

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.1.21>

**Н. А. ПОЛІЩУК**

*завідувач відділу освітніх інновацій,*

*Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Луцьк, Україна*

*Електронна пошта: polistuk3@ukr.net*

*<https://orcid.org/0000-0003-3364-0058>*

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО

У статті розглянуто проблему формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів у світлі ідей українського педагога-мислителя Василя Олександровича Сухомлинського. Адже питання, які підіймав вчений у свій час, постають і зараз, а шляхи їх вирішення прості й зрозумілі учням, педагогам та батькам.

Життя та здоров'я людини – це найвищі людські цінності. А виховання здорового покоління – це основне завдання сучасного суспільства та, насамперед, національної системи освіти.

На основі аналізу відповідних публікацій зроблено висновок про те, що Василь Сухомлинський, усвідомлюючи, що виховання й навчання, особливо в перші шкільні роки, визначають благополуччя або неблагополуччя людини в дорослому житті, говорить про необхідність застосування «медичної педагогіки» [Сухомлинський 1977: 52], маючи на увазі таку організацію освітнього процесу, який іде на користь тілесного та душевно-духовного здоров'я учнів.

Проаналізовано ефективні шляхи зміцнення здоров'я дітей, удосконалення фізичного виховання учнів (апробовані в Павлівській школі): система бесід про людину і особливості людського організму; оптимальне чергування розумової і фізичної праці; організація навчання у природному середовищі; створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі в них; активна пропаганда і утвердження здорового способу життя; створення позитивного психологічного мікроклімату.

Доведено, що здоров'я та навчання взаємопов'язані й взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я учнів, тим продуктивніше навчання, і, отже, чим вище активність і протистояння можливій негативній дії ззовні, тим успішніше протікає адаптація до умов середовища.

Актуалізовано погляди видатного педагога на ідеї про роль вчителя у вихованні культури здоров'я та загальнолюдських цінностей особистості дитини; володіння ним системою знань про здоров'я, комплексом навичок і технологій збереження і розвитку здоров'я учнів та власного здоров'я.

**Ключові слова:** Василь Олександрович Сухомлинський, український педагог, освіта, здоров'я, культура здоров'я, формування культури здоров'я школярів, зміст, форми та методи виховання культури здоров'я учнів.

**Вступ.** Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Інтерес до питань здоров'я викликаний насамперед соціальним замовленням суспільства на особистість, здатну до здорового способу життя та соціальної активності [Поліщук: 39].

У вирішенні цієї проблеми великого значення набуває здоров'язбережувальна діяльність сучасного закладу освіти. Адже школа – це не тільки установа, куди протягом багатьох років дитина ходить вчитися. Заклад загальної середньої освіти забезпечує безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для

фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формує гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів (вихованців) [Березуєва: 57].

Тому, на нашу думку, надзвичайно важливою для організації здоров'язбережувального освітнього процесу є спадщина видатного українського педагога, вченого, письменника, заслуженого учителя України, директора Павлівської середньої школи Василя Олександровича Сухомлинського. Адже питання, які він підіймав у свій час, постають й зараз, а шляхи їх вирішення прості й зрозумілі учням, педагогам та батькам.

**Поставлення проблеми.** Творчість Василя Сухомлинського належить до тих здобутків світової та української педагогічної науки й практики, яка є фактично невичерпною криницею актуальних поглядів сьогодення. Він спонукає

нас задуматися над багатьма педагогічними проблемами сучасної школи. Як талановита людина з величезним творчим потенціалом, зумів принципово по-новому побачити світ дитини, її духовність у зв'язку з життям, природою. Його педагогічний світ, професіоналізм, розуміння виховання як процес формування людини-громадянина є зразком універсальної виховної концепції.

Визначальною для основних підходів авторської сімейно-шкільної педагогіки видатного вченого є любов до вихованців – дітей і молоді. Саме ця любов, здатність із розумінням увійти у світ дитинства, були джерелом його концепції виховання. Педагогіка любові, найважливішим елементом якої є забезпечення вихованцям умов для розвитку їх творчого потенціалу, є водночас педагогікою радості, оскільки розвиток може відбуватися в умовах позитивних (насичених любов'ю) виховних відносин [Висоцька: 4].

**Аналіз попередніх досліджень.** Особистість Василя Сухомлинського та окремі аспекти його педагогічної спадщини стали предметом вивчення науковців: І. Беха, А. Богущ, І. Зязюна, О. Савченко, М. Сметанського та ін.

Систему його роботи з проблеми здоров'я дитини проаналізовано у працях українських і зарубіжних учених: М. Антонця, М. Богусловського, Л. Бондар, Н. Колініченко, М. Мухіна, О. Сухомлинської, В. Риндак, Чжоу Жуньчжі та багатьох інших. Людинознавча спрямованість педагогічних поглядів В. Сухомлинського, що проявляється у піклуванні про здоров'я дитини, її психофізичний розвиток, свідчить про стурбованість видатного педагога зазначеною проблемою.

**Мета статті** полягає у з'ясуванні значення науково-педагогічної діяльності Василя Сухомлинського у збереженні здоров'я дитини в освітньому процесі Павлівської середньої школи.

**Результати та дискусії.** Василь Сухомлинський один із перших глибоко зрозумів значення формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, починаючи з дошкільного закладу, був упевнений, що, працюючи на майбутнє, школа має не тільки йти в ногу з часом, а й випереджати його. Учений у своїй праці «Серце віддаю дітям» написав окремий розділ «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я», в якому визначив, що: «...турбота про здоров'я – це

найважливіша праця вихователя. Від життєрадісної бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили. Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей протягом перших чотирьох років навчання, то добра половина їх – про здоров'я» [Сухомлинський 1977: 103].

Здоров'язбережувальний напрям розвитку особистості дітей педагог розглядав у взаємозв'язку з їхніми навчальними можливостями і досягненнями, ставленням до світу, умовами сімейного виховання [Савченко: 19]. Так, Василь Олександрович зазначає: «Дитина – жива істота, її мозок – дуже тонкий, дуже ніжний орган, до якого треба ставитися бережливо і обережно. Повноцінність розумової праці визначається не тільки і не стільки її темпом і напругою, а передусім, правильною, продуманою, розумною її організацією» [Сухомлинський 1976: 103].

У працях вченого містяться необхідні рекомендації щодо створення умов формування та збереження здоров'я дітей, підкріплені позитивним результатом власного досвіду, актуальність яких має місце і в умовах сучасної школи:

- професіоналізм та педагогічна культура вчителя;
- індивідуалізація та диференціація процесу навчання;
- емоційне сприйняття процесу навчання;
- санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку учнів;
- особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я;
- фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи;
- організація активного, діяльного відпочинку учнів.

Педагог-гуманіст закликав учителів бути особливо чутливими до емоційного стану дітей, відзначаючи прямий вплив емоцій та почуттів на різні системи їхнього організму: діяльність серця, стан кровоносних судин, органи дихання, скелетні м'язи тощо. «Я глибоко переконаний, – говорив Василь Олександрович, – що без емоційного піднесення неможливий нормальний розвиток клітин дитячого мозку. З емоційністю пов'язані й фізіологічні

процеси, що відбуваються в дитячому мозку: в момент напруженості, піднесення, захоплення відбувається посилене живлення клітин кори півкуль. Клітини в ці періоди витрачають багато енергії, але водночас і багато одержують від організму» [Сухомлинський 1977: 45–46].

На його думку, починаючи від привітання і до останньої хвилини уроку, педагог має так організувати процес навчання, щоб не втрачати особистісно стимулюючого контакту з класом, тобто спілкування має бути вмотивоване не тільки процесом праці, а й умінням відчутти стан учня, його труднощі. Для учня кожний урок має бути неповторним («урок краси», «урок несподіванок», «урок вільної творчості», «урок ділового співробітництва»), тобто цікавим і проходити «на одному подиху»).

Добррозичливість педагога, спокійна бесіда, увага до кожного учня, позитивна реакція на бажання висловити свою точку зору, тактовне виправлення помилок, доречний гумор, створення ситуації успіху, цінування особистості дозволяють позитивно налаштувати учнів на роботу, розкрити їх здібності. Це, у свою чергу, полегшує працю школярів, допомагає досягнути загальними зусиллями розумової радості, під час якої діти швидше і краще розуміють навчальний матеріал, ґрунтовніше запам'ятовують і довше пам'ятають, у них точнішим стає орієнтування на вимоги вчителя. На таких уроках зростає самоповага дітей. Чим вищий рівень самоповаги, тим краще людина вирішує проблеми у навчанні й особистому житті.

Окрім того, стан комфорту несе із собою і для педагога відчуття задоволення власною діяльністю, народжує позитивні мотиви до її продовження, призводить до індивідуального особистісного росту.

І ще про один важливий аспект збереження психічного і фізичного здоров'я дітей, про який писав В. О. Сухомлинський, – об'єктивну доброзичливу оцінку навчальних досягнень учнів. Варто прислухатись до мудрих порад великого педагога-гуманіста: «Ніколи не поспішайте з виставленням незадовільної оцінки. Ніщо так не пригнічує дитину як усвідомлення безперспективності». «Не закривайте двійкою шлях до успіху!» «Виховуйте добром». «Не ставте взагалі в початкових класах «двійок» – це канчук

і палиця». «Допоможіть дитині добитися успіху і тільки тоді оцінюйте знання». «Оцінкою не можна карати за небажання вчитися, а тим паче за невміння вчитися». «Вірте в талант і творчі сили кожного вихованця». «Бережіть учителя, його здоров'я, допомагайте йому зростати професійно, духовно, культурно і морально, якщо бажаєте мати хорошу сучасну школу».

Джерелом здоров'я В. Сухомлинський вважав природу: «З цього, на мій погляд, повинні починатися освіта і виховання» [Сухомлинський 1977: 559]. Думки педагога з цієї проблеми відображені у багатьох творах і вони наповнені глибоким філософським змістом, наприклад: «живий світ природи», «книга природи», «мислення серед природи», «природа – найтонша міра краси», «перше джерело прекрасного є природа», «природа – джерело виховання», «природа – це наш дім», «природа – частина нас самих», «люди – діти природи», «природа – джерело добра», «коліска думки – природа», «краса природи», «природа – джерело здоров'я» (Луцюк).

Заслуговує особливої уваги така форма виховання культури здоров'я школярів як «урок мислення серед природи»: «Те, що значну частину уроків проводили серед природи, на свіжому повітрі, під блакитним небом, – писав педагог, – мало виняткове значення для дітей. Протягом навчального часу діти почували себе бадьорими й життєрадісними, ніколи не йшли додому з важкою головою» [Сухомлинський 1977]. Уроки мислення серед природи Василь Олександрович тісно пов'язував із фізичним станом дитини, із повноцінним функціонуванням її мозку та інтелектуальних сил: «Природа мозку дитини потребує, щоб її розум виховувався біля джерела думки – серед наочних образів, і насамперед серед природи, щоб думка переключалася з наочного образу на «обробку» інформації про цей образ. Якщо ж ізолювати дітей від природи, якщо з перших днів навчання дитина сприймає тільки слово, то клітини мозку швидко стомлюються і не справляються з роботою, яку пропонує вчитель» [Сухомлинський 1977: 34].

Окрім того, В. Сухомлинський вважав туристичні походи та екскурсії не тільки цікавим відпочинком і загартуванням здоров'я дітей, але одним зі шляхів формування морально-етичних

поглядів і переконань, досягненням певного рівня пізнавально-освітньої мети. Значну увагу вихователів і вчителів звертав на вивчення природи рідного краю.

Велике значення мають ідеї В. Сухомлинського щодо фізичного виховання як першоснови доброго здоров'я школярів. Фізична культура, на його думку, повинна забезпечити свідоме ставлення учня до свого організму, виробити вміння берегти своє здоров'я, виконувати правильний режим праці, відпочинку, вживання їжі, гімнастики і спорту, загартовувати фізичні та нервові сили, попереджувати захворювання. Заслужують на увагу поради В. Сухомлинського щодо самовиховання у фізичній культурі, які він висловив у книзі «Сто порад учителям»: «1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках. 2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа... 3. Зробити для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. 4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. 5. Жодного дня без фізичної праці. 6. Щодня прохось від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів. 7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість» [Сухомлинський 1976: 619–620].

Велику увагу як засобу зміцнення здоров'я В. Сухомлинський приділяв помірній праці, вважаючи, що вона відіграє таку ж велику роль, як і фізкультура. Завдяки праці, особливо на свіжому повітрі, незважаючи на пори року, навчання чи час канікул, на думку Василя Олександровича, загартовувався дитячий організм. Знайти для школярів роботу, яка розвиває їх фізично і духовно, загартовує організм, виховує почуття краси було предметом особливої турботи всього Павлівського педагогічного колективу. І як підсумок: «Вихованці які займаються такою працею, відзначаються прекрасним фізичним розвитком, красою, гармонійною пропорційністю органів, поєднанням стрункості, краси постави, пластичності рухів і фізичної сили» [Сухомлинський 1977: 195].

Причиною поганого стану здоров'я дітей є неправильно організований режим дня, праці та відпочинку. Ретельне вивчення здоров'я школярів педагогічним колективом Павлівської школи це підтвердило. Саме тому одним із

завдань освітнього процесу школи В. О. Сухомлинський вважав прищеплення учням навичок правильної побудови режиму дня. Молодшим школярам рекомендував лягати спати о 8 годині вечора і вставати о 6 годині ранку. Сон при відкритій квартирці, обов'язкова ранкова гімнастика, загартовування, раціональне харчування. Тривогу викликало те, що спостерігаючи за дітьми він помітив, що четверта частина дітей молодшого віку не снідають вранці, майже стільки з'їдають менше половини їжі, і лише 22 % снідають так, як цього вимагають норми. Рекомендував домашні завдання учням 1–4 класів виконувати вранці, перед уроками, переконував, що за півтори години розумової праці вранці можна зробити вдвічі більше, ніж за такий самий час після уроків. При цьому педагог-гуманіст стверджував: «Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [Сухомлинський 1977: 109].

В. Сухомлинський великої уваги надавав здоров'ю педагога, від якого залежить ефективність освітнього процесу. Василь Олександрович дає поради, як зберегти своє здоров'я: 1) педагогу необхідний відпочинок; 2) потрібно вміти бережливо використовувати нервові сили у повсякденній праці; 3) розвивати вміння володіти собою; 4) вміти переключати енергію усього колективу на справу, що потребує духовної єдності, колективної творчості, зібраності всіх і кожного, взаємообміну інтелектуальними цінностями. Також для збереження свого здоров'я, педагог має володіти наступними якостями: почуттям гумору, оптимізмом, вірою в людину, доброзичливістю, мати високу мовленнєву та емоційну культуру тощо.

**Висновки.** Таким чином, взаємозалежність освіти і здоров'я для людини доведено життям. Аналіз стану здоров'я дітей у сучасній українській школі потребує пошуку інноваційних технологій навчання і виховання щодо збереження здоров'я молодого покоління. Саме творча спадщина Василя Сухомлинського витримала перевірку часом, не втратила акту-



альності, показала життєдіяльність поглядів великого педагога і є педагогічною скарбницею ідей й знахідок у збереженні здоров'я дитини.

Тому багатство його педагогічних ідей та педагогічного досвіду ми використовуємо у системі сучасної освіти.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Березуєва Т. С. «Щоденник здоров'я» як засіб формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у здобувачів освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 1 (332). С. 56–64.
2. Ева Висоцька. Педагогічна любов та ідея виховання В. Сухомлинського. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2018. Вип. 29. С. 4–10.
3. Поліщук Н., Кардашук Н., Давидюк Г. Здоров'язбереження як аспект удосконалення сучасного уроку. *Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. № 9 (382). С. 39–46.
4. Савченко О. Я. Модернізація початкової освіти: діалог з В. О. Сухомлинським. *Наукові записки*. Вип. 171. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. 273 с. С. 17–22.
5. Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа. Вибр. твори: у 5 т. Т. 4. Київ : Рад. шк., 1977. С. 7–390.
6. Його ж. Природа, праця, світогляд. Вибр. твори: у 5 т. Т. 5. Київ : Рад. шк., 1977. С. 551–562.
7. Його ж. Серце віддаю дітям. Вибр. твори: у 5 т. Т. 3. Київ : Рад. шк., 1977. С. 9–279.
8. Його ж. Сто порад учителю. Вибр. твори: у 5 т. Т. 2. Київ : Рад. шк., 1976. С. 410–653.

#### REFERENCES

1. Berezuieva, T. S. (2020). «Shchodennyk zdorovia» yak zasib formuvannya pozytyvnoi motyvatsii na zdorovy sposib zhyttia u zdobuvachiv osvity. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 1, 56–64. [in Ukrainian]
2. Vysotska, E. (2018). Pedahohichna liubov ta ideia vykhovannia V. Sukhomlynskoho. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*, issue 29, 4–10. [in Ukrainian]
3. Polishchuk, N., Kardashuk, N. & Davydiuk H. (2018). Zdoroviazberezhennia yak aspekt udoskonalennia suchasnoho uroku. *Naukovyi visnyk SNU imeni Lesi Ukrainky. Seriiia «Pedahohichni nauky»*, 9, 39–46. [in Ukrainian]
4. Savchenko, O. Ya. (2018). Modernizatsiia pochatkovoї osvity: dialoh z V. O. Sukhomlynskym. *Naukovi zapysky. Seriiia: Pedahohichni nauky*, issue 171. Kropyvnytskyi : RVV TSDPU im. V. Vynnychenka, 17–22. [in Ukrainian]
5. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Pavlyska serednia shkola. Vybrani tvory: u 5 t. (Vol. 4). Kyiv : Radianska shkola, pp. 7–390. [in Ukrainian]
6. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Pryroda, pratsia, svitohliad. Vybrani tvory: u 5 t. (Vol. 5). Kyiv : Radianska shkola, pp. 551–562. [in Ukrainian]
7. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Sertse viddaiu ditiam. Vybrani tvory: u 5 t. (Vol. 3). Kyiv : Radianska shkola, pp. 9–279. [in Ukrainian]
8. Sukhomlynskyi, V. O. (1976). Sto porad uchytelevi. Vybrani tvory: u 5 t. (Vol. 2). Kyiv : Radianska shkola, pp. 410–653. [in Ukrainian]

---

#### N. A. POLISHCHUK

Head of the Research Laboratory of Educational Innovations,

Volyn In-Service Teacher Training Institute, Lutsk, Ukraine

E-mail: polistuk3@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3364-0058>

### STUDENTS' HEALTH CULTURE IN VASYL SUKHOMLYNSKYI'S PEDAGOGICAL HERITAGE

The problem of forming, preserving and strengthening the student's health in works of Ukrainian teacher and thinker Vasyl Oleksandrovych Sukhomlynskyi is considered in the article. After all, the questions raised by the scientist in that time, are still arisen, and the ways to solve them are simple and clear to pupils, teachers and parents.

Human life and health are the highest human values. And the education of a healthy generation is the main task of modern society and, above all, the national educational system.

Based on the analysis of relevant publications, it is concluded that Vasyl Sukhomlynskyi, realizing that education and training, especially in the first school years, determine the well-being or not well-being of a person in adult life, speaks of the need for «medical pedagogy» [Sukhomlynskyi 1977: 52], bearing in mind the organization of the educational process, which benefits the physical and mental health of students.

Effective ways to strengthen the health of children, improve the physical education of students (tested in Pavlyska school) are analyzed: the system of conversations about man and the peculiarities of the human body; optimal alternation of mental and physical work; organization of training in the natural environment; creation of a wide network of sports sections and involvement of schoolchildren in active participation in them; active promotion and establishing of a healthy lifestyle; creating a positive psychological microclimate.

It has been proven that health and education are interrelated and interdependent. The stronger the health of students, the more productive learning, and therefore the higher the activity and resistance to possible negative actions from the outside, the more successful the adaptation to environmental conditions.

The views of an outstanding educator on the idea of the role of a teacher in the education of health culture and universal values of the child's personality are actualized; possession of a system of knowledge about health, a set of skills and technologies for maintaining and developing the health of students and their own health.

**Key words:** Vasyl Oleksandrovych Sukhomlynskyi, Ukrainian pedagogue, education, health, health culture, formation of students' health culture, content, forms and methods of educating of students' health culture.