

В.О.СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

У статті аналізується спадщина видатного українського педагога Василя Олександровича Сухомлинського з проблеми збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Ключові слова: здоров'я, педагог, навчання, фізичне виховання, школярі, корекція, розвиток.

Здоров'я – найцінніший скарб. Цей вислів знайомий кожному з дитинства. Проте зміст його ми усвідомлюємо лише тоді, коли з'являються перші недуги. Залишатися здоровою людиною усе життя – це постійна наполеглива праця.

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення здоров'я, пристосування до умов наявного в Україні рівня безпеки, що залежить від стану навколишнього середовища, державної системи підтримки безпеки людини та індивідуальної захищеності.

Стратегічні завдання реформування освіти в Українській державі викладено в Державній національній програмі “Освіта” (“Україна ХХІ століття”), “Діти України”, Концепції 12-річної загальноосвітньої школи, Національній доктрині розвитку освіти України, цільовій програмі “Здоров'я через освіту”, Міжгалузевій комплексній програмі “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки, в “Основах законодавства України про охорону здоров'я”. Зокрема, у ст. 32 “Основ” щодо сприяння здоровому способу життя населення передбачено поширення наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов для занять фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів [9, с. 21].

Питанню здоров'я підростаючого покоління велику увагу приділяв видатний український педагог В.О.Сухомлинський. У багатьох своїх творах “Павлиська середня школа”, “Сто порад учителю”, “Розмова з молодим директором школи”, “Серце віддаю дітям” та ін. він розкрив виховні можливості збереження здоров'я школярів. Вивчаючи медичну літературу, Василь Олександрович переконався в необхідності розуміння педагогом внутрішніх фізіологічних, психічних, вікових і статевих процесів, що відбуваються в організмі школярів. Він стверджував, що “педагог не має права не знати, що робиться з дитиною, чому вона нездорова, як стан здоров'я позначається на її розумовому і моральному розвитку” [6, с. 43].

Спостерігаючи багато років за розумовою працею учнів початкових класів, В.О.Сухомлинський дійшов висновку, що центром педагогічних зусиль має бути дитина з її інтересами, потребами, особливостями природних задатків. Очевидно, що в організмі кожної людини природою закладаються індивідуальний режим, специфічна внутрішня вібрація, якій відповідає певний напрям творчої діяльності (наукової, художньої, технічної). Якщо людина знаходить творчу, “сродну” працю, живе за індивідуальним режимом, перебуває “у власній стихії”, то вона реалізується як особистість, що позитивно впливає на її здоров'я.

Василь Олександрович закликав педагогів бачити в кожній дитині унікальну, неповторну особистість, розуміти її внутрішній світ і саме на такій основі будувати з нею відносини. Він створив “Школу радості”, яка й дотепер є неперевершеним

зразком реалізації ідей формування особистості сільського учня в умовах емоційного і фізичного благополуччя. Це модель особистісно орієнтованої системи початкової освіти. Слова великого гуманіста: “Нехай малюки з нетерпінням чекають завтрашнього дня, нехай він обіцяє їм нові радощі, нехай вночі їм сняться срібні іскорки, які розсипає по землі Сонце”, [5, с. 38-39] – звучать девізом для нашого непростого сьогодення. В.О.Сухомлинський вважав, що емоційна насиченість процесу навчання, особливо сприймання навколишнього світу, – це духовний заряд дитячої творчості. “Я глибоко переконаний, – наголошував педагог, – що без емоційного піднесення неможливий нормальний розвиток клітин дитячого мозку. З емоційністю пов’язані й фізіологічні процеси, що відбуваються в дитячому мозку: в моменти напруженості, піднесення, захоплення відбувається посилене живлення клітин кори півкуль”, [5, с. 45-46].

Видатний педагог заклав основи педагогіки корекції, актуалізував термін “медична педагогіка”, головними принципами якої є: щадити легкохворливу хворобливу психіку дитини; відвертати дітей від тяжких думок і переживань; ні за яких обставин не дати зрозуміти дитині, що до неї ставляться, як до хворої. Вважаючи здоров’я визначальним фактором успішного навчання і розвитку дітей, він шукав шляхи його поліпшення. Рекомендації Василя Олександровича ґрунтуються на спільному розв’язанні проблем здорового способу життєдіяльності у школі і сім’ї. Практичним психологам, соціальним педагогам його “Школа радості” може стати опорою в педагогічній діяльності. Багаторічні спостереження В.О.Сухомлинського свідчать про те, що думка учня початкових класів невід’ємна від почуттів і переживань. Їх емоційна насиченість – “це вимога, що висувається законами розвитку дитячого мислення” [5, с. 46]. Причому в молодшому шкільному і дошкільному віці емоції виникають найчастіше. Сила емоційної реакції обернено пропорційна можливостям вищих нервових центрів адекватно реагувати на дану ситуацію. Зважаючи на це, В.О.Сухомлинський радив вихователям впливати на почуття, уяву і фантазію дітей так, щоб “шматочок життя загравав усіма кольорами веселки”.

Для запобігання надмірній втомлюваності, а отже, й руйнації здоров’я дітей, потрібно реалізувати ідею “Школи радості” й відкрити перед учнями “чудесний світ” у живих барвах, яскравих і тремтливих звуках, у казці й грі, у власній творчості, у красі, що надихає серце, у прагненні робити добро людям. Через казку, фантазію, дитячу творчість – дорога до серця дитини. Адже творчість – це стан організму, пов’язаний з позитивними емоціями. Творчість характеризується комфортністю спочатку на емоційному, а потім – і на фізіологічному, клітинному рівнях. Позитивні і негативні емоції – це своєрідні енергетичні хвилі, які генеруються гормональною системою і наскрізь пронизують наш організм. Енергія емоційних хвиль нервовими каналами передається клітинам, спонукаючи їх працювати в тому чи іншому режимі. Позитивні емоції створюють в організмі такий стан, завдяки якому всі системи функціонують правильно. Учені-фізіологи довели, що усмішка створює умови для повноцінного живлення клітин головного мозку. Щира усмішка, непідроблена радість сприяють розкриттю кровоносних судин, і кров оптимально надходить до мозку, інтенсивно його підживлюючи.

Використовуючи багатовіковий досвід рідного народу, власне розуміння розвитку дитини, напрацювання своїх колег, В.О.Сухомлинський розробляв проблеми корекційної педагогіки. Ученого надзвичайно турбувало питання про самосвідомість учнів з недостатньо розвиненими здібностями. І не тільки в плані їхньої успішності, а й мотивів навчальної діяльності. В.О.Сухомлинський розумів і моральний бік цієї проблеми, усвідомлюючи, що не всі діти мають розвинені розумові здібності. Він прагнув розвивати їх у слаборозвинених дітей. Особливе місце Василь Олександрович

відводив проблемі виправлення недоліків розвитку “найвідсталіших у класі”, тобто корекції вад розумового розвитку.

Останнім часом в Україні з’явилися паростки руху до спільного навчання дітей з особливостями психічного розвитку з їхніми здоровими ровесниками, до інклюзивної освіти. Це потребує розширення спектра соціальної, медичної та педагогічної допомоги таким дітям, забезпечення вільного доступу до якісної освіти, сфер життєдіяльності, створення умов для найповнішого розкриття їхнього потенціалу й максимального можливого рівня інтелектуального, духовного й фізичного розвитку. “Нещасна, знедолена природою або поганим середовищем, маленька людина не повинна знати про те, що вона – малоздібна, що в неї слабкий розум. Виховання такої людини повинно бути в сто разів ніжнішим, чулішим, дбайливішим” [7, с. 590].

В.О.Сухомлинський дає психолого-педагогічну характеристику дітей з вадами розумового розвитку й визначає предмет корекції, тобто, що саме в їхній психіці має підлягати корекційному впливу. Дитина з інтелектуальними вадами в його творах постає як “малоздібна”, “зі слабким розумом” або з “обмеженими можливостями інтелектуального розвитку”. Характерною особливістю психічного складу малоздібної дитини є пригнічене, застигле, “окостеніле” мислення.

Спеціальні дефектологічні дослідження доводять, що саме знижена здатність до узагальнень (до виділення, абстрагування та узагальнення суттєвого в матеріалі) є найістотношою рисою мислення дітей із затримкою психічного розвитку. На мислення як “вершинний” пізнавальний процес у структурі інтелекту має спрямовуватись корекційний вплив педагога в роботі з відстаючими в навчанні дітьми. “Нерівність розумових здібностей” призводить до того, що не всі учні можуть досягти однакової межі розумового розвитку. Завдання школи полягає в тому, щоб ця нерівність не переживалась окремими вихованцями як нещастя. Саме розуміння окремими дітьми своїх обмежених можливостей в інтелектуальному розвитку є причиною їхнього небажання вчитись. Тому Василь Олександрович застерігав: “Людина вже в дитинстві відчуває себе неповноцінною. Цього не повинно бути!” [4, с. 72]. Багаторічний досвід спостереження за такими дітьми допоміг видатному педагогові визначити основні напрями педагогічної роботи з ними, конкретні шляхи подолання недоліків їхнього розвитку.

У працях В.О.Сухомлинського значне місце відводиться взаємозв’язку між знаннями та розумовим розвитком дитини. Адже знання забезпечують оптимальний рівень загального розумового розвитку людини, а цей розвиток, який досягається у процесі оволодіння знаннями, сприяє постійному зростанню здатності до оволодіння новими знаннями. Знання несуть у собі виховний потенціал для формування живого розуму, розумові здібності і розвиваються у процесі оволодіння знаннями. І, незважаючи на важливість оволодіння учнями певним обсягом знань, метою корекційно спрямованого навчання все ж є розвиток розуму невстигаючої дитини, мислення. На думку В.О.Сухомлинського, у розумовому вихованні велике значення має вироблення в учнів умінь, необхідних для успішного навчання (спостерігати, думати, висловлювати думки, читати, писати, думаючи читати, читати, думаючи), формування допитливості, самостійності, гнучкості, місткості, творчого характеру розуму, широти думки, уміння охопити складну взаємообумовленість явищ, знайти головну, вирішальну ланку, підкорити зусилля розуму і рук певному задуму [4, с. 99].

Видатний педагог убачав джерело розумової праці не в її темпі й напруженості, а в правильній і продуманій організації, у здійсненні фізичного, інтелектуального, естетичного виховання. Турбота про людське здоров’я, тим більше про здоров’я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік

вимог до режиму харчування, про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, а вінець цієї гармонії, що сприятиме єдності фізичного і духовного розвитку школярів [5, с. 109].

Нині здоров'я школярів характеризується наявністю функціональних відхилень та наявними порушеннями. Рухова активність при вступі до школи знижується на половину, а її дефіцит у старших класах сягає 85%. Тобто сучасний школяр перебуває в стані глибокої гіподинамії. Що стосується навчальних навантажень, то сумарна тривалість уроків і виконання домашніх завдань відповідає тривалості робочого дня дорослої людини. В більшості шкіл організовані форми рухової діяльності учнів зводяться, в основному, до двох уроків фізичної культури. Такий стан організації навчання призвів до катастрофічного падіння рівня здоров'я. За роки шкільного навчання 60 учнів із 100 отримують порушення постави, 20-50 – короткозорість, 30-40 – відхилення серцево-судинній системі, 20-30 – дидактогенні неврози. Розв'язувати цю болючу проблему треба починати, на наш погляд, з головного в освіті й вихованні – з уміння майбутнього вчителя сучасними засобами постійно охороняти здоров'я своїх учнів. Ніякі новації навчання, на чому особливо наголошував В.О.Сухомлинський, не повинні йти попереду здоров'я учнів. Їхній стан повинен розглядатися у взаємозв'язку з їх духовним життям, основа якого – повсякденна повноцінна організована учнівська праця. Міцне здоров'я і всебічна фізична підготовленість школярів мають досягатися насамперед оптимальним балансом між обсягами, інтенсивністю навчальних навантажень та системою фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.

Вивчення моделі навчально-виховної роботи, за якою працювала Павлиська середня школа за часів В.О.Сухомлинського, свідчить, що системоутворюючим елементом там була ефективна праця всього педагогічного колективу з досягнення високого рівня соматичного здоров'я та гармонійного фізичного розвитку учнів.

Творчий розвиток ідей та положень В.О.Сухомлинського – це запорука повноцінного здоров'я дітей, отже, й майбутнього народу.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про охорону дитинства» // Урядовий кур'єр. – 2001. – № 23. – С. 1-6.
2. «Здоров'я дітей – здоров'я нації». Перший урок у навчальних закладах України (2002-2003 навчальний рік). – Миколаїв: Миколаїв. обл. ін-т післядип. освіти, 2002. – 67 с.
3. Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття»). – К. : Радуга, 1994. – 64 с.
4. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: У 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т. 1. – 653 с.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: У 5 т. – К.: Рад. шк., 1977. – Т. 3. – 670 с.
6. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: У 5 т. – К.: Рад. шк., 1977. – Т. 4. – 637 с.
7. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: У 5 т. – К.: Рад. шк., 1977. – Т. 5. – 638 с.
8. Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347 «Про Національну доктрину розвитку освіти // Офіц. Вісник України. – 2002. – №16. – С. 860.
9. Чернишова Є.Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини. – К. : Видавничий дім «Букрек», 2007. – 200 с.

The article examines the legacy of an outstanding Ukrainian teacher Vasily Suhomlinskyi on the problem of preventing and strengthening schoolchildren's health.

Key words: *health, teacher, training, physical education, pupils, correction, development.*