

## ВИТОКИ ІДЕЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Семеновська Л. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,  
м. Полтава, larysasemenovskaya@gmail.com*

Кречетов О. С.

*Полтавська обласна школа вищої спортивної майстерності,  
м. Полтава, aleksandr.krechetov1@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на обґрунтування витоків ідеї формування здорового способу життя особистості у творчості видатних вітчизняних педагогів другої половини XIX – початку XX ст І. Боберського, О. Бутовського, Г. Ващенко, П. Лесгафта, К. Ушинського та ін.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, особистість, фізичне виховання, освіта, виховання.

**Вступ.** У наш час особливої гостроти набуває реалізація ідеї формування здорового способу життя особистості й удосконалення фізичного виховання молоді. 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 доцільної організації життєдіяльності школярів, що спрямована на збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я учнів.

**Мета дослідження** полягає у студіюванні розвитку ідеї здорового способу життя особистості у другій половині XIX – на початку XX століття.

**Результати дослідження та їх обговорення.** 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, зазначаючи, що вони стимулюють не лише фізичне удосконалення, 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.

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 і у можливо найменшому відтинку часу свідомо виконувати найбільшу фізичну працю, або діяти гарно й енергійно» [2, с. 606]. 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. 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.

В основі його творчого доробку О. Бутовського – 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.

Ідея формування здорового способу життя особистості набула значного розвитку у творчій спадщині видатного українського педагога Г. Ващенка. У своєму творі «Тіловиховання 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. Г. Ващенко указував на те що, тіловиховання – це органічна частина формування людської особистості, що міцно пов'язана з розумовим, моральним і естетичним напрямками виховання. 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 відношення душі й тіла: 1) матеріалістичний; 2) психофізичний; 3) взаємодіючий.

Г. Ващенко обґрунтував теорію взаємодії між душею і тілом. Педагог зауважував, 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 з цим значний вплив на психічну сферу мають різноманітні неприємності, які пригнічують не тільки душевні, а й фізичні сили людини, унаслідок чого знижується працездатність. Усі вище перелічені 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, ніякий 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.

В основу формування здорового способу життя 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.

**Висновки.** Становлення ідеї здорового способу життя особистості у вітчизняній педагогічній науці відбулося впродовж другої половини XIX – на початку XX ст. та знайшло відбиття у творчості О. Духновича, К. Ушинського, П. Лесгафта, О. Бутовського, Г. Ващенко та ін. Специфіка розвитку ідеї в цей період полягала у тому, що засадничі основи вивчалися педагогами в контексті проблем фізичного виховання й забезпечення гігієнічних умов навчання. Учені розглядали здоровий спосіб життя як передумову реалізації цілісного підходу розумової та психологічної підготовки молоді до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, а також оздоровчої спрямованості навчального процесу.

#### **Список джерел інформації:**

1. Ващенко Г. (2001). Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології.
2. Лесгафт П. В. (2003). Завдання фізичного розвитку в школі. *Педагогіка: Хрестоматія*. К.: Знання-Прес.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК УМОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРЕВЕНТИВНОЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Сінаєвська О. Д.**

*Комунальний вищий навчальний заклад  
«Херсонська академія неперервної освіти»,  
Херсонської обласної ради, Україна, м. Херсон, [pina25111962@ukr.net](mailto:pina25111962@ukr.net)*

**Анотація:** в матеріалах доповіді розглянуто результати дослідження серед учнів закладу загальної середньої освіти. Для школярів здоровий спосіб життя відіграє значну роль. Лише за несприятливих соціальних чи педагогічних умов відбувається дезадаптація підлітка та формування шкідливих звичок молоді.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, внутрішня мотивація, шкідливі звички, підлітки, соціальна дезадаптація.