

# ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

УДК 371.4

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПОГЛЯДАХ К.Д. УШИНСЬКОГО

Адаменко О.О., Догунчак О.А., Подопрігора Р.В.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-18>

У статті здійснено науково-теоретичне обґрунтування поглядів К.Д. Ушинського на реалізацію завдань фізичного виховання та формування здорового способу життя підростаючого покоління. Питання фізичного виховання дітей розглядалось ним як складова частина гармонійного розвитку особистості. Розкрито систему засобів фізичного виховання, що складається з фізичних вправ, природних чинників та гігієнічних факторів. Проаналізовано погляди К.Д. Ушинського на проблему підготовки педагогічних кадрів щодо здійснення фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізичні вправи, гімнастика, гра, природні чинники, гігієнічні фактори.

**Постановка проблеми.** Основною проблемою на сьогоднішній день є стан здоров'я населення України, серед якого значне місце посідає студентська молодь, як майбутнє українського суспільства. Фізичне виховання студентів педагогічного профілю посідає одне із провідних місць у формуванні всебічної гармонійної особистості, тому у вищих навчальних закладах необхідно створити всі необхідні умови для ефективного навчання студентів здоровому способу життя засобами фізичної культури та формування позитивного ставлення до здорового способу життя, забезпечити рухову активність, прищепити любов до занять фізичними вправами, створити умови для того, щоб фізичне навантаження, здоровий спосіб життя стали основою подальшої життєдіяльності та сформували загальну та професійну культуру особистості сучасного вчителя фізичної культури.

Серед дисциплін, що сприяють формуванню в майбутніх учителів фізичної культури здатності до аналізу, співставлення, порівняння певних тенденцій розвитку фізичного виховання у історичній ретроспективі, посідає важливе місце курс «Фізичне виховання в історії педагогічної думки». Основними завданнями вивчення даної дисципліни для здобувачів вищої освіти за ступенем «магістр» спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура є:

- оволодіння знаннями з розвитку фізичного виховання в історії педагогічної думки як необхідної складової професійної підготовки;
- розвиток педагогічного мислення, здатності до аналітичного розуміння становлення і формування фізичного виховання, вміння рішення відповідно до педагогічних закономірностей, принципів виховання та навчання;
- формування вміння працювати з першоджерелами, аналізувати педагогічну літературу, оперувати поняттями педагогіки, розкривати гуманістичні та демократичні засади розвитку фізичного виховання за роки різних епох розвитку української держави.

Для глибокого аналізу педагогічних поглядів видатних педагогів та становлення і розвитку шкільництва студентам запропоновано виконання індивідуальних науково-дослідних проектів. Серед педагогів, що приділяли значну увагу вихованню здорового покоління, нами обрано нашого співвітчизника Костянтина Дмитровича Ушинського (1824-1870 рр.).

У вихованні фізично здорової молоді треба орієнтуватися на творчі доробки видатних педагогів, що зробили вагомий внесок щодо пошуку раціональних шляхів вирішення важливих завдань фізичного виховання підростаючого покоління. Сьогодні особлива увага вчених зосереджена на осмисленні ідеологічних засад, концептуальних підходів, принципів і шляхів реалізації фізичного виховання особистості і формування здорового способу життя. Це спонукає до вивчення поглядів та ідей багатьох видатних педагогів, а особливо, творця наукової, заснованої на принципах народності педагогічної системи Костянтина Дмитровича Ушинського.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему фізичного виховання підростаючого покоління у педагогічній спадщині К.Д. Ушинського висвітлювали, як у дисертаційних дослідженнях так і у статтях, провідні вітчизняні науковці, а саме: О. Винничук [1], Е.Ю. Дорошенко [2], М.З. Крук, С.С. Марчук, А.М. Окопний [3], О. Сидорук, О.В. Сухомлинська [4], А.В. Цьось [7], Т.К. Чирва [7].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Вище вказаними дослідниками розкрито такі питання фізичного виховання у працях К.Д. Ушинського, як: 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. Але шляхи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації завдань фізичного виховання дітей та молоді та формування здорового способу життя при використанні спадщини К.Д. Ушинсько-

го не достатньо досліджені. Що і зумовило вибір теми дослідження.

**Мета статті** полягає у науково-теоретичному обґрунтуванні поглядів К.Д. Ушинського на реалізацію завдань фізичного виховання та формування здорового способу життя підростаючого покоління.

**Виклад основного матеріалу.** Обстоюючи принцип народності на засадах антропологічного підходу, фізичне виховання К.Д. Ушинський вбачав у комплексі виховних заходів, що направлені на попередження негативних впливів на загальний стан здоров'я дітей. Серед негативних факторів він визначав: навчальне перевантаження, нерухомий спосіб життя, порушення гігієнічних норм навчання і харчування, а також відсутність медичного контролю за здоров'ям дітей.

Серед праць К.Д. Ушинського, присвячених висвітленню окремих засобів фізичного виховання можна окреслити певний перелік тематичних статей: «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.

У педагогічних поглядах К.Д. Ушинського питання фізичного виховання дітей, розглядалось ним як складова частина їх гармонійного розвитку дітей. Організм людини, вказував він, це єдине ціле, що розвивається в процесі її повсякденної трудової діяльності і під впливом оточення, в якому вона перебуває (природа, сім'я, суспільство). Тому треба створювати такі умови життя, праці і навчання дітей, які сприяли б їх фізичному розвитку, починаючи з раннього віку: нормальне харчування і сон, відповідний режим дома і в школі; фізична праця на свіжому повітрі; медичний нагляд; гімнастичні вправи та ігри; створення гігієнічних умов життя і праці; використання природних факторів (повітря, вода) та ін.

Педагог розглядав фізичне виховання в єдності з іншими напрямками всебічного і гармонійного розвитку особистості. Кінцевою метою виховання, і фізичного зокрема, К.Д. Ушинський вважав підготовку людини до трудової діяльності. У педагогічній спадщині К.Д. Ушинського питання зв'язку фізичного виховання з розумовим і моральним розвитком людини також посідало важливе місце. Видатний педагог не був прихильником тієї точки зору, що хороше здоров'я і фізичний розвиток повинні обов'язково сприяти розвитку особливого розуму і твердого характеру.

Мету фізичного виховання К.Д. Ушинський визначає як мету «здорової» педагогіки. К.Д. Ушинський визначає суть фізичного виховання, що полягає у вихованні волі вихованця: «тримати постійно в шорах свій організм вести його туди, куди направляє думка вищого добра» [6, с. 378].

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.

Фізичні вправи потрібні не тільки для розвитку фізичних сил, але і для активного відпочинку, значно підвищуючи працездатність люди-

ни. К.Д. Ушинський був переконаний, що тілесні вправи мають помітний вплив на зменшення роздратованості в центральних мозкових органах і немає кращого способу заспокоїти роздратований головний і спинний мозок, як заняття гімнастичними вправами.

Особливе значення для зміцнення здоров'я мають такі вправи, які сприяють посиленню процесів дихання, кровообігу та обміну речовин (біг, ходьба на лижах, плавання, веслування, рухливі та спортивні ігри, спеціально підібрані вправи гігієнічної гімнастики), а також застосування цих вправ у поєднанні з процедурами, що загартовують: повітряні й сонячні ванни, обливання, обтирання тощо.

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.

Він, також, вважав і дитячу гру важливим засобом виховання характеру. У грі дитина відчуває себе повністю самостійною. Вона сама приймає рішення і виконує їх, привчається розподіляти свої сили і виявляти власну волю. Педагог вважав, що у дійсному житті дитина ще не має ніякої самостійності, а в грі вже сформована людина пробує свої сили і вільно розпоряджається всім тим, що створила. Гру К.Д. Ушинський вважав цілісним процесом, який тренує всі сили зростаючої особистості. Головною умовою розвитку характеру у грі, на його думку, є активність дитини. Пасивність в іграх, якщо дитина постійно підпорядковується чужій волі, негативно впливає на характер, і ця пасивність переноситься й у майбутнє її життя, коли вона стане дорослою людиною. Постійне керівництво з боку вихователя позбавляє дитину ініціативи, розвиває слабівілля та лінощі.

К.Д. Ушинський зазначає на важливості дитячих ігор у фізичному та моральному розвитку вихованців. Про проведення гри, умови її ефективності та виховний потенціал він пише:

– уважно стежте 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 [5, с. 295-297].

Природним чинникам К.Д. Ушинський приділяє особливу увагу у темах, що включено до програми з «Педагогіки» для спеціальних класів жіночих навчальних закладів: «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». При вивченні теоретичних основ фізичного виховання він пропонує ознайомлюватися із умовами правильного впливу повітря, температури, світла, харчування на здоров'я дітей.

Педагог розглядає важливі природні чинники фізичного виховання – сонце, повітря, воду, що діють спільно з фізичними вправами (гімнастикою, іграми) і посилюють оздоровчий вплив на учнів і сприяють формуванню здорового способу життя.

Виходячи з того, що основною формою фізичного виховання є саме урок з фізкультури, К.Д. Ушинський особливу увагу приділяв фізичним вправам на уроці, а також іграм та фізичній праці як засобам фізичного та розумового виховання та всебічного розвитку особистості. Він надавав перевагу саме організованому фізичному вихованню. Організованого ж, або, як він казав, «навмисного» фізичного виховання того часу майже не було, а там, де й було, воно бажало бути кращим. Вихователь може, писав він, «прямо діяти на розвиток того чи іншого органу або навіть взагалі на розвиток всієї мускульної і нервової системи і навіть самого мозку» [6, с. 86].

Однією з проблем реалізації фізичного виховання К.Д. Ушинський вбачав у недостатній підготовці педагогічних кадрів щодо здійснення фізичного виховання. Педагог розумів невіршеність організаційних питань щодо введення фізичного виховання в навчальний процес внаслідок відсутності, або низької кваліфікації кадрів. К.Д. Ушинський у навчальній програмі з «Педагогіки» в розділі «Фізичне виховання» визначив систему знань (загальні і спеціальні), необхідних вчителю тіловиховання.

I. Загальні теоретичні основи фізичного виховання:

- 1) загальні поняття про фізичне виховання;
- 2) необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі;
- 3) особливості харчування;
- 4) діяльність м'язової та нервової систем;
- 5) дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення;
- 6) значення способу життя дітей у їх розвитку.

II. Про м'язову діяльність:

- 1) значення м'язової системи в організмі;
- 2) будова м'язів і їхня діяльність;
- 3) вплив мускульної діяльності на розвиток людини;
- 4) співвідношення цієї діяльності та харчування;
- 5) шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів;
- 6) рухи як джерело м'язових відчуттів, значення цих відчуттів у розвитку людини.

III. Про нервову систему:

- 1) будова і діяльність нервової системи;
- 2) значення нервової системи для ростових і м'язових процесів;
- 3) вплив засобів фізичного виховання (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему;
- 4) вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему [3].

Окрім цього, розуміючи важливість фізичного виховання для повноцінного розвитку особистості, педагог старався детально познайомитися і вивчити досвід інших країн стосовно фізичної культури. У зв'язку з цим, К.Д. Ушинський на практиці вивчав досвід зарубіжних країн, детально аналізував його з метою виділення найраціональніших умов для реалізації фізичного виховання у вітчизняній науці та практиці.

Вивчення історичного досвіду організації системи освіти у Німеччині, Франції, Бельгії, Італії, Швейцарії дало можливість видатному педагогу виділити найкраще, а згодом прикласти всіх зусиль для втілення цих ідей у практику навчальних закладів, які перебували в його підпорядкуванні. Він широко пропагував кращий європейський досвід впроваджуючи його у навчальний процес. Вивчення зарубіжного досвіду із зазначеної проблеми дозволило педагогу визначити власне бачення проблеми фізичного виховання. Зокрема, К. Ушинський підходив до фізичного виховання як до освітнього і гігієнічного засобу, намагався практично вирішувати проблему кваліфікованих вчителів фізичного виховання.

**Висновки і пропозиції.** Погляди К.Д. Ушинського на проблеми фізичного виховання і формування здорового способу життя істотно вплинули на теорію фізичного виховання другої половини XIX століття. З огляду на це, К.Д. Ушинського без сумніву можна вважати засновником української педагогічної теорії фізичного виховання. Реалізація і впровадження педагогічних поглядів К.Д. Ушинського на систему фізичного виховання і підготовку майбутніх вчителів фізичної культури сприятиме удосконаленню сучасної підготовки педагогічних кадрів до реалізації фізичного виховання і формування здорового способу життя.

## Список літератури:

1. Винничук Олег. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / Олег Винничук. – Тернопіль: АСТОН, 2001. – 404 с.
2. Дорошенко Е.Ю. Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Дорошенко Едуард Юрійович. – Київ. держ. лінг. ун-т. – К.: [б. в.], 2001. – 184 с.
3. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття): автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Окопний Андрій Михайлович; Львів. держ. ін-т. фіз. к-ри. – Львів, 2001. – 16 с.
4. Сухомлинська О.В. Педагогічна спадщина як предмет вивчення (на прикладі доробку К.Д. Ушинського) / О.В. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2008. – № 4. – С. 37-41.
5. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д. Ушинський. – Т. 4. – К.: Рад. школа, 1952. – 520 с.
6. Ушинський К.Д. Зібрання творів в 11 т. / К.Д. Ушинський. – Т. 9. – М.: Вид. АПН РСФСР, 1950.
7. 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.

**Адаменко О.А., Догунчак А.А., Подопригора Р.В.**  
Николаевский национальный университет имени В.А. Сухомлинского

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВЗГЛЯДАХ К.Д. УШИНСКОГО**

### **Аннотация**

В статье проведено научно-теоретическое обоснование взглядов К.Д. Ушинского на реализацию задач физического воспитания и формирования здорового способа жизни подрастающего поколения. Вопросы физического воспитания детей рассматривались им как составляющая часть гармоничного развития личности. Раскрыта система средств физического воспитания, которая состоит из физических упражнений, природных и гигиенических факторов. Проанализированы взгляды К.Д. Ушинского на проблему подготовки педагогических кадров для реализации физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровый способ жизни, физические упражнения, гимнастика, игра, природные факторы, гигиенические факторы.

**Adamenko O.O., Dogynchak O.A., Podoprigora R.V.**  
V.O. Sukhomlynsky Mykolaiv National University

## **PHYSICAL EDUCATION AND FORMATION OF HEALTHY LIFE IN PEDAGOGICAL VIEW K.D. USHINSKIY**

### **Summary**

The article deals with the scientific and theoretical substantiation of K.D. Ushinskiy views on the realization of the tasks of physical education and the formation of a healthy lifestyle of the younger generation. The issue of physical education of children was considered by them as an integral part of the harmonious development of the individual. The system of means of physical education, which consists of physical exercises, natural factors and hygienic factors, is disclosed. The views of K.D. Ushinskiy on the problem of training pedagogical staff on the implementation of physical education.

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, physical exercises, gymnastics, game, natural factors, hygiene factors.