

ПОВНА ЧАША ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО СТАНУ – В ІДЕЯХ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Карасевич М. П. викладач

Комунальний вищий навчальний заклад

«Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка»

Анотація. У статті розкрито проблему фізичного та духовного виховання школярів. Ідею українського педагога В. О. Сухомлинського в якісно-новому підході до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення здоров'я. Здоров'я підростаючого покоління, а саме молодших школярів є невід'ємною складовою частиною загальнолюдських цінностей будь-якої держави.

Здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя. За переконаннями українського педагога В. О. Сухомлинського, духовний відпочинок – це такий відпочинок, коли вільні від навчання години наповнені живими, емоційно-яскравими переживаннями та позитивними почуттями.

Вагомий внесок у розробленні проблеми школярів здійснив видатний український педагог, член-кореспондент Академії педагогічних наук СРСР В. О. Сухомлинський. Його докладна діяльність та дослідження дають змогу навчитися використовувати запропоновані ним методи, на яких ґрунтуються основоположні підходи до виховання здорової дитини, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

У книзі «Серце віддаю дітям» він писав: «Виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності; по-друге – система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини».

У книзі «Павлиська середня школа» автор писав: « ... В житті людини не повинно бути жодної хвилини, коли вона не набувала б духовних багатств... Відпочинок лише тоді відпочинок, коли людина має гру активних, духовних, фізичних сил і позитивно насичених почуттів...».

У своїх працях педагог «Серце віддаю дітям», «Павлиська середня школа», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості», на яскравих прикладах із власного педагогічного досвіду та досвіду колег довів, що необхідність фізичного та духовного виховання є запорукою збереження здоров'я школярів.

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, тіністі 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.

Крізь усю педагогічну спадщину В. О. Сухомлинського проходить думка про те, що духовна і фізична підготовленість учнів досягаються забезпеченням чіткого балансу можливостей, використання цих можливостей, самосвідомістю та самовдосконаленням, інтенсивністю навчальної праці та, безпосередньо, системою оздоровчих заходів.

Одна з напрямів підтримання духовного і здорового способу життя – це запровадження у практику Павлиської середньої школи, системи занять у «зелених класах», індивідуальних загартовуючих процедур. З першого дня перебування дітей у Павлиській школі, їх вчили «контролювати самих себе», «спрямовувати свої сили на зміцнення фізичного стану та духовного задоволення».

Після закінчення навчального року, в період літніх канікул, павлиські школярі відпочивали в піонерському таборі «Сонячна діброва». Відпочинок поєднувався з працею: догляд за деревами, збирання врожаю, збирання лісових рослин для гербаріїв і колекцій та збирання і сушення насіння. Учні здійснювали три або чотириденні походи на відстань 100–150 км. У Павлиші дітей брали в походи з 8–9 років. Це давало змогу загартовувати фізичні сили та виховувати морально-вольові якості. Під час відпочинку в «Сонячній діброві» дорослі не обслуговували школярів, усі обов'язки розподілялися між дітьми.

Такі систематичні та організовані заходи, на мою думку, сприяли поліпшенню можливостей організму, підвищенню розумової праці та покращення працездатності. Все це відбивалося на результатах успішності у навчанні. Виходячи з цього, можемо бачити, що природа є джерелом здоров'я.

Але ж що робити, якщо стан здоров'я дитини погіршується та відбивається на її подальшій успішності? Батьки та викладачі можуть спостерігати зміни у стані здоров'я дитини.

Сухомлинський неодноразово наголошував, що зміни у стані здоров'я дітей відбуваються саме на етапі шкільного навчання. Перевантаженість навчальних програм, поглиблене вивчення навчального матеріалу, емоційне напруження, мало-рухова активність, недостатнє перебування на свіжому повітрі, потреба у сні, від недосипання, – саме ці фактори спричинюють порушення фізіологічних функцій і систем організму школярів.

Тому під час планування будь-яких заходів, педагогам необхідно враховувати можливості дитини. Окрім цього, велике значення мають правильна організація режиму дня, фізичного та розумового навантаження. Все це, здебільшого, сприятиме нормальному розвитку нервової системи школярів, особливо кори великих півкуль.

Уважно вивчаючи особливості стану здоров'я дітей, видатний педагог переконався в тому, що здебільшого слабка розумова діяльність школярів є наслідком загального нездужання організму. Він писав: «... приблизно у 85% учнів, головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, певне нездужання або захворювання. Тому потрібно насамперед шукати причину і проводити виховну оздоровчу роботу.

Сухомлинський був переконаний у тому, що слабка, квола, схильна до хвороб дитина, на уроці швидко втомлюється. Тому він радив батькам разом з учителем та шкільним лікарем установлювати для кожного учня режим праці, відпочинку й харчування.

Адже як стверджував педагог-новатор: «дитина – це жива істота, до якої треба ставитися дбайливо та обережно».

Спостереження за багатьма дітьми молодшого шкільного віку привели педагога до висновку, що головним засобом лікування дітей, у яких непостійний стан психіки впливає на їхню поведінку, має бути повна чаша духовного та фізичного стану.

Осмилюючи ідеї видатного педагога В. О. Сухомлинського з погляду сьогодення, знаходимо у його творчості широкий, оригінальний вибір вирішення питань фізичного виховання, піклування про здоров'я і духовне життя школярів.

Одне з найважливіших завдань педагогічних колективів – активно втілювати у практику роботи сучасних закладах середньої освіти 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 свого здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Павлиська середня школа / В. О. Сухомлинський, 1976.
2. Савченко, О. Я. Екологія дитинства: В. О. Сухомлинський і сучасна початкова школа / О. Я. Савченко // Початкова школа. – 2000.
3. Сухомлинський, В. О. Вибрані Твори в п'яти томах. «Радянська школа» 1976.
4. Сухомлинський, В. О. Сто порад учителям / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: У 5 т. К.: Рад. шк., 1976. Т. 2. – С. 419–655.
5. Українська педагогіка в персоналіях. У 2 книгах. К.2. 20 століття. Навч. посіб. // О. В. Сухомлинська Київ, «Либідь», 2005.