукове підтвердження у дослідженні функціональних систем вітчизняного фізіолога, тезки О. Анохіна, П. Анохіна (учень І. Павлова), який обґрунтував єдність інтегративної активності мозку та організму [14, с. 89-90].



Про свою «нову систему» гімнастики О. Анохін писав так: «Вона не зробить вас Піддубним чи Гаккеншміттом. Вона не дасть вам «біцепсів по 45 см в об'ємі» чи можливості «вжимати 6–7 пудів» однією рукою, але дасть незрівнянно більше, здоров'я! Дасть красу форм та обрисів і ту нормальну силу для кожного, яка втрачена сучасною людиною». І далі: «...вона призначена не для спортсменів, які прагнуть побити всілякі світові рекорди, а для звичайної, нормальної людини, яка прагне бути здоровою і сильною» [4, с. 3].

**Система вправ з вольової гімнастики О. Анохіна  
(наводимо за останнім виданням 1930 р.)**

№	Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
<b>Перші два тижні (5 вправ)</b>			
1.	Вихідне положення (В.П.) – Стьїка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак. 1. Руки до плечей. 2. В.П.	8–10 разів	Сильно напружуючи м'язи плеча (біцепси), зігніть руки в ліктях, імітуючи притягання великого вантажу. Торкнутись руками плечей, поверніть кулаки долонями в сторони і починайте розгинати руки так, ніби ви відштовхуєте в сторони більшу вагу. У цьому випадку напружуватися повинні триголові м'язи плеча (трицепси), а біцепси повинні бути розслаблені. Згинаючи руки, робіть вдих через ніс, а розгинаючи – видих через рот. <i>Ми активізуємо праву та ліву півкулі головного мозку, підвищуючи тонус їх роботи через імітоване нами напруження. Це дозволяє узгодити між ними взаємодію.</i>

			
2.	В.П. – Вузька стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак. 1. Руки вперед. 2. В.П.	8–10 разів 	Сильно напружуючи м'язи рук і спини, розведіть руки в сторони, потім починайте зводити їх перед собою, напружуючи головним чином грудні м'язи так, ніби щось сильно стискаєте перед собою. Дихання: при розведенні рук – вдих; зведення рук – видих. Виконання вправи активізує взаємодію головного мозку та активізує роботу легень стимулюючи їх ритм гармонізуючи його взаємодію. Тренується вестибулярний апарат.
3.	В.П. – Лежачи на спині, ноги злегка підняті, руки за голову. 1. Підняти праву ногу. 2. Опустити праву ногу, підняти ліву.	8–10 разів 	Зберігаючи нерухомість тулуба, по черзі швидко і з напругою піднімати й опускати ноги приблизно до кута 50°. Під час виконання вправи п'ятами підлоги не торкатися. Дихання рівномірне. Напружуватися повинні м'язи черевного преса і м'язи ніг. Виконання вправи дозволяє стимулювати півкулі головного мозку та включити в активну дію внутрішні органи людини. Відбувається стимулювання печінки, шлунково-кишкового тракту, нирок, жовчного міхура. Активізується вестибулярний апарат.
4.	В.П. – Сійка, носки нарізно, п'яти разом, з опорою руками об спинку стільця. 1–2. Присідати, коліна порізно. 3–4. Встати в В.П.	7–8 разів 	Присідати повільно, з напругою, до торкання сідницями п'ят. Потім повільно, наче піднімаючи на плечах великий вантаж, починайте випрямляти ноги. Дихання: присідаючи – видих, встаючи – вдих. Стимулювання роботи всіх внутрішніх органів. Особливо активізується робота вестибулярного апарату, серця, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи, жовчного міхура, печінки.
5.	В.П. – Сійка, ноги нарізно, руки в сторони, кулаки долонями до верху. 1. Руки вгору. 2. В.П.	8–10 разів 	Напружуючи м'язи плечового пояса, підняти руки вгору так, ніби ви піднімаєте вантаж. Потім, зробивши вдих, з напругою найширших м'язів спини опускати руки вниз – видих. Ця вправа активізує взаємодію головного мозку та активізує роботу легень стимулюючи їх ритм гармонізуючи його взаємодію. Тренується вестибулярний апарат.
<b>Третій тиждень: до 5 засвоєних вправ додається 6-а.</b>			
6.	В.П. – Упор лежачи, ноги трохи розведені. 1. Згинання рук 2. В.П.	7–8 разів 	Тримаючи в напрузі все тіло, стежити, щоб тулуб і ноги становили пряму лінію. Згинаючи руки і торкаючись грудьми підлоги, робіть вдих, розгинаючи – видих. У міру збільшення тренуваності віджимання можна виконувати на пальцях. Тренується вестибулярний апарат.
<b>Четвертий тиждень: до 6 засвоєних вправ додається 7-а.</b>			
7.	В.П. – Сійка, руки в сторони, долоні вниз, кисті стиснуті в кулак. 1. Згинаючи праву кисть вгору, опустити ліву кисть вниз. 2. Поміняти положення рук.	7–8 разів 	Тримаючи руки прямо, нерухомо, згинати кисті вгору і вниз, сильно напружуючи м'язи і відчувати, ніби хочете що-небудь важке придавити до низу і відірвати до верху. Тіло нерухоме, дихання довільне. Вправи активізує взаємодію активності між правою та лівою півкулями головного мозку. Налаштовує мозок на підвищення чутливості взаємодії мілкої моторики, гармонізує просторову дію. Дозволяє розширити діапазон дії мозкових структур в мовному та моторному центрах.
<b>П'ятий тиждень: до 7 засвоєних вправ додається 8-а.</b>			
8.	В.П. – Лежачи на спині, ноги злегка в сторони, руки перехрещені на грудях. 1. Підняти плечі. Нахил	8–10 разів	Залишаючи нерухомою нижню частину тулуба й ноги, підняти голову і плечі так, ніби хочете підняти вантаж на грудях. Перший час можна покласти вантаж. Дихання: піднімаючи плечі – видих, опускаючи – вдих. Стимулюється вестибулярний апарат на подолання сили земного тяжіння. Активізується робота всіх внутрішніх органів. Особливо активізується

	голови вперед. 2. Нахилити голову вперед. 3. В.П.		робота серця, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи, жовчного міхура, печінки.
<b>Шостий тиждень: до 8 засвоєних вправ додається 9-а.</b>			
9.	В.П. – Стьїка, ноги нарізно, руки вниз, злегка зігнувши, кисті в кулак. 1. Ліва рука вперед. 2. Опустити ліву, праву вперед. 3. Зміна положень рук. 4. В.П.	7–8 разів 	Ноги напівзігнуті в колінах. Піднімайте руку, ніби великий вантаж. При опусканні руки уявіть, що відштовхуєте щось важке. Сильно напружуйте спину і боки. Дихання рівне і спокійне. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку, легень. Просторове утримання статури в статичному фіксованому положенні дозволяє прискорити взаємодію між лівою та правою півкулями головного мозку. Короткотривале стимуляційне напруження м'язів спини допомагає позитивно вплинути на роботу внутрішніх органів</i>
<b>Сьомий тиждень: до 9 засвоєних вправ додається 10-а.</b>			
10.	В.П. – «Стула» стійка, руками триматися за стілець. 1. Піднятися високо на п'яти, прогнутися. 2. В.П.	8–10 разів 	Сильно напружуючись, випрямити спину, вигинаючи хребет, і високо підняти ступні, п'яти разом. Слід відчувати напружені литкові м'язи і стегна. Дихання: піднімання ступні – вдих, опускання – видих. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку, легень. Особливо активізується робота серця, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи, жовчного міхура, печінки.</i>
<b>Восьмий тиждень: до 10 засвоєних вправ додається 11-а.</b>			
11.	В.П. – Стьїка, ноги нарізно, руки вниз, кисті стиснуті в кулак. 1. Зігнути праву руку. 2. Випрямляючи праву, зігнути ліву руку.	8–10 разів 	Лікті нерухомі, притиснуті до тулуба. При згинанні руки відчувайте, як сильно притягує руку, долоні догори; при розгинанні – віджимає, відштовхує вниз. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку. Просторове утримання статури тіла в статичному фіксованому положенні дозволяє прискорити взаємодію між лівою та правою півкулями головного мозку.</i>
<b>Дев'ятий тиждень: до 11 засвоєних вправ додається 12-а.</b>			
12.	В.П. – Стьїка, ноги нарізно, руки догори в замок. 1. Поворот вправо. 2. Нахил вправо. 3. Руки вниз. 4. В.П. 5–8. Те саме вліво.	5–6 разів 	Ноги не згинати. Весь час сильно напружувати м'язи і міцно стискати руки. Дихання: нахил – вдих, випрямлення – видих. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку. Просторове утримання статури тіла в положенні рівноваги дозволяє прискорити взаємодію між лівою та правою півкулями головного мозку. М'язова взаємодія різних сегментів каркасу тіла дозволяє позитивно впливати на роботу внутрішніх органів. Прискорюється робота кровоносної системи, легень.</i>
<b>Десятий тиждень: до 12 засвоєних вправ додається 13-а.</b>			
13.	В.П. – Стьїка, ноги разом, п'яти розведені, триматися за стілець. 1. Піднятися на носки. 2. В.П.	10–12 разів 	Піднімаючись на носки, не згинати коліна – вдих, опускання – видих. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, легень, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи. Піднімання навшпиньки стимулює роботу багатьох внутрішніх органів. Утримання статури тіла допомагає розвитку просторової координації.</i>
<b>Одинадцятий тиждень: до 13 засвоєних вправ додається 14-а.</b>			
14.	В.П. – Напівзігнута стійка, ноги нарізно, руки вниз. 1. Нахил голови вперед, руки зігнути в ліктях.	5–7 разів	Руки випрямити якомога далі назад, напружити спину і трицепси. На 2-й рахунок напружуйте живіт і біцепси, на 4-й – поперек і груди. Дихання: на перші три рахунки – вдих, на 4 – видих. <i>Особливо активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку. Травна та кровоносна система прискорюють свою роботу. Утримання статури тіла допомагає</i>

<p>2. Тримати. 3. Руки назад. 4. В.П.</p>		<p>розвитку просторової координації. Особливо цей процес підсилює динамічна зміна частин тіла.</p>
<p>Дванадцятий тиждень: до 14 засвоєних вправ додається 15-а.</p>		
<p>15. В.П. – Сійка, руки до плечей. 1. Випрямити праву руку догори. 2. Зміна положень рук.</p>	<p>10–12 разів</p> 	<p>З напругою по черзі міняйте положення рук. Піднімаючи руку догори – напружуйте трицепс, опускаючи руку до плеча – біцепс і найширші м'язи спини. Дихання рівномірне. Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку, легень. Зміна у стійкості статури тіла за рахунок підняття рук стимулює просторове освоєння у змінах центру тяжіння для утримання рівноваги.</p>

Вочевидь ясно, що просвітник сповідував давньогрецькі традиції формування в гармонії тіла і духу людини, переосмислені ним і прикладені до розв'язання проблем виховання людини засобом управління у виконанні вправ, викладених автором у продуманій, логічно узгодженій з природними можливостями пересічної особи, системі, вправ, які мають виконуватися на основі вольового регулювання, яке впливає на формування характеру.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** О. Анохін був одним з педагогів-новаторів, які фактично своєю педагогічною та журналістською діяльністю реформували суспільне життя у напрямі його гуманізації, поширюючи ідеї свідомого ставлення людини до фізичної культури, до свого тіла і душі, до свого здоров'я. Він пропагував ідею взаємозалежності інтелектуального і фізичного проявів кожної особистості, що стало своєрідним важливим донауковим передбаченням.

У вольовій гімнастиці О. Анохіна втілено практику психофізичного входження в системні навантаження завдяки циклічній, послідовній діяльності особи-учасника тренувального процесу. Стрижем цієї системи є положення, що, виконуючи вправи без обтяження (тобто без гир, еспандера, штанги), особа має свідомо напружувати відповідні м'язи, імітувати подолання подумки того або іншого опору. Як доводить автор системи, її вправи сприяють не лише збільшенню сили, а й виробляють уміння напружувати і розслабляти окремі групи м'язів, що важливо у будь-якій фізичній діяльності.

Замість позитивних оцінок здобутків О. Анохіна, висловлених сучасними дослідниками М. Зубалій (2012; 2010), Г. Приходько (2013), Н. Єфіменко (2012), на останок наведемо свідчення самого О. Анохін від 1912 р. про його «нову систему»: «Можна тепер сказати з почуттям задоволення, що «Нова система» завоювала міцну позицію. І сказати це не тому, що за два роки вона вийшла четвертим виданням, а з огляду на численні листи і відгуки про неї як лікарів, так і фахівців – керівників гімнастики і спортсменів. Не бажаючи

наводити низку листів і цих відгуків цілком або у витягах ... дозволю лише зазначити, що в м. Юр'єві в атлетичному товаристві тренуються за «Новою системою», а багато хто користується системою навіть як лікувальною гімнастикою...» [4, с. 4].

Щодо перспектив подальших розвідок напрямку, то убачаємо їх у можливості з позиції сучасного рівня знань «подискутувати» з автором понад 100-літньої методики, прогресивної для педагогічного дискурсу початку ХХ ст., наприклад, щодо доцільності доповнення тренувань певними видами обтяжувального приладдя. Однак, сподіваємося, що окрім почуття гордості за киянина-ентузіаста фізичного виховання, у сучасних освітян виникне бажання скористатися його напрацюваннями, перевіреними досвідом.

Крім того, матеріали статті можуть стати в практичній нагоді не лише вчителям фізичної культури, а й тренерам спортивних шкіл, у корекційній та лікувально-профілактичній роботі, у здійсненні завдань військово-патріотичного виховання. В останньому аспекті корисною може бути й праця О. Анохіна «Супутник юного розвідника. Організація занять з юними розвідниками» [7], де викладено засади скаутського виховання, практикованого ним серед київської молоді як одним із фундаторів скаутського руху в Києві [16]. Зазначені аспекти потребують подальшого обговорення.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Айунц Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5909/2/4.pdf>
2. Анохин А. К. Естественная система физических упражнений. *Физическое образование и спорт*, 1910. №5. С. 3–32.
3. Анохин А. К. Задачи физического воспитания в школе. *Русский спорт*. 1910. 18–19 (2 мая). С. 2–3.
4. Анохин А. К. Новая система. Психологические движения (4-е изд.). Санкт-Петербург: Склад при Конторе зданий Т-ва А. Ф. МАРКС. 1912. 40 с.
5. Анохин А. К. Спорт и пресса. *Русский спорт*. 1912. № 53. С.16–17.
6. Анохин А. К. Физическое воспитание в средней школе.. *Русский спорт*. 1914. № 20. С. 4–5.



7. Анохин А. К. Спутник юного разведчика. Организация занятий с юными разведчиками. С рисунками и таблицами. Киев: Книгоиздательство И. И. Самоненко. 1915. 45 с.

8. Анохин А. К. Волевая гимнастика. Психофизиологические движения. Изд. 8-е (перше посмертне вид.). Харьков: Молодой рабочий. 1923.

9. Анохин А. К. Гимнастика, спорт и игры в средней школе и организация физических упражнений как фактор нравственного воспитания. *Труды Киевского педагогического съезда. 12–19 апреля 1916 года.* Киевский учебный округ. Киев, 1916. С. 558–564.

10. Анохин А. К. Естественная система физических упражнений. Лейтенант Эбер и автор. *Русский спорт.* 1916. № 46. С. 3–4.

11. Анохин О. К. Вольова гімнастика. Психофізіологічні рухи. Харків: Пролетарій. 1930.

12. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. 2013. URL: <https://lib.lntu.edu.ua/sites/default/files/2021-01/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8.pdf>

13. Ващенко Г. Г. *Виховання волі й характеру: підручник для педагогів.* Київ: Школяр. 1999. 336 с.

14. Ефименко Н. Н. Теория функциональных систем П. К. Анохина и ее приложение к модели коррекционного физического воспитания детей, имеющих различные двигательные нарушения. *Научовий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: збірник наукових праць.* 2012. №21. С. 88–93.

15. Закон України. «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності». 2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text>

16. Западнюк О. Олександр Анохін – скавтамастер, спортсмен, лікар, громадський діяч. До 100-річчя українського скаутингу: збірник статей з історії українського скаутингу. Київ: Стародавній світ, 2013. С. 289–297.

17. Зубалій М. Д. О. К. Анохін – розробник ранкової гімнастики. *Педагогіка і психологія,* 2010. №4 (69). С. 51–55.

18. Зубалій М. Д. О. К. Анохін – організатор Першої російської олімпіади в Києві. *Фізичне виховання в сучасній школі,* 2012. № 2. С. 43–46.

19. Іваній І. В. Історія фізкультурно-освітнього руху. 2018. URL: [https://fc.sspu.edu.ua/files/doc\\_files/2019/1/metodichka\\_7cf6e.pdf](https://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/1/metodichka_7cf6e.pdf)

20. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. Київ. [б. в.]. 1997. 78 с.

21. Крамаренко В. К. Необходимые улучшения в деле формирования физического воспитания в мужских средне-учебных заведениях. *Труды Киевского педагогического съезда. 12–19 апреля 1916 г.* Киев, 1916. С. 552–558.

22. Приходько Г. І. Олександр Анохін: Сторінки біографії. Педагогічна спадщина. [Oleksandr Anokhin: Biography pages. Pedagogical heritage]. *Нова педагогічна думка.* 2013. № 4. С. 180–183.

23. Психофізіологія рухової діяльності. 2022. URL: [http://pidruchniki.com/15060913/psihologiya/psihofiziologiya\\_ru\\_hovoyi\\_diyalnosti](http://pidruchniki.com/15060913/psihologiya/psihofiziologiya_ru_hovoyi_diyalnosti)

24. Черпак Ю. В. Теоретичні погляди київських педагогів-просвітників на основи фізичного виховання учнівської молоді (кінець XIX – перше десятиліття XX ст.). *Імідж сучасного педагога,* 2015. №7 (156). С. 39–42.

25. Черпак Ю. В. Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.). Дис... на здобуття наук. ступеня канд. педагогічних наук за спеціальністю 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018. 228 с. (рукопис).

REFERENCE

1. Aiunts, L. R. (2008). *Himnastyka.* (Korotko pro holovne). [Gymnastics. (Briefly about the main thing)]. *Metodychni materialy do teoretychnoi pidhotovky studentiv*

fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5909/2/4.pdf>. [in Ukrainian]

2. Anokhyn, A. K. (1910). *Estestvennaia sistema fizycheskykh uprazhnenyi.* [Natural system of physical exercises]. *Fyzycheskoe obrazovanye y sport.* № 5. S. 3–32. [in Russian]

3. Anokhyn, A. K. (1910). *Zadachy fizycheskoho vospityania v shkole.* [Physical education tasks at school]. *Russkyi sport.* 18–19 (2 maia). S. 2–3. [in Russian]

4. Anokhyn, A. K. (1912). *Novaia sistema. Psykhofyziolohycheskye dvizheniya* [New system. Psychophysiological movements]. (4-e yzd.). Sankt-Peterburh: Sklad pry Kontore zdanyi T-va A. F. MARKS. 40 s. [in Russian]

5. Anokhyn, A. K. (1912). *Sport y pressa.* [Sport and Press]. *Russkyi sport.* № 53. S. 16–17. [in Russian]

6. Anokhyn, A. K. (1914). *Fyzycheskoe vospityanye v srednei shkole.* [Physical Education in Secondary School]. *Russkyi sport.* № 20. S. 4–5. [in Russian]

7. Anokhyn, A. K. (1915). *Sputnyk yunoho razvedchyka. Orhanyzatsiya zaniaty s yunymy razvedchykamy. S rysunkamy y tablytsamy.* [A young scout's companion. Organization of classes with young scouts]. Kyev: Knyhozdatelstvo Y. Y. Samonenko. 45 s. [in Russian]

8. Anokhyn, A. K. (1923). *Volevaia hymnastyka. Psykhofyziolohycheskye dvizheniya.* [Volitional gymnastics. Psychophysiological movements]. Yzd. 8-e (pershe posmertne vyd.). Kharkov: Molodoi rabochyi. [in Russian]

9. Anokhyn, A. K. (1916). *Hymnastyka, sport y y hry v srednei shkole y orhanyzatsiya fizycheskykh uprazhnenyi kak faktor нравstvennoho vospityania.* [Gymnastics, sports and games in secondary schools and the organization of physical exercises as a factor in moral education]. *Trudy Kyevsokho pedahohycheskoho sezda. 12–19 aprelia 1916 h.* Kyevskyi uchebnyi okruh. Kyev. S. 558–564. [in Russian]

10. Anokhyn, A. K. (1916). *Estestvennaia sistema fizycheskykh uprazhnenyi.* Leitenant Эбер y avtor. [Natural System of Physical Exercises. Lieutenant Hebert and the Author]. *Russkyi sport.* № 46. S. 3–4. [in Russian]

11. Anokhin O. K. (1930). *Volova himnastyka. Psykhofiziolohichni rukhy.* [Volitional gymnastics. Psychophysiological movements]. Kharkiv: Proletarii. [in Ukrainian]

12. Bakiko, I. V., Dmytruk, V. S. (2013). *Istoriia fizychnoi kultury.* [History of physical culture]. URL: <https://lib.lntu.edu.ua/sites/default/files/2021-01/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8.pdf> [in Ukrainian]

13. Vashchenko, H. H. (1999). *Vykhovannia voli y kharakteru* [Education of will and character]: *pidruchnyk dlia pedahohiv.* Kyiv: Shkoliar. 336 s. [in Ukrainian]

14. Efymenko, N. N. (2012). *Teoriya funktsyonalnykh system P. K. Anokhyna y ee prylozhenye k modely korrektsyonnoho fizycheskoho vospityania detei, ymeiushchykh razlychnye dvihatelnye narusheniya.* [The theory of functional systems by P.K. Anokhin and its application to the model of corrective physical education of children with various motor disorders]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho univertsytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 19: Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykhohohiia: zbirnyk naukovykh prats.* №21. S. 88–93. [in Russian]

15. *Zakon Ukrainy. «Pro osnovni zasady derzhavnoi polityky u sferi utverdzhennia ukrainskoi natsionalnoi ta hromadianskoi identychnosti».* (2023). [Law of Ukraine. "On the main principles of state policy in the sphere of the establishment of Ukrainian national and civil identity"]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text> [in Ukrainian]

16. Zapadniuk, O. (2013). *Oleksandr Anokhin – skavtmaister, sportsmen, likar, hromadskyi diiach.* [Oleksandr Anokhin as a scoutmaster, athlete, doctor, public figure]. *Do 100-rihchia ukrainskoho skautynhu: zbirnyk statei z istorii ukrainskoho skautynhu.* Kyiv: Starodavnii svit, S. 289–297. [in Ukrainian]

17. Zubalii, M. D. O. K. (2010). *Anokhin – rozrobnyk rankovoi himnastyky.* [O. Anokhin as a founder of morning

gymnastics]. Pedahohika i psykholohiia. №4 (69). S. 51–55. [in Ukrainian]

18. Zubalii, M. D. O. K. (2012). Anokhin – orhanizator Pershoi rosiiskoi olimpiady v Kyievi. [O. K. Anokhin as an organizer of the First Russian Olympiad in Kyiv]. Fizychno vykhovannia v suchasni shkoli. № 2. S. 43–46. [in Ukrainian]

19. Ivani, I. V. (2018). Istoriia fizkulturno-osvitnoho rukhu. [History of physical culture and education movement]. URL: [https://fc.sspu.edu.ua/files/doc\\_files/2019/1/metodichka\\_7cf6e.pdf](https://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/1/metodichka_7cf6e.pdf) [in Ukrainian]

20. Klymenko, V. V. (1997). Mekhanizmy psikhomotoryky liudyny. [Human psychomotor mechanisms]. Kyiv. [b. v.]. 78 s. [in Ukrainian]

21. Kramarenko, V. K. (1916). Neobkhodymye uluchsheniya v dele formyrovaniya fizycheskoho vospytaniya v muzhskikh sredne-uchebnykh zavedeniyakh. [Essential improvements in the development of physical education in male secondary educational institutions]. Trudy Kyevskoho pedahohicheskoho sezda. 12–19 aprelia 1916 h. Kyev. S. 552–558. [in Russian]

22. Prykhodko, H. I. (2013). Oleksandr Anokhin: Storinky biohrafii. Pedahohichna spadshchyna. [Oleksandr Anokhin: Biography pages. Pedagogical heritage]. Nova pedahohichna dumka. № 4. S. 180–183. [in Ukrainian]

23. Psykhofiziologiia rukhovoї diialnosti. [Psychophysiology of motor activity]. 2022. URL: [http://druchniki.com/15060913/psihologiya/psihofiziologiya\\_ruhovoyi\\_diyalnosti](http://druchniki.com/15060913/psihologiya/psihofiziologiya_ruhovoyi_diyalnosti) [in Ukrainian]

24. Cherpak Yu. V. (2015). Teoretychni pohliady kyivskykh pedahohiv-prosvitnykyv na osnovy fizychno vykhovannia uchnivskoi molodi (kinets KhKh – pershe desiatylittia KhKh st.). [Theoretical views of Kyiv educators-

enlighteners on the basics of physical education of schoolchildren (the end of the 19th - the first decade of the 20th century)]. Imidzh suchasnoho pedahoha. №7 (156). S. 39–42. [in Ukrainian]

25. Cherpak, Yu.V. (2018). Vitchyzniani hromadsko-pedahohichni rukh za rozvytok fizychno vykhovannia ditei i molodi (ostannia chvert KhKh st. – 1917 r.). [Homeland social and pedagogical movement for the development of physical education of children and youth (the last quarter of the 19th century - 1917)]. Dys... na zdobuttia nauk. stupenia kand. pedahohichnykh nauk za spetsialnistiu 13.00.01 «Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky». Kyiv: Kyivskiy universytet imeni Borysa Hrinchenka. 228 s. (rukopys). [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ЧЕРПАК Юрій Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри початкової та дошкільної освіти Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

**Наукові інтереси:** історичний досвід – сьогоденню: посібник з вольової гімнастики олександра анохіна (1882–1920).

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**CHERPAK Yuri Vasylovich** – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Primary and Preschool Education, Institute of Postgraduate Education, Borys Grinchenko Kyiv Capital University.

**Scientific interests:** historical experience – to the present: a manual on volitional gymnastics by oleksandr anokhin (1882–1920).

*Стаття надійшла до редакції 09.08.2024 р.*

УДК 378.012:001.895

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-215-294-298

**ЧЖУ Цзінькуан** –

аспірант кафедри педагогіки 011 Освітні, педагогічні науки

Національного університету біоресурсів і

природокористування України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6217-2580>

e-mail: [asp23-j.zhu@nubip.edu.ua](mailto:asp23-j.zhu@nubip.edu.ua)

## ІСТОРИЧНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

*У статті розглянуті історичні періоди розвитку інновацій в освітньому просторі України. Поняття інновації вперше з'явилося у дослідженнях XIX століття. Початок XX ст. можна оцінити, як початок бурхливої індустріалізації України, яка виникла за рахунок інвестування внутрішнього і зовнішнього капіталу в освоєння ресурсної бази України. В кінці XIX ст. виникає експериментальна педагогіка, наука про дослідження психологічних властивостей дитини, нових форм і змісту її навчання та виховання методами наукового пошуку. На початку XX століття виникла нова галузь знання, інноватика. У 30-і роки XX століття у США розпочалася технологічна революція в освіті. У 40-і - середина 50-х років в освітніх закладах виникають технічні засоби запису і відтворення звуку та проєкції зображення. Наприкінці 1950-х рр. інноватика стала галуззю міждисциплінарного вивчення нововведень. Період 50 - 60 рр. може значитися першим поколінням інноваційного процесу в Україні. Наступним етапом розвитку інновацій в освіті став кінець 50-х до початку 70х рр. XX ст. До середини 80-х років новою надією для інновацій в освітній сфері послужило повернення до авторської педагогіки. На початку 1980-х рр. починають діяти перші дослідницькі групи з питань інноваційної політики. 1991 рік відзначився різким переходом до планової економіки, що прямим чином подіяло на розвиток науки. 1991 - 2000 роки можна назвати початком занепаду українського технологічного розвитку. Нині відзначається збільшення зацікавленості до інновацій в Україні. Головною метою введення інновацій в освіті на початку XXI ст. стає необхідність відповідати виклику глобалізаційних перетворень, екологічних проблем, полікультурних тенденцій у світі. Для досягнення стратегічних цілей сталого розвитку України та перспектив виконання євроінтеграції питомої ваги набуває розвиток інноваційної діяльності. Педагогічний персонал почав трансформувати свої навички цифрової грамотності, застосовуючи в освітньому та науковому процесі інновації та інформаційно-комунікативні технології. Нині використовуються головні безкоштовні цифрові платформи, які застосовують педагоги та студенти під час навчальних занять. Вагоме значення має співробітництво з міжнародними організаціями та університетами та межах різних програм підтримки.*

**Ключові слова:** історичні періоди, розвиток інновацій, освітній простір, педагогічний персонал.

**ZHU Jinkuang** –

Graduate student of the Department of Pedagogy 011 Educational, pedagogical sciences National University of Life and

Environmental Sciences of Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6217-2580>

e-mail: [asp23-j.zhu@nubip.edu.ua](mailto:asp23-j.zhu@nubip.edu.ua)