

РОМАН ПОЛІЩУК

(Черкаси)

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ КОСТЯНТИНА УШИНСЬКОГО

Досліджено рецепцію проблеми фізичного здоров'я молоді в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського. Доведено, що великий педагог, послідовно обстоюючи ідею гармонійного виховання особистості, великого значення надавав проблемам фізичного виховання та фізичного здоров'я учнів. При цьому К. Д. Ушинський розвивав демократичні ідеї, значною мірою спираючись на досвід народної педагогіки.

Ключові слова: *Костянтин Ушинський, фізичне здоров'я, фізичне виховання, гармонійна особистість, народність, національне в педагогіці, тіло, душа.*

Надзвичайно великий і вельми цінний унесок до історії світової та національної педагогічної думки, в т. ч. у сфері фізичного виховання та здоров'я, здійснив Костянтин Ушинський, якого небезпідставно називають видатним українським педагогом [3, с. 198-213].

Багатюща й різногранна педагогічна спадщина К. Ушинського вміщує немало вартісних міркувань, які стосуються справи фізичного здоров'я та фізичного виховання, глибоко осмисленої педагогом із різних позицій: антропології, психології, гармонійного виховання тощо. Можна твердити, що педагогічний досвід К. Ушинського, який стосується аналізованої нами сфери, потребує окремого глибокого і всебічного дослідження. Окремі студії в цій царині проведені [див., напр.: 3, с. 192-203]. Ми ж означимо кілька ключових тез у педагогічних міркуваннях ученого щодо сфери фізичного здоров'я.

Чітко, недвозначно й послідовно зорієнтований на передовий досвід європейської та світової педагогічної думки, ґрунтовно обізнаний із нею «в оригіналі» й наяву (оскільки володів кількома іноземними мовами, а також особисто вивчав досвід педагогів у Європі), К. Ушинський принципово обстоював ідею всебічного та гармонійного розвитку особистості, базованого перш за все на принципі народності, яка, за визначенням педагога, «є досі єдиним джерелом життя народу в історії ... Народ без народності – тіло без душі, якому лишається лиш піддатися законові розкладу і знищитися в інших тілах, що зберегли свою самобутність ...» [1, с. 99]. Оцей аспект народності означуємо в нашій роботі задля того, щоб підкреслити значення, яке надавав К. Ушинський національному змістові у вихованні (мові, культурі, традиціям тощо), народній педагогіці, родинному вихованню. Звісна річ, усебічне виховання обов'язково передбачало й виховання оздоровче, фізичне, в якому теж може проявитися національна специфіка, адже, як твердив педагог, «риси національності не тільки помітна сама по собі, але примішується до всіх інших характерних рис людини і надає кожній з них свого особливого відтінку» [1, с. 97]. Посилаючись на слова Дістервега про те, що кожна людина належить певному народові й певному часові і що конкретну людину конкретної національності не можна якісно виховати поза тим хронотопним аспектом, до якого належить

ця людина, К. Ушинський висновує: «Кожен народ має свій особливий ідеал людини і вимагає від свого виховання відтворення цього ідеалу в окремих особах. Ідеал цей у кожного народу відповідає його характерові, визначається його громадським життям, розвивається разом з його розвитком, і з'ясування його становить найголовніше завдання кожної народної літератури» [1, с. 76]. Розгортаючи цю думку, видатний педагог стверджує, що до формування вказаного ідеалу особистості причетне далеко не тільки шкільне виховання, а й «релігія, природа, сім'я, перекази, поезія, закони, промисловість, література, – все, з чого складається історичне життя народу» [1, с. 76].

Аналіз низки праць К. Ушинського переконливо засвідчує, що він у своїх педагогічних роздумах і висновках спирався не тільки, а може, й не стільки, на добре відомий йому досвід європейських педагогів-мислителів, а більше на власні конкретні спостереження за процесами освітньо-виховними, суспільними, трудовими, родинними. Наголосимо, що тут ведемо мову про аспект фізичного виховання і здоров'я в педагогічному процесі. Чи не найпоказовіший тут епізод, спостережений педагогом під час косовиці, і ті висновки, які проводить він із побаченого: «Юнаки дружно і весело косять аршинну густу конюшину; молодші згрібають скошену траву і складають її на воза ... Скільки тілесного здоров'я в цій праці і скільки в ній духовного світу. Яким міцним здоровим сном від неї віє і як вона повинна зміцнювати м'язи й нерви, що так ослаблюються і подразнюються сидячим, затворницьким життям наших закритих навчальних закладів!» [2, с. 147]. Треба відзначити, що в цій ледь не поетичній фразі педагога вміщено цілий згусток інформації про осмислену й вироблену ним глибоку систему гармонійного виховання особистості: тут і релігійна у своїй суті дихотомія душі й тіла, і проблема зміни видів діяльності, і радість праці, і животворна сила природи, і впливи цих процесів на фізичне та психічне здоров'я, Костянтин Ушинський розглядав освітньо-виховний процес як такий, у якому все взаємопов'язане і взаємозалежне. Він у цьому процесі шукав і пропагував принцип рівноваги, що його можна назвати й гармонією. «Здоровий, нормальний стан органічних почуттів полягає саме в їх рівновазі: щоб жодне з них не брало гору над іншими, жодне не ставало постійним і тому хворобливим станом організму, що відбивається в душі одностороннім і тому хворобливим настроєм» [1, с. 412]. Водночас педагог усіяко підкреслював індивідуальну неповторність кожної людини (дитини), а тому і стан рівноваги не вважав завжди оптимальним для кожного індивіда, мотивуючи це так: «Звичайно, найкорисніше було б для здоров'я людини, коли б фізична і розумова праця поєднувалися в її діяльності, але цілковита рівновага між ними навряд чи потрібна. Людська природа така гнучка, що здатна до найрізноманітнішого способу життя. Найсильніша перевага праці розумової над фізичною і навпаки швидко переходить у звичку і не шкодить організмові людини; тільки цілковиті крайності в цьому відношенні є згубними» [1, с. 109].

У своїй блискучій праці «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології», в інших студіях К. Ушинський фізичне здоров'я, фізичне (тілесне) виховання розглядав у нерозривній єдності зі здоров'ям психічним (духовним), із вихованням працею, із фізіологією людини (процесами сну, харчування, теплового й повітряного режимів, гігієни тощо). На основі врахування названих та інших складових К. Ушинський вибудовував принципи, як сам говорив, «розумної педагогіки» [1, с. 227-228]. Якщо спробувати впорядкувати

окремі тези з педагогічних суджень видатного вченого, які прямо чи опосередковано стосуються сфери фізичного здоров'я, то варто звернути уваги на такі:

– здоров'я дитини немалою мірою залежить від спадковості («... організм батьків з усіма його характеристичними природженими особливостями і з усіма змінами, внесеними в нього і духовним життям людини у найрізноманітніших комбінаціях передається дітям і становить для них увесь обсяг природжених нахилів» [1, с. 96];

– ество кожної людини (дитини) «складається завжди з двох елементів: природного, що корениться в тілесному організмі людини, і духовного, що формується в житті під впливом виховання і обставин» [1, с. 93]; при цьому, за К. Ушинським, душа «владарює» над тілом – «Ця ж влада душі над тілом дає нам змогу не тільки руйнівню, а й рятівню діяти на здоров'я тілесного організму ...» [1, с. 421];

– важливу роль у фізичному вихованні й гартуванні здоров'я відіграє праця, причому, не тільки фізична («Що фізична праця необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я і фізичних здібностей, цього доводити нема потреби. Але необхідність розумової праці для розвитку сил і здорового, нормального стану людського тіла не всі усвідомлюють чітко») [1, с. 108];

– важливу роль у зміцненні здоров'я та фізичного стану дитини відіграє зміна виконуваних нею видів діяльності, а також чергування праці й відпочинку, дотримання режиму харчування тощо («Безперестанна ж зміна розумової праці фізичною, праця на свіжому повітрі, у полі й саду, помірна, але здорова їжа, відсутність усього, що розбещує або подразнює нерви, заняття музикою і гімнастикою підтримують здоров'я молодих людей у найквітучішому стані») [2, с. 104, с. 141];

– фізичний стан дитини, її здоров'я прямо пов'язані з її психічним здоров'ям, взаємовпливають одне на одного («Нерви втомлюються так само, як і м'язи, так само після тривалої діяльності потребують вони відпочинку, під час якого черпають, без сумніву, з процесу живлення нові сили для діяльності») [1, с. 222; 273, 374, 346 та ін.];

– на фізичний стан дитини впливає процес гармонізації (дисгармонізації) складових її розвитку («Усякий передчасний розумовий розвиток, що випереджає розвиток сил тілесних, є вже само по собі більше чи менше нервово подразнення, і на цьому явищі саме ґрунтується потреба здійснювати одночасно і розумовий, і тілесний розвиток. Гімнастика, різні тілесні вправи, тілесна втома, що потребує сну і їжі, прогулянка на свіжому повітрі, прохолодна спальня, холодні купання, механічні роботи... – ось кращі засоби для того, щоб завжди тримати нервовий організм у нормальному стані ...») [1, с. 226];

– кожна дитини у своєму фізичному та психічному розвитку індивідуальна й потребує відповідного індивідуального реагування («Неважко помітити, що нервова система надзвичайно відмінна в різних людей ...» [1, с. 223]; «... діти, а також і дорослі, так по-різному переносять одні і ті самі хвороби») [1, с. 440].

Керуючись цими та іншими принципами, К. Ушинський розробляв правила фізичного виховання [3, с. 199], зокрема для дівчат Смольного інституту, активно і принципово радив враховувати фізіологію людського тіла, дівчини і юнака, виняткового значення надавав гімнастиці («гімнастика і гімнастичні ігри. Влітку їх виконують у саду, взимку в спеціальному залі, і щодня потрохи в класах. Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин

уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [2, с. 104].

Отже, з аналізованого достатньо очевидно, що К. Ушинський надавав неабиякого значення проблемі фізичного здоров'я дітей і молоді в процесі навчання та виховання. Багатий і вельми цінний досвід педагога в цій сфері знайшов широку реалізацію в практиці багатьох українських педагогів, зокрема С. Русової та Г. Ващенко, а дещо пізніше – В. Сухомлинського. Не втрачає той досвід своєї актуальності й донині, коли проблема здоров'язбереження людини й людства стоїть особливо гостро. В останні десятиліття, коли в системі навчання й виховання України посутньо актуалізується сфера національного й коли гостро поставлена проблема фізичного здоров'я та оздоровлення, на що орієнтують різні нормативні документи, означений досвід К. Ушинського має ширше осмислюватися й розроблятися педагогічною теорією і практикою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : у 2 т. / К. Д. Ушинський. – К. : «Радянська школа», 1983. – . – Т. 1. – 488 с.
2. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : у 2 т. / К. Д. Ушинський. – К. : «Радянська школа», 1983. – . – Т. 2. – 360 с.
3. Цьось А. В. Актуальні питання фізичного виховання дітей (за працями К. Д. Ушинського) / А. В. Цьось, Т. К. Чирва // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1-2. – С. 192-203.

РОМАН ПОЛИЩУК

ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ НАСЛЕДИИ КОНСТАНТИНА УШИНСКОГО

Исследована рецепция проблемы физического здоровья учащихся в педагогике К. Д. Ушинского. Подчеркивается, что великий педагог, последовательно отстаивая идею гармоничного воспитания личности, большое значение предавал проблемам физического воспитания и физического здоровья учащихся. При этом К. Д. Ушинский и развивал демократические идеи европейской педагогики, и разрабатывал собственные идеи, существенно опираясь на опыт народной педагогики.

Ключевые слова: Константин Ушинский, физическое здоровье, физическое воспитание, гармоничная личность, народность и национальность в педагогике, тело, душа.

ROMAN POLISHCHUK

PHYSICAL HEALTH ASPECT IN KOSTIANTYN USHYNSKYI'S PEDAGOGICAL HERITAGE

The reception of pupils' (children's, youth) physical health problem in K. D. Ushynskyi's pedagogical heritage is considered in the article. The article stresses that the great pedagogue consistently advocated the idea of a personality's harmonious education and paid great attention to the problems of physical training and pupils' physical health. Herewith, K. D. Ushynskyi developed democratic ideas relying largely on the experience of folk pedagogy and, in fact, actualized national aspect in pedagogy. This scholar considered the education process to be the process in which all its parts were interrelated and interdependent. He looked for and promoted the principle of balance which might be called a harmony. At the same time, K. Ushynskyi was known to stress individual unique character of each person (child); therefore, he did not consider the state of balance to be always optimal for each person, because the human nature is so flexible that it is capable to various mode of life; only the extremes are detrimental.

K. Ushynskyi fundamentally advocated the idea of all-round and harmonious individual development based primarily on the principle of folk that "is still the only source of folk life in the history ... A nation without a folk is a body without a soul, for whom the only thing

to do is to be subjected to the law of disorder and to be ruined in other bodies having kept their originality ...”, according to the pedagogue’s definition. This aspect of folk is determined in our work to stress the importance that was given to national meaning in education (language, culture, traditions etc.), folk pedagogics, family upbringing by K. Ushynskiyi. All-round education is known to cover remedial, physical education where national features are shown, since “the feature of nationality is not only seen itself but admixes to other human features and gives its own specific shade to each of them” as the pedagogue said.

In his brilliant work “Man as a Subject of Education. Attempt of Pedagogic Anthropology”, K. Ushynskiyi considered physical health, physical (body) training in close connection with psychic (spiritual) health, labour education, human physiology (the processes of sleep, food, thermal and air regimes, hygiene etc.). The article points out the principles of “reasonable pedagogics” developed by the educator; the principles include the aspects of heredity, labour as a recreation process and the periodic change of work activity, the interdependence of physical and psychic health, the harmonization of different components in the part of preserving and strengthening of physical health.

This outstanding educator is noted to focus on advanced experience of European and world pedagogic thought with which he was well aware; however, he based his pedagogic reasoning and conclusions on his own specific monitoring of education, society, labour and family processes rather than the experience of foreign educators and thinkers. Concerning the aspects of physical training and health, Ushynskiyi is known to stress the individual character of every child paying attention to gender aspect in taking care of children’s health. The educator considered physical health to be the basis of a personality’s harmonious development.

Keywords: *Kostyantyn Ushynskiyi, physical health, physical training, harmonious personality, ethnicity and nationality in pedagogy, body, soul.*

Одержано 28.03.2014, рекомендовано до друку 12.04.2014.