

М.З. Крук,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреації
А.З. Крук,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
(Житомирський державний університет ім. І. Франка).

Роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. Сухомлинського

У статті зроблено спробу визначити роль фізичного виховання школярів у зміцненні їх здоров'я на основі аналізу педагогічних праць та досвіду роботи В.Сухомлинського. Автором здійснена спроба окреслити шляхи удосконалення діяльності загальноосвітніх закладів з проблеми фізичного виховання та піклування про здоров'я учнів.

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, учитель, школярі, гармонійний розвиток.*

Аналіз досліджень і публікацій... Широкий спектр актуальних проблем, висвітлених у педагогічних працях та втілених у практичну діяльність Василем Олександровичем Сухомлинським, вивчався багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими, а саме: М.В. Левківським, І.Д. Бехом, І.А. Зязюном, Н.А.Калініченко, Н.С.Побірченко, О.В. Сухомлинською, М.Д. Ярмаченком та ін.

Окремі аспекти дослідження фізичного виховання та його вплив на здоров'я та загальний розвиток особистості школяра в педагогічній спадщині В.Сухомлинського знаходимо у науковому доробку В.П. Горашука, М.Д. Зубалія, Г.П. Ковальчук, В.П. Оржеховської, Н.С.Побірченко, та ін.

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 свого здоров'я. В умовах розбудови національної системи освіти важлива роль належить аналізу педагогічної спадщини не тільки діячів сучасності, а й минулого щодо проблеми фізичного виховання школярів та зміцненню їх здоров'я. Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробив видатний

український педагог, заслужений учитель України, директор Павлиської середньої школи Василь Олександрович Сухомлинський. Творча робота в середній школі на Кіровоградщині, постійний пошук оптимальних шляхів дали можливість В.Сухомлинському узагальнити свої теоретичні положення і практичний досвід з питань організації фізичного виховання в школі.

Видатний педагог розглядав фізичне виховання та збереження здоров'я підростаючого покоління як невід'ємну складову частину всебічного гармонійного розвитку особистості. Він пристрасно і переконливо стверджував: „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” [5, с.125].

Вважаючи здоров'я визначальним фактором успішного навчання і розвитку дітей він шукав шляхи його поліпшення. Рекомендації Василя Олександровича ґрунтуються на спільному розв'язанні проблеми фізичного виховання, збереження здоров'я основою життєдіяльності у школі і сім'ї: „Заняття фізкультурою і спортом відіграють певну роль у всебічному розвитку учнів лише тоді, коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я” [5, с.140].

Педагогіка розглядає фізичну культуру як одну із важливих складових частин всебічного розвитку особистості. Тому, на думку В. Сухомлинського, виховання фізичної культури повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності й забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини. Отже, першоосновою всієї навчально-виховної роботи, предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я учнів. Цього положення неухильно дотримувалися вчителі Павлиської школи. Разом із шкільним лікарем вони визначали чіткий режим праці, відпочинку і харчування, а з батьками домовлялися, щоб діти з послабленим здоров'ям навесні, влітку і восени спали під відкритим небом, харчувалися багатою на вітаміни їжею, якомога більше часу перебували на свіжому повітрі. Важливе значення для збереження здоров'я фізично кволих і

схильних до захворювання дітей має залучення їх до виконання посильних гімнастичних вправ, систематичне загартування організму. Водночас подолання труднощів і досягнення певних успіхів в окремих видах спорту є добрим тренуванням вольових якостей школяра.

У Павлівській середній школі були чітко окреслені основні напрямки виховної роботи щодо реалізації завдань фізичного виховання та зміцнення здоров'я у школярів: санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку учнів; особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я; фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи; організація активного діяльного відпочинку учнів; система бесід про людину і особливості людського організму; оптимальне чергування розумової і 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 і дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Активна пропаганда і утвердження здорового способу життя – створення позитивного психологічного мікроклімату, „урок повинен викликати позитивні емоційні почуття, тобто почуття задоволення роботою, здорове почуття втоми” [4, с.14].

Заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. З цією метою на заняттях фізкультури під час виконання різноманітних фізичних вправ, змагань велика увага приділялася естетичній досконалості, виразності та граціозності рухів; вважалися неприпустимими змагання, де єдиним критерієм успіху була швидкість виконання вправ, а отже, відсутні естетичні смаки, масовість, урахування індивідуальних властивостей школярів. Саме тому видатний педагог застерігав учителів не "перетворювати спорт із засобу фізичного виховання всіх дітей у засіб боротьби за

особистий успіх, не ділити дітей на здібних і нездібних щодо занять спортом" [1, с.294].

Належне місце у фізичному й духовному розвитку школярів, у творчому доробку В. Сухомлинського, посідають позаурочні заняття і розглядаються вони передусім з погляду піклування про здоров'я, про забезпечення гармонійного розвитку особистості. Заняття ці повинні приносити насолоду учням, стати їхньою потребою. Директор Павлівської школи вимагав від учителів, щоб вони під час занять націлювали учнів на гармонію рухів, на формування характеру, естетичних почуттів. Тому він радив проводити змагання на першість ще і за красою, витонченістю, гармонією рухів.

Виняткове значення для здоров'я дітей має правильне чергування фізичних навантажень і розумової діяльності, дотримання чіткого режиму. Після будь-якої напруженої роботи – розумової чи фізичної – організм дитини повинен відпочити. Проте це не означає, що учень має повністю вилучитися з тих життєвих ситуацій, з якими він може зустрітися. "Відпочинок лише тоді відпочинок, – наголошує В.Сухомлинський, – коли він є своєрідною грою фізичних і духовних сил. Привчання дітей до активного діяльного відпочинку – одне з дуже важливих завдань педагогів, вихователів"[1, с. 295]. Саме такого твердження суворо дотримувались у навчально-виховному процесі вчителі Павлівської школи. У розумному чергуванні різних видів діяльності, в тому числі і вправ з фізичної культури, що задовольняли естетичні запити і смаки, в діяльній насолоді красою природи вбачали вони активний відпочинок своїх вихованців.

Велику увагу В. Сухомлинський, також приділяє природному джерелу оздоровлення дітей: ранкова гімнастика, душ, улітку – купання та ходіння босоніж, мандри до лісу, в поле. Важливо, щоб діти більшу частину доби будь-якої пори року бували на свіжому повітрі, багато рухалися й не засиджувалися над підручниками одразу після шкільних занять. Не можна, щоб домашня розумова праця втомлювала. Другу половину дня діти мають проводити не за підручниками та не в закритому приміщенні.

Турбота про людське здоров'я, на думку В. Сухомлинського, а тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму харчування, праці, відпочинку, але й систематичне виконання фізичних вправ. Мета таких вправ – виховати почуття краси рухів, силу, гармонійність, спритність, витривалість. Під час розучування рухів на заняттях з фізкультури велика увага у Павлівській середній школі приділялась естетичній досконалості, красі, як одного із головних стимулів, що спонукають учнів щодня робити ранкову гімнастику [2, с. 239].

Велику увагу В. Сухомлинський приділяє якостям особистості учителя. Яким слід бути наставникові молоді, як він має вчити та виховувати, які вимоги ставляться до нього в сучасних умовах, якими рисами повинен володіти – на ці питання В. Сухомлинський дав ґрунтовні відповіді не лише у творах, а й чудовим взірцем власної педагогічної діяльності.

Насамперед педагог вимагав від учителя глибокого знання і розуміння закономірностей фізичного й психічного розвитку дітей. Щоб успішно виховувати, треба знати задатки, нахили, здібності, інтереси кожного учня. Знання та розуміння вікових і індивідуальних особливостей дітей мають бути не самоціллю, а основою для визначення та застосування найефективніших засобів педагогічного впливу. Весь зміст вивчення особистості дитини, полягав у тому, щоб збагатити її духовне життя, розвинути фізичні задатки, виховати в неї морально цінні потреби, запити й захоплення, розкрити в ній все добре, відшліфувати ці якості.

В. Сухомлинський наполегливо і послідовно відстоював гуманний підхід до дитини, активно виступаючи проти засилля авторитарної педагогіки, яка нерідко є причиною конфліктних ситуацій, педагогічних неврозів. У статті „Не бійтеся бути ласкавими” він з тривогою писав: „Покрикування, нервозність, запальність подекуди стали звичними у взаєминах учителя з учнями. Звикаючи до підвищеного тону, до нервозності, учні іноді протягом п'яти-шести годин, протягом цілого шкільного дня, перебувають у стані надмірного збудження. Вже це одне – серйозна загроза не тільки їхньому здоров'ю, а й моральному розвитку” [3, с.351-352].

Науково обґрунтовані педагогічні ідеї, які втілює В. Сухомлинський, є актуальними і на сьогоднішній день і нині слугують формуванню в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодінню життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки [2, с.240]. Таким чином, обґрунтована ним система фізичного виховання охоплює всі ланки навчально-виховного процесу в школі. В ній ґрунтовно проаналізовані питання основ фізичної культури, розкриті основні принципи, зміст, методи та засоби, організаційні форми навчання, акцентовано увагу на особливості й якості вчительської діяльності [1, с.299].

Думки, теоретичні положення В. Сухомлинського про фізичну культуру близькі й зрозумілі вчительству України; вони є актуальні сьогодні, а, отже, можуть бути використані в умовах сучасної школи. А тому, одне з найважливіших завдань педагогічних колективів активно втілювати у практику роботи сучасної школи теоретичні та практичні аспекти основ здоров'я і психогігієни навчально-виховного процесу щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дітей і підлітків, спрямовувати професійну роботу кожного учителя не тільки на навчання школярів, але і бережному ставленню до їх здоров'я.

Список використаних джерел та літератури:

1. Винничук Олег. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль.: АСТОН, 2001. – 404с.
2. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів у творчій спадщині В. О. Сухомлинського // Педагогічний дискурс. – 2011. – №10, С.236-241.
3. Сухомлинський В. О. Не бійтеся бути ласкавими / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори : в 5 т. – Т. 5. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 347–359.
4. Сухомлинський В. О. Інтерес до учіння – важливий стимул навчальної діяльності учнів / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори : в 5 т. – Т. 5. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 7–16.
5. Сухомлинський В. О. Павлиська середня школа / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 4. – С. 7–390.