

УДК 37.011.32 (091): 796.011.1

Ю. О. ГРИЦАЙ, С. В. БІРЮК

м. Миколаїв

swedi@rambler.ru

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ТА ЙОГО НАПРАВЛЕНІСТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ДОРОБКУ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

У статті зроблено спробу аналізу гуманістичної та демократичної спадщини В. Сухомлинського через призму обґрунтування концептуальних положень побудови здоров'язберезувального освітнього процесу фізичного виховання школярів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, фізичне виховання, школярі, Василь Сухомлинський.

Проблема здоров'я людини набуває особливого значення. Людина, будучи творцем цивілізації, на жаль, мало турбується про своє здоров'я. А, між іншим, перспективи збереження та розвитку сучасної цивілізації нерозривно пов'язані з вирішенням проблеми здоров'я людини, яке є стрижнем її стійкості.

Можна з повною впевненістю говорити про те, що здоров'я, забезпечуючи функціонування людини в суспільстві, а також забезпечує розвиток самого суспільства.

Освіта і, особливо, система фізичного виховання, безпосередньо впливає на здоров'я людини і, у першу чергу, на дітей шкільного віку. При цьому цей вплив може бути як зі знаком «плюс», так і зі знаком «мінус».

На жаль, більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями. Медичні працівники не перестають бити тривогу з приводу сучасного рівня захворюваності підростаючого покоління. За даними сучасних досліджень, майже 90% школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – низький рівень фізичного розвитку. Екологічний, соціальний, економічний стани, які склалися в нашій державі на цей час, не дають змоги покращити показники захворюваності. Невтішною також є і система шкільного фізичного виховання, котра, у першу чергу, повинна вирішити задачі зміцнення та покращення здоров'я дітей, різнобічного фізичного розвитку, загартовування учнів.

Розробка та впровадження в практику роботи шкіл передових здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання не можлива

без критичного переосмислення гуманістичного та демократичного спадку видатних вітчизняних педагогів сучасності та минулих років, серед яких особливе місце посідає Павльський геній – Василь Сухомлинський.

Метою статті є аналіз гуманістичної та демократичної спадщини В. Сухомлинського через призму обґрунтування концептуальних положень побудови здоров'язберезувального освітнього процесу фізичного виховання школярів.

Аналіз педагогічної літератури свідчить про те, що до вивчення здоров'язберігаючого педагогічного процесу зверталися такі видатні педагоги, як М. Драгоманов, О. Духнович, С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський. Наукові погляди на цю проблему можна згрупувати за такими напрямками: валеологічні (І. Брехман, Г. Зайцев, М. Гринєва) та педагогічні (В. Сухомлинський, Д. Белухін, О. Омельченко та ін.).

Культурологічний підхід розглядали Г. Апонасенко, С. Волкова, О. Савченко та ін. В основу їхніх наукових поглядів покладено розуміння фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури людини.

Фундаментом здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу, на думку Л. Ващенко, О. Ончарук, О. Савченко, є здоров'язберігаюча компетентність, а саме знання та вміння, скеровані на збереження як власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей.

Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Біля її витоків ближче за всіх стояв В. О. Сухомлинський. Створена ве-

ликим педагогом оптимальна психолого-педагогічна система здоров'язберігаючого навчального процесу учнів актуальна, важлива та необхідна для сучасної школи. Завданням дослідження було розглянути й проаналізувати складники цієї системи, використання якої допоможе під час вирішення проблеми покращення та зміцнення здоров'я школярів.

Які ж основні фактори цієї спадщини з питань фізичного виховання та зміцнення здоров'я дітей?

По-перше, фізичне виховання у школі повинно бути спрямовано на самопізнання учнями власного психофізичного потенціалу формування в дітей стійких переконань на ведення здорового способу життя та розвитку їхньої фізичної та рухової обдарованості.

Майстерність і мистецтво виховання всебічно розвиненої особистості, на думку В. Сухомлинського, повинно полягати в умінні педагога відкрити буквально перед кожним учнем, навіть найпосереднішим, найважчим вихованцем, ті сфери розвитку його психофізичного потенціалу, де він може досягти вершин, виявити себе, заявити про своє «Я», черпати сили з джерела людської гідності, почувати себе не обділеним, а духовно багатим.

Геніальний педагог був глибоко переконаний, що надзвичайно важливе місце в гармонійному та всебічному розвитку учнів повинно займати їхнє фізичне виховання та, особливо, зміцнення захисних сил організму, які запобігають захворюванню. Турбота школи про те, щоб дитина не хворіла, щоб її організм був несприйнятливим до хвороб, як неодноразово наголошував геніальний учитель, так само важлива, як і турбота про розумовий і моральний розвиток її вихованців.

«Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, гра, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних сил» [1, 193]. Соматично виснажена дитина не зможе радіти життю, як її повний сил одноліток.

Піклуючись про здоров'я учнів, В. Сухомлинський, наприклад, велику увагу приділяв

різним видам загартовування, особливо ранкової гімнастиці й обтиранню мокрим рушником. «Особливе значення має загартування сонцем» [1, 389]. «Праця та відпочинок у зимові дні були джерелом гармонії фізичного й духовного» [3, 393].

Педагог розглядав здоров'я школярів як цілісну систему. «Анатомо-фізіологічні процеси, що відбуваються в цьому віці, настільки тісно зв'язані з духовним життям і формуванням свідомості, значною мірою відбивають майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою тіла й здоров'я» [3, 382]. Таким чином, він відзначає єдність духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я особистості.

Ми повністю погоджуємося з думкою В. Сухомлинського щодо важливості здоров'я для успішного розвитку кожної дитини, і вважаємо, що на сучасному етапі історико-культурного розвитку суспільства ця проблема набула ще більшої актуальності та важливості. Саме тому одним із першочергових завдань сучасної системи фізичного виховання повинно стати ефективне формування у школярів реально працюючих ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя.

По-друге, взаємовідносини між учителем фізичної культури та учнями повинні бути в площині віри, надії, любові, взаємоповаги, відповідальності, дружби, пошуків компромісів та підтримки.

В. О. Сухомлинський часто наголошував на тому, що його альфою і омегою є глибока віра в можливість успішного виховання кожної дитини. Не віра в людину, якою б маленькою, незначною вона не була згодом, як правило, переходить у недоброзичливість, злорадство та озлобленість. Визнаний майстер педагогічної справи радив тим, хто вирішив присвятити своє життя вихованню молоді, завжди бути терплячими до дитячих слабкостей. Необхідно пам'ятати, писав він, що в дитині немає нічого такого, що вимагало б від педагога використання сильнодіючих засобів та проявів жорстокості. У своїх наукових роботах видатний учитель постійно заважував, що без чуйного, дбайливого ставлення вихователя до честі, гідності вихованців неможливо ефективно вирішувати навчальні, виховні та оздоровчі завдання.

Багаторічний досвід роботи у школі переконав В. Сухомлинського в тому, що учень на неповагу до своєї особистої гідності з боку батьків, учителів, колективу майже завжди відповідає впертістю чи грубістю. Прагнення зламати цю впертість, примусити скоритися надзвичайно сильно ображає, навіть озлоблює підлітка, призводить до того, що він ніби навмисне починає діяти всупереч розумним вимогам дисципліни. У цьому випадку найкращими ліками, на думку видатного педагога, можуть бути лише терпимість до негативних рис учнів та їхня педагогічна корекція у спокійній обстановці.

Наскрізною через усю творчість В. Сухомлинського проходить ідея необхідності детального розуміння педагогом найдрібніших нюансів дитячого світу. Нерозуміння світу дитинства зумовлює нерозуміння сутності мотивів дитячих учинків та виникнення конфліктів у системах учитель-учень, учитель-група, учитель-колектив. В. Сухомлинський вважав, що вміння уникнути конфлікту – це надзвичайно важливий складник педагогічної майстерності та мудрості вчителя. Чим менше конфліктів, тим глибше входить в духовне життя колективу взаємна довіра, тим яскравіше виражається, розкривається особистість. Геніальний учитель був переконаний, що найчастіше конфлікт виникає тоді, коли педагог думає про дитину несправедливо. Він запевняв, що учителям Павлівської школи треба постійно пам'ятати про те, що колектив учнів співчуває тій дитині, на яку обрушився гнів учителя. У цьому контексті видатний учитель радив «не робити з дитячих пустощів біди, не тренувати дитячих почуттів на співпереживанні горя, якого, по суті, не було б, коли б ви самі його не створили» [1, 654]. Взагалі справжня гуманність, за Сухомлинським, – це справедливість як поєднання поваги з вимогливістю.

Багаторічний досвід роботи в освітній галузі переконав народного вчителя в тому, що успішно навчати та виховувати школярів неможливо без любові до кожної дитини. «Педагог без любові до дитини – це все одно, що співець без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору» [5, 292].

В. Сухомлинський розумів любов до дитини як інстинктивну любов, не облагоро-

джену життєвою мудрістю, що інколи завдає дитині великої шкоди, а як людську любов, одухотворену глибоким знанням людського розуміння всіх слабких і сильних сторін особистості – любов, що застерігає від нерозсудливих учинків і надихає на вчинки чесні, благородні.

Для того, щоб в навчально-виховному процесу школи панувала взаємна любов – учителя до учнів та учнів до вчителя – необхідно, щоб у кожному виховному впливі педагог враховував закономірність, сформовану В. Сухомлинським. Якщо весь час, протягом якого вчитель перебуває разом зі своїми вихованцями, вважати одним цілим, то дві третини його має бути невимушеним, товариським, дружнім спілкуванням, у якому діти забувають, що вони – вихованці, а вчитель – їхній вихователь.

Підсумовуючи наведені аргументи, докази та поради видатного педагога щодо необхідності гуманізації взаємовідносин між педагогічним колективом та учнями, вважаємо, що сучасна система фізичного виховання повинна бути пронизана людяністю та любов'ю до дитини. Необхідно, щоб кожен виховний вплив на дитину характеризувався глибокою повагою до її честі, гідності, вірою в можливість успішного формування особистої фізичної культури; врахуванням найтонших закономірностей функціонування дитячого світу та його субкультури; відсутністю сильнодіючих засобів, які принижують честь та гідність людини; уникнення конфліктів та пошук компромісів; стимулювання думки дитини про те, що вона ще не стала такою, якою може та повинна стати; дружніми, товариськими взаємовідносинами з дитиною.

По-третє, учням необхідно надати можливості широкого вибору змісту, форм, методів та засобів фізичного виховання як на уроках фізичної культури, так і у позакласній роботі.

Основою гуманістичної системи В. Сухомлинського є положення про те, що немає людини, яка в належних умовах, за вмілого виховання не виявила би свого самобутнього, неповторного таланту. Як показує досвід педагогічної діяльності у «школі радості», важливою умовою розвитку індивідуальних на-

хилів, розкриття обдарування й таланту є різноманітна творча праця всіх учнів – від першого до випускного класу, а також створення у школі атмосфери творчої праці.

У навчальному закладі, який очолював В. Сухомлинський, кожного навчального року працювало щонайменше 70–80 гуртків, осередків різноманітної творчої праці учнів. Вихованці Павлівської школи вже з перших днів перебування в навчальному закладі мали можливість випробувати свої сили та здібності в кабінеті живої природи, теплицях, у плодovому саду та на шкільній ділянці, пасіці, винограднику, в робочих кімнатах технічної творчості, майстернях, на дитячій електростанції, в лабораторії, на метеорологічній станції, у ланках юних будівельників. Таким чином, у своїй педагогічній лабораторії геніальному вчителю вдалося створити реально працююче особистісно розвивальне середовище, де кожен учень школи має актуалізувати свої найприхованіші таланти, здібності та потенції під керівництвом мудрих педагогів і старших товаришів.

На думку Василя Олександровича, система фізичного виховання школярів повинна обов'язково бути орієнтована на поступове, системне збільшення суб'єктності учнів у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності протягом навчання у школі, що буде відображатися в наданні учням можливості широкого вибору змісту, форм, методів фізичного виховання як на уроках фізичної культури, так і в позакласній роботі. Це дозволить кожній дитині повністю відкрити для себе неосяжний потенціал фізичної культури, у максимально вигідних умовах проявити свою індивідуальність та розкрити таланти, а також зрозуміти, що заняття фізичною культурою можуть приносити радість і задоволення та вирішувати особистісні проблеми.

По-четверте, необхідно створити спеціальні умови, які забезпечать кожному учню гарантований успіх у фізкультурно-спортивній діяльності.

Аналізуючи результативність професійної діяльності В. Сухомлинського, необхідно відзначити, що в учнів протягом навчання в Павлівській школі не тільки не втрачався інтерес, жадібність до знань, а, навпаки, ще

більше розгоралось полум'я бажання в пізнанні невідомого. Цей феномен пояснюється надзвичайно просто – педагогічний колектив школи був орієнтований на те, щоб забезпечити успіх кожної дитини під час навчання. Розкриваючи сутність цієї вимоги, В. Сухомлинський зазначає, що будь-яка тривала праця (а навчання – настільки тривала праця, що дитина кінця їй не бачить) може спільно виконуватися лише тоді, коли в результатах роботи людина бачить живе втілення своїх духовних сил, тобто досягає помітного, особистісно значущого успіху. Якщо учень не буде постійно переживати відчуття успіху в навчально-виховній діяльності, то його інтерес до такого виду діяльності поступово згасне.

В. Сухомлинський у своїх наукових роботах неодноразово наголошував: «Справжня педагогічна мудрість полягає в тому, щоб, постійно одухотворяючи дитину бажанням бути хорошою, ніколи не ставити їй двійки» [4, 462]. Саме тому в Павлівській школі існувало правило: якщо учень не зміг упоратися з роботою, то його навчальні досягнення взагалі не оцінюються чи оцінка відтермінується з наданням можливості проявити себе за більш сприятливих умов та з гарантованим досягненням успіху.

Не останнє місце у своїх дослідженнях В. Сухомлинський приділяє чергуванню видів діяльності, «встановленню індивідуального для кожної дитини режиму праці й відпочинку, активізації учнів через фізичну працю, рух, ходьбу, біг, гру, оскільки без утоми не може бути здоров'я» [3, 48].

Ми вважаємо, що в сучасних школах система фізичного виховання повинна, в першу чергу, бути скерована на забезпечення учню успіху у фізкультурно-спортивній діяльності. Щоб кожна дитина, як фізично обдарована, так і та, яка не хапає зірок з неба, після закінчення школи мала у своєму багажі суб'єктивного досвіду позитивний результат вирішення особистісно значущої проблеми у сфері фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також переживання позитивних емоцій, зумовлених цими досягненнями. Це, на нашу думку, дозволить суттєво збільшити відсоток молоді, яка буде після закінчення школи систематично займатись фізичною ку-

льтурою та пропагувати особистим прикладом ідеали сили, тілесної краси та духовного та фізичного здоров'я серед близьких та рідних.

По-п'яте, досвід роботи Павлиської школи вчить, що тісна співдружність школи та сім'ї, вчителів із батьками, значно підвищує результативність фізичного виховання та зміцнює здоров'я дітей. Між сім'єю та школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків.

На жаль, за даними наукових досліджень, сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20% батьків. Тому вчителі повинні прагнути зробити батьків кожного школяра прихильниками фізичної культури, а, отже, своїми однодумцями. Для успішного залучення всіх учнів до занять фізичними вправами необхідно, перш за все, переконати батьків в оздоровчій ролі фізичної культури, показати їм, що до кола завдань фізичного виховання входить і формування звички до роботи, зокрема навчальної.

В. Сухомлинський говорив, що школа вчить дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує.

Оздоровлення та загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних, вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють школа та сім'я разом.

Щодо формування в дітей звички розумно проводити вільний час, гігієнічних звичок, та тут головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків свідчить про те, що ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

В. Сухомлинський акцентував на необхідності інформувати батьків про раціональний режим учнів удома, щоб домашня розумова праця не була втомливою для дитини. Не менш важливим є усвідомлення батьками необхідності відпочинку дитини, повноцінного сну (обов'язково при відчиненій квартирі, а в теплі пори року – на свіжому повітрі; виконання вимог рано лягати спати та рано прокидатися), ранкової гімнастики, водних процедур [3, 49].

Окремо В. Сухомлинський звертає увагу на необхідність такого важливого аспекту

здоров'я, як раціональне повноцінне здорове харчування, від якого залежить гармонійний пропорційний розвиток частин тіла. Він радить батькам обов'язково давати дітям такі важливі для здоров'я продукти, як мед («шматочок сонця на тарілці»), багаті на вітаміни та мінерали фрукти й овочі, насичені фітонцидами злакові рослини (пшениця, жито, ячмінь, гречка), лугові трави, горіхи тощо [3, 49].

Сім'я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини. Мати не вчить свою дитину техніки стрибка, але її виховний вплив не припиняється й тоді, коли дитина сидить за обідом, грає чи відпочиває. Робота над поставою, культурою поз і манер (хода, жестикуляція, міміка) відбувається паралельно з навчанням дітей спілкуватися з людьми, ставитися до них із повагою.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних злагоджених дій школи та сім'ї, забезпечення єдиної педагогічної лінії у висуненні вимог до дитини.

Тому проведений аналіз педагогічної спадщини В. Сухомлинського дозволяє зробити висновок, що великий педагог велике значення приділяв здоров'язбережувальному напряму фізичного виховання учнів.

Найважливішими умовами цього процесу він вважав формування в дітей стійких переконань на ведення здорового способу життя та розвитку їхньої рухової обдарованості; необхідність надати учням можливості широкого вибору змісту, форм та засобів фізичного виховання на уроках і в позакласній роботі; узгодженість взаємодії сім'ї та школи, батьків і педагогів; позитивний вплив особистості вчителів на процеси здорового розвитку учнів; належне забезпечення медико-гігієнічних умов (правильне харчування, зміна режиму праці та відпочинку, загартування та ін.).

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у творчому осмисленні та впровадженні теоретичних положень і багатогранного досвіду В. Сухомлинського в сучасну школу з метою забезпечення умов для збереження та розвитку здоров'я дітей під час фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 1.
2. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 2.
3. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 3.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 4.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976. – Т. 5.

YU. A. HRYTSAI, S. V. BYRIUK

Mykolaiv

PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN AND ITS FOCUS ON FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PEDAGOGICAL HERITAGE OF V. O. SUKHOMLYNSKYI

Development and introduction in practice of leading schools of health saving technologies of physical education is impossible without a critical rethinking of humanistic and democratic heritage of outstanding Russian teachers of the present and the past years, among which a special place is an outstanding teacher Vasily Sukhomlinsky.

Created by the great teacher V. O. Sukhomlinsky optimal psycho-pedagogical system of health-saving educational process of students is relevant, important and necessary for modern schools. The article is an attempt of the authors to consider and analyze the components of this system, which will help in solving the problem of how to improve and strengthen the health of schoolchildren.

The research problem is a creative interpretation and implementation of the theoretical principles and multifaceted experience in Sukhomlinsky modern school with the aim of providing conditions for preservation and development of children's health in the process of physical education.

Key words: health-saving technologies, physical education, pupils, Vasily Sukhomlinsky.

Ю. А. ГРИЦАЙ, С. В. БИРЮК

г. Николаев

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ НАСЛЕДИИ В. А. СУХОМЛИНСКОГО

Разработка и внедрение в практику работы школ передовых здоровьесберегающих технологий физического воспитания невозможна без критического переосмысления гуманистического и демократического наследия выдающихся отечественных педагогов современности и прошлых лет, среди которых особое место занимает выдающийся педагог Василий Сухомлинский.

Созданная великим педагогом В. А. Сухомлинским оптимальная психолого-педагогическая система здоровьесберегающего учебного процесса учащихся – актуальна, важна и необходима для современной школы. Статья – попытка авторов рассмотреть и проанализировать составляющие данной системы, использование которой поможет при решении проблемы улучшения и укрепления здоровья школьников.

Задачей исследования является творческое осмысление и внедрение теоретических положений и многогранного опыта Сухомлинского в современной школе с целью обеспечения условий для сохранения и развития здоровья детей в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, школьники, Василий Сухомлинский.

Стаття надійшла до редколегії 15.02.2015