

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СИСТЕМІ С. РУСОВОЇ

У статті розкриваються педагогічні погляди С. Русової на проблему фізичного виховання як змістової складової українського національного виховання. Автор акцентує увагу на думки вченої щодо змісту, завдань, засобів фізичного виховання у тісному взаємозв'язку з духовним, моральним, трудовим, естетичним з метою гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, виховний процес, фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, фізичні якості, загартування, фізичні сили, фізичні вправи.

Демократизація суспільного життя потребує відповідної переорієнтації системи освіти в Україні. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті [5], Закони України «Про освіту» [3], «Про фізичну культуру і спорт» [4], Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [6], Державна програм розвитку фізичної культури та спорту на 2007-2011 років [1], Державні вимоги до навчальних програм з фізичної культури окреслюють нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах. В таких умовах виникла необхідність радикального реформування системи фізичного виховання підростаючого покоління, яка потребує вироблення нових підходів у вихованні дітей та молоді, тому у справі формування готовності молодого покоління до життя, її гармонійному розвитку в наш час велике значення має вивчення педагогічної спадщини минулого, яка нагромадила значний позитивний досвід щодо фізичного розвитку дітей та молоді. Серед педагогічних надбань минулого важливе місце посідає творчий внесок Софії Русової у визначенні цілей, завдань, основних принципів побудови змісту, форм і методів організації фізичного виховання.

У педагогічній системі С.Русової ми знаходимо надзвичайно багато цінних для нашого сьогодення думок, положень і висновків з проблем морального, естетичного, фізичного, трудового виховання тощо. Нині, коли ми переживаємо нову добу українського національного відродження, становлення і розвитку своєї державності, розбудови національної школи, творчий доробок С.Русової стає особливо дієвим і таким же сучасним, як і в період свого створення. Тому її педагогічна спадщина приковує значну увагу вчених, дослідників, учителів-практиків та ін.

Серед наукових праць, у яких розкриваються окремі аспекти науково-педагогічної концепції С.Русової, заслуговують на увагу дослідження Н.Калиниченко, Є.Коваленко, Г.Мазур, Н.Мельниченко, Д.Чередниченко, І.Зайченко, Г.Груць, Н.Маліновської, З.Нагачевської, І.Пінчук, С.Попиченко, В.Сергеева, І.Улюкаєва, Т.Слободянюк, О.Сухомлинської та ін. У них автори змістовно ви-

світають цілу низку проблем теоретичної та методичної спадщини С.Ф. Русової, аналізують її практичну педагогічну та громадську діяльність. Низка публікацій присвячується висвітленню окремих проблем наукового доробку С.Ф. Русової та розгляду їх актуальності з огляду на сучасні завдання дошкільної і шкільної освіти (І.Єрмаков, А.Гураш, М.Зваричевська, Н.Калініченко, Н.Копиленко, Т.Люріна, М.Мельничук, Є.Сявакко, С.Філоненко та ін.). Водночас питання фізичного виховання у її розумінні, які повинні слугувати сьогоденню, не знайшли вичерпного науково-педагогічного та методичного обґрунтування, не були предметом окремого наукового дослідження. Тому метою нашої статті є розкриття ролі, місця і значення фізичного виховання дітей як необхідної умови формування особистості в педагогічній концепції С.Русової.

Педагогічні ідеї С.Русової про гармонійне виховання на національних засадах адекватні сучасним завданням оновлення змісту виховання дітей та молоді. С.Русова всю свою творчу діяльність присвятила проблемам української національної системи виховання і освіти, надавала важливого значення всебічному розвитку дітей, органічною частиною якого є питання фізичного виховання.

У своїй концепції фізичного виховання С.Русова виходила з того, що педагог має будувати виховання на чіткій філософській і педагогічній основі. Її теорія і практика виховання базувалися на принципах історизму, гуманізму, демократизму, націоналізації, індивідуалізації, народності, єдності фізичного і психічного тощо. Вона зауважувала, що людину, в тому числі – дитину, слід сприймати і розуміти у вихованні конкретно, беручи до уваги те, що вона має свою біологічну природу, є особою соціальною, частиною громадянства, має особливості культури свого оточення. Тому «Справу виховання бажано поставити якнайближче до природних нахилів дитини і до вимог життя, в якому дитина перебуває, в зв'язку з світоглядом того народу, з психологією тієї нації, з яких походить дитина. Національне виховання є певний ґрунт в справі зміцнення моральних сил дитини...» – зазначала С.Русова у праці «Дошкільне виховання» [7, с.43]. Фізичне виховання, на думку вченої, покликане сприяти фізичному розвитку дитини, збуджувати інтерес і потребу до занять фізичною культурою і спортом, сприяти глибокому осмисленню психофізіологічних основ фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дитини. Під фізичним розвитком С.Русова розуміла ті якісні зміни, що відбуваються у становленні, зміцненні в удосконаленні фізичних задатків, сил і можливостей людини, а також її здоров'я під впливом спеціально організованого виховання.

У своїх працях «Ідейні підвалини школи», «Національна школа», «Нова школа», «П.Лесгафт і його педагогічні ідеї», «Теорія і практика дошкільного виховання» та ін. С.Русова показала, що головними завданнями нової української школи в галузі фізичного виховання є: формування і вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок на основі розвитку природних видів руху і накопичення відповідних знань; розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності на основі використання таких факторів, як фізична праця, гра, фізичні вправи; розвиток

і формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, сприяння розвитку задатків та нахилів до різних видів спорту; виховання гігієнічних навичок на основі засвоєння знань в галузі гігієни, фізичних вправ і загартування; зміцнення здоров'я і загартування школярів [2, с.82].

В основу концепції фізичного виховання С.Русової були покладені ідеї П.Ф.Лесгафта. Оцінюючи великі заслуги вченого у створенні педагогічно осмисленої системи фізичного виховання, яка на її думку, покликана не лише сприяти зміцненню здоров'я школярів, але й вирішувати інші завдання виховання, вона відзначала: «Послідовно дуже гарно вироблена у П.Лесгафта ціла своя система своїх фізичних вправ, зовсім оригінальна, не схожа з німецькими системами, ближча до шведської гімнастики, але більш індивідуальна, наскрізь перейнята не спортивним напрямом, а цілком моральним. Його метод мав велике моральне значення: дякуючи йому, кожна людина може панувати над своїм тілом, ставити фізичні вимоги до тіла під керуванням волі, не розбуркувати його, а тільки розвивати нормальні сили тіла» [13, с.137]. Цим самим вона розділяла і пропагувала думку П.Лесгафта про те, що в гімнастичних рухах або іграх виховується не лише моральна дисципліна дітей, але й воля дитини у координації її рухів, що в свою чергу позитивно впливають на увесь організм дитини. Педагог вважала гру своєрідним і універсальним виховним засобом, що сприяє розвитку не тільки фізичних, але й кращих моральних якостей, розумових та творчих здібностей: «Задля розвитку органів П.Лесгафт радить не тільки працювати, а й всякі ігри, рухавки, забавки» [13, с.139]. Вона вважала необхідним використовувати також народні ігри, краєзнавчий матеріал у виховному процесі, мати збірки улюблених ігор певної місцевості, широко використовувати їх для попередження нахилів у дітей до хуліганства, для здійснення культурного виховання, збудження активних творчих сил, розвитку національної самосвідомості: «... бажано, щоб кожна школа мала або досить просторий свій власний двір, або мала в своїм володінні який-небудь майдан, де шкільна молодь могла-б вільно гратись, організовувати гурткові гри. Бажано скласти збірку улюблених руханок в тій або іншій місцевості і, одкидаючи усі занадто грубі, некультурні гри, знайомити школярів з новими руханками, – напр., з Галичини, з Московщини й з інших країн. Треба через гри виховувати селянську молодь якомога шляхетніш, щоб знищити нахил до хуліганства, яке є наслідком некультурних обставин, в котрих без виховання, без жадного культурного впливу гине наша селянська молодь. В сім напрямку можна скористуватися різними стягами» [9, с.217]. С.Русова надавала важливого значення використанню наявних природних умов для зміцнення здоров'я і фізичних сил дитини. Змалку дитину треба навчити по можливості більше бувати на свіжому повітрі за будь-якої погоди. З цією метою вона радила здійснювати в дитячих садках прогулянки і екскурсії на природу, організацію походів по рідному краю, влаштовувати рухливі ігри на місцевості тощо. Виходячи на прогулянку, не слід надто тепло закутуватися. Влітку варто займатися різноманітними іграми, зокрема з м'ячем, плаванням, ходити в походи; взимку – ка-

татися на ковзанах, лижах, санчатах тощо. Всі ці заходи, як правило, поєднуються з розв'язанням інших навчально-виховних завдань: «Усяка добре організована екскурсія – це спроба в справі здатності дітей до практичного життя. Вона не тільки дає нові знання й закріплює придбані в класі, вона ще підіймає настрій учнів, відкриває їм широкі горизонти, збуджує в учнях громадянське почуття. Яка то радість, після нудного щоденного класного життя, – мандрівка на свіжому повітрі, де на кожному кроці зустрічаються нові, цікаві речі, обговорюються на справжніх зразках класні лекції, що до цього часу не зворушували справжньої цікавості, а тепер викликають одне питання за другим, захоплюють новими враженнями, за одну екскурсію учні пізнають більше, аніж за якийсь місяць класної роботи» [15, с.118]. Екскурсії, походи по рідному краю, за твердженням С.Русової, є надзвичайно важливим засобом краєзнавства і патріотичного виховання, а також розширення і поглиблення знань з природознавства. «Взагалі нам бракує широкого патріотизму саме через те, що ми занадто мало знаємо свій рідний край, не додивляємося до життя народу, не цікавимося явищами природи, коли вона не виступає перед нами в якій-небудь грізній силі або красі. На здоров'я учнів екскурсії зроблять найкращий вплив» [15, с.124-125]. Педагог підтримувала думку П.Ф.Лесгафта про доцільність поєднання фізичного розвитку дитини і праці. Добре продумана і розумно організована праця, яка передбачає фізичне навантаження відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дитини, стимулює розвиток м'язів, підвищує рухливу активність, розвиває органи дихання, кровообігу, поліпшує обмін речовин в організмі. У великій мірі ці ж функції виконує й гімнастика, яку С.Русова радила проводити «на свіжому повітрі й влітку, й взимку – якнайбільше, виробляючи усякі посильні рухи» [12, с.19].

Велике значення в соціальному вихованні дітей видатна вчена надавала гімнастиці: «Щодо гімнастики, – то вона не тільки мусить бути розвагою для дітей, але має й велике значення у вихованні: тут зростає товариство й виховується громадська дисципліна» [8, с.21]. Враховуючи всі ці факти, вона вимагала: «Руханки (гімнастичні вправи та ігри) повинні бути обов'язково заведені в школі, бо вони мають велике значення для виховання громадського почуття, для розвитку енергії, сміливості» [10, с.14]. Гімнастика, за твердженням вченої, дозволяє усвідомити дитині свої фізичні можливості і на цій основі гартувати волю, самодисципліну, опанувати своїм тілом, дотримуватися гігієни.

Від умов життя дитини в сім'ї, на думку С.Русової, великою мірою залежить її фізичний розвиток і здоров'я. Школа і сім'я в питаннях фізичного виховання дітей, як і в інших питаннях виховання, повинні мати тісний взаємозв'язок, взаєморозуміння і взаємодопомогу. Завдання школи – надавати батькам кваліфіковану педагогічну освіту з проблем фізичного виховання дітей, зокрема, з питань організації правильного режиму дня учнів, занять фізичними вправами та загартуванні організму, формування правильної постави, забезпечення раціонального харчування, достатнього сну, дотримання санітарно-гігієнічних вимог. У шко-

лі учні повинні оволодівати знаннями й уміннями, які необхідні їм для виконання цих вимог. Завдання батьків при цьому полягає у постійному і систематичному вивченні індивідуальних особливостей своєї дитини, турботі про неї, забезпечення усіх необхідних умов для досконалого розвитку її фізичних і духовних сил.

С.Русова вказувала на важливий вплив економічних, матеріальних умов життя сім'ї на фізичний і духовний розвиток дитини. Так, «...спостереження над учнями від 5 до 18 років виявили, що діти, які живуть з цілою родиною в одній кімнаті мають меншу вагу і менший зріст, ніж діти, що живуть в помешканнях у 3-4 кімнати. Ця різниця доходить у вазі до 12 ф. для хлопців і до 14 ф. для дівчат, а в рості до 5 дюймів для хлопців і до 5,3 дюймів для дівчат. Навіть відсоток смерті збільшується, коли діти живуть в тісному темному помешканні» [14, с.16], – відзначала педагог.

Рациональне харчування, за переконанням вченої, є необхідною умовою для нормального розвитку та зміцнення здоров'я дитини, тому вона надавала великого значення їжі, її впливу на фізичний і розумовий розвиток дітей. «Треба дуже уважно ставитися до правильного обміну речовин в організмі, особливо тих, що мають значення для нервової системи, підкреслювала вчена-педагог. Їжа має подаватися дітям в правильно призначені години і бути різноманітною, рационально поєднувати в собі потрібну кількість білків, жирів та вуглеводів. Дуже впливає на засвоєння їжі її добре приготування і приємне приймання. Тож і в родинному житті, і в усіх дитячих установах їжа повинна бути калорійною, чисто, охайно приготовленою і поданою до столу; щоб настрої дітей був веселий, але без пустот, без грубих виявів жадібності, без брудного поводження з їжею, бо обід, сніданок, вечеря – це не тільки фізіологічне задоволення, а й соціальний процес, і він має провадитися можливо естетично» [14, с.16].

Вчена-педагог вважала сон надзвичайно важливим елементом режиму дня дитини. При цьому вона відзначала, що чимало батьків розуміють вплив повітря і їжі на здоров'я дитини, але ще мало усвідомлюють роль і значення сну, який визволяє нервову систему від перевтоми і перенапруження, відновлює працездатність нервових клітин головного мозку, створює сприятливі умови для наступної роботи нервової системи. «Дитина до 3-х років потребує не менше 12-годинного спокійного сну вночі і 1-2 години вдень. З ростом вона може спати менше, але навіть 12-15-літнім школярам необхідно спати не менш 10 годин на добу, а період статевого дозрівання вимагає в деяких випадках і більш тривалого сну. На думку дослідниці, дитина повинна завжди лягати спати у чітко визначений час, мати добре ліжко, спати на свіжому повітрі з відчиненими вікнами і ніколи не треба без необхідної потреби будити дитину» [2, с.84]. Особливо С.Русова застерігала від перевтоми дітей. Менші діти стомлюються швидше, 6-літні не можуть зосереджувати своєї уваги більше 30 хвилин, 12-14-річні виявляють втому після 3-4 – годинної напруженої розумової чи фізичної праці. Певна втома є необхідним наслідком будь-якої праці, але праця, що викликає надмірну втому

дуже шкідлива для здоров'я і особлива та, яка здійснюється вже й під час втоми [11, с.114].

Чистота, за переконанням С.Русової, є одним з важливих чинників збереження здоров'я дітей. Вчена вважала за необхідне в кожній школі мати ванну і душ. Вона вказувала також і на те, що в кожній дитячій установі повинен бути лікар, який би систематично здійснював огляд дітей, здійснював профілактичні заходи з метою упередження хвороб.

У своїх працях дослідниця закликала школу, учительство, усі дитячі організації йти назустріч рухові і реформам, які спрямовані на збереження здоров'я і духовних сил дітей. У цьому зв'язку вона вказувала на необхідність серйозного вивчення і врахування в процесі навчально-виховної діяльності природних впливів на дитину. «Наукою доведено, – писала вчена-педагог, – що, наприклад, в різні місяці року діти ростуть неоднаково, виявляючи різний приріст у вазі, зрості. Значний розвиток м'язів спостерігається з жовтня по січень, зменшення розвитку – з січня по березень, нове збільшення – з квітня по червень і послаблення – з липня по вересень. Розумова діяльність буває більш інтенсивна і продуктивна з жовтня по січень і спадає в січні-березні. Пам'ять і увага більш концентровані в осінні місяці. Духовний розвиток дитини здійснюється не завжди паралельно з фізичним. Крім річного ритму, помічають ще зміни протягом доби. Усі ці питання ще недостатньо проаналізовані вченими, але все те цінне, що вже зроблено, необхідно враховувати при організації навчально-виховного процесу. Так, період канікул треба призначати на місяць найбільшого занепаду психічної енергії школярів – липень-жовтень. Не можна проводити екзамени в квітні чи в липні, коли дитині важка навіть найменша розумова праця [14, с.17].

С.Русова, за результатами своїх спостережень, виявила, що кожен учень не в змозі високопродуктивно працювати протягом усіх п'яти годин шкільного навчання, а лише не більше трьох. Тому кожен учитель, на її думку, повинен враховувати всі ці особливості у навчально-виховному процесі, ними керуватися, розробляючи розклади занять, призначаючи екзамени, встановлюючи канікули та ін. з метою зміцнення здоров'я і збереження фізичних сил учнів. З цією метою вихователю, за її твердженням, належить добре знати особливості фізичного розвитку дітей, знати і розуміти фізичну і духовну організацію дитини, адже кожна дитина – це індивідуальність, яка «уся виткана з особистих і фізичних, і духовних рис...» [7, с.43].

У концепції української національної школи, глибоко усвідомлюючи ідею створення національної системи освіти, С.Русова надавала великого значення різноманітним народним святкам, у яких повинні брати активну участь діти, молодь, юнаки і дівчата. За її переконанням, вони дають багато цікавого і корисного для фізичного виховання. Тому вчена висловлювала і обстоювала думку про необхідність в кожному святі «...єднати народне, національне, фольклорне з загальнокультурним і давати щось естетичне, красне й радісне веселе. В радощах лежить усе світле, що

зазнає дитина в своїй молодості, що дає потім втішний спомин дорослому» [9, с.217].

Таким чином, у працях «Дошкільне виховання», «Соціальне виховання, його значення в громадському житті», «Теорія і практика дошкільного виховання», «Нова школа», «П. Лесгафт і його педагогічні ідеї», «Шкільні екскурсії і їх значення» та інших С. Русова сформулювала своє бачення проблеми фізичного виховання дітей, глибоко і різноаспектно співставляючи свої наукові позиції з поглядами Руссо, Песталоцці, Фребеля, Монтессорі, Лесгафта, Ушинського та інших видатних педагогів та мислителів.

Фізичне виховання, за переконанням вченої, покликане сприяти фізичному розвитку дитини, збуджувати інтерес і потребу до занять фізичною культурою і спортом, глибокому осмисленню психофізіологічних основ фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я, а також створити умови для підвищення впливу на розумове, моральне, естетичне, трудове виховання. Такий підхід С. Русової є виявом розуміння тісного взаємозв'язку фізичного з іншими складовими національного виховання з метою гармонійного розвитку особистості.

Ідеї С. Русової щодо фізичного виховання дітей не втратили свого значення і в наш час. Сьогоднішня поставило перед вітчизняною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити науковий проект реформування національної системи фізичного виховання. Для визначення можливих напрямів його реформування необхідно звернутись у далеке і недавнє минуле з метою створення в навчальних закладах на сучасному етапі адекватних умов, які сприяли б активізації вищих потреб особистості школярів, а саме в потребі постійного самовдосконалення, що повинно відрізнитися своєю спрямованістю на кожного учня зокрема, враховувати його природні нахили та особливості.

Список використаних джерел:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки // Зібрання законодавства України. Постанови та розпорядження Кабінету міністрів України 45/2006 від 8-15 листопада 2006 р. №1594. – К. : Український інформаційно-правовий центр, 2006. – №1. – С. 51-74.
2. Зайченко І.В. Педагогічна концепція С.Ф. Русової : навчальний посібник для студентів педагогічних спеціальностей для вузів / передмова М.Д. Ярмаченка. – 2-е вид., доп. і перероб. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2000. – 234 с.
3. Закон України «Про освіту» // Зібрання законодавства України. Звід законів України – К. : Український інформаційно-правовий центр, 2000. – №3. – С. 35-73.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Зібрання законодавства України. Звід законів України – К. : Український інформаційно-правовий центр, 2000. – №3. – С. 66-97.
5. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Педагогічна газета. – 2001. – №7 (85), липень.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Щотижневий збірник актів законодавства. – К. : Офіційний вісник України, 2004. – №39. – С.23-34.

7. Русова С. Дошкільне виховання // Вибрані педагогічні твори. – К. : Освіта, 1996. – С.34-184.
8. Русова С. Націоналізація дошкільного виховання // Світло. – 1912. – Кн.4. – С.15-26.
9. Русова С. Нова школа // Вибрані педагогічні твори. – К. : Освіта, 1996. – С.207-219.
10. Русова С. Нова школа // Світло. – 1914. – Кн.7-8. – С.3-16.
11. Русова С. Нова школа соціального виховання. – Катеринослав-Лейпціг, 1924. – 151 с.
12. Русова С. П. Лесгафт і його педагогічні ідеї // Світло. – 1912. – Кн.9. – С.16-25.
13. Русова С. П. Лесгафт і його педагогічні ідеї // Вибрані педагогічні твори : у 2 кн. / за ред. Є.І. Коваленко ; упоряд., перед., прим. Є.І. Коваленко, І.М. Пінчук. – К. : Либідь, 1997. – Кн.1. – С.133-141.
14. Русова С. Теорія і практика дошкільного виховання. – Прага : Український громадський видавничий фонд, 1924. – 124 с.
15. Русова С. Шкільні екскурсії та їх значення // Вибрані педагогічні твори : у 2 кн. / за ред. Є.І. Коваленко ; упоряд., перед., прим. Є.І. Коваленко, І.М. Пінчук. – К. : Либідь, 1997. – Кн.1 – С.117-125.

In the article is research of pedagogical Russovasviews in problem physical education as inalienable ingredient national education in pedagogical system. Author pays attention to the thought of the author in reference to the contents, aims means of physical education in close connection with spiritual, moral, working, aesthetic on purpose harmonic development of the person.

Key words: physical education, educational process, physical development, consolidation of the health, physical qualities, hardening, physical strength, physical exercises.

Отримано 7.09.2011

УДК 796.011.1-057.87:378.147(043.3)

Є. П. Козак, С. І. Жевага

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У даній статті подано результати експериментального дослідження проблеми формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів за когнітивним, мотиваційним, діяльнісним компонентами та рівнями сформованості: низьким, середнім та високим.

Ключові слова: ціннісне ставлення, фізична культура, студенти ВНЗ.

Прагнення України бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті державою спонукає до вирішення не лише економічних і політичних проблем, а й виявлення турботи про своїх громадян, насамперед, про їхнє здоров'я. Саме здорова людина спроможна ефективно створювати значущі духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї