

Лях М.В.

## ВИКОРИСТАННЯ СПАДЩИНИ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ КОЗАЦЬКОГО КЛАСУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

*У Статті розглядаються важливі аспекти зміцнення здоров'я молодого покоління у наукових працях Василя Сухомлинського. Акцентується увага на ролі фізичної підготовки у розвитку різнобічних якостей учнів. Висвітлюється значення фізичної праці при формуванні фізичної досконалості учнів у школі Василя Сухомлинського та учнів козацького класу КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 25 у позаурочний час.*

**Постановка проблеми.** У часи реформування освітньої системи та збройних протистоянь на сході України особливої уваги набуває розвиток фізичної культури і спорту, оскільки таким чином реалізується потреба відродження духовного, національно-культурного потенціалу українського народу і створюються необхідні умови для реалізації основ національного виховання дітей та молоді.

Слід відзначити, що український народ впродовж багатьох віків творив і вдосконалював систему фізичної підготовки майбутніх захисників Вітчизни, турбувався про забезпечення належних умов для гартування та фізичного розвитку молоді.

Сьогодення вимагає від школи виховання фізично розвиненої, сильної духом і тілом дитини, здатної до самореалізації й відстоювання своїх прав. Важливе місце у розв'язанні проблеми сучасної системи фізичного виховання належить засвоєнню творчої спадщини видатних українських педагогів, серед яких Василь Сухомлинський – талановитий організатор національної системи тіловиховання справжньої людини, готової до життєвих випробувань.

Оновлення змісту виховної роботи на сучасному етапі вимагає об'єктивного висвітлення питань фізичного виховання, відтворення, переосмислення здобутків минулого, популяризації позитивного досвіду зміцнення здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді у тому числі й учнів козацького класу КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №25 у позаурочний час.

**Мета дослідження.** Дослідити внесок Василя Сухомлинського у зміцнення здоров'я молодого покоління та використання його педагогічних надбань у процесі фізичного виховання учнів козацьких класів молодшого шкільного віку сучасного загальноосвітнього закладу в позаурочний час.

**Результати дослідження та їх обговорення.** М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик й інші відзначають, що ідея фізичного й духовного вдосконалення підростаючого покоління знайшла своє відображення в теоретичній спадщині багатьох українських

прогресивних діячів освіти, серед яких чільне місце займає Василь Сухомлинський [4, с. 9].

Василь Олександрович завжди зосереджував увагу батьків і вчителів на тому, що «добре, міцне здоров'я, відчуття повноти невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі» [1, с. 192 – 193].

Він був переконаний у тому, що «духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, уява, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних сил [1, с. 193], що у свою чергу сприяє відчуттю бадьорості, досконалості, непереможності, здатності до тяжких життєвих випробувань.

Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи.

Враховуючи вищезазначене, навчальну працю дітей, усі види їх діяльності Василь Олександрович розглядав на фоні загального стану і розвитку їхніх фізичних і духовних сил.

У школі Василя Сухомлинського при формуванні фізичної досконалості важливу роль відігравали не лише фізичні вправи, а й фізична праця. На його переконання «багато трудових процесів в яких гармонійні, красиві, злагоджені рухи людського тіла можна порівняти до гімнастичних вправ (прополювання технічних культур, ... догляд за плодовими деревами, збирання урожаю та ін.). Вихованці, які займаються такою працею відзначаються прекрасним фізичним розвитком, красою, гармонійною пропорційністю органів, поєднанням стрункості, краси постави, пластичності рухів і фізичної сили»[1, с. 195].

Багато уваги він приділяв самообслуговуванню, засуджував пасивний відпочинок. Відзначав, що не можна без тривоги дивитися на те, що влітку в багатьох оздоровчих таборах діти стають курортниками: відпочинок вбачають у тому, що максимальну частину потреб, які людина в звичайних умовах задовольняє своїми силами, тут виконував за неї хтось інший.

На переконання Василя Олександровича, у відпочинку вихованець повинен бачити один із засобів не тільки зміцнення здоров'я і фізичних сил, а й розвитку сил духовних. Привчання до активного, діяльного відпочинку з дитинства – одне з найважливіших правил його системи виховання. Відпочинок він вбачав у розумному чергуванні видів діяльності, в праці, що задовольняє естетичні потреби, у творчій, активній насолоді красою природи. При такому підході дитина відпочиває повсякденно, що має велике значення для її нормального фізичного і духовного розвитку [3, с. 142].

Чудовим відпочинком він вважав туристичні походи. В них загартовуються фізичні сили, формуються моральні переконання й естетичні погляди. Учні бачать природу у всій її різноманітності, такий відпочинок особливо відчутно поєднується з діяльністю.

Василь Сухомлинський писав, що у туристичних походах його діти беруть участь з восьми-дев'яти років. Спочатку вони під керівництвом учителів і учнів старших класів здійснюють одно-, дво-денні походи по

полях і лісах, по берегах Дніпра. Чим старші діти, тим більший радіус походів. Старшокласники здійснюють три-, чотириденні походи на відстань 100 – 150 кілометрів. У походах діти самі варять їжу, розкидають намети для ночівлі.

У його школі був розроблений перелік умінь, потрібний для участі у поході (визначити сторони світу без сонця і зірок, добути вогонь без сірників, розпалити вогнище в дощову погоду, спорудити курінь тощо). Перед кожним походом ставилася освітня мета. В ньому треба було про що-небудь дізнатися. Кожний похід був немов поштовхом, початком, стимулом нового інтересу, що збагачував духовний світ вихованця. Це й розумові, й трудові, й громадські, й естетичні інтереси. Діти дізнавалися про що-небудь цікаве з минулого свого краю [3, с. 143].

Василь Олександрович стверджував, що у його самодіяльному дитячому таборі, де влітку відпочивають діти, немає дорослих, які працювали б для «обслуговування» їх відпочинку. Діти, які відпочивають, обслуговують себе самі. Відпочинок поєднується з посиленою працею. Одні із загонів, наприклад, влаштовують свій табір у плодovому саду. Відпочиваючи, діти доглядають за деревами, збирають урожай. Інші загони розміщуються в лісі: діти охороняють дерева, збирають рослини для гербаріїв і колекцій, заготовляють насіння [3, с. 143].

На його думку 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 [2, с. 356 – 357].

Він був переконаний у тому, що фізична культура повинна сформувати свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, запобігати захворюванню [2, с. 358].

Фізична культура має бути тісно зв'язаною з культурою моральною і естетичною. Турбуючись про власне здоров'я, підлітки створювали і оберігали обстановку, необхідну для здоров'я, відпочинку, повноти життя інших людей. Чуйність до себе не повинна розвиватись за рахунок байдужості до інших [2, с. 359].

Ідеї Василя Сухомлинського (щодо зміцнення здоров'я дітей, їх фізичної підготовленості) використовуються у процесі виховання учнів козацького класу Комунальної установи Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 25.

Учні козацького класу знаходяться на повному самообслуговуванні під час уроків, перерв, гурткової роботи, у їдальні, мандрівок у природу, оздоровлення і козацького гарту в процесі дитячого таборування, що сприяє вихованню впевненості у своїх силах і готовності долати будь-які труднощі

Під час активного табірної життя маленькі козачата навчаються піклуватися про дерева й трави, відчувають себе справжніми господарями рідного краю. Вони доглядають за власноруч висадженими деревами,

кущами та квітами в козацькому лісі, а також трояндами у козацькому міні-сквері на території школи. Організують тут патрулювання, прополювання клумб, ранковий та вечірній полив дерев разом зі своїми батьками. Відчувають задоволення від своєї причетності до створення куточків краси на території своєї школи. Діляться з однолітками й рідними радісними відчуттями свого дитячого вкладу у розквіт школи та міста, в якому живуть.

На переконання учителів і батьків вищезазначена праця сприяє помітному зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів у позаурочних формах занять.

До козацькому лісі козачата ходять щодня. Тут вони навчаються розпізнавати дерева, кущі, трави, доглядати за ними, приваблювати до свого лісу птахів, оволодівають навичками спостережень за рослинами й тваринами, досліджують природні причинно-наслідкові зв'язки, способи живлення тварин плодами рослин.

У козацькому лісі козачата вчаться орієнтуватися за місцевими ознаками, безшумно пересуватися, непомітно й нечутно підкрадатися до птаха, звіра, тривалий час стежити за тваринами, вивчати їх поведінку, сліди життєдіяльності тощо. Готуються до цікавих екскурсій вулицями міста та замиських походів, які здійснюють щотижня.

Таке тривале й досить активне перебування на природі сприяє не тільки зміцненню здоров'я учнів, а й вимагає від них значного інтелектуального навантаження, що у свою чергу підтримується батьками та учителями школи.

Походи та регулярні вправи на свіжому повітрі зміцнюють імунітет, поліпшують роботу всіх органів і систем дитячого організму, позбавляють його від багатьох недуг і сприяють формуванню здорового способу життя.

Загартування учнів у похідних умовах сприяє підвищенню їх розумової і фізичної працездатності та витривалості організму, нормалізації стану емоційної сфери.

Таким чином використання ідей Василя Сухомлинського у процесі фізичного виховання учнів козацьких класів у позаурочний час позитивно позначається на зміцненні їх здоров'я та підвищенні фізичної підготовленості.

Важливу роль у фізичному вихованні учнів козацького класу мають спортивні години в групах продовженого дня. Вони проводяться щодня впродовж однієї години, як правило, на свіжому повітрі, незалежно від пори року.

Великого значення на кожній спортивній годині приділяється відпрацюванню навичок шикування та перешиккування, ходьби у колоні по одному, по два. Подібні навички відпрацьовуються у процесі проведення різноманітних прогулянок, екскурсій, міні-походів і під час ігрової діяльності. Такий підхід до розвитку у козачат рухових якостей відповідає задоволенню дитячих потреб, викликає у них зацікавленість. Під час мандрівок за межі школи козачата долають різноманітні смуги перешкод, виконують гімнастичні вправи з використанням природних матеріалів, із задоволенням беруть участь у рухливих іграх.

Основною метою таких занять є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення працездатності козачат.

**Висновки.** 1). Сьогодні в Україні по-справжньому шанують, цінують, використовують науково-педагогічну спадщину Василя Сухомлинського. Все, що було передового, демократичного в його творчості, необхідно вивчати і впроваджувати в сучасну систему морального, розумового, естетичного, фізичного виховання.

2). Ми визначаємо позитивним, що Василь Олександрович розглядав фізичне виховання як умову розвитку здорової та різнобічно-розвиненої людини, майбутнього патріота – громадянина своєї нації.

3). Сьогодні в педагогічній теорії і практиці питання фізичного виховання дітей та молоді розглянуто різнобічно. Водночас недостатньо висвітлені аспекти дослідження педагогічних умов та використання ефективних засобів фізичного виховання у позаурочній виховній роботі з учнями козацьких класів початкової школи.

### **Список використаної літератури**

1. Сухомлинський В.О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 1. – 654 с.

2. Сухомлинський В.О. Фізична культура / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1977. – Т. 3. – 670 с.

3. Сухомлинський В.О. Фізичне виховання і проблема вільного часу та відпочинку / В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: У 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 4. – 640 с.

4. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; [за ред. М.Д. Зубалія]. – Кировоград: Імекс-ЛТД, 2014 – 172 с.