

**ДО ХІХ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИТАНЬ  
«ВАСИЛЬ СУХОМЛИНСЬКИЙ У ДІАЛОЗІ З СУЧАСНІСТЮ»**

## **В.О. Сухомлинський: піклування про здоров'я і духовне життя школярів**

**Людмила БОНДАР,**

*кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії історії педагогіки Інституту педагогіки НАПН України*

**Нині перед українським суспільством стоїть велика кількість завдань, серед яких важливе місце належить турботі про здоров'я і духовне життя школярів. У цьому контексті розглядаємо творчу спадщину В.О. Сухомлинського та інноваційні підходи в розробленні ним виховної концепції, що була втілена в навчально-виховний процес Павлівської середньої школи.**

Турбота про здоров'я дитини належить до пріоритетних напрямів державної політики у сфері освіти. Посилена увага до виховання підростаючого покоління на засадах здорового способу життя зумовлена факторами постчорнобильського розвитку України, зниженням рівня здоров'я населення, незадовільним станом фізичної підготовленості дітей і підлітків. У таких державних документах, як Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, у нових шкільних програмах з виховання та наказів і постановках Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України наголошується на необхідності виховання здорового молодого покоління, гармонійного розвитку його фізичних і духовних сил. Зокрема, в Національній доктрині розвитку освіти зазначається, що важливим завданням системи освіти є навчання людини відповідально ставитися до власного здоров'я і здоров'я навколишніх як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [1].

Вагомий внесок у розроблення проблеми фізичного виховання школярів здійснив видатний український педагог, заслужений учитель Української РСР, член-кореспондент Академії педагогічних наук СРСР В.О. Сухомлинський. Його педагогічна спадщина має різноплановий і багатоаспектний характер. Як зазначають дослідники, творчість педагога – поза вимірами часу. Сприймаючи й переосмислюючи кращі надбання вітчизняної і зарубіжної педагогіки, на основі власних теоретичних узагальнень та результатів багаторічного педагогічного експерименту В.О. Сухомлинський запропонував цілком нові підходи до розв'язання актуальних проблем навчання і виховання.

Докладний аналіз педагогічної парадигми В.О. Сухомлинського дав змогу виокремити педагогічні ідеї, на яких ґрунтуються основоположні підходи до виховання здорової дитини, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. У книзі «Серце віддаю дітям» (розділ «Фізична культура») він писав: «Виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності; по-друге – система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини» [8].

Крізь усю педагогічну спадщину В.О. Сухомлинського проходить думка про те, що міцне здоров'я і достатня фізична підготовленість учнів досягаються забезпеченням оптимального балансу між обсягами, інтенсивністю навчальної праці та системою фізкультурно-оздоровчих заходів. Прогресивні педагогічні ідеї він утілював у практику керованої ним Павлівської середньої школи на Кіровоградщині. Саме єдність навчання й оздоровчого фізичного виховання школярів зумовила запровадження в цій школі системи занять у «зелених класах», індивідуальних загартовувальних процедур.

Систематичні, раціонально організовані заходи з фізичного виховання учнів сприяли розширенню функціональних можливостей організму, підвищенню продуктивності розумової праці й успішності навчання, прискоренню відновлення працездатності. А фізична культура, наголошував В.О. Сухомлинський, «повинна сформувати свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, запобігати захворюванню» [4, с. 358].

Спеціальні дослідження доводять необхідність пристосовувати освітній процес до дитини, адже більшість показників здоров'я українських дітей характеризуються негативними тенденціями. Кількість абсолютно здорових дітей на момент закінчення школи останнім часом становить лише 10–15%. Значною мірою це зумовлено дефіцитом рухової активності. З перших років навчання вона знижується на 50% і продовжує неухильно спадати. Тому потрібно шукати нові шляхи, способи та засоби поліпшення і зміцнення здоров'я школярів. В.О. Сухомлинський ще в 1969 р. стверджував, що піклування про здоров'я – найважливіша праця вихователя. «Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших 4 років

навчання, – зазначав Василь Олександрович, – то добра половина їх – про здоров'я» [8, с. 103].

В.О. Сухомлинський неодноразово наголошував, що найістотніші зміни у стані здоров'я дітей відбуваються саме на етапі шкільного навчання. Перевантаженість навчальних програм, поглиблене вивчення навчального матеріалу в умовах дефіциту навчального часу, психоемоційне напруження, недостатність рухової активності й перебування на свіжому повітрі та недостатність сну спричиняють функціональні порушення фізіологічних функцій і систем організму школярів. Тому під час планування будь-яких педагогічних заходів необхідно враховувати функціональні можливості дитини. Окрім цього, велике значення мають правильна організація режиму дня та фізичного виховання, нормування розумового навантаження. Все це сприятиме нормальному розвитку нервової системи школярів, особливо кори великих півкуль.

У вік глобалізації та інтеграції, як стверджує О.Я. Савченко, оздоровча функція фізичної культури «передбачає нормативне відпрацювання активного рухового режиму початкової школи, введення в усіх класах трьох уроків фізичної культури із забезпеченням диференційованого підходу до різних груп дітей, до дівчаток і хлопчиків. Ідеї культури фізичного і психічного здоров'я мають знайти відображення у змісті різних предметів, щоб змалечку в учнів формувалося дбайливе ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших як найвищої цінності» [2, с. 4].

Уважно вивчаючи особливості стану здоров'я дітей, видатний педагог переконався в тому, що здебільшого слабка розумова діяльність школярів є наслідком не органічних чи функціональних змін у головному мозку, а загального нездужання організму. Він писав: «... приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, яке нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [8, с. 48]. Тому потрібно насамперед шукати причину і проводити фізично-оздоровчу роботу.

Спостереження за багатьма дітьми молодшого шкільного віку привели педагога до висновку, що головним засобом лікування дітей, у яких хворобливий стан психіки впливає на їхню поведінку, має бути «медична педагогіка». Важливими її засадами він вважав такі: щадити легковразливу хворобливу психіку дитини; всім стилем, укладом шкільного життя відвертати дітей від тяжких думок і переживань, пробуджувати в них життєрадісні почуття; за жодних обставин не дати зрозуміти дитині, що до неї ставляться як до хворої [там само, с. 52].

З першого дня перебування дітей у Павлівській школі їх учили «контролювати самих себе», «спрямовувати свої сили на зміцнення сил фізичних». За слоговувати на увагу поради В.О. Сухомлинського щодо самовиховання у фізичній культурі, які він висловив у книзі «Сто порад учителеві»:

1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум.

2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою.

3. Щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі – на сіні чи свіжій соломі – фітонциди, що їх виділяють сіно і свіжа солома, оберігають від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання, купайся в ставку до останніх заморозків.

5. У постійній повсякденній праці – людське довголіття.

6. Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів.

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість [9, с. 619–620].

Василь Олександрович був переконаний у тому, що слабка, квола, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється. Тому він радив навчальну діяльність розглядати на фоні розвитку фізичних і духовних сил дитини, а батькам разом з учителем та шкільним лікарем установлювати для кожного вихованця режим праці, відпочинку й харчування. Адже «дитина, – стверджував педагог-новатор, – жива істота, її мозок – найтонший, найніжніший орган, до якого треба ставитися дбайливо й обережно» [7, с. 193].

В.О. Сухомлинський зауважував, що особливої уваги потребують діти, в яких млявість, уповільненість розумових процесів є наслідком загальної слабкості організму. На матеріалі багаторічних спостережень за змінами рівня розумової працездатності протягом доби й динамікою навчально-виховного процесу в школі, фізичного розвитку і здоров'я учнів він сформулював головні принципи вимоги до режиму праці й відпочинку в системі виховної роботи:

– органічно поєднувати навчальне навантаження з корегуючою руховою активністю;

– дотримуватися здорового режиму, організувати відпочинок на свіжому повітрі; навесні, влітку й восени спати під відкритим небом; харчуватися багатою на вітаміни та фітонциди їжею; регулярно виконувати фізичні вправи;

– після уроків займатися творчою працею в гуртку, на пришкольній ділянці, в саду, читанням художньої і науково-популярної літератури, тобто використовувати 5–6 год вільного часу за своїм бажанням;

– рано лягати спати й рано пробуджуватися, відразу ж після пробудження 1–2 год займатися найважчими уроками [там само, с. 193–195].

Щоб запобігти розвиткові хвороб та зміцнити захисні сили організму, в Павлівській школі здійснювався постійний медико-педагогічний нагляд за учнями. З перших днів перебування у школі

вчителі вивчали стан здоров'я молодших школярів. Після ретельного медогляду з'ясувалися стан їхнього здоров'я, причини захворювань та неуспішності. В.О. Сухомлинський звертав особливу увагу на те, щоб молодші школярі навчалися в закритому приміщенні не більш як 3 год на день, а решту часу проводили на свіжому повітрі.

Здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя. За переконанням видатного педагога, діяльний відпочинок – це такий відпочинок, коли вільні від навчання години наповнені живою, хвилюючою думкою, глибокими моральними та інтелектуальними почуттями. У книзі «Павлиська середня школа» (розділ «Піклування про здоров'я і фізичне виховання») В.О. Сухомлинський писав: «Відпочинок може бути і неробством, і активною діяльністю. Неробство в кращому розумінні цього слова необхідне як розрядка після інтенсивної, напруженої праці – розумової чи фізичної. Але в житті людини не повинно бути жодної хвилини, коли вона не набувала б духовних багатств... Відпочинок лише тоді відпочинок, коли уявне неробство є активною грою духовних і фізичних сил» [5, с. 142].

Після закінчення навчального року, в період літніх канікул, павлиські школярі відпочивали в піонерському таборі «Сонячна діброва». Відпочинок поєднувався з посиленою працею: догляд за деревами, збирання врожаю, лісових рослин для гербаріїв і колекцій, насіння. Кожен день табірної зміни перетворювався на фантастичну «Країну мрій». Учні здійснювали три-, чотириденні походи на відстань 100–150 км. У Павлиші дітей брали в походи з 8–9 років. Це давало змогу загартовувати фізичні сили та виховувати морально-вольові якості. Під час відпочинку в «Сонячній діброві» дорослі не обслуговували школярів, усі обов'язки розподілялися між дітьми.

В.О. Сухомлинський вказував на важливість анатомо-фізіологічних процесів, що відбуваються в підлітковому віці, і дійшов висновку, що вони тісно пов'язані з духовним життям та формуванням свідомості. Він стверджував, що фізична культура дітей уже не може обмежуватися культурою тіла і здоров'я, вона стосується таких складових сфер людської особистості, як моральна гідність, благородність почуттів і відносин, оцінка навколишнього світу. «Нейрони і підкоркові центри в підлітка, – зазначав павлиський учений, – стають особливо чутливими, в певних умовах болісно збуджуваними вже тому, що будь-яка інформація з навколишнього світу не тільки «розшифровується», систематизується, пов'язується з раніше одержаною інформацією, а й співвідноситься з особою того, хто мислить. Підліток думає ніби одночасно про навколишній світ і про самого себе» [4, с. 370]. У його організмі відбуваються складні процеси, що на все життя визначають функціонування нервової і серцево-судинної систем, органів дихання і травлення.

Запобігаючи застудним захворюванням, загартовуючи організм, у Павлиській школі дбали про

здоров'я дитини. Саме практичний досвід переконав В.О. Сухомлинського і педагогічний колектив у доцільності застосування спеціальних виховних прийомів, що надмірно не збуджували б нервову систему, а оберігали її, тобто запобігали захворюванням серця й усього організму. Адже серцеві порушення ведуть до загального розладу всіх систем організму школяра. Тому Василь Сухомлинський прагнув донести до свідомості підлітків не тільки наукові уявлення про єдність духовного і фізичного, а й у цілому знання основ психічної культури. «Я б назвав ці знання, – писав педагог, – азбукою самопізнання й самоутвердження, культурою духовного світу особистості». Він розповідав школярам про темперамент і характер, про типи нервової системи, типи мислення, проводив бесіди «Розповіді про людину», розкривав єдність емоційної та моральної сфер, учив оволодівати дослідницьким методом пізнання, домагався того, щоб «знання азів психічної культури одухотворяло підлітків, утверджувало в них оптимізм, віру в свої сили» [там само, с. 378].

Дбаючи про здоров'я школярів, педагог-гуманіст велику увагу приділяв різним видам загартування, а саме: ранковій гімнастиці та обтиранням мокрим рушником; обливанню холодною водою; правильному диханню під час класних занять і відпочинку; обов'язковій фізичній праці в саду, взимку – очищенню подвір'я від снігу, тобто фізичній праці на свіжому повітрі в усі пори року; фізкультурхвилинкам під час уроку тощо. Важливе місце відводилося катанню на велосипеді, ковзанах, лижах, плаванню та художній гімнастиці. Хлопчики захоплювалися волейболом і баскетболом, дівчатка – настільним тенісом і баскетболом. Однією з найважливіших умов фізичного загартування в Павлиській школі вважалося дотримання девізу «Бути в русі».

Серед основних напрямів збереження здоров'я школярів Василь Олександрович особливо виокремлював запобігання перевантаженню під час навчання. Зокрема, він пропонував дотримуватися таких правил:

– «не можна допускати захоплення тими прийомами «ефективного», «прискореного» навчання, в основі яких – погляд на голову дитини як на електронний механізм, здатний без кінця нагромаджувати й засвоювати» [7, с. 193];

– ефективність розумової праці визначати правильною, продуманою, розумною її організацією; утверджувати у свідомості учнів необхідність уважного і дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших;

– оптимально чергувати розумову і фізичну працю;

– шукати ефективні способи організації освітнього процесу, що відповідали б віковим етапам психофізіологічного розвитку, визначення умов і механізмів збереження та зміцнення здоров'я;

– забезпечувати відповідність навчальних програм (складність, інформаційна насиченість занять тощо) віковим особливостям дітей;

– «знати здоров'я дитини, знати індивідуальні риси її мислення, знати сильні і слабкі сторони її розумового розвитку» [6];

– проводити моніторинг працездатності школярів на початку та в кінці навчального року (уроку) та визначати рівень адаптації до навчального процесу;

– викликати в учнів жадобу до навчання й одночасно вчити їх учитися.

В.О. Сухомлинський у своїх працях «Серце віддаю дітям», «Павлівська середня школа», «Сто порад учителям», «Народження громадянина», «Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості» на яскравих прикладах із власного педагогічного досвіду та досвіду колег довів необхідність фізичного виховання, створення відповідних умов для збереження здоров'я школярів. Читаючи розділи книги «Серце віддаю дітям» («Школа під блакитним небом», «Наш куток мрії», «Природа – джерело здоров'я», «Ми живемо в саду здоров'я», «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я» тощо), переконуємося, якого великого значення в Павлівській школі надавали проблемі фізичного виховання школярів. У розділі «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я» педагог-гуманіст писав: «Я не боюсь ще й ще раз повторювати: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [8, с. 103].

Осмилюючи ідеї видатного педагога В.О. Сухомлинського з погляду сьогодення, знаходимо у його творчості, що є невмирущою скарбницею науково-педагогічного досвіду, широкий спектр оригінальних рішень складних проблем та інноваційні ідеї, що не втрачають своєї значущості й актуальності. Теоретичні висновки і практичні напрацювання видатного педагога з питань фізичного виховання, піклування про здоров'я і духовне життя школярів найбільш наближені до вимог сучасності. Їх втілення в сучасній системі освіти і виховання сприяє поглибленню гуманістичної спрямованості виховного процесу, формуванню в дітей культури здорового способу життя та позитивного ставлення до свого здоров'я як найвищої людської цінності.

### Література

1. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – №33. – 23 квітня. – С. 4–6.
2. Савченко О.Я. Екологія дитинства: В.О. Сухомлинський і сучасна початкова школа / О.Я. Савченко // Початкова школа. – 2000. – №11. – С. 1–4.
3. Сухомлинський В.О. На нашій совісті – людина / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.5. – С. 203–217.
4. Сухомлинський В.О. Народження громадянина / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.3. – С. 283–583.
5. Сухомлинський В.О. Павлівська середня школа / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.4. – С. 7–390.
6. Сухомлинський В.О. Педагогіка серця / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.5. – С. 316–321.
7. Сухомлинський В.О. Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.1. – С. 55–206.
8. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.3. – С. 7–279.
9. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: у 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т.2. – С. 419–654.



### Анотації

#### Людмила БОНДАР

#### В.О. Сухомлинський: піклування про здоров'я і духовне життя школярів

У статті висвітлюються теоретично обґрунтовані й перевірені практикою ідеї В.О. Сухомлинського з питань фізичного виховання дітей і підлітків, піклування про їхнє здоров'я і духовне життя. Акцентується увага на інноваційних підходах педагога у розробленій ним виховній концепції. Наголошується на потребі визначення оптимального балансу між обсягами, інтенсивністю навчальної праці та системою оздоровчих заходів, що забезпечує достатню фізичну підготовку і міцне здоров'я школярів.

**Ключові слова:** здоров'я школярів, система оздоровчих заходів, фізична культура, самовиховання, фізична праця.

#### Людмила БОНДАРЬ

#### В.А. Сухомлинський: забота о здоровье и духовной жизни школьников

В статье освещаются теоретически обоснованные и проверенные практикой идеи В.А. Сухомлинского по вопросам физического воспитания детей и подростков, заботы об их здоровье и духовной жизни. Акцентируется внимание на инновационных подходах педагога в разработанной им воспитательной концепции. Подчеркивается необходимость определения оптимального баланса между объемами, интенсивностью учебного труда и системой оздоровительных мероприятий, обеспечивающего достаточную физическую подготовку и крепкое здоровье школьников.

**Ключевые слова:** здоровье школьников, система оздоровительных мероприятий, физическая культура, самовоспитание, физический труд.

#### Lyudmyla BONDAR

#### V.O. Sukhomlynskyi: health care and spiritual life of schoolchildren

The article highlights theoretically grounded and tested practice ideas of V.O. Sukhomlynskyi on physical education of children and adolescents, concern about their health and spiritual life. Focus is on innovative approaches of the teacher in the educational concept developed by him. Emphasised the need of determining the optimal balance between volume, intensity of workload and system health measures, which provides sufficient physical preparation and good health of schoolchildren.

**Keywords:** health of schoolchildren, system health measures, physical culture, self-education, physical labor.