

УДК 613:37.015.311 (477) – 057.84

ОЛЕКСАНДР КРЕЧЕТОВ
(Полтава)

ВИТОКИ ІДЕЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХІХ – ПОЧАТОК ХХ ст.)

Розкрито витоки ідеї формування здорового способу життя особистості у творчості видатних вітчизняних педагогів другої половини ХІХ – початку ХХ ст. У зв'язку з цим проаналізовано погляди І. Боберського, О. Бутовського, Г. Ващенка, О. Духновича, П. Лесгафта, К. Ушинського.

Ключові слова: ідея, здоровий спосіб життя, особистість, фізичне виховання, система освіти, педагогічні погляди.

Визначальною передумовою розвитку незалежної української держави та її інтеграції до світового освітнього простору є виховання високоморальної, суспільно активної, а також всебічно розвиненої особистості, яка прагне духовної та фізичної досконалості. Основні засади формування особистості в контексті означених цільових орієнтирів розкрито у Законах України «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», у Національній доктрині розвитку освіти України ХХІ століття, у Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації на 2002-2011 рр.». У цих документах підкреслюється, що одним із найважливіших складників гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання, спрямоване на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і умінь. Разом із тим стан фізичного здоров'я молоді сьогодні викликає занепокоєння. Так, за даними Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України різні порушення статури мають понад 60 % дітей

шкільного віку, відхилення від норми у серцево-судинній системі понад 40 %, неврози – 30 %. У цілому 36 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я.

Тож особливої гостроти набуває питання формування здорового способу життя й удосконалення фізичного виховання молоді. На нашу думку, одним із шляхів вирішення вказаної проблеми є глибоке осмислення й усвідомлення історико-педагогічного досвіду, звернення до національних джерел педагогічної теорії та шкільної практики, творче використання яких сприятиме упровадженню ідеї здорового способу життя як педагогічно доцільної організації життєдіяльності школярів, що спрямована на збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я учнів та їх оточення.

Специфіка розвитку досліджуваної проблеми на різних етапах розглядається в працях Г. Будаг'янц, О. Вацеби, Є. Дорошенко, Т. Єрмакової, М. Крука, Т. Кравчук, В. Мудрика, Т. Пантюк, О. Півня, Є. Приступи, І. Рядинської, Ю. Теппер, Є. Чернової, В. Шияна, Г. Шепеленко, В. Шпак. Наукову цінність становлять фундаментальні роботи, які висвітлюють ідею крізь призму творчої спадщини історико-педагогічних персоналій (А. Бойко, Л. Вовк, Н. Дем'яненко, М. Євтух, І. Зайченко, В. Майборода, Н. Побірченко, О. Сухомлинська). Сучасні підходи до розробки теоретичних засад формування здорового способу життя особистості репрезентовано в наукових публікаціях О. Авдеєвої, Ю. Бойчук, В. Бобрицької, О. Вакулко, С. Васильєвої, В. Водолажського, С. Волкової, В. Горашук, З. Джумаєва, Г. Долинського, П. Дуркіна, Л. Дудорової, Л. Жаліло, М. Козленко, Ю. Мельника, А. Мерляна, В. Стрельнікова, В. Оржеховської, О. Петрик, А. Сватьєва, Л. Хомич.

Отже, метою нашої статті є дослідження становлення ідеї здорового способу життя особистості в контексті розвитку вітчизняної педагогічної думки другої половини ХІХ – на початку ХХ століття.

Вивчення наукових джерел доводить, що проблема формування здорового способу життя особистості має давнє історичне коріння. Студіюванню означеного питання у контексті розвитку світової педагогічної думки сприяли праці античних філософів, теоретична та практична діяльність видатних мислителів доби Відродження (Т. Кампанела, І. Меркуріаліс, Т. Мор, Ф. Рабле, В. да Фельтре), фундаментальні роботи філософів і педагогів Нового і Новітнього часу (Я. Коменський, Дж. Локк, М. Монтессорі, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, С. Френе, Р. Штайнер).

Формування ідеї здорового способу життя у вітчизняній педагогіці пов'язане з народними традиціями сімейного виховання, розробкою перших освітніх пам'яток, навчально-виховним досвідом козацької педагогіки, діяльністю братських шкіл і Києво-Могилянської академії, ученням Г. Сковороди про здоров'я людини як передумову духовно-морального самовдосконалення особистості. Так відомий дослідник історії освіти в Україні С. Сірополко доводив, що на історичній території Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, верховій їзді, а з 12 років – справжнім «військовим хитрощам», тобто мистецтву бою. У січових і козацьких школах перехід із одного класу до іншого супроводжувався обов'язковим виконанням різноманітних фізичних вправ. Учений зазначав, що в цих школах хлопчаків учили «Богу молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гостроboro стріляти і списом добре кологи» [4, с. 277].

Одним із перших в історії розвитку вітчизняної педагогічної думки важливе значення формування в молодого покоління здорового способу життя обґрунтував О. Духнович. Педагог розглядав фізичне виховання у нерозривному взаємозв'язку з розумовим і моральним розвитком дитини, розцінюючи його як запоруку успішного зміцнення інтелектуальних сил дитини, як необхідну умову гармонійного розвитку особистості. О. Духнович наголошував, що фізичне виховання повинно здійснюватися передовсім у родинному колі. Саме тому він розробив низку гігієнічних вимог, які стосуються дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, насамперед організації харчування, одягу,

сну, дозвілля. Педагог давав багато цінних порад батькам щодо фізичного виховання дітей від народження до вступу до школи. У зв'язку з цим він рекомендував чітку систему вправ: стрибки, біг, лазання по деревах, боротьба на піску, ігри на воді, садіння і збирання квітів, грибів, ягід, а взимку – катання на санках, ковзанах тощо. О. Духнович підкреслював необхідність проведення рухливих ігор. Він зазначав, що вони стимулюють не лише фізичне вдосконалення, а й сприяють розвитку розумових здібностей, формуванню позитивних рис характеру, вольових якостей особистості. Педагог переконував, що вирішальна роль у формуванні здорового способу життя учня належить учителеві. Виходячи з такої позиції, він наголошував на обов'язковому врахуванні вікових особливостей дітей та індивідуальному підході до них, правильному дозуванні фізичного навантаження для різних вікових груп [3; 5].

Обґрунтовуючи єдність духовного й тілесного, К. Ушинський доводив взаємозв'язок розумового, морального та фізичного виховання як важливого чинника формування здоров'я підростаючого покоління. Досліджуючи проблему, учений, по-перше, дійшов висновку, що здоров'я залежить від психофізіологічних процесів, по-друге, довів, що нервові напруження та перевтома негативно впливають на загальне самопочуття учнівської молоді. Уважаємо доцільним підкреслити, що К. Ушинському належить авторство поняття «здорова педагогіка», яке він трактував як комплекс виховних заходів із метою попередження негативних впливів на загальний стан здоров'я дітей. До факторів, які заважають педагогічно доцільній організації навчально-виховного процесу, педагог відносив розумове перенавантаження, недотримання гігієнічних норм навчання, харчування, одягу та відпочинку, відсутність медичного контролю в навчальних закладах.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують педагогічні погляди П. Лесгафта. В основі його вчення покладено ідею органічного зв'язку психічного і фізичного розвитку. Завдання фізичного виховання, на думку П. Лесгафта, полягають «в умінні ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перепон, переборюючи їх із можливо більшою спритністю й наполегливістю. Інакше кажучи, привчатися з найменшими зусиллями й у можливо найменшому проміжку часу свідомо виконувати найбільшу фізичну працю, або діяти гарно й енергійно» [2, с. 606]. Педагог зазначав: «Освіта повинна дати дитині не лише вміння свідомо розчленовувати набуті нею відчуття й враження, але й уміння так само свідомо ставитися до своїх рухів» [2, с. 605].

У своїй праці «Завдання фізичного розвитку в школі» П. Лесгафт обґрунтував теоретичні положення, які відображають закономірності фізичного виховання. Так, П. Лесгафт довів, що діяльність усіх органів тіла людини, а разом із тим форми і обсяг їх збільшуються, коли вони поступово і послідовно збуджуються до цього, і коли прибуток усіх складових частин органів відповідає видатковій (закон поступовості й послідовності). Крім цього, педагог зробив висновок, що лише при гармонійному розвитку всіх частин організму людина спроможна удосконалюватися й виконувати найбільшу роботу при найменших витратах матеріалу й сил (закон гармонії). П. Лесгафт зауважував, що всяка одноманітна праця або вправа розумова чи фізична стомлює людину, а тим більше стомлює дитину, яка ще не навчилася володіти собою. У зв'язку з цим він радив дотримуватися різноманітності. Зокрема, педагог переконував, що для успішного виховання в школі доцільно урівноважувати розумові й фізичні заняття так, щоб вони дійсно були відпочинком одне одному, підтримували бадьорість й сприйнятливність дитини.

Розробляючи методичні аспекти, педагог систематизував фізичні вправи, розподіливши їх на чотири групи: 1) елементарні рухи; 2) складні рухи; 3) ходіння й біг; 4) кидання. До елементарних рухів П. Лесгафт відносив рухи голови, тулуба, верхніх кінцівок, рухи між пасмом плеча й тулуба, рухи в суглобі плеча й ліктя, рухи нижніх кінцівок. На переконання педагога, складні рухи полягають у безпосередньому переході від рухів у одному суглобі до відповідного і однорідного руху в іншому; послідовне

виконання рухів кожного окремого суглобу; рухи в різних суглобах однієї або різних сторін одночасно; однорідні або різнорідні рухи в багатьох суглобах однієї або різних сторін і частин тіла одночасно. У ходінні й бігу П. Лесгафт виділив величний (поважний) і швидкий крок, легку й важку ходу. Вправи на кидання м'яча він розподілив за напрямками: кидання вгору, кидання вперед, убік і назад, кидання з розмахом. Педагог підкреслював високу ефективність прогулянок на свіжому повітрі. Він наголошував, що крім позитивного впливу на здоров'я учнів, вони сприяють взаємному зближенню учнів, формуванню товариських стосунків між ними, що має велике моральне значення.

Дискусійними моментами у творчій спадщині П. Лесгафта залишається, по-перше, надмірна інтелектуальна спрямованість обґрунтованої ним системи фізичного виховання, по-друге, негативне ставлення педагога до змагань та гімнастичних тренувань як засобів фізичного виховання учнів.

Вагомий унесок у розробку досліджуваної проблеми здійснив О. Бутовський, якого поправу вважають засновником системи фізичного виховання військовослужбовців. В основі його творчого доробку – ідея єдності розумового, морального, естетичного і фізичного розвитку людини. У своїх працях «Шведська педагогічна гімнастика», «Система шведської педагогічної гімнастики», «Виховання і тілесні вправи в англійських школах» педагог здійснив порівняльний та історико-ретроспективний аналіз досвіду фізичного виховання молодого покоління у країнах Європи. О. Бутовський розробив оригінальний курс теорії й методики гімнастики й тілесних вправ. Головним здобутком педагога є обґрунтування фізичного виховання як необхідного складника професійної підготовки військовослужбовців. При цьому фізичне виховання О. Бутовський пов'язував із формуванням природних рухових навичок (біг, ходьба, метання), зумовлених генетичною програмою фізичного розвитку людини та прикладною фізичною підготовкою, характерною для професійної діяльності [4].

Ентузіастом розробки ідеї здорового способу життя був І. Боберський. Педагог розглядав фізичне виховання як дієвий засіб виховання міцних духом і тілом українських патріотів, незламних борців за волю Батьківщини. Ідеалом І. Боберського був «сталевий вояк, крицево-кришталевий характер, велике, повне любові до рідного краю серце, здорова душа – все це у здоровому тілі» [1, с. 37]. Педагог упроваджував європейський досвід фізичного виховання молоді на національному ґрунті. За його ініціативою в Західній Україні до 1914 р. було засновано 914 сокільських товариств, у роботі яких брали участь не лише чоловіки, але й жінки. Він є розробником української фізкультурної термінології, а також автором навчальних та науково-методичних публікацій з означеної проблеми.

Ідея формування здорового способу життя особистості набула значного розвитку у творчій спадщині видатного українського педагога Г. Ващенко. У своєму творі «Тіло-виховання як засіб виховання волі і характеру» учений запровадив термін «тіловиховання», визначаючи його як сферу, що потребує постійного напруження волі людини, галузь, яка передбачає прагнення долати зовнішні обставини і власну слабкість.

Виходячи з цього, Г. Ващенко указував на те що, тіловиховання – це органічна частина формування людської особистості, що міцно пов'язана з розумовим, моральним і естетичним напрямками вихованням. Завданням тіловиховання, на думку педагога, є не лише зміцнення здоров'я, розвиток м'язової сили та спритності, а й розвиток духовних сил людини, тобто зміцнення її волі, вироблення витривалості, здібності керувати своїм тілом як знаряддям духу. У зв'язку з цим Г. Ващенко вказував на необхідність поєднання виховання і самовиховання. Учений також обґрунтовував думку, що тіло мусить бути «знаряддям людського духу» в процесі виховання та самовиховання. Він розробив три основні підходи щодо розв'язання проблеми співвідношення душі й тіла: 1) матеріалістичний; 2) психофізичний; 3) взаємодіючий.

Таким, що у найбільшій мірі відповідає потребам сучасності, вважаємо підхід, на основі якого Г. Ващенко доводить теорію співвідношення між душею і тілом – теорія

взаємодії. Вона полягає в тому, що хоча душа й тіло субстанції різні, але між ними існує тісний взаємозв'язок, прикладами якого є самопочуття та поведінка хворої людини, або вплив алкоголю, нікотину, наркотичних речовини, що порушують нормальний хід психічного життя людини. Разом із цим значний вплив на психічну сферу мають різноманітні неприємності, які пригнічують не тільки душевні, а й фізичні сили людини, унаслідок чого знижується працездатність. Усі перелічені вище фактори переконливо свідчать про те, що між душею і тілом існує органічний взаємозв'язок, адже «як тіло може впливати на душу, так і душа на тіло» [1, с. 40].

Найвищого результату ця теорія досягає у результаті гармонійного виховання, збалансування якого відіграє велику роль у становленні всебічно розвиненої особистості. Принцип гармонійного виховання, підкреслював учений, вимагає повного розвитку тіла й духу. Тож, ніякий напрям, аспект розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншим. Здоров'я, вдосконалення фізичних якостей, зміцнення та формування тіла так само важливі, як і властивості, що стосуються душі. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, але й розвиток емоційної і вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, тобто формування характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума. Отже, формування особистості людини з позицій взаємозв'язку між душею і тілом, на думку педагога, у великій мірі залежить від виховання і самовиховання.

Обґрунтування теоретичних засад тіловиховання педагог здійснював на основі ретроспективного аналізу проблеми фізичного виховання в історії світової та вітчизняної педагогічної думки. Г. Ващенко висвітлював творчу спадщину І. Боберського, Я. Коменського, Дж. Локка, П. Лесафта Й. Песталоцці, П'єра де Кубертена, Ж.-Ж. Руссо. Здійснюючи історико-педагогічну оцінку проблеми, учений переконував, що фізичне виховання як цілеспрямована організація життєдіяльності школяра, яка забезпечує досконалість формування його фізичної культури, загальну освіту і всебічний розвиток, пройшла довгий шлях становлення від античності до ХХ століття (німецька, шведська, англійська, сокольська системи, теорія П. Легафта). Водночас Г. Ващенко зауважував, що сучасна система не може залишатися незмінною протягом довгих років, а отже, потребує постійного реформування з урахуванням усіх економічних, суспільних і соціокультурних трансформацій.

В основу вдосконалення системи формування здорового способу життя й фізичної підготовки молоді вчений покладав принцип комплексного застосування різноманітних форм, методів і засобів спортивного тренування, а головною її умовою вважав активну рухову діяльність, яка досягається фізичними вправами, іграми чи участю в спортивних змаганнях. Основними завданнями фізичного виховання Г. Ващенко вважав, по-перше, зміцнення здоров'я молоді й гармонійний розвиток усіх систем і функцій організму, формування життєво необхідних умінь і навичок; по-друге, підвищення рівня професійної придатності майбутніх спеціалістів шляхом регулярних занять фізичною підготовкою, формування психофізичних якостей, які сприяють успішному оволодінню професією; по-третє, формування наукової свідомості, моральних та вольових якостей, які б відповідали принципам і нормам загальнолюдської культури, а також готовності до захисту своєї держави.

Видатний педагог був переконаний, що розумна організація спортивно-фізкультурної роботи поряд із тренуванням окремих психофізичних якостей справляє значний вплив на духовність людини, її моральні й естетичні позиції. Він також розумів, що фізичні якості тісно пов'язані з морально-вольовими, завдяки їм учні виробляють звичку переносити фізичні навантаження, переборювати втому, «пізнають ази» спортивної етики, формують у собі дисциплінованість, чіткість, точність, акуратність, здатність до взаємодопомоги, використання індивідуальних рис характеру відповідно до суспільних вимог.

Отже, становлення ідеї здорового способу життя особистості у вітчизняній педагогічній науці відбулося впродовж другої половини XIX – на початку XX ст. та знайшло відображення у творчості О. Духновича, К. Ушинського, П. Лесгафта, О. Бутовського, І. Боберського, Г. Ващенко. Уважаємо, що прогресивний характер розвитку ідеї в цей період полягав в тому, що основні положення вивчалися педагогами в контексті проблем фізичного виховання й забезпечення гігієнічних умов навчання. Усе це дозволяло вченим розглядати здоровий спосіб життя як передумову безперервного забезпечення фізичного і морального здоров'я особистості, цілісного підходу до розумової та психологічної підготовки молоді до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, а також пріоритету оздоровчої спрямованості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.
2. Лесгафт П. В. Завдання фізичного розвитку в школі // Педагогіка: Хрестоматія / Уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання-Прес, 2003. – С. 600-606.
3. Персоналії в історії національної педагогіки. 22 видатних українських педагоги: Підручник / А. М. Бойко, В. Д. Бардінова та ін.; Під заг. ред. А. М. Бойко. – К. : ВД «Професіонал», 2004. – 576 с.
4. Погребняк В.А. Фізичне виховання в історико-педагогічному розвитку. Формування здорового способу життя // Педагогіка. Інтегрований курс теорії та історії: Навчально-методичний посібник: У 2 ч. / За ред. А.М. Бойко. – Ч. 2. – К. : ВІПОЛ; Полтава: АСМІ, 2004. – С. 275-296.
5. Українська педагогіка в персоналіях: у 2 кн. / [за ред. О.В. Сухомлинської]. – К. : Либідь, 2005. – Кн. 2. – 552 с.

АЛЕКСАНДР КРЕЧЕТОВ

ИСТОКИ ИДЕИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ (ВТОРАЯ ПОЛОВИНА XIX – НАЧАЛО XX В.)

Раскрыты истоки формирования идеи здорового способа жизни личности в творчестве выдающихся отечественных педагогов. В связи с этим проанализированы взгляды И. Боберского, А. Бутовского, Г. Ващенко, А. Духновича, П. Лесгафта, К. Ушинского.

Ключевые слова: идея, здоровый способ жизни, личность, физическое воспитание, система образования, педагогические взгляды.

OLEKSANDR KRECHETOV

SOURCES OF IDEA OF FORMING OF PERSONALITY'S HEALTHY WAY OF LIFE (THE SECOND HALF OF THE 19TH – THE BEGINNING OF THE 20TH CENTURY)

The sources of forming of idea of personality's healthy way of life are exposed in creation of outstanding home pedagogues. In this connection the opinions of I. Bobersky, O. Butovsky, G. Vaschenko, O. Duhnovych, P. Lesgaft, K. Ushynsky are analysed.

Keywords: idea, healthy way of life, personality, physical education, educational system, pedagogical views.

Одержано 15.06.2011, рекомендовано до друку 18.07.2011.