

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЦІ К.Д. УШИНЬСЬКОГО

У статті обґрунтовано сутність поняття "засоби фізичного виховання" в сучасній педагогічній науці. Проаналізовано основні засоби фізичного виховання учнів у творчій спадщині видатного українського педагога К.Д. Ушинського.

Ключові слова: фізичне виховання, засоби фізичного виховання, школяр, К.Д. Ушинський.

Постановка наукової проблеми та її значення. Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти фізичне виховання як невід'ємна складова освіти має забезпечити набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення [9].

У вихованні фізично здорової молоді потрібно звертатися до творчої спадщини видатних вітчизняних педагогів з метою пошуку раціональних шляхів вирішення важливих завдань фізичного виховання школярів в умовах сьогодення. Багатоаспектною і актуальною для теорії та практики фізичного виховання є психолого-педагогічна спадщина видатного українця Костянтина Дмитровича Ушинського (1824 – 1870).

Напередодні відзначення 190-тої річниці від дня народження К.Д. Ушинського, ми звертаємося до його спадщини й тим актуалізуємо його ідеї. І як справедливо зазначає академік О.В. Сухомлинська, наново чи навіть уперше відкриваємо його твори, літературу про нього [11, с. 37].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Створення умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей неможливе без фізичного вдосконалення і розвитку. Реалізація цих завдань покладена на систему фізичного виховання учнів.

Питання фізичного виховання школярів вивчали А.В. Зотов, І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський [5], О.М. Худолій [18], Б.М. Шиян [20] та ін. Науковці дослідили теоретичні аспекти мети, основних завдань, засобів, принципів, методів, змісту, форм фізичного виховання учнів.

Проблему фізичного виховання у науковому доробку К.Д. Ушинського аналізували Е.Ю. Дорошенко [3], А.М. Окопний [10], А.В. Цьось, Т.К. Чирва [19] та ін. Вчених цікавили такі питання фізичного виховання у працях Ушинського: валеологічні умови збереження здоров'я школярів, роль гри у фізичному розвитку особистості, виховне значення праці, гармонійне поєднання розумової і фізичної діяльності учнів, урахування принципів народності та природовідповідності у вихованні, шляхи підготовки майбутніх учителів до реалізації завдань фізичного виховання дітей та молоді.

Аналіз останніх публікацій з цієї проблеми засвідчує, що валеологічна спадщина та погляди К.Д. Ушинського на фізичне виховання школярів вивчено науковцями фрагментарно, в окремих роботах авторів спостерігається відсутність упорядкованої системи актуальних ідей видатного педагога, зокрема немає психолого-педагогічного розкриття проблеми засобів фізичного виховання в творчому доробку Ушинського, що й стало предметом нашої наукової розвідки.

Мета статті – теоретично обґрунтувати засоби фізичного виховання школярів у педагогічній науці та творчій спадщині К.Д. Ушинського.

Завдання статті: розкриття сутності понять "засоби виховання" та "засоби фізичного виховання"; аналіз різноманітних підходів до впорядкування засобів фізичного виховання в сучасній педагогіці; характеристика основних засобів фізичного виховання в гуманістичній педагогіці К.Д. Ушинського.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. З метою розв'язання поставлених дослідницьких завдань з'ясуємо, перш за все, сутність таких понять як "фізичне виховання", "засоби виховання", "засоби фізичного виховання".

В "Українському педагогічному словнику" С.У. Гончаренка зазначається: "Фізичне виховання – складова частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь" [2, с. 345].

І.В. Зайченком подається така дефініція терміну "засоби виховання": сукупність прийомів виховання; як правило, це предмети матеріальної і духовної культури, що використовуються у виховному процесі для вирішення конкретних виховних завдань. На його думку, засобами виховання є художня література та інші книги, газети, журнали, радіо, телебачення, кіно, театр, виставки, музеї, ігри, спорт, художня самодіяльність, цікавий співрозмовник, різноманітні предмети культури і природи [4, с. 326].

М.М. Фіцулою лаконічно трактується термін "засоби виховання": вид суспільної діяльності, який впливає на особистість у певному напрямі. До засобів виховання відноситься праця, мистецтво, засоби масової інформації, шкільний режим та ін. [17, с. 330].

Аналіз вивченої літератури засвідчує, що будь-який об'єкт матеріальної чи духовної культури виконує функцію засобу виховання за таких умов: 1) з ним пов'язана інформація, необхідна для розвитку внутрішнього світу особистості вихованця; 2) він виділений як предмет засвоєння в образній, наочно-дійовій або знаково-сигнальній (усній чи письмовій) формі; 3) об'єкт разом зі своєю інформацією залучений до спілкування і спільної діяльності вихователя і вихованців [4, с. 327].

Система засобів розробляється вихователем у відповідності з метою і завданнями виховання. Одні засоби виховання є спільними, використовуються для досягнення будь-якої мети, інші – спеціальні – для досягнення окремих завдань. До загальних (спільних) засобів належать газети, журнали, художня література, фізична культура.

Поняття "засоби фізичного виховання" співвідноситься із поняттям "засоби виховання" як частина і ціле, одиничне та загальне. Зміст першого поняття вужчий, залежність між цими поняттями можна назвати видо-родовою.

У сучасній педагогіці є різні підходи до визначення засобів фізичного виховання. Вивчення та аналіз наукової літератури засвідчив розмаїття засобів фізичного виховання школярів (табл. 1).

Таблиця 1

**Різноманітні підходи
до визначення засобів фізичного виховання учнів**

| З/п | Автор (и) | Система засобів фізичного виховання |
|------------|---|---|
| 1. | В.І. Лозова, Г.В. Троцько [6, с. 106] | фізичні вправи (гімнастика, спортивна гра, туризм), оздоровчі сили природи (сонячне опромінення, повітряні і водні процедури), гігієнічні фактори (режим праці та відпочинку, харчування, оптимальна площа спортивних залів, вологе прибирання, провітрювання та ін.) |
| 2. | Н.Є. Мойсеюк [8, с. 431 – 432] | фізичні вправи (гімнастика, ігри, туризм, спорт), природні чинники (сонячне проміння, повітря, вода), гігієнічні чинники (суворе дотримання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні фізкультурних занять, у навчальній праці, відпочинку, харчуванні, регулярне провітрювання, вологе прибирання та ін.) |
| 3. | О.В. Матвієнко [7, с. 327] | правильний режим та харчування дитини, систематичне використання для зміцнення організму природних чинників – повітря, сонця, води та різних методів загартування, фізичної культури та спорту |
| 4. | М.М. Фіцула [17, с. 322] | фізичні вправи (гімнастика, ігри, туризм, спорт), природні чинники (сонце, повітря, вода) та гігієнічні чинники, які охоплюють гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну та ін. |
| 5. | Н.П. Волкова [1, с. 130] | теоретичні відомості (гігієна загальна та фізичних вправ), заняття гімнастикою та легкою атлетикою, рухливі і спортивні ігри, лижна, кросова, ковзанярська підготовка, плавання та ін. |

Як видно з табл. 1. найбільш традиційними засобами фізичного виховання школярів є фізичні вправи, природні чинники та гігієнічні фактори.

Фізичними вправами є рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до закономірностей і завдань фізичного виховання. До них належать гімнастика, ігри, туризм, спорт. Природні чинники – сонце, повітря, вода. Для результативних занять фізкультурою певним гігієнічним вимогам мають відповідати спортивні зали, рекреаційні приміщення, спортивне та інше обладнання. Обов'язковими для всіх учнів мають бути ранкова гімнастика, туалет, навчальні заняття в школі, обід, післяобідній відпочинок, виконання домашніх завдань, перебування на свіжому повітрі, спорт, заняття за інтересами, вечір, вечірка, прогулянка, підготовка до сну [17, с. 322 – 323].

А.М. Окопний, дослідник вітчизняної історії фізичного виховання стверджує, що загальнопедагогічні положення видатного педагога Костянтина Дмитровича Ушинського "істотно вплинули на теорію фізичного виховання царської Росії другої половини XIX століття. Його, без сумніву, можна вважати засновником української педагогічної теорії фізичного виховання" [10, с. 9].

У творах "Педагогічна подорож Швейцарією", "Педагогічні замітки про Швейцарію", "Звіт про відрядження за кордон", "Програма педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів", "Дещо про перші уроки в школі", "Праця в її психічному і виховному значенні" К.Д. Ушинським описано зарубіжний досвід фізичного виховання, розкрито значення фізичного виховання в гармонійному розвитку

особистості, визначено дієві форми та засоби фізичного виховання, окреслено теоретико-практичні підходи підготовки вчителя до фізичного виховання школярів.

У передмові до твору "Людина як предмет виховання" К.Д. Ушинський, формулюючи мету виховання, визначає і систему виховних засобів. На його переконання, педагогіка черпає знання засобів із антропологічних наук (що вивчають тілесну і душевну природу людини) – анатомії, фізіології, патології людини, психології, логіки, філософії, географії, статистики, політичної економіки, історії релігії, цивілізації, філософських систем, літератури, мистецтва [14, с. 28]. До найважливіших засобів виховання К.Д. Ушинський відносить природу, сім'ю, суспільство, народ, релігію, мову [14, с. 25].

К.Д. Ушинський у своїх працях аналізує різні засоби фізичного виховання школярів. Великого значення педагог надає ознайомленню школярів із теоретичними відомостями в галузі анатомії, фізіології та гігієни. Він вважає, що правила фізичного виховання є лише тоді позитивними, точними і правильними, коли виведені із широкого та глибокого знання анатомії та фізіології [14, с. 33].

На перших сторінках "Педагогічної антропології" автор визначає важливу роль окремих засобів фізичного виховання – гімнастики, гігієни харчування, дотримання оптимального температурного режиму навчальних приміщень. При вивченні теоретичних основ фізичного виховання він пропонує слухачкам ознайомлюватися із умовами правильного здійснення повітря, температури, світла, харчування. Окремі теми у "Програмі педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів" Ушинський подає такі: "Вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, раціонального способу життя дітей", "Вплив розумової і фізичної роботи на нервову систему", "Необхідність реального відпочинку в нервовій діяльності", "Сон, його фізіологічне значення, тривалість залежно від віку" [16, с. 26].

Як бачимо, К.Д. Ушинський розглядає важливі природні чинники фізичного виховання – сонце, повітря, воду, що діють спільно з фізичними вправами (гімнастикою, іграми) і посилюють оздоровчий вплив на учнів.

Гігієнічні чинники, визначені Ушинським, охоплюють гігієнічне забезпечення раціонального режиму праці, харчування, відпочинку, сну. Даними нормами регламентується режим дня школяра, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня працездатності, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей учнів.

Вивчаючи та аналізуючи праці К.Д. Ушинського, можна окреслити певний перелік тематичних статей щодо окремих засобів фізичного виховання: "М'язи", "Фізична теорія тілесних рухів", "Потреба відпочинку і сну", "Нервова втома і нервове напруження", "Воля як влада душі над тілом", "Виховне значення дитячих ігор", "Праця в її психічному і виховному значенні" та ін.

К.Д. Ушинський визначив систему засобів фізичного виховання, яку складають фізичні вправи (гімнастика, дитячі ігри), природні чинники (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (гігієна одягу, харчування, праці, відпочинку, сну).

Охарактеризуємо основні засоби фізичного виховання, обґрунтовані у працях видатного педагога.

Розкриваючи значення і зміст гімнастики у фізичному вихованні школярів, К.Д. Ушинський надав їй важливого значення для лікування організму. Він пророкує майбутнє гімнастиці – найбільш поширеному засобові фізичного виховання. Гімнастика, на думку Ушинського, як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, тільки ще розвивається і важко бачити межі можливості її впливу не тільки на зміцнення тіла й розвиток тих чи інших органів, але й на запобігання хворобам [14, с. 38].

К.Д. Ушинський поділив гімнастику на розумову та фізичну. Гімнастика розуму – це формальний розвиток пам'яті та мислення. Щоб така гімнастика не приносила шкоди, потрібно свідомо засвоювати матеріал. Фізична гімнастика, на його думку, – це вправи для м'язів та зміцнення нервової системи.

Видатний педагог подає цікаві думки про важливість дитячих ігор у фізичному та моральному розвитку вихованців:

- уважно стежить за іграми дитини, вона тут виявляє свій духовний світ;
- ігри провіщають майбутнє дитини, для неї гра – дійсність, і дійсність, значно цікавіша, ніж та, що її оточує;
- у грі дитина живе, і сліди цього життя є глибшими, ніж сліди справжнього життя;
- у ранньому віці гра має більше значення в розвитку дитини, ніж навчання;
- дитині, яка звикла командувати або підкорятися у грі, нелегко відучитися від цього і в справжньому житті [14, с. 295-297].

К.Д. Ушинський визначає фізичне, моральне і розумове значення праці: "Тіло, серце і розум людини потребують праці" [15, с. 390]. Він констатує, що фізична праця необхідна для розвитку та підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я, фізичних здібностей, і цього доводити немає потреби.

Педагог вказує на необхідність взаємозв'язку фізичної і розумової діяльності: "Звичайно, найкорисніше було б для здоров'я людини, якби фізична і розумова праця поєднувалися в її діяльності" [15, с. 391]. Він вважає, що будь-яка розумова праця впливає благотворно на кровообіг і травлення. Люди, які звикли до трудового кабінетного життя, почувають збудження апетиту швидше після помірної розумової праці, ніж після прогулянки.

К.Д. Ушинський досліджував проблему харчування школярів як педагогічну. У зміст програми з педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів, зокрема до розділу "Фізичне виховання", включив відомості про харчування, значення різної їжі для організму, кількість їжі, своєчасність

харчування; відмінність вікових особливостей виховання, особливостей їжі за кліматом, способом життя й фізичними особливостями організму; наслідки нестачі їжі, її якість, наслідки переїдання; педагогічні правила щодо кількості та якості їжі, часу харчування [16, с. 25].

К.Д. Ушинський радив виховувати дитину так, щоб її думки та серце були якнайменше зайняті тим, що вона їсть і п'є, на чому сидить або лежить і загалом усім тим, до чого ми не бажаємо розвинути в неї схильність [16, с. 315]. Ушинський запропонував такі виховні правила:

1. Не слід привчати дитину їсти більше, ніж потрібно їй для здоров'я.

2. Годувати дитину вчасно й достатньо, у жодному разі не доводячи її поживних прагнень до надто великої й тривалої інтенсивності.

3. Їжу вживати переважно одноманітну, наскільки така одноманітність допускається дієтикою. Якість їжі не має щодо цього такого важливого значення, як її різноманітність: кашами та борщами можна так само переїдати, як і устрицями та омарами. При цьому не завадить пам'ятати, що всі діти, розпещені баченими насолодами вдома, стають справжніми ненажерами, вступивши в навчальні заклади, потрапивши до їх помірному, а інколи й суворого столу [16, с. 315–316].

К.Д. Ушинський розглядає питання гігієни праці, відпочинку та сну учнів. Він стверджує, що починаючи незвичну роботу, швидко можна втомитися й після недовгочасної праці потрібен тривалий відпочинок.

Педагог вдало виводить формулу активного відпочинку: "чим більше ми звикаємо до тієї чи іншої праці, тим більше ця пропорція змінюється: періоди праці стають довшими, а періоди відпочинку – коротшими" [13, с. 70].

К.Д. Ушинський обґрунтував фізіологічний закон розвитку дитячого організму: "змінюючи діяльність дитини, ви встигнете примусити її зробити значно більше і без втоми, ніж надаючи її діяльності одного й того ж напрямку". Він зазначав: "Примусьте дитину йти – вона стомиться дуже швидко, стрибати – також, стояти – також, сидіти – вона також стомиться, але вона змішує всі ці діяльності різних органів і пустує цілий день, не стомлюючись" [13, с. 70].

Вчений переконує: "засвоївши цей фізіологічний закон, ми легко зрозуміємо, чому так згубно діє на дитину будь-яка надто тривала і постійна діяльність в одному напрямі" [13, с. 70]. Зважаючи на таке переконання видатного педагога, слід на уроках використовувати різні види навчальної діяльності і фізкультхвилинки.

К.Д. Ушинський іноді під час уроків для відпочинку рекомендує розмовляти з дітьми про їх домашні заняття та ігри чи розповідати їм який-небудь цікавий анекдот. Педагог, незважаючи на авторитарний царський режим у галузі освіти, зазначав: "Багато повинні були ми перетерпіти незадоволення, поки домоглися того, що дітям дозволили задавати запитання вчителю, самим проситись відповідати, розмовляти з учителем і сидіти в класі вільно і невимушено" [13, с. 302].

Необхідною умовою раціонального режиму дня школяра є сон. Ушинський зазначає, що тільки виключно під час сну, коли людина перестає керувати своїми відчуттями й своїми рухами, відбувається відновлення роботи нашої свідомості та волі. Він справедливо зазначає, що "недостатній сон ослаблює організм, а надмірний робить людину млявою, мало вразливою, лінивою" [13, с. 73].

Ми переконані, що потрібно використовувати увесь арсенал засобів для повноцінного тілесного розвитку дитини. Погоджуємося з думкою Ушинського, що "гімнастика, різні тілесні вправи, тілесна втома, що потребує сну та їжі, прогулянка на свіжому повітрі, прохолодна спальня, холодні купання є найкращими засобами для того, щоб завжди тримати організм у нормальному стані" [12, с. 226].

Висновки і перспективи подальших досліджень

Таким чином, комплексне застосування різноманітних засобів фізичного виховання (гімнастики, спортивних ігор, свіжого повітря, сонця, води, раціонального режиму праці та відпочинку, харчування та ін.) буде сприяти збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, пропаганді здорового способу життя, досягненню високої працездатності і тривалої творчої активності.

Творче використання педагогічних ідей К.Д. Ушинського допоможе педагогам у сучасних умовах оптимально організувати та здійснювати процес фізичного виховання школярів.

Предмет подальших наукових розвідок – вивчення ідей К.Д. Ушинського щодо особливостей фізичного виховання дітей у сім'ї.

Використані джерела

1. Волкова Н.П. Педагогіка : навч. посіб. 3-тє вид., стер. / Н.П. Волкова. – К. : Академвидав, 2009. – 616 с.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.

3. Дорошенко Е.Ю. Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини ХІХ – початку ХХ століття.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Дорошенко Едуард Юрійович; Київ. держ. лінг. ун-т. – К. : [б. в.], 2001. – 184 с.
4. Зайченко І.В. Педагогіка : навч. посіб, 2-е вид. / І.В. Зайченко. – К. : Освіта України, КНТ, 2008. – 528 с.
5. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
6. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. / В.І. Лозова, Г.В. Троцько. – Харків : ОВС, 2002. – 400 с.
7. Матвієнко О.В. Виховання молодших школярів : теорія і технологія / О.В. Матвієнко. – К. : Стило, 2006. – 543 с.
8. Мойсеюк Н.С. Педагогіка : навч. посіб. 4-е вид., доп. / Н.С. Мойсеюк. – К. : [б. в.], 2003. – 615 с.
9. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>
10. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. ХІХ – перша пол. ХХ століття): автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Окопний Андрій Михайлович; Львів. держ. ін-т. фіз. к-ри. – Львів [б. в.], 2001. – 16 с.
11. Сухомлинська О.В. Педагогічна спадщина як предмет вивчення (на прикладі доробку К.Д. Ушинського) / О.В. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2008. – № 4. – С. 37 – 41.
12. Ушинський К.Д. Вибрані педагогічні твори: в 2-х т. / К.Д. Ушинський. – Т.1. – К. : Рад. школа, 1983. – 488 с.
13. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д. Ушинський. – Т.2. – К. : Рад. школа, 1954. – 560 с.
14. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д. Ушинський. – Т.4. – К. : Рад. школа, 1952. – 520 с.
15. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д. Ушинський. – Т.5. – К. : Рад. школа, 1952. – 432 с.
16. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д. Ушинський. – Т.6. – К. : Рад. школа, 1955. – 618 с.
17. Фіцула М.М. Педагогіка : навч. посіб., 3-тє вид., стер. / М.М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2009. – 560 с.
18. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О.М. Худолій. – 2-ге вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с.
19. Цьось А.В., Чирва Т.К. Актуальні питання фізичного виховання дітей : за працями К.Д. Ушинського / А.В. Цьось, Т.К. Чирва // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1/2. – С. 198 – 203.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 272 с.

Marchuk S., Tsos' A.

TOOLS OF PHYSICAL TRAINING OF PUPILS IN THE PEDAGOGY OF K.D. USHINSKIY

The article proves the essence of the concept of "tools of physical education" in modern pedagogical science. The main means of physical education of the pupils in the creative heritage of the prominent Ukrainian teacher K.D. Ushinskiy.

Key words: *physical education, tools of physical education, pupil, K.D. Ushinskiy.*

Стаття надійшла до редакції 07.05.13