

УДК 371.14:379.3

Зубко А. М., Горобець І. А.*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ІДЕЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Упровадження в практику роботи освітніх закладів передових здоров'язбережувальних технологій не можлива без критичного переосмислення гуманістичного та демократичного спадку видатних вітчизняних педагогів сучасності та минулих років, серед яких особливе місце посідає український педагог-гуманіст Василь Сухомлинський. У статті проаналізовано педагогічну спадщину новатора щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей. Висвітлено погляди видатного педагога на реалізацію завдань фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів у керованій ним Павлівській школі, на здоров'язбережувальні аспекти: санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя й до режиму праці та відпочинку учнів; особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я; фізичне виховання на уроках фізичної культури й у процесі позакласної спортивно-масової роботи; організація активного діяльносного відпочинку учнів; система бесід про людину й особливості людського організму; оптимальне чергування розумової й фізичної праці; оздоровча спрямованість системи фізкультурних занять: уроків фізичної культури, ранкової зарядки, фізкультхвилинок, динамічних перерв; створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі в них; спортивні ігри, змагання, спартакіади. Зокрема, розкрито такі здоров'язбережувальні ідеї педагога-гуманіста: дотримання режиму дня школяра, раціональна рухова активність, комплексна система загартовування, організація збалансованого раціонального харчування, забезпечення відновлення сил, творчий характер освітнього простору, перевантаження школярів, досягнення гармонії тіла й духу, тісна взаємодія з батьківською громадськістю. У статті розкрито необхідність творчого використання теоретичних поглядів і педагогічно цінного досвіду великого педагога-новатора.

Ключові слова: здоров'я, гуманне виховання, педагогічна спадщина, молодші школярі, фізичне виховання, здоров'язбережувальні технології, Василь Сухомлинський.

Здоров'я посідає особливе місце в системі людських цінностей, усвідомлюється як неоціненне благо, складова щастя й добробуту. Проблема здоров'я здобувачів освіти набуває особливого значення для сучасного суспільства. В умовах реформування освіти ця проблема розглядається як необхідний складник виховання молодого покоління, головний чинник збереження й зміцнення здоров'я дітей, а отже, виступає одним із ключових аспектів освітнього процесу сучасної школи.

В Україні заклади освіти у своїй діяльності керуються нормативно-правовою базою, що спрямована на вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів. Серед принципів Нової української школи Міністерство освіти і науки України декларує педагогіку партнерства, що ґрунтується на співпраці учня, учителя та батьків. Зокрема, у статті 55 «Права та обов'язки батьків здобувачів освіти» Закону України «Про освіту» визначено основні завдання, які стоять перед батьками: «Виховувати у дітей повагу до гідності, прав, свобод і законних інтересів людини, законів та етичних норм, відповідальне ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших і довкілля, поважати гідність, права, свободи й законні інтереси дитини та інших учасників освітнього процесу; дбати про фізичне й психічне здоров'я дитини, сприяти розвитку її здібностей, формувати навички здорового способу життя» [2].

У Державному стандарті початкової загальної освіти в освітній галузі «Здоров'я і фізична культура» основна мета передбачає «формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури [1].

Аналізуючи низку заходів щодо покращення стану здоров'я сучасних школярів,

* © Зубко А. М., Горобець І. А.

робимо висновок, що в Україні проблема збереження здоров'я залишається не вирішеною. З огляду на це, актуалізуються історико-педагогічні пошуки з цієї проблеми, зокрема, вивчення педагогічної спадщини українського педагога В. Сухомлинського, який велику увагу приділяв фізичному розвитку і здоров'ю дітей.

Дослідження педагогічної спадщини видатного педагога свідчать про актуальність його ідей для сучасної шкільної практики. Праці В. Сухомлинського щодо різних аспектів педагогічної теорії і практики продовжують вивчати сучасні українські вчені М. Антоненць, Н. Бібік, І. Бех, Л. Бондар, Н. Дічек, Л. Заліток, Н. Калініченко, В. Кузь, О. Петренко, Н. Побірченко, Л. Пироженко, Г. Пустовіт, О. Савченко, О. Сухомлинська, Т. Філімонова.

Метою статті є аналіз та характеристика здоров'язбережувальних ідей у педагогічній спадщині В. Сухомлинського.

Видатний педагог велику увагу приділяв питанню здоров'я школярів і розглядав фізичне виховання та збереження здоров'я молодого покоління як невід'ємну складову частину всебічного гармонійного розвитку особистості.

Збереження й зміцнення здоров'я дітей педагог визначав як найважливіший аспект практичної діяльності педагогічного колективу. Цій проблемі науковець присвятив низку наукових праць: третій розділ «Павлиська середня школа»; деякі підрозділи книги «Серце віддаю дітям», «Народження громадянина», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості», «Народження громадянина», «Сто порад учителеві» і збірник «Обережно: дитина!», де розглядає не лише фізичне, а й психічне, розумове здоров'я дитини. Слід зазначити, що педагог «не ототожнював здоров'я дитини з фізичним вихованням, а розглядав останнє як похідне від здоров'я» [6, с. 4].

У своїх працях «Батьківська педагогіка», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості» В. Сухомлинський приділяв увагу питанням збереження й зміцнення здоров'я дітей, ціннісному ставленню до власного здоров'я. «Я не боюсь ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша робота вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то добра половина їх – про здоров'я» [4, с. 103].

Молодший шкільний вік – це період становлення особистості. У цей період дитина готується до подальшого життя, накопичує всі необхідні їй знання й уміння. «Роки навчання в початкових класах – це цілий період морального, інтелектуального, емоційного, фізичного, естетичного розвитку, який буде реальною справою», – доводив В. Сухомлинський [7, с. 110].

Видатний педагог відстоював думку про те, що «гарне здоров'я, відчуття повноти, що не виснажують фізичних сил – найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело численних негараздів» [6, с. 155].

Василь Олександрович був переконаний, що «приховані, замасковані дитячою жвавістю, рухливістю недуги й захворювання серцево-судинної системи, дихальних шляхів, шлунково-кишкові дуже часто не є хворобою, а відхиленням від нормального стану здоров'я» [7, с. 103].

Працюючи в Павлиській школі задля реалізації завдань фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів, педагог чітко окреслив здоров'язбережувальні аспекти: санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя й до режиму праці та відпочинку учнів; особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я; фізичне виховання на уроках фізичної культури й у процесі позакласної спортивно-масової роботи; організація активного діяльнісного відпочинку учнів; система бесід про людину й особливості людського організму; оптимальне чергування розумової й фізичної праці; оздоровча спрямованість системи фізкультурних занять:

уроків фізичної культури, ранкової зарядки, фізкультхвилинок, динамічних перерв; створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі в них; спортивні ігри, змагання, спартакіади (легка атлетика, гімнастика, плавання, верхова їзда; катання на ковзанах і лижах, велосипеді; зимові розваги, побудова снігової фортеці тощо); утвердження у свідомості учнів необхідності уважного й дбайливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я інших [5].

Вивчення педагогічної спадщини В. Сухомлинського дозволило нам виділити основні здоров'язбережувальні ідеї щодо зміцнення й збереження здоров'я школярів, а саме:

1. Дотримання режиму дня.

В. Сухомлинський переконував своїх учнів та їхніх батьків у необхідності виховувати особистісну потребу у виконанні режиму дня. Завдяки систематичній роботі над собою підвищується як фізична, так і розумова праця людини.

Режим дня – це порядок чергування різних видів діяльності та відпочинку впродовж дня; установлення оптимальних норм тривалості діяльності та відпочинку для школярів.

Педагог зауважував на дотриманні змін режиму праці і відпочинку, відзначав, що важливими є «... тривале перебування на свіжому повітрі, сон при відкритій квартирці, ранній відхід до сну й ранній підйом, гарне харчування» [7, с. 104].

У режимі дня педагог передбачав уроки на свіжому повітрі, тривалі прогулянки на природі, залучав дітей до праці на пришкольній ділянці в різні пори року, а на канікулах проводилися довготривалі походи та екскурсії [6].

Велику увагу В. Сухомлинський приділяв дотриманню режиму нічного відпочинку дітей: відхід до сну – не пізніше 21-ої години, тривалість сну – не менш як 8-8,5 години.

2. Раціональна рухова активність.

Рухова активність молодшого школяра є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та подальшого розвитку дитячого організму.

Школярі з низькою руховою активністю мають підвищену захворюваність унаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей та імунітету організму.

На думку педагога, тривале перебування в приміщенні шкодитиме здоров'ю дитини, тому вже з перших днів перебування в «Школі радості» В. Сухомлинський рекомендував долати відстань від 2 до 6 кілометрів. Він запевняв, що «рух, ходьба, – засіб досягнення інших цілей. Дитині хочеться йти, тому що вона відчуває себе відкривачем світу» [7, с. 105].

Значущою є думка педагога щодо занять фізкультурою і спортом: «Заняття фізкультурою і спортом грають певну роль у всебічному розвитку учнів лише тоді, коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я» [6, с. 169].

Вивчення педагогічного досвіду В. Сухомлинського свідчить, що заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити школярам задоволення та насолоду. Зокрема, у Павлівській школі на заняттях фізкультури під час виконання різноманітних фізичних вправ, змагань велика увага приділялася естетичній досконалості, виразності та граційності рухів. Недопустимими уважалися змагання, де єдиним критерієм успіху була швидкість виконання вправ.

3. Комплексна система загартовування.

Педагог виділяє такі засоби й методи здоров'язбережувальних технологій: фізична праця на повітрі, спілкування з природою, навчання в радості та творчості.

Велику увагу Василь Олександрович приділяв загартуванню дитячого організму. Влітку він рекомендував купатись під літнім душем, ходити босоніж, а взимку бути на морозі, дихати чистим морозним повітрям. Проводячи спостереження за учнями в «Школі радості», педагог помітив, що учні 1-2 класів упродовж навчального року

могли декілька разів хворіти простудними захворюваннями, а вже в 3-4 класах кількість хворих, хто загартовувався, зменшувалась.

«Система зміцнення організму... починається з загартування ніг; при цьому береться до уваги загальний стан дитини», – переконував педагог [8, с. 199].

Турбуючись про здоров'я школярів, педагог особливу увагу відводив ранковій гімнастиці й обтиранню мокрим рушником, а для фізичного здоров'я школяра «особливе значення має загартування сонцем» [7, с. 389].

4. Організація збалансованого раціонального харчування.

Піклуючись про здоров'я дітей, педагог писав: «Поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці і відпочинку – усе це стало цілющим і незамінним джерелом здоров'я» [7, с. 94].

В. Сухомлинський тривалий час спостерігав за фізичним розвитком молодших школярів і був переконаний, що «велику роль відіграє повноцінне вітамінне здорове харчування дитини; поєднання в їжі вітамінів з мінеральними речовинами» [7, с. 189].

Для зміцнення здоров'я, запобігання простудним захворюванням він рекомендував вживати мед, шипшину, свіжі фрукти та овочі. Особливого значення надавав цілющим властивостям горіхового дерева й уважав, що «ця рослина насичує повітря фітонцидами, що вбивають багато хвороботворних мікробів» [там само]. Горіхові дерева педагог радив саджати на кожному подвір'ї.

Спостерігаючи за дітьми в «Школі радості», В. Сухомлинський дійшов висновку, що «...їдучи в школу, 25 % дітей молодшого віку не снідають – уранці їм не хочеться їсти; 30 % їдять зранку менше від половини того, що є конче потрібним для нормального харчування; 23 % дітей їдять половину повноцінного сніданку, і тільки 22 % снідають так, як вимагають норми» [5, с. 189].

5. Забезпечення відновлення сил.

В. Сухомлинський зазначав, що «розумові сили й нервова енергія учнів, особливо молодшого шкільного віку, – це не бездонний колодезь, із якого можна черпати й черпати. Брати з цього колодезя потрібно з розумом й обачно, а найголовніше – потрібно постійно поповнювати джерело нервової енергії дитини» [там само, с. 127].

Велике значення для відновлення сил школяра має активний відпочинок на уроці. Однією з ефективних форм роботи педагог-гуманіст уважав фізкультхвилинки, динамічні музичні паузи, імітативні рухові вправи, ігрові хвилинки, які сприяють короткочасному відпочинку, знімають втому, зменшують вплив статистичного навантаження на м'язи тулуба та кисті, підвищують інтерес, працездатність школяра під час уроку.

У своїй педагогічній діяльності В. Сухомлинський робить висновок про залежність здоров'я дітей, фізичного розвитку від духовного життя взагалі й культури розумової праці зокрема. «Дитина – жива істота, її мозок – найніжніший орган, до якого треба ставитися дбайливо й обережно», – наголошував науковець. «Розумна організація навчальної праці повинна пронизувати весь навчальний процес» [6, с. 193].

6. Творчий характер освітнього простору.

Педагог був переконаний, що «навчання не повинно зводитися до безперервного накопичення знань, до тренування пам'яті, до зубріння, що отупляє, одурманює нікому не потрібне, шкідливе й для здоров'я, і для розумового розвитку дитини. Не зубріння, а інтелектуальне життя, що б'є ключем, протікає у світі гри, казки, краси, фантазії, творчості – таким має бути вчення ваших вихованців» [7, с. 108].

7. Перевантаження учнів.

Насамперед, педагог приділяв велику увагу перевантаженню учнів, наголошуючи на тому, що «приховані хвороби і нездужання виявляються особливо помітними тоді, коли вчитель прагне наповнити кожен хвилину уроку напруженою розумовою працею» [там само, с. 104].

Навчальне навантаження рекомендував розподілити за порами року. «Рік складається з періодів, у кожному з яких життєдіяльність людського організму різна. Добре відомо, наприклад, що навесні захисні сили організму послаблюються, на осінь – зміцнюються. Враховувати ці циклічні коливання особливо важливо в школі, адже ми маємо справу з організмом, який росте, розвивається, з мозком, який формується» – пояснював він [7, с. 488].

8. *Досягнення гармонії тіла й духу.*

У Павлівській школі педагог спрямовував свою роботу на зміцнення здоров'я дітей. «Турбота про людське здоров'я ... – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... Це, насамперед, турбота про гармонію повноти всіх фізичних і духовних сил». Головна умова багатогранного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання дитини автор бачив у попередженні хвороб і схильностей до захворювань, у всебічному зміцненні здоров'я [3, с. 239].

У своїх роздумах про педагогічну культуру видатний вітчизняний педагог В. Сухомлинський наголошував на взаємозв'язку здоров'я й духовного життя дитини: «...треба пам'ятати, що від повноти цього останнього – гордості від успіху, радості виконаного обов'язку, життєрадісних інтелектуальних почуттів – від усього цього величезною мірою залежить здоров'я дитини. Не тільки здоров'я впливає на дух, а й навпаки» [7, с. 92].

9. *Тісна взаємодія з батьківською громадськістю.*

У надзвичайно багатій і глибокозмістовній педагогічній спадщині В. Сухомлинського знаходимо мудрі думки про взаємини з батьківською громадськістю.

У його працях розкрито поради та рекомендації для батьків і педагогів. На думку педагога, однією із перших причин відставання, неуспішності є проблеми в здоров'ї дитини: «Приблизно у 85 % усіх невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, якість нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне й таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [7, с. 103].

Першоосновою, головним фактором становлення всебічно розвиненої здорової особистості педагог уважав родину. Головною цінністю родинного виховання він визначав зміцнення здоров'я дитини, розглядаючи у взаємозв'язку його фізичну й психічну складові. Співпрацюючи з батьками, учителі Павлівської школи розробляли для дітей режим праці, відпочинку та харчування. У «батьківській школі» вивчалися проблеми педагогіки, вікової психології, теорії фізичного, розумового та естетичного виховання. Більшість бесід з батьками – це бесіди про здоров'я дітей [4].

Педагог-гуманіст зазначав, що велику роль відіграють ті умови, у яких живе дитина, від сімейного укладу, матеріальних благ сім'ї. Педагогам необхідно постійно вчити батьків пізнавати власних дітей, знати їхні індивідуальні особливості, турбуватися про них, забезпечувати всі необхідні умови для повноцінного всебічного розвитку організму.

Думки й поради В. Сухомлинського про те, як виховувати здорову особистість, слугують могутнім джерелом для батьків та педагогів.

Отже, проведений науковий пошук дає підставу зробити висновок про те, що В. Сухомлинський великого значення надавав збереженню й зміцненню здоров'я – фізичного та духовного, гармонії тіла й духу дитини. Його теоретичні ідеї та практичні рекомендації щодо збереження й зміцнення здоров'я школярів є цінними й актуальними для сучасних педагогів і можуть упроваджуватись в освітній процес навчального закладу.

Перспективи подальших розвідок порушеної проблеми пов'язані з розкриттям компонентів формування основ здорового способу життя та аналізом здоров'язбережувальних освітніх технологій і можливостей їх упровадження в освітній процес.

Література:

1. Державний стандарт початкової загальної освіти. Затверджений Постановою Кабінетом міністрів України від 20 квітня 2011 року № 46 URL: <http://www.soippo.edu.ua/in>
2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page5>.
3. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів у творчій спадщині В. О. Сухомлинського. *Педагогічний дискурс*. 2011. (№ 10). С. 236-241.
4. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. К.: Радянська школа, 1978. 263 с.
5. Сухомлинский В. А. Павлышская средняя школа. М.: Просвещение, 1979. 392 с.
6. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. *Вибрані твори: у 5 т.* К.: Радянська школа. 1976-1977. Т. 3. С. 9-279.
7. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. К.: Вид.: Акта. 2012. 534 с.
8. Сухомлинський В. О. Інтерес до учіння – важливий стимул навчальної діяльності учнів. *Вибрані твори: у 5 т.* К.: Радянська школа, 1977. Т. 5. С. 7-16.
9. Сухомлинська О. В. Думки В. О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі. *Рідна школа*. 2012. (№ 7). С. 3-7.

Zubko A. M., Gorobets I. A.

HEALTH SAVING IDEAS IN THE PEDAGOGICAL HERITAGE OF V. A. SUKHOMLYNSKYI

In the article on the basis of the analysis of pedagogical heritage of Vasiliy Sukhomlynskyi reflected the thoughts of the famous teacher in the saving and strengthening of health of the child. In particular, the author considers the health saving ideas in the creative heritage of the teacher, such as: day regimen, rational physical activity, a complex system of hardening, the organization of balanced nutrition, renewal of powers, creative educational space, the overload of students, achieve harmony of body and spirit, working closely with the parent community. Working in Pavlynska school to implement the tasks of physical education and health promotion students, the teacher clearly outlined with health saving aspects: sanitary-hygienic requirements to the external conditions of life and mode of work and rest of students; features of the organization of the physical labor of children as the important means of health promotion; physical education at the lessons of physical culture in the process of extra-curricular sports activities; organization of active rest of the students; conversations about the man and the characteristics of the human body; the optimal alternation between mental and physical labour; wellness orientation of the system of physical education classes: physical culture lessons, morning exercises, physical exercises, dynamic breaks; the creation of a broad network of sports clubs and engaging students to actively participate in them; sports games, competitions, sports days (athletics, gymnastics, swimming, horse riding; ice skating and skiing, biking; winter activities, building of snow forts, etc); the statement in consciousness of students need attentive and careful attitude to their health and the health of others. Created by the great teacher V. A. Sukhomlinsky optimal psycho-pedagogical system of health-saving educational process of students is relevant, important and necessary for modern schools.

Key words: health, humane education, pedagogical heritage, primary school, physical education, pupils, health-saving technologies, Vasily Sukhomlinsky.

Дата надходження статті: «17» жовтня 2017 р.