

УДК 371.(091)

**ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана Валентинівна** –  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри педагогіки та освітнього менеджменту,  
Центральноукраїнський державний педагогічний  
університет імені Володимира Винниченка  
e-mail: jazloveckaja-ksenija@rambler.ru

**В. О. СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні є збереження здоров'я школярів, що визначає ступінь їх можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції. Пріоритетним завданням є пошук ефективних способів організації освітнього процесу, їх відповідність віковим етапам психофізіологічного і соціального розвитку учнів, спрямованість на усунення навчальних перевантажень, визначення умов і механізмів збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності.

Збереження здоров'я молоді визначається пріоритетними завданнями соціальної програми нашої держави, стратегічні цілі якої визначені Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року та іншими документами.

У Концепції «Нова українська школа» однією з ключових компетентностей учнів є екологічна грамотність і здорове життя, тобто «уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя».

Збереження здоров'я є проблемою, яка потребує нагального вирішення. Статистичні дані свідчать, що з кожним роком зростає не тільки сезонна захворюваність серед учнівської молоді, але й кількість учнів з хронічними хворобами і хворобами, що потребують тривалого лікування. Тому в сучасних умовах тотальної інформатизації суспільства, коли відбувається штучне відмежування людини від природи, українською необхідно зосередити увагу педагогів на поверненні молоді до першоджерел їхнього життя; формувати небайдуже і свідоме ставлення до природних багатств і власного здоров'я як до найвищої цінності.

Актуалізація проблеми зміцнення здоров'я школярів, необхідність пошуку засобів, методів зміцнення здоров'я дітей та

орієнтація сучасної освіти на виховання здорової дитини викликають потребу в зверненні до гуманістичних ідей історико-педагогічної спадщини. Значущим та важливим є вивчення теоретичних і науково-методичних положень про зміцнення здоров'я школярів в спадщині видатного педагога-гуманіста, новатора В. О. Сухомлинського (1918–1970). Розроблена вченим система формування, виховання та розвитку особистості дитини була заснована на турботі про збереження, зміцнення здоров'я кожного вихованця, на ідеї гармонізації фізичного і духовного розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових праць вітчизняних педагогів, присвячених вивченню педагогічної системи В. О. Сухомлинського, дозволяє простежити загальні тенденції розгляду педагогічних поглядів педагога-новатора та його внеску у вітчизняну і світову педагогічну скарбницю.

Особистість В. О. Сухомлинського, окремі аспекти його педагогічної спадщини стали предметом вивчення науковців як в Україні (І. Бех, А. Богуш, Л. Бондар, І. Зязюн, М. Левківський, Н. Калініченко, М. Сметанський, О. Сухомлинська та ін.), так і поза її межами (А. Борисовський, Б. Кваша, М. Мухін, В. Риндак, С. Соловейчик та ін.).

Не залишилося поза увагою науковців і питання навчання й виховання дітей різних вікових категорій у педагогічній системі В. Сухомлинського: дітей дошкільного віку (Г. Сухорукова, Н. Тарапака), молодшого шкільного віку (Н. Базилевич, Н. Безлюдна, Г. Бондаренко, Т. Будняк, М. Дубінка, А. Семез, Н. Тарапака, Л. Ткачук, О. Тимофеева), учнів середньої та старшої школи (А. Аллагулов, Н. Василенко, Т. Когачевська).

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. Горашука, М. Зубалія, О. Іонової, Г. Ковальчук, В. Оржеховської, Н. Побірченко, та ін.

**Мета статті** – визначити роль фізичного виховання школярів у зміцненні їхнього фізичного, психічного та морального здоров'я

на основі аналізу педагогічних праць та досвіду роботи В. О. Сухомлинського, виокремлення психолого-педагогічних та гігієнічних основ виховання здорової дитини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Життя, творчість та діяльність В. О. Сухомлинського – яскрава сторінка в історії розвитку педагогічної думки і практики. Видатний педагог спирався у своїй педагогічній діяльності на філософські, педагогічні та аксіологічні положення (здоров'я як загальнолюдська цінність, демократизація та гуманізація стосунків, самоцінність дитячого віку та ін.), на творчу працю згуртованого колективу педагогів і учнів, визначав збереження і зміцнення здоров'я дитини як предмет особливої турботи педагогів й батьків.

Педагогічна система В. О. Сухомлинського розкриває максимум можливостей для формування і збереження здоров'я школярів. Так, Павлівська середня школа, де В. О. Сухомлинський був директором, починаючи з 1948 року і до кінця свого життя, стала приміщенням для реалізації всіх його педагогічних проєктів у житті.

Цій проблемі він присвятив чимало наукових праць, а саме: «Павлівська середня школа»; деякі підрозділи в книгах «Серце віддаю дітям», «Народження громадянина», «Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості», «Сто порад учителям»; окремі статті.

Важливими принципами зміцнення здоров'я школярів в роботі Павлівської школи були принципи гуманізації, природовідповідності, принцип індивідуального, вікового та диференційованого підходу, стимулювання виховання та ін.

У своїх працях В. О. Сухомлинський висунув ряд завдань із забезпечення фізичної готовності дітей до школи: зміцнювати здоров'я і підвищувати протидію організму до простудних захворювань, розвивати життєво необхідні рухи, фізичні якості, формувати правильну поставу, розширювати функціональні можливості дитячого організму, виробляти звичку до систематичних занять гімнастикою і виконання гігієнічних навичок, оберігати нервову систему, попереджувати дитячі неврози, шляхи і засоби підготовки дітей до школи. Він зазначав, що результативність фізичного виховання учнівської молоді може бути досягнута за умови, якщо проводити роботу за двома напрямками: з одного боку, використовувати комплекс найрізноманітніших вправ, які зміцнюють захисні сили організму і забезпечують нормальний розвиток дітей; а з другого – створити в школі оптимальні умови

для навчання, праці та відпочинку дітей [4; т. 3].

У Павлівській середній школі здійснювався індивідуальний підхід у вихованні, проводилися постійні спостереження за дітьми зі слабкою серцево-судинною, дихальною системами, за дітьми з порушеннями обміну речовин. Для них розроблялися спеціальні корекційно-розвивальні комплекси щодо усунення або зменшення захворювання.

Педагог звертав увагу на необхідність організації цікавого життя школярів, що задовольняє їхні інтереси, потреби і прагнення. Фізичне виховання, на думку В. О. Сухомлинського, не можна здійснювати, ґрунтуючись тільки на окремих заходах, воно нерозривно пов'язане з усім виховним процесом, в якому всі компоненти взаємопов'язані.

В якості конкретних заходів фізичного виховання педагог-гуманіст пропонував наступні: формування правильного режиму дня (тривалість занять, сну, перебування на свіжому повітрі); організація рухової діяльності; загартовування дітей (ходіння босоніж, обтирання холодною водою, збільшення часу перебування на свіжому повітрі, уроки на природі і ін.); організація здорового харчування.

Василь Олександрович велику увагу приділяв руховій активності дітей, яка реалізовувалася в різноманітних видах діяльності. Режим дня школярів будувався з урахуванням забезпечення умов для достатньої рухової активності відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей. У виховній системі школи використовувалися різноманітні форми фізичної діяльності: організація фізкультурно-оздоровчих заходів, самостійна рухова активність дітей, використання фізичних вправ. У забезпеченні рухової активності дітей велика роль приділялася рухливим іграм, використовувалися гри змагального характеру, ігри-естафети, в яких діти могли порівняти свої сили і можливості з однолітками.

Важлива умова зміцнення здоров'я дитини – активний відпочинок, який включає в себе як фізичну, так і духовну складову. Діти займаються цікавою, творчою працею, що задовольняє індивідуальні запити кожного. Педагог-новатор виокремлював такі види активного відпочинку дітей: творчу працю в гуртках, ігри, екскурсії, прогулянки, походи, читання художньої та науково-популярної літератури, заняття художньою самодіяльністю.

Не можна не погодитись з видатним педагогом, що проблема розвитку фізичних

сил дітей має й зворотний бік: здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя, від гармонії здорового тіла й здорового духу: «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, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [4; т.3; с.109].

Важливою проблемою, пов'язаною з фізичним розвитком та зміцненням здоров'я школярів, В. О. Сухомлинський вважав правильний розподіл праці школярів за порами року. Вчений стверджував, що необхідно враховувати циклічні коливання (до весни захисні сили організму знижуються, до осені – міцніють), особливо це важливо в школі, оскільки тут педагоги мають справу із організмом, що росте і розвивається. Навчання та інтелектуальна праця навесні, особливо в початкових класах, повинні бути абсолютно не такими, як восени. У молодших класах педагог-новатор радив розподіляти розумову працю школярів на рік таким чином, щоб приблизно до кінця лютого закінчилося вивчення найважливіших теоретичних питань з граматики та математики. Розумова праця, що припадає на весну, повинна містити види роботи, які поглиблюють та систематизують набуті раніше знання. Навесні треба накопичувати факти для теоретичних узагальнень в перших двох чвертях майбутнього навчального року.

В. О. Сухомлинський створив систему зміцнення й психічного здоров'я дітей. Важливим аспектом збереження психічного здоров'я школярів була об'єктивна, доброзичлива оцінка навчальних досягнень учнів. Вона, на його думку, повинна бути справедливою, стимулювати прагнення дитини йти вперед. Педагог-гуманіст пропонував не поспішати з виставленням негативної оцінки.

Якщо діти переживають несправедливість протягом року, то їхня нервова система, за словами вченого, спочатку збуджується, а потім настає різке гальмування – пригніченість, ослаблення, апатія. Ці різкі скачки збудження і гальмування призводять до того, що дитина починає хворіти. Ці захворювання педагог називає «дидактогенні», або шкільні неврози.

В. О. Сухомлинський відстоював гуманний підхід до дитини, активно виступаючи проти засилля авторитарної педагогіки, яка нерідко є причиною конфліктних ситуацій. Він був непримиренним до зневажливого, грубого ставлення до дітей, підкреслюючи, що «крик у стінах школи – це дрімуче педагогічне безкультур'я».

Для підтримки психічного здоров'я учнів особлива увага приділялася такому аспекту, як радість навчання, радість пізнання, творчості, яка сприяє емоційному комфорту дитини, розкриттю її творчого потенціалу. Для виховання здорової дитини необхідно, щоб все його життя було емоційно забарвленим. Емоційний стан дитини відбивається на функціонуванні його організму, на загальній працездатності, на взаєминах з іншими людьми. Одним із засобів підтримки емоційної рівноваги, на думку педагога-новатора, є казка. Казка для дитини стає невичерпним джерелом інтелектуального розвитку, морального збагачення, емоційної насолоди і творчого самовираження. Слухаючи казки, дитина уявляє себе в образі того чи іншого персонажа, здійснює разом з ним подорожі, героїчні вчинки, вибирає сторону добра або зла. Все це сприяє емоційному благополуччю дитини.

В. О. Сухомлинський була розроблена система зміцнення й морального здоров'я. Моральне здоров'я можна охарактеризувати наступними критеріями: спрямованість мотивів людини, тобто відсутність аморальних вчинків, постійне прагнення до морального самовдосконалення; швидке самовизначення в ситуаціях морального вибору; достатня соціальна адаптація – адекватна поведінка в сім'ї і в суспільстві.

На думку В. О. Сухомлинського, моральному здоров'ю сприяє виховання моральних почуттів. Моральні почуття найяскравіше проявляються, коли людина відчуває найбільшу радість життя, відчуваючи себе потрібним і близьким людям. Відповідно до цього вчений вчить дітей вдивлятися в людину, «читати душу», пропонував педагогам створювати емоційні ситуації, в яких у зв'язку з якою-небудь подією, вчинком людина відчуває найтонші переживання іншої і відповідає на них своїми власними. Однією з умов успішного виховання почуттів є єдність педагогічних переконань вчителів і батьків. Одним з напрямків виховання морального здоров'я є виховання моральної позиції людини. Способи розвитку моральної позиції: здійснення незначних вчинків у повсякденному житті – поступитися місцем в трамваї, в автобусі літній людині, допомогти людині, що опинилася у складній життєвій ситуації, не залишитися байдужим побачивши зламану гілку та інше.

В. О. Сухомлинський велику увагу приділяв здоров'ю педагога, від якого залежить ефективність виховання й навчання. Василь Олександрович давав поради педагогам, як зберегти своє здоров'я:

1) необхідний відпочинок, тобто тривалі періоди припинення віддачі, припинення

витрачання нервових і духовних сил;

2) треба вміти дбайливо витратити нервові сили в повсякденній праці;

3) розвивати вміння володіти собою;

4) вміти переключати енергію всього колективу на справу, яка потребує духовної єдності, колективної творчості, трудової зосередженості всіх і кожного, взаємного обміну інтелектуальними цінностями.

Для того щоб зберегти своє здоров'я, педагогу важливо мати почуття гумору, оптимізм, віру в людину, доброзичливість, володіти високою мовною та емоційною культурою.

У своїй творчості В. О. Сухомлинський велике значення надавав сім'ї як природному середовищу виховання здорової дитини. Педагог-новатор справедливо відзначав, що саме в родині закладаються основні риси характеру дитини, формуються погляди на життя і своє здоров'я, поведінку, це «творіння майбутнього» і «погляд у майбутнє». У сім'ї дитина отримує перший життєвий досвід, тут починається його особистісний розвиток, закладаються основи здорового способу життя.

На думку вченого, для того, щоб сім'я могла активно займатися зміцненням здоров'я дітей необхідно безперервне підвищення загальнокультурного і педагогічного рівня батька й матері. Реалізація цього завдання в школі включала колективну («батьківські дні», бесіди, лекції, семінари, дискусії, конференції) та індивідуальну (консультації) форми роботи.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** У спадщині В. О. Сухомлинського з глибоко гуманістичних позицій розкрито: умови зміцнення здоров'я школярів; значення багатфакторного виховуючого середовища; роль педагога й сім'ї; вимоги до особистості вчителя та його професійних якостей. Названі компоненти зміцнення здоров'я дітей у сукупності складають цілісну систему формування здорової особистості.

Василь Олександрович запропонував ефективні шляхи зміцнення здоров'я дітей, удосконалення фізичного виховання учнів (апробовані в Павлівській школі):

– 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 дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Активна пропаганда і утвердження здорового способу життя;

– створення позитивного психологічного мікроклімату.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення напрямків реалізації оздоровчої функції школи в педагогічній спадщині педагога-новатора та їх творче впровадження в діяльність закладів загальної середньої освіти; роль засобів народної педагогіки у формуванні здоров'я школярів.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Горащук В. П. Валеологічні погляди В. О. Сухомлинського на навчально-виховний процес у школі / В. П. Горащук // Проблеми педагогічних технологій: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2000. – № 3. – С.4-10.

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. Побірченко Н. С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів / Н. С. Побірченко // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 3-4. – С.17-24.

4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. – К.: Радянська школа, 1976–1977. – Т.1. – 654 с.; Т. 2. – 670 с.; Т.3. – 670 с.; Т.4. – 640 с.; Т.5. – 639 с.

#### REFERENCES

1. Horashchuk, V. P. (2000). *Valeolohichni pohliady V.O. Sukhomlynskoho na navchalno-vykhovnyi protses u shkoli*. [Valeological views by Sukhomlynsky on educational process in school]. Lutsk.

2. Kovalchuk, H. P. (2011). *Problema fizychnoho vykhovannia ta zmitsnennia zdorov'ia shkoliariv u tvorchii spadshchyni V. O. Sukhomlynskoho*. [The problem of physical education and strengthening of schoolchildren's health in the creative heritage of Sukhomlynsky]. Pedagogichnyi dyskurs.

3. Pobirchenko, N. S. (2003). *Zdorovotvorni idei Vasylia Sukhomlynskoho u valeolohichnomu vykhovanni shkoliariv*. [Healthy ideas by Basil Sukhomlynsky on valeological education of schoolchildren]. Pedagogika i psykholohiia.

4. *Sukhomlynskyi, V. O. (1976–1977). Vybrani tvory: u 5 t.* [Selected works: 5 t.]. Kyiv. Kradianska shkola.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана Валентинівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** здоров'язберігаюча педагогіка та валеологічне виховання.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**  
**YASLOVETSKAYA Oksana Valentinivna** –  
 Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

of Pedagogy and Educational Management Department of the Centralukrainian State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko.

**Circle of scientific interests:** health-preserving pedagogy and valeological education.

*Дата надходження рукопису 14. 09. 2018 р.*

*Рецензент – д.п.н. професор В. В. Радул*

УДК 37.018.1:173:165.742.

**ГОНЧАР Людмила Вікторівна** –  
 кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,  
 провідний науковий співробітник лабораторії виховання в сім'ї та закладах інтернатного типу,  
 Інститут проблем виховання НАПН України,  
 e-mail: Ludmilagonchar1@gmail.com

**СУЧАСНЕ БАЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВІДПОВІДАЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА У ТВОРЧОСТІ  
 В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Актуальність звернення до проблеми відповідального батьківства зумовлюється тим, що сучасна сім'я, перебуваючи на межі різних ціннісних уявлень і моральних ідеалів, переживає трансформаційні зміни, які часто спричиняють деструктивність її виховної функції, розмиття усталених виховних традицій, зниження батьківської відповідальності, зростання відчуженості між батьками і дітьми. Зростає кількість розлучень, неповних материнських сімей з народженою поза шлюбом дитиною, руйнується традиційна структура сімей (збільшення кількості альтернативних, дистантних, маргінальних сімей).

Невпевненість багатьох людей в завтрашньому дні, неспроможність на достатньому рівні забезпечити матеріально як себе, так і своїх дітей негативно відбивається і на виховній функції, готовності і здатності батьків виховувати своїх дітей. Майже кожного тижня засоби масмедіа демонструють жахливі приклади безвідповідального батьківства – утримання дітей впроголодь та в антисанітарних умовах, покидання їх напризволяще тощо. Мають місце і непоодинокі випадки насилля над дітьми – фізичного, психічного, економічного та сексуального.

На сьогодні спостерігаємо ще й зміни в ставленні багатьох молодих людей до сім'ї і сімейних відносин. Сучасна молодь, з одного боку, характеризується раннім початком статевих відносин та їх невпорядкованістю, зміною стереотипів щодо ролей чоловіка і жінки в суспільстві, а з іншого – психологічною неготовністю до створення сім'ї: відсутністю знань про важливі батьківські якості, елементарні особливості розвитку дитини, неготовністю до

відповідальної ролі батьків. У зв'язку з цим виникає нагальна проблема підвищувати батьківську компетентність у молодих батьків, формувати відповідальне ставлення до батьківства як умову повноцінного розвитку наступних поколінь.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам батьківства, підготовкою молоді до подружнього життя присвячували свої дослідження Т. Говорун, І. Кон, О. Холстова та ін. Питання формування педагогічної культури батьків розглядали Т. Алексєєнко, О. Зверєва, Т. Кравченко, С. Толстоухова, О. Хромова; проблеми формування усвідомленого батьківства досліджували Л. Буніна, М. Єрміхіна, В. Кравець, В. Кікінеджі, О. Кізь, Г. Лактіонова, Р. Овчарова та ін.

У педагогічному дискурсі досліджувались окремі аспекти відповідального батьківства, а саме: при розгляді організаційно-методичних питань педагогічної просвіти та самоосвіти батьків (О. Добош, О. Докукіна, І. Дубінець та ін.); особливостей соціально-педагогічної роботи із сім'єю (В. Безлюдна, О. Безлюдний, Ж. Петрочко, Т. Федорченко та ін.); культури родинних взаємин (О. Косарева, І. Кулик, І. Сіданіч та ін.).

**Метою статті** є висвітлення сутності поняття «відповідальне батьківство» та означення його складових у співвіднесенні з настановами батькам у творчості Василя Сухомлинського.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Окреслимо, що сам термін «батьківство» розглядаємо як надіндивідуальне ціле, тобто у розумінні батьківських та материнських ролей у сукупності, на відміну від терміну «батьківство» з наголосом на першому складі, що стосується лише одного індивіда – батька,