

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО (95 років з дня народження)

Стаття висвітлює педагогічні ідеї, проблеми збереження здоров'я дітей і фізичного виховання педагогічної спадщини В. Сухомлинського та можливості їх використання в умовах сучасної школи.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток.

Проблеми физического воспитания и сохранения здоровья детей в педагогическом наследстве Василия Сухомлинского. Статья освещает педагогические идеи, проблемы сохранения здоровья детей и физического воспитания педагогического наследия В. Сухомлинского, возможности их использования в условиях современной школы.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие.

Problems of physical education children's healthcare in the pedagogical heritage of V. Sukhomlynskyj. The article highlights pedagogical concepts, children's healthcare and physical education issues, developed in the pedagogical heritage of V. Sukhomlynskyj, as well as the possibilities of their implementation in terms of contemporary educational system.

Keywords: health, physical education, physical culture, physical development.

Мета: окреслити педагогічні ідеї, проблеми збереження здоров'я дітей і фізичного виховання педагогічної спадщини В. Сухомлинського

Аналіз стану здоров'я населення України, у тому числі і дітей, вказує на наявність негативних тенденцій у цьому аспекті. Це зумовлено несприятливими як соціальними, так і психологічними й економічними чинниками, негативною інтенсивністю розумової діяльності учнів сучасних шкіл, складними міжособистісними стосунками та іншими обставинами, що викликають різні розлади у стані здоров'я підростаючого покоління. Тому серед педагогічної громадськості проходять пошуки таких дидактичних моделей, які були б спроможні забезпечити виховання в дітей та учнівської мо-

лоді бережливе ставлення як до власного, так і здоров'я інших людей. У контексті піднятих проблем сьогодні викликають інтерес праці видатних педагогів минулого, в тому числі В. Сухомлинського. Характеризуючи його педагогічну спадщину можна помітити, що важливе місце в організації навчально-виховного процесу в школі займає турбота про збереження і зміцнення здоров'я дитини. Вона є одним із проявів гуманістичного спрямування його системи. На думку видатного педагога, ця проблема вимагає теоретичних і професійних знань вчителів початкових класів, вихователів, учителів та інструкторів з фізичного виховання і фізичної культури, а також сформованості високого рівня культури здоров'я вихованців.

Педагогічні твори Василя Сухомлинського багаті на глибокі теоретичні ідеї та практичні рекомендації, які стосуються формування фізичної культури і здоров'я школярів і, на наш погляд, можуть з успіхом використовуватись в умовах сьогодення.

Добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності, фізичних сил найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело багатьох негод [3, 125].

Педагог зазначає, що "Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших 4 років навчання, то добра половина їх – про здоров'я" [2, 103].

На прикладі декількох поколінь вихованців В. Сухомлинський прийшов до глибокого переконання, що успіх у вихованні і фізичному, зокрема, можна досягнути тільки спільними зусиллями родини, навчально-виховного закладу і громадськості. Василь Олександрович вказує, що турбота про здоров'я неможлива без постійного зв'язку з родиною – "у школі має панувати культ матері – дух цнотливого відношення до жінки – джерела людського життя і краси" [2, 351].

Педагог переконаний, що "запобігання хворобам і схильностям до захворювань, зміцнення організму – головна умова повноцінної розумової праці і всього духовного життя дитини" [3, 126]. Здоров'я великою мірою залежить від духовного життя, зокрема від культури розумової праці [3, 126–127]. Джерело повноцінної розумової праці не в темпі та напруженості, а в правильній, продуманій її організації, у здійсненні багатогранного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання. Педагог вважав, що здоров'я також залежить від того, які домашні завдання одержує дитина, як і коли вона їх виконує, при цьому велике значення відіграє емоційний стан дитини [2, 105]. Автор багатьох педагогічних праць вважав, що найкращим засобом запобігання захворюванням і аномаліям в стані здоров'я є життєрадісний настрій.

В. Сухомлинський розумів, що здоров'я його вихованців залежить від професійної компетентності колективу вчителів, які працюють з учнями, від способу життя дітей, правильно організації навчально-виховного процесу. Навчально-виховний процес повинен бути побудований на основі зміни видів діяльності: напружений етап навчання слід чергувати з повноцінним відпочинком. Без творчого духовного життя відпочинок перетворюється в нудне неробство – "а в нудоті грубіє душа, настає моральна байдужість, громадянське убозтво" [2, 364].

Сьогодні заслугою уваги думка педагога про те, що в умовах школи кожна дитина повинна вчитись бути здоровою, розуміти чинники негативного впливу на її природу. Слід відзначити, що погляди великого В. Сухомлинського у свій час знайшли своє відображення у вимогах нормативно-директивних документів сучасної освіти, які виносять на повістку дня українського шкільництва проблему зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Відповідно доробки педагога є актуальними і в наш час і заслуговують ґрунтовного вивчення та осмислення сучасними педагогічними колективами. На наш погляд, це невичерпане джерело знань, яке може збагатити практику педагогічної діяльності сучасних шкіл. Учитель має закласти у

свідомість дітей та батьків ці прості істини відомого педагога, а щоб це зробити, мусить бути з ними обізнаний сам. І тільки в такому випадку може братись за виховання відповідального ставлення до здоров'я дитини.

Одночасно В. Сухомлинський ставив вимоги не тільки до організації навчально-виховного процесу, а й особистості та роботи педагога. Він писав: "Здоров'я, настрої, повнота духовного життя, радість творчої праці, задоволення від любимі справи тісно пов'язані між собою, взаємозалежні. І на першому місці тут стоїть гармонія здоров'я й сили духу. Здоров'я – як воно потрібно педагогові, яка трагедія приходить у його життя, якщо непомітно підкралася недуга, від якої немає порятунку!" [1, 425].

Елементарною умовою збереження та зміцнення здоров'я вважав великий педагог, фізичну культуру. Разом з цим наголошував, що "Фізична культура є важливим елементом усестороннього, гармонійного розвитку людини. Від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів" [1, 357].

Ефективне використання засобів фізичної культури, писав видатний учитель, дасть можливість, по-перше, турбуватись про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності; по-друге, сформує систему роботи, що забезпечить гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності особистості [1, 356–357].

Неабиякий інтерес викликає висока оцінка В. Сухомлинським ролі фізичної культури, її можливостей забезпечити в тісному взаємозв'язку виховання в особистості моральних та естетичних якостей. Фізична, інтелектуальна, емоційна, естетична й трудова культура повинні розглядатися в їх єдності й взаємозалежності. Фізична культура є елементарною умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства. Не може залишитись поза увагою сучасного педагога-вихователя думка про те, що фізична культура облагороджує всі інші сфери людського життя [1, 618].

У формуванні фізичної культури фізична праця відіграє таку ж важливу роль, як і спорт. У школі В. Сухомлинського велика робота в цьому напрямі проводилась з батьками учнів, яким педагог рекомендував залучати дітей до посильної праці в будь-яку пору року. На шкільній навчально-дослідній ділянці 7-річні діти доглядали за плодовими деревами і виноградом, вирощували саджанці, збирали насіння декоративних і

плодових дерев тощо. Узимку при помірного морозі до праці разом із старшими школярами залучали і молодших учнів. У поєднанні з добрим харчуванням така праця стимулює всі функції організму, зміцнює нервову систему. Посилюється живлення нервових клітин мозку, підвищується відновлююча роль сну. Це чудовий засіб загартування організму [4, 139]. В невеличкий мороз (до 10°) 8-річні діти працювали раз на тиждень по 2 години. Праця на свіжому повітрі – чудовий засіб загартування організму й запобігання простудним захворюванням [2, 106].

Педагог-практик помітив, що в гармонійному розвитку дитини все взаємопов'язане. Він доводить, що нормальний фізичний розвиток дитини є важливою умовою успішного здійснення розумового, морального, естетичного та трудового виховання. Характерною рисою фізичного розвитку вихованців вважав поєднання стрункості, краси постави, пластичності рухів і фізичної сили [3, 138].

Вагомим фактором фізичного розвитку дітей досвідчений педагог вважав рух як природну потребу і важливу передумову фізичного загартування. З перших тижнів виховання дітей у "Школі радості" надавав великого значення спортивним іграм. У 2 класі діти починають грати настільний теніс. Захоплюються також метанням диска і м'яча, лазінням по жердині й канатові [1, 110]. Уроки фізичної культури проводилися на спортивному майданчику, а коли погана погода – у спортзалі. Спортзал і майданчик забезпечувались усіма необхідними приладами для легкої атлетики, ігор, лазіння та інших вправ [3, 140].

Особливу увагу педагог звертав на режим фізичної і розумової праці та відпочинку як запоруку міцного здоров'я та бадьорого духу. Намагався ефективно та оптимально гармонійно влаштувати дозвілля дітей, адже після періодів шкільного життя потрібний тривалий відпочинок від колективу. Так, для зміцнення здоров'я всіх шестирічних дітей села Василь Олександрович організував їм колективний відпочинок на березі ставка, який знаходився недалеко від баштана. "Сад здоров'я" – так називали житло і місце рухової активності батьки дітей. "Поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці й відпочинку – все це стало цілющим і незамінним джерелом здоров'я", – зазначає педагог [2, 94]. Тому необхідно створювати умови для щоденного дозвілля на свіжому повітрі.

Чудовим засобом рухової активності й відпочинку вважав В. Сухомлинський туристичні походи: у них загартовують-

ся фізичні сили, формуються моральні переконання й естетичні погляди [3, 143]. Літні канікули учні його школи проводили в походах, подорожах по луках, полях, лісах. Місяці безпосереднього спілкування з природою давали дуже багато для зміцнення здоров'я і для розумового розвитку малюків [2, 106]. Усе літо вони ходили босоніж, не боялися дощу. У цьому він вбачав особливо важливий засіб фізичного загартування [2, 110].

На сьогоднішній день важливою є правильна організація праці та відпочинку дітей в сім'ї, спілкування батьків з дітьми, спільна діяльність педагогів, батьків і дітей. Організацію освіченості батьків про проблеми виховання мотивації учнів на здоровий спосіб життя доцільно здійснювати через: батьківські збори, бесіди, круглі столи, індивідуальні консультації, проведення запитань і відповідей, відкритих виховних заходів спільно з педагогами, дітьми та батьками, зустрічі з лікарями, психологами, юристами, педагогічними консультації, випуск стінгазет, перегляд та обговорення телепередач, відеофільмів, інтернет-роликів. Для медико-педагогічного навчання батьків необхідно обирати теми занять про актуальні питання збереження здоров'я, формування навичок здорового способу життя дітей, розкривати вплив способу життя, сімейних традицій на їх здоров'я. Великий педагог проводив бесіди з батьками, переважна більшість яких, особливо в перші два роки навчання дітей у школі, стосувались здоров'я малюків (дотримання режиму дня, виконання ранкової гімнастики, здорове харчування та ін.) [2, 103–105].

Досить ефективним засобом зміцнення здоров'я дітей В. Сухомлинський вбачав у щоденних екскурсіях пішки (від 2 до 6 км). Перебуваючи в ролі "відкривачів світу" серед луків, полів, у лісі, у гаях, вони непомітно долали цю відстань і поверталися додому стомлені, але збагачені враженнями, щасливі, і, за словами батьків, у них розвивався "вовчий апетит".

Оскільки в організмі дитини, що росте, усе перебудовується, то виникає необхідність чіткого дотримання режиму харчування, праці та відпочинку. Посилений обмін речовин, який викликає складний анатомо-фізіологічний процес, що проходить в організмі, вимагає правильного харчування, яке повинно бути просте, повноцінне й регулярне. Воно також має бути не тільки достатньої калорійності, а й багатим на легкозасвоювані продукти і компоненти, що відіграють велику роль у формуванні організму [3, 136]. За відсутності в їжі мінеральних речовин і мікроелементів непропорційно розвиваються окремі

частини скелета, що на все життя позначається на поставі. Щоб не допустити цього, Василь Олександрович дбав про повноцінне вітамінне харчування, про те, щоб їжа містила вітаміни й мінеральні речовини [2, 104]. Він радив батькам готувати смачну і здорову їжу, заготовляти на зиму якомога більше фруктів, багатих на вітаміни [2, 105].

Педагог застерігав педагогічні колективи про те, що на організм школяра негативно впливає примусове навчання. А тому вчителям радив зосереджувати свою роботу на мотиваційному підході до навчання, що впливає не тільки на його результати, але й фізичне та духовне здоров'я. Тому так необхідно формувати свідоме ставлення до навчання та свого здоров'я.

Максимальна ефективність всестороннього розвитку, навчання і виховання може бути досягнута на основі знань педагогами анатомічних, фізіологічних і психічних особливостей, властивих кожному віку. У своїх працях В. Сухомлинський вказував на велике значення врахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей у процесі розвитку і формування їх особистості. Зокрема, у своїй книзі "Народження громадянина" він підкреслює необхідність врахування вихователями таких змін у розвитку дитячого організму: стрімкий ріст тіла в довжину, нерівномірність розвитку кістково-м'язової і серцево-судинної систем, початок статевого дозрівання, що впливає на процес мислення, емоції, взаємини з дорослими й ровесниками. Педагог наголошував на тому, що фізіологічні процеси, які протікають, охоплюють і нервову систему, особливо активно впливаючи на кору великих півкуль.

Рекомендації В. Сухомлинського про врахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей у навчально-виховній роботі допоможуть вчителям і вихователям у підготовці підростаючого покоління до життя у трудовій сфері.

Педагог подавав рекомендації педагогам і для роботи з шестирічними дітьми - щоденно, щохвилино зміцнювати їхнє здоров'я: частіше будьте з ними на свіжому повітрі, грайтеся, дайте їм можливість задовольнити природну потребу в русі, допоможіть налагодити раціональне харчування, розумний режим життя. Усе це на думку видатного вчителя-практика сприятиме утвердженню пріоритетів здорового способу життя.

Складовими формування здорового способу життя є гігієнічне виховання та навчання. Певні санітарно-гігієнічні вимоги ставились і до зовнішніх умов життя, режиму праці та відпочинку школярів. Не допускалося, щоб учні молодших класів займалися розумовою пра-

цею в закритому приміщенні більше трьох годин на день [3, 129]. Вони лягають спати, як правило о 8 годині вечора і встають о 6 годині ранку [3, 133]. Чим більше часу відводиться на інтенсивну фізичну і розумову працю на свіжому повітрі, тим гармонійніше функціонують і розвиваються всі органи, здоровіша втома, більша відновлювальна роль сну. Учні сплять при відчиненій кватирці, а влітку – тільки у дворі, на сіннику, біля посівів зернових культур, поблизу лугових масивів. Якщо дитина все літо дихала повітрям, насиченим фітонцидами злакових і лугових рослин, ніколи не знатиме простудних хвороб [3, 135].

Організація та проведення заходів з формування здорового способу життя передбачає формування шляхів зміцнення імунітету, зміцнення здоров'я дітей. Педагог наголошував, що їм необхідно зміцнювати імунітет від народження. Велике значення для цього мають фізична культура, рухливі ігри, відпочинок на свіжому повітрі, прогулянки в лісі, парку, біля річки. В. Сухомлинський давав рекомендації щодо загартування організму дитини. Узимку – катання на ковзанах і лижах, улітку – турпоходи, сон на свіжому повітрі, водні процедури. Найсприятливішим способом загартування є купання у водоймах.

Найкращими профілактичними засобами від багатьох хвороб є дотримання принципів здорового способу життя, уміння створювати собі та іншим добрий настрій, посміхатись та проявляти турботу до оточуючих, жити в гармонії з ними.

В. Сухомлинський вважав, що для зміцнення здоров'я особистості велике значення мають гімнастичні вправи і купання. Крім зарядки після пробудження, у школі проводяться гімнастичні вправи перед уроками – спеціально для вироблення постави. Перед 30-хвилинною перервою вчителі проводять фізкультурну хвилину. На ставку обладнано кілька майданчиків для купання [3, 137]. Педагог переконаний, що звичка робити зарядку закріплюється саме в ранньому дитинстві [1, 104]. Самовиховання краси постави – один із головних стимулів, що спонукає учнів щодня робити ранкову гімнастику [3, 141].

Виконання гімнастичних вправ повинно давати насолоду, стати потребою організму. Людина повинна займатися спортом не тільки для досягнення успіху у змаганнях, а й своєї фізичної досконалості. Спорт стає засобом виховання тоді, коли це – улюблене заняття кожного [3, 142]. Увага педагогів дошкільної та початкової ланок освіти повинна приділятися не тільки правильному виконанню фізичних вправ, а й формуванню

свідомого ставлення до фізичного виховання, здорового способу життя, зміцнення власного здоров'я.

На основі багаторічної практики В. Сухомлинський дає поради щодо самовиховання у фізичній культурі. Ось деякі з них:

- Твоє здоров'я – у твоїх руках.
- Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини.
- Зробити для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зробити ранкову гімнастику.
- Змушувати себе кожного ранку робити холодні обтирання.
- Жодного дня без фізичної праці.

Щодня проходити від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів. Заповідями повинні стати простота, невибагливість, стриманість. Не можна бути ненажерою, не наїдатись до несхочу [1, 619–620].

Як бачимо, і сьогодні актуальними залишаються його настанови щодо формування культури здоров'я, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гімнастики і домашніх завдань з фізичної культури, контролю і сприяння дотримання дітьми режиму дня тощо. Кожне заняття з фізичного виховання повинно приносити вихованцям естетичну насолоду, збагачувати духовний світ, пробуджувати в них громадянські, розумові та трудові інтереси. Педагогам і батькам необхідно прислухатися до порад та думок великого педагога, не на словах, а на ділі турбуватися про здоров'я підростаючого покоління.

Отже, вивчення й узагальнення педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання дає підстави виважено та системно підійти до осмислення надзвичайно актуальних завдань вітчизняної освіти, зокрема, з позиції фізичного вдосконалення і самовдосконалення сучасної школи.

Л І Т Е Р А Т У Р А

1. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т.: Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи сина / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 2. – 1977. – 672 с.
2. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т.: Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи сина. / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. 3. – 1977. – 672 с.
3. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи сина / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа", 1977. – Т. 4. – 1977. – 640 с.

Стаття надійшла 23.05.2013 р.