

Бардінова В.Д.

Фізичне виховання у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського.

У творчому доробку Сухомлинського вичленені шляхи фізичного виховання дитини, науково обґрунтовані і практично перевірені форми й методи фізичного виховання в умовах конкретного колективу Павлівської середньої школи.

Сухомлинський удосконалив систему роботи з питань фізичного виховання дітей. Особливо звернув увагу на здоров'я вихованців у підлітковому та юнацькому віці. Радив вчителям у ці періоди розвитку дитини більше піклуватися про їх гармонію фізичної та розумової праці й відпочинку.

На думку видатного педагога, велику роль у фізичному розвитку дітей відіграють заняття гімнастикою та спортом.

У творчому доробку Сухомлинського вичленені шляхи фізичного виховання дитини, науково обґрунтовані і практично перевірені форми й методи фізичного виховання в умовах конкретного колективу – Павлівської середньої школи.

Сухомлинський удосконалив систему роботи з питань фізичного виховання дітей. Особливо звернув увагу на здоров'я вихованців у підлітковому та юнацькому віці. Радив вчителям у ці періоди розвитку дитини більше піклуватися про їх гармонію фізичної та розумової праці й відпочинку.

На думку видатного педагога, велику роль у фізичному розвитку дітей відіграють заняття гімнастикою та спортом. Добре, міцне здоров'я, за його переконанням - найвища умова життєрадісного сприймання й активної, творчої діяльності кожної людини.

" Духовне життя дитини, - стверджував педагог, - її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля - великою мірою

залежить від "гри" її фізичних сил. Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи." /1, с. 193/. Тому першоосновою всієї навчально-виховної роботи, предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я учнів. Цього положення свято дотримувалися вчителі Павлиської школи. Разом із шкільним лікарем вони визначали чіткий режим праці, відпочинку й 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.

Справедливо підкреслював педагог думку про залежність здоров'я дітей, фізичного розвитку від духовного життя взагалі і культури розумової праці зокрема. " Дитина - жива істота, її мозок - найніжніший орган, до якого треба ставитися дбайливо і обережно" наголошував В.О. Сухомлинський. Розумна організація навчальної праці повинна пронизувати весь навчальний процес. /2, с. 193/

Фізичне вдосконалення, оволодіння певними видами спортивної майстерності, на думку педагога, уявити поза зв'язком із вольовими зусиллями, свідомою і цілеспрямованою діяльністю самих учнів неможливе. Йдеться про самовиховання в процесі фізичного виховання. Із розумінням справи правильно розв'язувалося фізичне виховання в Павлиській школі, де єдність виховання та самовиховання у фізичній культурі починалася із раннього віку й обов'язково пов'язувалася з ідеєю народної педагогіки. Вчителі домагалися того, аби діти виконували вправи, думаючи, і думали, займаючись фізкультурою. " Тільки за цієї умови, - підкреслював В.О. Сухомлинський, - людина може зрозуміти значення фізичної культури, відчутти повноту своїх сил, пізнати залежність

здорового духу від здорового тіла, вміти спрямовувати свої духовні цілі на зміцнення сил фізичних. /3, с. 618-619/

Заслуговують на увагу поради В.О. Сухомлинського щодо питань самовиховання у фізичній культурі. Зокрема:

* Здоров'я - це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я - у твоїх руках.

* Найважливіше джерело здоров'я - навколишня природа, повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця... Іди в поле дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою - це справжня казкова вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору ніколи не хворіє легеневиими хворобами.

* Зроби для себе правило: щоденно прокинувшись, одразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи на дворі, на сіні чи свіжій соломі. Сіно та солома виділяють фітонциди які уберігають від грипу.

* Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше - до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом - до відчуття тепла... Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг - це добре загартування для ніг, і для всього організму.

* Жодного дня без фізичної праці... У постійній повсякденній праці - людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів життя залишиться повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність зору, багатство сприймань і емоцій.

* Щодня прохось від трьох (у молодому віці) до десяти кілометрів. Зроби звичкою ходити серед лісу, на лугах, у полі.....

* Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість. У дитинстві не їж багато солодоців. Краще зовсім не вживати

вуглеводів.... Вставай із-за столу з таким відчуттям, що ти ще не зовсім наївся /4,с.618-619/.

Виховання фізичної культури здійснюється головним чином на уроках, у спортивних залах або на майданчиках. Вони є основною формою організації навчальної роботи з певною сталою групою учнів з чітко визначеним розкладом занять. Ця форма включає під керівництвом учителя групову та індивідуальну роботу кожного учня з використанням різноманітних прийомів, методів і засобів навчання. Відповідно до програми фізичного виховання Павльська школа обрала як головні види занять гімнастику, легку атлетику, а для 8-10-х класів, крім того, вправи на снарядах, мета яких: виховати почуття краси рухів, силу, гармонійність, спритність та витривалість. Щоб заняття проходили на належному рівні, відповідно до фізичних можливостей під час медичного огляду всіх школярів розподіляли на три групи: основну, підготовчу, спеціальну, кожна з яких повинна була займатися за окремою програмою. При цьому особлива увага зверталася на дітей зі слабим здоров'ям. Для них (окремо для хлопчиків і дівчаток) складався комплекс корегуючої гімнастики, що дозволяло через деякий час дітям із спеціальної групи перейти до підготовчої, а згодом і до основної. Окрім цього особлива увага приділялась дітям, у яких було хворе серце, порушена система кровообігу, центральна та периферична нервова система. Для них під безпосереднім керівництвом лікаря також складався комплекс вправ, які сприяли поступовому зміцненню їх здоров'я. Під час спеціальних бесід на тему корисності для здоров'я гімнастичних вправ, учні усвідомлювали й переконувалися, що завдяки систематичним заняттям фізкультурою у них розвиваються не тільки краса тіла, гармонія рухів, а й формуються такі психічні риси як: воля, характер тощо.

Крім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити учням ще й задоволення та насолоду. З цією метою на заняттях фізкультури під час виконання різноманітних фізичних вправ, змагань,

велика увага приділялася естетичній досконалості, виразності та граціозності рухів. Вважалися недопустимими змагання, де єдиним критерієм успіху була швидкість виконання вправ. Саме тому видатний педагог застерігав вчителів не перетворювати спорт із засобу фізичного виховання дітей у засіб боротьби за особливий успіх, не ділити дітей на здібних і нездібних щодо занять спортом, не розпалювати нездорові пристрасті ажіотажем боротьби за уявну честь школи.

Спорт стає засобом виховання тоді, коли він улюблене заняття кожного. З огляду на це два головних завдання ставив перед початковою школою

В.О Сухомлинський: давати учням глибокі та міцні знання і постійно піклуватися про стан здоров'я, причому виконання другого завдання він вважав найважливішим у діяльності педагога, оскільки від "життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили". /5, с. 141-142/

З самого малечку, - стверджував педагог, - діти повинні залучатися до посильних фізичних навантажень. Саме тому вже у " Школі радості" павлівські діти брали участь у різноманітних спортивних іграх. За допомогою учнів старших класів був обладнаний ігровий майданчик, поставлені гойдалки, школа була забезпечена достатньою кількістю м'ячів, скакалок. У другому класі діти захоплювалися метанням диска та м'яча, лазінням по жердині й канату, грали у настільний теніс і т.п. Звичка до ранкової гімнастики, яка виробилась у " Школі радості", продовжувала підтримуватись у підготовчій школі. Після гімнастики на свіжому повітрі діти приймали душ, влітку купалися в ставку, плавали, а в зимові місяці обливалися водою до пояса. Осінні, зимові і весняні канікули школярі проводили на свіжому повітрі - у походах, в лісі, горах. Як і в " Школі радості ", діти ставали на лижі, каталися з гірок, організовували змагання. Літні канікули використовувалися також для загартування організму, зміцнення здоров'я дітей.

На особливу увагу заслуговують думки педагога про врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час фізичного виховання. Бурхливий фізичний розвиток у підлітковому та ранньому віці вимагає від учителя піклування про гармонію фізичної та розумової праці. Посильні трудові процеси (прополювання, сажання, догляд за плодовими деревами, збирання врожаю та ін.), в яких красиві, злагоджені рухи прирівнюються до гімнастичних вправ, благотворно впливають на здоров'я дітей. У Павлиській школі для кожної вікової групи була розроблена чітка система трудових завдань, яка мала на межі розвивати дитину фізично і духовно, загартовувати її організм, виховувати почуття краси.

Належне місце у фізичному і духовному розвитку школярів посідають позаурочні заняття. Вони розглядаються передусім з погляду піклування про здоров'я, про забезпечення гармонійного розвитку особистості. Заняття ці, на думку педагога, повинні приносити насолоду учням, стати їхньою потребою. Директор Павлиської школи вимагав від вчителів, щоб вони під час занять націлювали учнів на гармонію рухів, на дотримання характеру, естетичних почуттів. Тому він радив проводити змагання на першість ще й за красою, витонченістю, гармонії 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 Сухомлинський, - коли він є своєрідною грою фізичних і духовних сил. Привчання дітей до активного діяльного відпочинку – одне з найважливіших завдань педагогів, вихователів. /6, с. 196/

І справді, для будь-якої людини, яка вміє відпочивати, навіть звичайне спостереження за явищами природи, споглядання творів мистецтва є творчістю. Саме таку радість збагнули і суворо дотримувались

у навчально-виховному процесі педагога Павліської школи. У розумовому чергуванні різних видів діяльності, в тому числі і вправ фізичної культури, що задовольняли фізичні запити і смаки, в діяльній насолоді красою природи вбачали вони активний відпочинок своїх вихованців. Години вільні від навчання і фізичної культури, тут завжди наповнювалися живою, хвилюючою думкою, глибоким моральним та інтелектуальним, естетичними почуттями.

Таким чином, учні у вільний від роботи час відновлюють і поповнюють сили, задовольняють свої багатогранні запити та інтереси, стають бадьорими і життєрадісними, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості. „ Під час заходу, екскурсій, гри, змагання, - підкреслював Сухомлинський, - створюються такі обставини, в яких кожний учень якнайповніше розкриває себе, показує перед лицем колективу все, що в нього є хорошого й поганого”. /7, с. 196/

Піднімав і правильно розв'язував В.О. Сухомлинський проблему фізичного виховання і вільного часу та відпочинку школярів. Після інтенсивної фізичної чи розумової праці, необхідна розрядка організму, яка повинна виражатися у зміні відповідних видів діяльності. У житті людини не повинно бути жодної хвилини, за якої вона б не набувала духовних багатств. Відпочинком стає і розумова і фізична праця за бажанням, якщо в процесі її виконання учень відкриває в собі нові сили, здібності, натхнення, що є цілющим джерелом набуття духовних сил, оптимізму, бадьорості. Навіть звичайне споглядання природи і творів мистецтва є водночас і відпочинком, і творчістю школяра. Відпочинок лише тоді є відпочинком, - підкреслював педагог, коли уявне неробство є активною грою духовних і фізичних сил, коли воно є одним із засобів для зміцнення здоров'я, розвитку інтелектуальних, моральних і естетичних почуттів вихованців.

Незамінним відпочинком є туристичні походи, під час яких загартовуються фізичні сили, формуються моральні переконання і

естетичні смаки. Гарна традиція в цьому контексті склалася в Павлиській школі, де діти вже з 8-9 років брали участь у таких заходах. Спочатку вони під керівництвом вчителів здійснювали одно або дводенні походи по полях, в лісах, по берегах Дніпра, а учні старших класів – трьох або чотириденні походи на відстань 100-150 кілометрів. У таких походах діти самі себе обслуговували.

Під час подібних заходів, окрім оздоровлення, учні повинні були оволодівати необхідними вміннями та навичками: визначити сторони світу без сонця і зірок, добувати вогонь без сірника, розпалювати вогнище в дощову погоду, споруджувати курінь і т.п. Перед кожним походом визначалися й освітня мета: вивчити ґрунти, рослинний і тваринний світ довкілля, по можливості зайнятися пошуками корисних копалин, ознайомитися з історичним минулим рідного краю. Наприклад, під час одного із походів учні 4-го класу зустрічалися з учасниками Вітчизняної війни і дізналися від них про окремі епізоди битви за Дніпро. Зібравши багатий матеріал (фотографії воєнних років, розповіді), силами вчителів та учнів у школі було створено куточок рідного краю. Таким чином, години відпочинку, за переконанням Сухомлинського, мають бути емоційно насиченими, і тоді вони приваблюють дитину до навчання, до активної та свідомої розумової праці.

Складовою частиною фізичного виховання в Павлиській школі були різноманітні військові вправи. В.О. Сухомлинський спостерігав, як у дитинстві і ранньому отроцтві хлопчики пишаються тим, що вони – майбутні воїни, захисники Батьківщини – загартовуються фізично і духовно. Вже в 6-му класі хлопчики тут залучалися до участі у військових іграх. Там вони навчалися витривалості, вміння долати значні труднощі, проявляти вольові зусилля, формувати характер. Для хлопців 6-7 класів і особливо для юнаків 8-9 класів педагогічний колектив розробив сценарій спеціально зимових ігор, під час яких протягом цілого дня треба було перебувати на свіжому повітрі, робити деякі переходи, споруджувати

різноманітні снігові та льодові укріплення, варити їжу тощо. Напруження духовних і фізичних сил для подолання труднощів і перешкод породжує у школярів особливе бачення сильної і благородної людини. В цьому зв'язку у зверненні до вчителів Сухомлинський радив: „ Якщо ви хочете, щоб ваші хлопчики не тільки уявляли, а й переживали на власному досвіді, що таке важко – проводьте військові ігри, які потребують великого напруження духовних і фізичних сил. Ніде так не розкривається моральна суть особистості, ніде так людина не заявляє голосно перед товаришами про своє душевне єство, як у військовій грі та ще в напруженій фізичній праці, де байдужість або лінощі одного роблять неможливими успіх усього колективу” /8, с. 559/

Виховне значення військової гри полягає ще й в тому, що вона є справжньою школою дисциплінування. У військових вправах дотримання правил гри набуває яскраво вираженого характеру самовиховання, підкорятися стає для школяра рівнозначним примушувати себе, наказувати собі. Педагог підкреслював: „ Ніде з такою реальністю і очевидністю не залишається людина наодинці з власними сумліннями, як в ті години великого напруження сил, коли вона відчуває, що найменше зниження цього напруження приведе до невдачі колективу або й до зриву всього задуму. Ніде з такою виразністю не переживаються почуття честі, як в умовах боротьби за перемогу колективу, а військова гра завжди є саме такою боротьбою „ . І далі: „ Не можна уявити повноцінного виховання чоловіка без того, що у роки отрочтва він не пройшов першого випробування справжнім напруженням фізичних і духовних сил. /9, с. 559/. А ось і отже такого заходу: „Рано-вранці п'ятикласники збираються в похід – з нього починається військова гра. Йдуть з лопатами та іншим інструментом для будівництва снігових укріплень. Спробуй запізнитись або не прийти – соромно буде перед колективом, особливо перед дівчатами, ось тут висміювання не треба організовувати – товариші самі висміюють лінощі. Без жодної хвилини запізнення колектив вирушає в

дорогу. П'ять кілометрів до місця зосередження. Десятиградусний мороз, чисте, зоряне небо, сяє місяць. Ось і снігові замети. До світанку треба підготувати укріплення: наступатиме „противник”. Лопатами хлопці вирізують брили снігу, будують снігову фортецю, ходи сполучення, вогневі точки. Ні за яких інших обставин дванадцятирічні підлітки не працювали б з такою наполегливістю, долаючи труднощі. В цих умовах створюється атмосфера настільки глибокої взаємної відповідальності та обов'язку, що навіть тоді, коли дуже важко, хлопець примушує себе бадьоро посміхатися і кепкувати над труднощами. Найслабший і найрозніженіший здобуває справжнє загартування мужчини. /10, с. 559-560/. Залучав Сухомлинський до військових ігор і дівчат, бо вважав, що без їхньої участі неможливо було б виховати справжніх чоловіків. Хлопців саме і надихає на лицарські „подвиги” те, що поруч з ними – дівчата. Показати себе з кращого боку у фізичному й духовному плані завжди було почесним.

Отже, педагогічний аналіз творчої спадщини В.О. Сухомлинського, зокрема з питань фізичного виховання, дає підставу стверджувати, що видатний педагог активно використовував надбання народної педагогіки, творчо розвивав ідеї Дж. Локка, Януша, Корчака, А.С. Макаренка та ін.

Педагогічна творчість Сухомлинського ґрунтувалася на глибоких знаннях психологічної людини, закономірностей розвитку дитини, процесу виховання особистості з перших днів її життя.

У період відродження української державності, коли перед освітою постають якісно нові і складні завдання, педагогічна спадщина Сухомлинського спроможна допомогти успішному розв'язанню багатьох актуальних педагогічних проблем, зокрема, фізичного виховання школярів.

Багатогранна спадщина Сухомлинського, важливість і значущість якої актуалізується саме в період розбудови української національної школи, заслуговує на подальше вивчення, поширення та творче використання.

Завдання для самостійної роботи студентів.

Проблеми обговорення на семінарських заняттях.

1. Особистість педагога.

а) назвіть основні дати та події життя В.О. Сухомлинського;

б) дайте загальну характеристику педагогічної діяльності

В.О. Сухомлинського;

в) назвіть та схарактеризуйте основні науково-методичні праці

В.О. Сухомлинського.

2. Сформулюйте основні ідеї видатного педагога щодо фізичного виховання на уроках і спорті.

Завдання для самоконтролю знань.

1. Розкрийте зміст і найважливіші особливості педагогічної діяльності

В.О. Сухомлинського.

2. На які групи і за якими ознаками відбувався поділ учнів на уроках фізкультури, доведіть їх педагогічну доцільність.

3. Законспекуйте розділ з книги В.О. Сухомлинського „Павлиська середня школа” „Фізичне виховання на уроках і спорті”, акцентуючи увагу на проблемах:

а) які головні види занять з фізичної культури вибрала школа?;

б) за якими ознаками розподілялись діти на групи для занять на уроках фізкультури і з якою метою?;

в) якими методами і засобами досягалась головна мета фізичного виховання в школі?

Тематика рефератів.

1. Реалізація ідей В.О. Сухомлинського про фізичне виховання в умовах сучасної школи.
2. Актуалізація ідей „Павлівської середньої школи” щодо фізичного виховання на уроках і спорті в сучасній школі.
3. Внесок В.О. Сухомлинського в розробку теорії та практики фізичного виховання.

Список рекомендованої і використаної літератури.

1. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5 т. – К., 1976. – Т.1. – С. 193.
2. Там само. – С.193.
3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5 т. – К., 1976. – Т.2. – С. 618-619.
4. Там само. – С. 619-620.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5 т. – К., 1977. – Т.4. – С. 141-142.
6. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5 т. – К., 1976. – Т.1. – С.196.
7. Там само. – С. 196.
8. Там само. – С. 559.
9. Там само. – С. 559.
10. Там само – С. 559-600.
11. Сухомлинський В.О. Павлівська середня школа. Вибрані твори: У 5 т. – К., 1977. – Т. 4. – С. 125-142.
12. Сухомлинський В.О. Сто поряд учителеві. – К.: Рад. шк., 1988.

13. Струбацький В.В. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського // Збірник наукових статей: Традиції фізичної культури в Україні. – К.: ІЗМК, 1997. – С. 234-245.