

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ (РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО)

Формування здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді визначено законодавством України одним з основних напрямів державної політики, який передбачає необхідність здійснення багатовекторної діяльності (Укази Президента України „Про Національну програму „Діти України” (1996), „Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України” (2000)”, Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (1994), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 - 2021 роки), Постанова Кабінету Міністрів України „Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров'я нації” на 2002 – 2011 роки” тощо). Пріоритети такої діяльності в Україні збігаються з європейськими, свідченням чого є низка нормативно-правових актів світової спільноти щодо сприяння впровадженню здорового способу життя: „Оттавська хартія за здоровий спосіб життя” (1986), „Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї” (1988), Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя (1997) та ін.

Розуміння важливості проблеми збереження й відтворення здоров'я людини знайшло відображення й у стратегічних завданнях сучасної освіти, де одним з головних визначено формування свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та здоров'я інших людей, гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я учнів у всіх його складниках: фізичному, психічному й духовному.

Комплекс питань, що стосуються феноменів „здоров'я”, „культура здоров'я”, „формування культури здоров'я”, став предметом дослідницького інтересу фахівців у галузі медицини (В. Александрова, М. Амосов, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, Т. Бородюк, В. Войтенко та ін.); філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, І. Смирнов, І. Федь та ін.); психологів (С. Бондаренко, С. Дерябо, Ю. Орлов, В. Ротенберг, В. Ясвін та ін.); педагогів і фахівців у галузі фізичного виховання (В. Бондін, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, О. Дубогай, Г. Зайцев, В. Колбанов, Г. Кривошеєва, Г. Мітяєва, С. Омельченко, В. Скумін, Л. Сущенко та ін.). Яскравим представником гуманістичної педагогіки радянського часу був В. О. Сухомлинський, який одним з перших теоретично обґрунтував, розробив і практично реалізував у своїй школі систему широкого валеологічного виховання учнів. Теоретичний і практичний досвід В. О. Сухомлинського з формування культури здоров'я дітей та молоді подає приклад адекватного розв'язання валеологічних проблем сучасної школи, тому всебічний аналіз його доробку є важливим для розв'язання проблеми здоров'ятворення.

В рамках нашого дослідження схарактеризуємо практичну сторону процесу формування культури здоров'я школярів, а саме мету, зміст, форми й методи валеологічного виховання, реалізовані у школі В. О. Сухомлинського.

У Павлівській середній школі склалося особливе, не притаманне педагогіці того часу розуміння сутності й змісту здоров'я особистості та формування відповідної культури. Воно не зводилось до набуття школярами гігієнічних знань та вироблення навичок здорового способу життя, а набуло більш глибокого сенсу, в основі якого – ідея гармонії здорового тіла та здорового духу, прагнення дитини до оптимістичного світосприйняття, до гуманізації соціальних стосунків та естетики особистої поведінки. В. О. Сухомлинський набагато раніше, ніж це було визнано тогочасною офіційною наукою, створив гармонію фізичних, психічних і духовних сил справжньою домінантою виховання, головною метою та мірилом всебічного розвитку особистості.

Процес формування культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи здійснювався шляхом комплексного, гармонійного виховання. Системний підхід до розуміння сутності особистості дав ученому можливість подолати однобічність у

навчально-виховній роботі та забезпечити цілісність духовного, психічного та фізичного розвитку учнів у всіх сферах їхньої різноманітної діяльності та спілкування. Процес формування культури здоров'я школярів реалізувався через оптимальне поєднання загального та специфічного виховання, тобто його цілі були досягнуті шляхом таких видів діяльності, які були безпосередньо чи опосередковано валеологічно спрямовані.

Проаналізувавши педагогічну спадщину В. О. Сухомлинського щодо формування культури здоров'я школярів, можемо зробити висновок, що цей процес у Павлівській середній школі носив спіралеподібний характер, тобто від віку до віку передбачалося постійне розширення досвіду дітей та поглиблення знань про здоров'я, способи його формування, збереження та зміцнення. На основі цього у досліджуваній системі формування культури здоров'я ми виділили три центри: I етап – валеологічна освіта дітей передшкільного та молодшого шкільного віку, II етап – валеологічна освіта учнів підліткового віку, III етап – валеоосвіта старших школярів. Кожен із центрів являв собою відносно завершену валеологічну освіту на рівні, який відповідав віковим можливостям і властивостям учнів.

Доцільність поділу процесу формування культури здоров'я школярів на умовні етапи (центри) обумовлена специфікою оволодіння школярами нормами валеологічного способу життя, тобто їхнього просування від епізодично-фрагментарного (здатність до елементарного узагальнення валеологічних знань та вмій) до стійкого активно-діяльнісного виконання валеодіяльності (прояви відповідної поведінки та внутрішня готовність, усвідомлена позиція людини на вибір і реалізацію валеологічної діяльності).

Рух учнів від одного етапу до іншого являв собою перехід від низького рівня валеоосвіченості до більш високого, ціннісні новоутворення кожного етапу актуалізувалися й переходили на новий якісний рівень. При цьому якісно та кількісно змінювався зміст формування культури здоров'я, форми, методи й засоби роботи з дітьми ускладнювалися, видозмінювалися відповідно до стратегічних цілей та завдань виховання.

Буде доречно, на наш погляд, досліджувати окремо мету й зміст кожного з центрів формування культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи.

„Світ дитинства” – так В. О. Сухомлинський називав дошкільний та молодший шкільний вік; це найважливіший період людського життя, не підготовка до майбутнього життя, а справжнє, яскраве, самобутнє, неповторне життя [10, с. 15]. Це період бурхливого росту, формування характеру, мислення, мови дитини, розвитку й становлення усєї особистості. Павлівський педагог добре усвідомлював, що період дитинства – від народження до юності – найдовший у людини порівняно з іншими представниками тваринного світу, і бачив у цьому велику таємницю буття: „Цей період немовби відведено самою природою на розвиток, зміцнення, виховання нервової системи – кори півкуль головного мозку. Людина саме тому стає людиною, що протягом дуже тривалого часу вона переживає період дитинства нервової системи, дитинства мозку” (підкр. авт.) [10, с. 44].

У перший рік навчання у школі відбуваються серйозні зміни в оточенні дитини й певна стандартизація умов життєдіяльності, пов'язана, перш за все, із новим, чітко регламентованим режимом роботи (треба рано прокидатися, не можна пропускати заняття, на уроках треба поводитись спокійно, своєчасно виконувати домашнє завдання тощо), що може призвести до прояву різних відхилень у фізичному та психічному здоров'ї учнів (гіперзбудженість, гіпердинамія або, навпаки, загальмованість, скутість, швидковтомлюваність, апатія, байдужість до навчання тощо). Глибоко розуміючи основні труднощі першокласників, павлівський учений дійшов висновку, що розпочинати навчання потрібно приблизно за рік до його офіційного початку. Так, з 1951 року у Павлівці створено „Школу радості” для дітей-дошкільників: „Рік, що

передував навчанню за партою, був потрібний мені для того, щоб добре пізнати кожну дитину, глибоко вивчити індивідуальні особливості її сприймання, мислення і розумової праці. Перш ніж давати знання, треба навчити думати, сприймати, спостерігати. Треба також добре знати індивідуальні особливості здоров'я кожного учня – без цього не можна нормально вчити” [10, с. 19].

Показово, що вивчення дітей передшкільного віку педагогічний колектив школи розпочав зі знайомства з їхніми сім'ями, з глибокого аналізу стосунків між батьками. Атмосфера, яка панувала в родині кожного з учнів, вважав Василь Олександрович, значним чином впливала на становлення характеру, звичок та самопочуття дитини.

Павлівський педагог мав унікальну можливість прослідкувати за долями своїх вихованців майже від народження й до часу, коли школу закінчували вже їхні діти: „Багаторічна праця в тій самій школі, з тим самим колективом створювала сприятливі умови для тривалого експерименту, для спостереження за процесом становлення, розвитку, участі у виробництві й громадському житті принаймні двох поколінь: сьогодні закінчують школу діти тих, хто в перші роки нашої багаторічної роботи були учнями” [9, с. 55]. Аналізуючи навчальну діяльність та поведінку своїх учнів, В. О. Сухомлинський подумки відтворював життєвий шлях їхніх батьків і міг оцінити його вплив на духовний, психічний та фізичний розвиток дітей та стан їхнього здоров'я.

Таким чином, можна констатувати, що формування культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи розпочиналося з діагностики здоров'я майбутніх школярів, рівня їхнього емоційного та когнітивного розвитку, сформованості елементарних умінь здорового способу життя, з'ясування наявності інтересу до власного здоров'я тощо. Василь Олександрович наполягав на тому, що вдалим діагностування може бути лише за умови спільних зусиль батьків, медиків та педагогічного колективу школи [10; 11]. Про стан здоров'я дітей, які вступили до школи, після їх ретельного медогляду педраді доповідав лікар. На основі цього вчителями й батьками було розроблено комплекс оздоровлення для кожної дитини. За учнями, у яких було виявлено слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, слабкий зір або схильність до вірусних захворювань, встановлювався постійний педагогічний нагляд [2; 3].

Наступним кроком формування культури здоров'я учнів „Школи радості” було створення когнітивної та операційно-практичної бази, яка б забезпечила інформаційну протовалеологічну обізнаність, сформувала елементарні вміння й навички ведення ними здорового способу життя.

Спираючись на педагогічну спадщину В. О. Сухомлинського, у таблиці 1 висвітлено мету та зміст І концентру формування ідейно-теоретичного, потребнісно-мотиваційного, емоційно-вольового та операційно-практичного блоків культури здоров'я школярів. Зауважимо, що в ній відбито мету та зміст роботи з дітьми передшкільного віку та учнями початкової школи.

Таблиця 1.

Мета та зміст формування культури здоров'я дітей передшкільного віку та молодших школярів

| | Ідейно-теоретичний блок | Потребнісно-мотиваційний блок | Емоційно-вольовий блок | Операційно-практичний блок |
|---------------------------------------|---|---|---|--|
| Мета валеологічного виховання | <ul style="list-style-type: none"> – діагностика рівня здоров'я та культури здоров'я школярів; – формування протовалеологічної когнітивної бази та елементарних валеологічних умінь та навичок; – формування „Я” учня, усвідомлення себе індивідуальністю, відповідальною за своє здоров'я, здоров'я оточення та природи | | | |
| Зміст валеологічного виховання | <ul style="list-style-type: none"> – формування розуміння необхідності укріплювати своє здоров'я, дотримуватись санітарно-гігієнічних правил; – оволодіння знаннями про людський організм, прояви здоров'я, фактори, що його обумовлюють (режим дня, режим праці та відпочинку, достатня рухова активність, правильно збалансоване харчування), шляхи та засоби оздоровлення; – формування уявлення про значення занять фізичними вправами для розвитку людини; – усвідомлення школярами своєї приналежності до | <ul style="list-style-type: none"> – формування інтересу до занять фізичними вправами, ранковою гімнастикою, загартуванням, прогулянками на природу; – формування інтересу бути здоровим та оздоровлюватись; – формування почуття обов'язку як основного морального мотиву; – формування мотивації навчальної діяльності; – розвиток інтересу до | <ul style="list-style-type: none"> – виховання позитивного ставлення до життя та оточення; увага до старших та молодших; турботливе ставлення до батьків, любов до всього живого; – формування у школярів таких соціальних емоцій, як людяність, доброта, лагідність, доброзичливість, почуття довіри до інших тощо; – формування здатності керувати бажаннями, емоціями та поведінкою; – формування почуття взаємодопомоги, товариськості, колективізму; – формування настанови стримувати заздрість, озлобленість, войовничість, | <ul style="list-style-type: none"> – формування вміння висувати елементарні гігієнічні вимоги до себе та інших, бути охайними, чистими, акуратними; – формування вміння складати режим дня та дотримуватись його; правильно організувати вільний час; – формування навичок поведінки у природному середовищі, раціонального використання оздоровчого впливу сонця, повітря й води; – формування звички та вміння дотримуватись порядку на робочому місці, гігієни праці; – формування навичок самообслуговуючої праці (догляд за одягом, взуттям, книгами, іграшками тощо), допомоги батькам у веденні домашнього господарства; – формування вміння і навичок різних видів оздоровчої діяльності (обов'язкове виконання ранкової |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>шкільного колективу, співставлення особистих та суспільних інтересів;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формування уявлень учнів про взаємозв'язок та взаємообумовленість зовнішньої та внутрішньої культури; – засвоєння учнями правил ввічливості, охайності, акуратності; правил поведінки в школі, сім'ї та суспільстві | <p>читання, малювання, ліплення, танців, співу, творів мистецтва, дитячих спектаклів, концертів тощо</p> | <p>непоступливість;</p> <ul style="list-style-type: none"> – негативне ставлення до невиконання правил особистої гігієни та санітарії, уникнення занять фізкультурою; – вироблення нетерпимості до лінощів та недбалства у праці, необережного ставлення до результатів праці людей; – формування усвідомленого прояву дитиною емоцій та почуттів; – розвиток навичок самоконтролю і самоорганізації | <p>гімнастики та водних процедур на свіжому повітрі, загартування – ходіння босоніж, вологе обтирання тощо);</p> <ul style="list-style-type: none"> – засвоєння деяких гігієнічних навичок та вправ на укріплення постави, профілактику погіршення зору, тренування дрібної моторики рук тощо; – формування вміння користуватися „чарівними словами”, не вередувати; уміти зізнаватися у поганих вчинках; – формування вміння бачити красу людини, природи, праці, творів мистецтва, вчинків, пам'ятників культури; – сумлінне виконання трудових доручень, прояв старанності, дисциплінованості, відповідальності, ініціативи; – оволодіння навичками суспільно-корисної колективної праці; – виконання „десяти НІ” |
|--|---|--|--|--|

З вищезазначеного стає зрозуміло, що В. О. Сухомлинський так розробляв зміст виховання культури здоров'я школярів, щоб стимулювалася активність усіх функцій особистості, усієї системи функціональних якостей.

Треба відзначити, що предмети всіх циклів мали однаково важливе значення у процесі формування культури здоров'я школярів.

На уроках з основних предметів шкільного курсу, під час позакласних та позашкільних заходів активно формувався ідейно-теоретичний блок культури здоров'я. Засвоюваний матеріал збагачував школярів знаннями про особисте здоров'я (духовне, психічне та фізичне): побудову організму, взаємодію та функціонування його органів та систем, здоровий спосіб життя, елементарні гігієнічні вміння та навички, профілактику захворювань, вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, оздоровлення організму тощо. Предмети художньо-естетичного циклу (малювання, музика, праця) сприяли формуванню емоційно-чуттєвої сфери особистості, укріпленню духовного та психічного здоров'я тощо.

В. О. Сухомлинський достеменно знав [10; 12], що відповідно до законів педагогіки та психології молодші школярі ще не мають стійкої мотивації чи потреби бути здоровими, але у процесі виконання валеологічно спрямованої діяльності в них з'являється інтерес до самого процесу, потреба в діяльності, прагнення отримати високий результат. Так, формування потребнісно-мотиваційного блоку культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи відбувалося шляхом залучення дітей до практичної оздоровчої діяльності.

Одним із показників сформованості емоційно-вольового блоку культури здоров'я молодших школярів Павлівської середньої школи було вміння більш стримано виявляти свої емоції (роздратування, заздрість, обурення, засмучення), особливо коли дитина перебуває серед однолітків, боячись їхнього осуду: „Вміння керувати бажаннями – в цій, здавалося б, найпростішій, а насправді дуже складній людській звичці – джерело людяності, чуйності, сердечності, внутрішньої самодисципліни, без якої немає совісті, немає справжньої людини” [10, с. 87].

Характерною особливістю процесу формування культури здоров'я молодших школярів було створення таких педагогічних ситуацій, які б сприяли вихованню у дітей соціальних почуттів і емоцій, таких як людяність, доброта, лагідність, доброзичливість, довіра до людей, здатність до співчуття тощо. Павлівський педагог вважав, що саме у період дитинства людина повинна оволодіти азбукою емоційної культури, пройти школу виховання гарних почуттів: „Якщо добрі почуття не виховані в дитинстві, їх ніколи не виховаєш, тому що це суто людське утверджується в душі одночасно з пізнанням перших і найважливіших істин, одночасно з переживанням і відчуженнями найтонших відтінків рідного слова” [10, с. 60].

Розглянемо особливості формування операційно-практичного блоку культури здоров'я молодших школярів Павлівської середньої школи.

Ретельне вивчення здоров'я дітей передшкільного віку та молодших школярів переконало педагогічний колектив у тому, що причиною поганого стану здоров'я більшості дітей є неправильно організований режим дня, праці та відпочинку. Саме тому одним із найголовніших завдань педагогічного процесу в початковій школі В. О. Сухомлинський вважав прищеплення учням навичок правильної побудови режиму дня. Педагог був переконаний, що навички дотримуватись раціональної організації життя, діяльності та відпочинку формуються саме в ранньому дитинстві.

Сон при відкритій квартирці, виконання вимог рано лягати спати та просинатися, робити ранкову гімнастику, загартовуватись, збалансовано, раціонально харчуватися, більшу частину дня перебувати на свіжому повітрі, – такі поради давав учням початкової школи Василь Олександрович. Він вважав неприпустимим, коли одразу ж після закінчення занять дитина повертається додому, швидко їсть і знову 5 – 6 годин сидить над уроками. Друга половина дня – після занять у школі – період латентної

розумової діяльності, що являє собою систематизацію і розвиток знань, глибоке особистісне осмислення матеріалу. Саме в цей час В. О. Сухомлинський радив читати цікаву літературу, працювати в майстерні, трудитися серед природи [8; 10]. А домашні завдання слід виконувати до уроків, рано-вранці, адже саме це час найінтенсивнішої праці мозку, коли все швидко засвоюється, і не треба сидіти 5–6 годин над книжкою. Ось що згадує про своє дитинство дочка вченого – Ольга Сухомлинська: „...коли я навчалась у школі, Василь Олександрович експериментував це і на мені, і саме я, як і інші школярі, робила домашні перед школою, і я думаю, що такий підхід дав свої позитивні результати” [4, с. 77].

В. О. Сухомлинський, підбиваючи підсумки навчально-виховної роботи з першими учнями „Школи радості”, особливо відмічав те, що діти пройшли школу людяності, навчилися відчувати людину, брати близько до серця її радості і прикрощі, жити серед людей, любити свою Батьківщину й ненавидіти її ворогів. Вони зрозуміли перетворювальну роль праці, прекрасно оволоділи рідною мовою, навчилися спостерігати, думати, читати, писати, передавати думку словом. Показовою була і успішність цих учнів: 12 із 31 мали відмінні оцінки, 13 – добрі й відмінні, у 6 були і „3”, і „4”, і „5” [10].

На особливу увагу заслуговують показники фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Уважне діагностування протягом усього навчання у початковій школі стану здоров'я кожного з учнів висвітлило таку динаміку: „У І класі було четверо дітей з ослабленим зором, в ІІ – двоє, в ІІІ – жодного. ... в 3 дітей симптоми серцево-судинної слабкості, у 2 – залишкові явища після плевритів, у 2 – ознаки бронхіту, в однієї дитини – підозра на приховану форму туберкульозу. На час закінчення початкових класів тільки в однієї дитини були відмічені симптоми серцево-судинної слабкості – набагато менше виражені, ніж у перші 2 роки навчання” [10, с. 111].

Таким чином, реконструювавши зміст формування культури здоров'я дітей передшкільного віку та молодших школярів у роботі Павлівської середньої школи, можна зробити висновок, що цей процес мав чітку мету та відповідав віковим особливостям розвитку цієї групи дітей. Разом з тим, слід зазначити, що особливістю виховного процесу в Павлівській середній школі була націленість на „випередження” розвитку й перспективність виховання. На прикладі початкової школи ми бачимо, що педагогічний колектив намагався заздалегідь утвердити в свідомості молодших учнів „дорослість думки” й „зрілість духу”, прищепити їм низку якостей та навичок, які стануть вкрай необхідні потім – у підлітковому віці та дорослому житті: „Багато з того, що я намагався зробити в роки дитинства моїх вихованців, звичайно, не треба було б робити, якби людина все життя лишалася дитиною. На гіркому досвіді своїх товаришів, та й на власному, на численних помилках я переконався: одне з великих лих шкільного виховання – забуття того, що дитина перестає бути дитиною” [7, с. 291 – 292].

Василь Олександрович вважав, що якщо на етапі початкової школи не сформувати відповідний якісний рівень культури здоров'я, то зробити це в подальшому буде набагато складніше і для вихователя, і для вихованця: „Я все більше переконувався, що моральне обличчя підлітка залежить від того, як (нідкр. авт.) виховувалася людина в роки дитинства, що закладено в її душу від народження до 10 – 11 років. ... Підліток – це, образно кажучи, квітка, краса якої залежить від того, який догляд був за нею. Дбати про красу квітки треба задовго до того, як вона починає розкривати свої пелюстки” [7, с. 290]. Разом з тим учений наголошував, що вже набуті молодшими школярами якості потребують подальшого культивування та розвитку в підлітковому віці. Тож перейдемо до характеристики ІІ концентру формування культури здоров'я учнів підліткового віку. У таблиці 2 висвітлено мету та зміст валеологічного виховання учнів основної школи

Таблиця 2.

Мета та зміст процесу формування культури здоров'я учнів середнього шкільного віку

| | Ідейно-теоретичний блок | Потребнісно-мотиваційний блок | Емоційно-вольовий блок | Операційно-практичний блок |
|---------------------------------------|--|---|---|---|
| Мета валеологічного виховання | – формування валеологічної свідомості, зокрема оволодіння підлітками системою інтересів, потреб, почуттів, знань, умінь та навичок, яка б забезпечувала формування, збереження й укріплення всіх складових здоров'я: духовного, психічного та фізичного. | | | |
| Зміст валеологічного виховання | <ul style="list-style-type: none"> – формування <i>загальних</i> знань – про всі аспекти здоров'я, про шкідливі звички та інші чинники, що негативно впливають на стан дитини, про шляхи, методи й засоби оздоровлення, та знань про <i>особисте</i> здоров'я – його співвідношення з нормою, про особливості розвитку свого організму, про шляхи, засоби та методи особистого оздоровлення; стійкі звички прояву активної, цілеспрямованої, самоконтрольованої діяльності зі зміцнення та укріплення здоров'я; – усвідомлення важливості систематичних занять фізичною культурою, спортом та туризмом; – формування уявлення про єдність естетичних рис зовнішнього обліку людини з ідейно-моральними ідеалами | <ul style="list-style-type: none"> – формування ціннісного ставлення до здоров'я, у рамках якого усвідомлюється його особистісна й соціальна значущість; – розуміння учнями ролі здоров'я у житті людини, мотиваційна готовність до збереження та укріплення здоров'я; – формування інтересу до занять у спортивних секціях, до туристичних походів; – прагнення систематично виконувати основні гігієнічні вимоги та правила загартування природними факторами; – виховання прагнення до регулярних занять фізкультурою; інтерес до вдосконалення в обраних видах спорту; – формування потреби | <ul style="list-style-type: none"> – формування нетерпимого ставлення до недисциплінованості, негативних учинків, брехні, пихатості, упертості; порушення норм товарищескості, колективізму, осудження неохайності; – формування готовності визнавати свою неправоту та виправляти помилки; – непримиренність до зла та бурхлива емоційна оцінка зла; – створення морального ідеалу, піднесення ідеалу духовної краси, добра та правди, прагнення досягти цієї вершини; – виховання відповідальності перед самим собою, „перед | <ul style="list-style-type: none"> – формування вмінь та навичок збереження й укріплення здоров'я, ведення здорового способу життя (систематичні заняття фізкультурою та спортом, виконання рухового режиму, загартування, правильного харчування тощо); – формування вмінь надавати першу медичну допомогу; – формування навичок самоконтролю в процесі рухової активності; – формування навичок культури розумової праці, |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | <p>суспільства; розуміння естетики вчинків та поведінки; прагнення керуватися ідейно-естетичними принципами в поведінці, праці, побуті та дозвіллі;</p> <ul style="list-style-type: none"> – розуміння учнями сутності гуманних відносин, поєднання поваги та вимогливості до кожного; розуміння сутності правил культури поведінки, спілкування та мови, вміння дотримуватися їх незалежно від зовнішнього контролю; розуміння особистої відповідальності за свої дії та вчинки; розуміння ролі й місця фізичної культури та спорту в житті людини та суспільства; – формування уявлень про зв'язки та взаємозалежності явищ у природі та суспільстві; – розуміння учнями ролі людини у використанні та перетворенні природи, значення праці у формуванні самої людини; – формування вміння робити елементарні узагальнення із спостережень конкретних прикладів життя, аналізувати, проводити аналогії суспільних явищ. | <p>вчиняти за законами гармонії та краси;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формування інтересу до знань, освіти, прагнення самостійно набувати знання з книг, вирішувати пізнавальні завдання; – формування прагнення виявляти у праці творчість, ініціативу та взаємодопомогу, здійснювати контроль та самоконтроль; – формування потреби та прагнення долати труднощі й доводити розпочате до кінця; прагнення розробляти власну програму самовиховання та самооздоровлення; – виховання духу високого, цнотливого ставлення до жінки; піднесення таких рис, як людська вірність і відданість; – гармонійне поєднання потреби у зовнішній та духовній красі людини; формування відповідної системи еталонів самооцінки. | <p>своєю совістю”;</p> <ul style="list-style-type: none"> – виховання культури бажань; – звеличення взаємовідносин між хлопчиком та дівчинкою, між чоловіком та жінкою; – самоствердження особистості, загартування своїх морально-вольових сил шляхом загартування сил фізичних; – формування естетичного сприйняття предметів та явищ дійсності, розвиток здібностей бачити та цінити прекрасне в природі, побуті, праці та творчості людей; – формування осуду негарного в поведінці й вчинках людей, у житті, побуті, взаємовідносинах; непримиренне ставлення до цих явищ; – формування здатності до співчуття, благородства та душевної щедрості. | <p>вміння займатися уважно; послідовно й обґрунтовано висловлювати свої думки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – навчитися складати режим занять фізкультурою, спортом, туризмом; добирати вправи для зарядки відповідно до обраного виду спорту; – формування вміння планувати свою діяльність, раціонально використовувати робочий час та місце; постійно вдосконалювати трудові вміння та навички; – формування вміння турбуватися про зелені насадження, доглядати за птахами та тваринами. |
|--|---|--|---|---|

Підлітковий вік (отроцтво) вважають середнім шкільним віком, перехідним віком від періоду дитинства до періоду юності, періодом ранньої юності. Його вікові рамки сягають від 10 – 11 до 15 років. В. О. Сухомлинський часто називав цей віковий період „таємничим”, „незрозумілим”, „важким” [7]. Педагог звертав особливу увагу на зміни в духовному житті підлітків, їхньому світобаченні, розумінні моральних загальнолюдських цінностей: „...роки отроцтва й відрізняються від дитинства тим, що людина в цьому віці бачить, відчуває, переживає не так, як бачила, відчувала й переживала в роки дитинства. ... Підліток бачить те, чого ще не бачить дитина; він також бачить те, чого вже не бачить, вірніше, не помічає дорослий, бо багато речей стають для нього занадто звичними. Бачення світу в підлітка – єдиний у своєму роді, унікальний, неповторний стан людини, який ми, дорослі, часто зовсім не розуміємо, повз який проходимо незворушні” [7, с. 287 – 288].

Василь Олександрович зазначав, що для підліткового віку характерне безтурботливе ставлення до свого здоров'я, бо школярі ще не мають чіткої мотивації до його збереження та зміцнення, тому на цьому віковому етапі становлення особистості необхідно особливу увагу приділити формуванню потребнісно-мотиваційного та емоційно-вольового компонентів культури здоров'я [7, с. 356 – 378].

Для розвитку афективної сфери підлітків характерна така суперечність: „непримиренність до зла, неправди, готовність вступити в боротьбу з найменшим відхиленням від істини і, з другого боку, невміння розібратися в складних явищах життя” [7, с. 322]. Отроцтво – це такий період духовного розвитку, – відмічав пависький педагог, – коли все, що відбувається довкола, глибоко хвилює людину, стає особистим інтересом, переживання школярів стають більш глибокими, у них з'являються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до важливих явищ життя, значно ширшає коло соціальних інтересів. Позитивною стороною цієї суперечності є непримиренність до зла та бурхлива емоційна оцінка зла – ненависть до всього, що принижує уявлення підлітка про ідеал краси (фізичної і духовної), добра та правди. Вказані якості, на думку Василя Олександровича, є показниками духовного та емоційного розвитку школяра. Їх культивування – це одне із основних завдань середньої та старшої школи: „Якщо вчитель намагається погасити емоційний вогник, запалений готовністю подолати зло, – це може виховати байдужість і лицемірство. ... Виховання тільки тоді стає творенням людини, коли бурхливі пристрасті хвилюють юні серця. Велика небезпека у вихованні юнацтва – емоційна сплячка” [7, с. 323]. На нашу думку, виховання розглянутих вище якостей відбиває зміст процесу формування емоційно-вольового блоку культури здоров'я підлітків.

У підлітковому віці активно формується самосвідомість та виробляється особиста система еталонів самооцінювання. Підліток починає усвідомлювати свою особливість та неповторність, у його свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок (дорослих) на внутрішні. В. О. Сухомлинський з цього приводу писав: „...замислившись над питанням про мету власного життя, підліток переходить до іншої думки: „Що про мене думають люди? Яким вони бачать мене?” [7, с. 325]. Самооцінка як одне з головних новоутворень підліткового віку значною мірою визначає формування тих чи інших якостей особистості, є регулятором її поведінки та діяльності. Саме тому одним з найважливіших завдань виховання особистості Василь Олександрович вважав створення морального ідеалу, який би захопив, одухотворив школяра, спонукав діяти відповідно до загальнолюдських цінностей та ідеалів.

Іншим критерієм вихованості та культури здоров'я В. О. Сухомлинський вважав спроможність підлітка „нести відповідальність перед своєю совістю”. Пависький педагог констатував: „Якщо вам вдалося досягти того, що дитині наодинці із собою стало соромно, соромно самій перед собою (підкр. авт.) за свій осудливий вчинок, якщо дитина прагне стати кращою, ніж вона є, якщо в її свідомості не тільки живе, але й стає власним переконанням уявлення про те, що краще і що гірше, то це означає, що

ви бачите наслідки своєї виховної роботи” [7, с. 304]. Із вищесказаного можна зробити висновок, що значне місце у змісті виховання культури здоров'я особистості посідає формування у підлітків чутливої совісті, прагнення досягти моральної вершини краси та захоплення моральним ідеалом.

Підлітковий вік – період бурхливого анатомо-фізіологічного розвитку. В. О. Сухомлинський багато сторінок своїх праць присвятив висвітленню його характерних особливостей, значне місце у його творчості посідає тема народження в підліткові чоловіка чи жінки.

Зі вступом у пубертатний період – пік фізичного розвитку та статевого дозрівання – різко збільшується інтерес до питань статевого розвитку. Василь Олександрович відмічав, що на ранніх етапах цей інтерес більшою мірою спрямований на вивчення підлітками власного тіла, спостереження за його змінами та ступенем відповідності загальноприйнятим стандартам мужності та жіночості. Поступово підліток починає цікавитись і розвитком інших, особливо представників протилежної статі. Реконструкція тілесного образу „Я”, побудова чоловічої та жіночої „родової” ідентичності та поступовий розвиток інстинкту продовження роду – характерні ознаки духовно-психічних і морально-естетичних змін підліткового віку, які відбуваються під час правильно організованого статевого виховання у школі. Павлиський педагог вважав, що головною його умовою є витіснення фізіологічного духовним у людині, тобто зведення до мінімуму розмов про статеве життя чи статеве дозрівання й максимальне звеличення людських, сердечних, чуйних взаємовідносин між членами колективу, відносин, у яких людина вкладає свої духовні сили в іншу [7]. Тільки за цієї умови спілкування хлопчиків та дівчаток не призведе до спотворення моральних уявлень, а, навпаки, відбуватиметься взаємне збагачення духовного життя підлітків. Особливе місце у процесі статевого виховання посідає культ матері – дух високого, цнотливого ставлення до жінки – джерела людського життя і краси. На думку В. О. Сухомлинського, звеличення жінки–матері „облагороджує природний статевий потяг, очищує душу людини від тваринного, грубо інстинктивного. Той, хто вихований у дусі цнотливої поваги, благоговіння перед матір'ю, ніколи не гляне на дівчинку й дівчину хтивим поглядом” [7, с. 351].

В. О. Сухомлинський помітив, що в період отрочтва поглиблюється інтерес підлітка до духовного світу своїх товаришів, спілкування стає більш глибоким та змістовним, з'являється гостра потреба в побудові таких емоційно насичених взаємовідносин, як дружба та любов. У школярів виявляється усвідомлене прагнення виявляти чесність, правдивість, безкорисливість, товариську солідарність, великого значення набуває емоційно-естетична сторона дружніх відносин – людину тягне до людини потреба у співпереживанні, чуйності й розумінні. Протягом багатьох років кількома поколіннями учнів Павлиської середньої школи були вироблені „Закони дружби”, які, за глибоким переконанням Василя Олександровича, були „найважливішим моральним надбанням колективу” [12, с. 307]. Роз'яснюючи їх підліткам, педагоги намагалися піднести благородство людської вірності, відданості, вимогливості й прагнули, щоб сама дружба та служіння їй стали одними з найзначніших цінностей життя кожної особистості.

Спілкування з товаришами – це, по-перше, джерело появи нових думок, спільних інтелектуальних та духовних інтересів і потреб, по-друге, становлення певних рис характеру та норм поведінки, і по-третє, духовне збагачення людини. Справжня дружба може існувати тільки там, де є гармонійне злиття віри в людину, вимогливості до неї і почуття повинності перед нею. „Чим глибша твоя віра в друга, – писав Василь Олександрович, – тим вищою повинна бути вимогливість і тим більше ти зобов'язаний, повинен. ... Дружба вчить віддавати духовні сили й багатства” [9, с. 159]. Виховання у школярів почуття дружби як вищого прояву духовного й соціального розвитку

особистості було одним із найважливіших завдань навчально-виховного процесу Павлівської середньої школи.

Серйозні зміни в підлітковому віці відбуваються у мотиваційній сфері. Так, провідним мотивом будь-якої діяльності стає прагнення школяра до самоутвердження, бажання завоювати певне місце у класі, досягти громадського визнання. „Справжнє самоутвердження, – говорив павлівський учений, – відбувається тільки в духовній боротьбі, коли, напружуючи вольові зусилля, підпорядковуючи другорядні мотиви поведінки головним, провідним, людина переживає радість перемоги над труднощами, хвилююче почуття власної гідності, виростає у власних очах” [7, с. 328]. Серед негативних людських якостей, до яких треба виховати гостру відразу в роки отроцтва, Василь Олександрович виділяв такі: лінощі, невігластво, емоційне безкультур'я і примітивізм, естетична убогість, марновірство, егоїзм, перевага інстинктів над високим почуттям обов'язку.

Спираючись на глибокі знання вікової психології та особливостей розвитку дітей у роки отроцтва, В. О. Сухомлинський помітив, що вже на початку підліткового віку починає інтенсивно виявлятися потреба дитини в автономії, незалежності від дорослих, батьків і прагнення визнання їхньої самостійності. Дружба з дорослим необхідна підліткови насамперед як джерело утвердження почуття власної гідності. Василь Олександрович наполягав на створенні духовної спільності вихователя й вихованця, закликав, щоб дорослі – батьки та вчителі – у жодному разі не допускали „самотності підлітка серед людей”. Педагог зазначав, що необхідна висока педагогічна майстерність для створення атмосфери взаєморозуміння та взаємодовіри, адже наставником підлітка стає тільки той, хто переживає ті самі почуття, живе тими самими ідеями, громадянськими інтересами, захоплюється тими самими цінностями, допитливо шукає те саме, що хочеться шукати й підліткови [7, с. 331].

В. О. Сухомлинський вважав підлітковий вік періодом реалізації гострої потреби в суспільно корисній діяльності. Він помітив, що школярі із задоволенням беруть участь у трудовій, суспільній, художній, спортивній та інших видах діяльності, бо прагнуть духовного зростання, соціального визнання й дорослості. При цьому педагогічний колектив намагався, щоб будь-яку діяльність житина сприймала як необхідну не тільки їй особисто, але й суспільству: „Мета і зміст виховної роботи в тому, щоб багатогранне задоволення потреби в творчій діяльності переживалось як моральна гідність, щоб, працюючи для суспільства, людина вже в роки отроцтва і юності відчувала свою громадянську активність” [7, с. 307]. Характеризуючи практичну діяльність підлітків, Василь Олександрович відмічав її різноманітність і несталість, які виявляються у багатій палітрі короткочасних захоплень та інтересів. Зважаючи на це, необхідно сформуванню у учнів культуру бажань як один із проявів духовного здоров'я особистості. Враховуючи, що старший підлітковий вік є етапом професійної орієнтації, В. О. Сухомлинський прагнув, щоб одне із захоплень учня стало стійкішим від інших, щоб кожен учень знайшов своє покликання: „Нам, вихователям, треба зберегти, зробити тривалим захоплення якраз тим заняттям, яке найбільшою мірою відповідає силам, задаткам підлітка. Важливо, щоб не було бездумних захоплень, від яких згодом нічого не лишається” [7, с. 332].

Уважаємо за потрібне перейти до аналізу змісту формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку (16 – 18 років). В. О. Сухомлинський так характеризував цей віковий етап: „...пора глибокого осмисленого ставлення до оточення, до власного життя і діяльності, відчуття повноти й розквіту своїх фізичних і духовних сил, усвідомлення перспективи духовно багатого, повнокровного й змістовного життя, переживання благородних почуттів любові й вірності, мрії і роздуми про майбутнє” [6, с. 239].

Мету та зміст валеологічного виховання школярів старшої школи висвітлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Мета та зміст процесу формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку

| | Ідейно-теоретичний блок | Потребнісно-мотиваційний блок | Емоційно-вольовий блок | Операційно-практичний блок |
|---------------------------------------|--|--|--|---|
| Мета валеологічного виховання | <ul style="list-style-type: none"> – формування в учнів знань, умінь та навичок щодо розробки, реалізації та постійного вдосконалення індивідуальної оздоровчої системи; – розвиток самосвідомості юнаків, формування інтересів та ідеалів, визначення основних життєвих орієнтирів тощо | | | |
| Зміст валеологічного виховання | <ul style="list-style-type: none"> – розуміння учнями сутності та важливості свідомої самодисципліни, самовиховання, значення волі у всебічному розвитку особистості; – розуміння учнями єдності внутрішньої та зовнішньої гармонії, норм та правил культури спілкування з людьми та природою; – пізнання юнаками взаємозв'язку любові та духовної культури людини. | <ul style="list-style-type: none"> – усвідомлення школярами здоров'я як умови та засобу досягнення життєвих цілей; – усвідомлення власного здоров'я та здоров'я оточення як найважливішої цінності людини та суспільства; – формування потреби в постійному самовдосконаленні, самоосвіті та самовихованні протягом усього життя; – вироблення мотивації інтелектуальної та соціальної активності, усвідомлене регулювання своєї поведінки, самопізнання, самовдосконалення з точки зору краси та естетичного ідеалу; – формування активного ставлення до зміцнення свого здоров'я як основи для реалізації себе у всіх видах життєдіяльності та виконання на високому рівні всіх соціальних ролей особистості. | <ul style="list-style-type: none"> – виховання „витонченості емоцій” – умінь керувати своїми почуттями; – виховання „емоційних констант” – совісті, почуття обов'язку, почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору тощо; – формування готовності вчиняти відповідно до норм та потреб колективу; повага до традицій класного, шкільного колективів, умінь співставляти особисті та суспільні інтереси; – формування стійкого бажання досягати цілей, виявляти наполегливість та рішучість у подоланні труднощів; умінь стійко та мужньо сприймати невдачі. | <ul style="list-style-type: none"> – формування активної життєвої позиції; – формування вмінь протистояти несприятливим для фізичного, психічного та духовного здоров'я обставинам, самоорганізувати режим праці, відпочинку, харчування й загартування; боротися із шкідливими звичками; – формування вміння скласти та дотримуватись правильного режиму дня, занять фізичною культурою, спортом та туризмом; суворо дотримуватись правил особистої гігієни й санітарії; – удосконалюватись в обраному виді спорту, прагнути досягнення високих результатів. |

У юнацькому віці розвиваються всі компоненти духовного світу особистості – почуття, активна діяльність, пізнавальні сили й здібності, вольова наполегливість тощо. Провідним, визначальним компонентом духовного розвитку в роки юності є формування самосвідомості – цілісного уявлення про самого себе, емоційного ставлення до своєї особи, самооцінки своєї зовнішності, розумових, моральних та вольових якостей, розуміння своїх достоїнств та недоліків, свідоме прагнення дати своїй поведінці та вчинкам світоглядного мотивування. Основи особистісного світогляду закладаються набагато раніше, зараз же вони усвідомлюються й складаються у відповідну цілісну систему, яка дозволяє не тільки зрозуміти навколишній світ, але й оцінити його, визначити своє ставлення до нього. Ці світоглядні пошуки нерідко супроводжуються переоцінкою цінностей, разом з тим з'являється можливість цілеспрямованого духовного й фізичного самовдосконалення та самовиховання.

Формування цілісного уявлення та ставлення до самого себе у старших школярів розпочинається із усвідомлення та оцінювання особливостей фізичного тіла, зовнішності, привабливості, а вже потім морально-психологічних, інтелектуальних та вольових якостей. В. О. Сухомлинський зазначав, що юність – це період фізичної зрілості: закінчується статеве дозрівання, робота серцево-судинної системи стає гармонійною, уповільнюється темп росту тіла, помітно наростає мускульна сила та працездатність, закінчується формування та функціональний розвиток тканин та органів: „На кінець цього періоду в їхньому розвитку відбуваються великі зрушення: усі органи і їхні функції в молодих організмах стають такими самими, як у дорослих ... Проте фізичний розвиток ще не завершується, особливо в юнаків, і це потребує великої уваги до їхнього фізичного й духовного життя” [5, с. 354]. Павліський учений застерігав учителів від грубого втручання у їхню фізичну, фізіологічну сферу, яку старшокласники вважать глибоко інтимною стороною життя: „Найменший нетактовний дотик до їх чутливої і сприйнятливої душі, в якому юнаки і дівчата вбачають неповагу, докір, глузування над тим чи іншим боком свого фізичного розвитку, вони розглядають як посягання на їхню духовну гідність” [8, с. 127]. Зауважимо, що таку чутливість до вторгнення в особисте життя юнаків Василь Олександрович вважав проявом духовної краси людини.

У період бурхливого фізичного розвитку сили молодого організму з кожним місяцем зростають, що у свою чергу призводить до змін у самосвідомості, самооцінці молоді людини. Проте бурхливий фізичний розвиток, – зазначав В. О. Сухомлинський, – не є визначальним у їхньому духовному житті, однак вносить щось істотно нове в духовний світ вихованців. Це нове, – говорив педагог, – насамперед в усвідомленні юнаками та дівчатами свого наближення до фізичної зрілості, що виявляється в почутті впевненості в своїх силах, у переживанні своєї „дорослості”. Одним із істотних моментів стає формування почуття чоловічої чи жіночої дорослості [8, с. 134].

Рання юність – початок практичної реалізації життєвих планів, які складаються на кінець підліткового віку. Близькість до завершення школи потребує професійного та особистісного самовизначення, формування світогляду, пов'язаного зі свідомим визначенням свого місця в дорослому житті. У старших класах здоров'я починають визначати мотиви, спрямовані на самореалізацію себе в майбутньому, самовдосконалення, усвідомлення своєї життєвої перспективи та професійних орієнтацій.

Одним із показників культури здоров'я старших школярів В. О. Сухомлинський вважав високий рівень розвитку емоцій, який передбачає емоційну чутливість та відповідальність за свої переживання перед собою та оточенням. У листі до сина Василь Олександрович писав: „Я впевнений, що багато конфліктів, часом сварок між людьми виникає тому, що люди не вміють керувати своїми почуттями і, ще гірше,

зовсім не займаються самовихованням почуттів” [6, с. 614]. Торкаючись питання „витонченості емоцій та почуттів”, педагог радив учням розвивати в собі здатність розуміти, поважати та цінувати почуття інших людей, виявляти до них увагу: „Ніколи не забувай, що ти живеш серед людей. ... Уміти поважати людське в кожному, хто живе й працює поруч з тобою, – це, мабуть, найбільша людська майстерність” [6, с. 615].

У цьому віці у юнаків та дівчат виникає й більш точне регулювання почуттів, зокрема більш досконале володіння виявленням своїх почуттів та настроїв. Вони вміють не лише керувати своїми емоціями, давати моральну оцінку імпульсам, а й свідомо прагнуть виховати в собі високоморальні почуття. У молодих людей формуються своєрідні „емоційні константи”, виробляється здатність давати собі моральну оцінку, розвивається і поглиблюється почуття обов’язку, почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору та ін. Ці почуття виявляють загальні, більш чи менш стійкі світоглядні установки особистості.

Особливо цікавим є досвід роботи Павлиської середньої школи з формування соціальної складової здоров’я школярів. З перших кроків шкільного життя педагогічний колектив учив учнів звертати увагу на все, що не стосується особисто кожної дитини, але зачіпає громадські інтереси. В. О. Сухомлинський писав: „Сфера особистого життя (інтересів, прагнень, спонукань) має включати в себе якомога більше суспільного, загальнодержавного – такими правилами ми керуємось у вихованні колективу юнаків та дівчат. Віддаючи всі свої сили для загального добра, вихованці вчать бачити у громадському особисте, виховують у собі почуття обов’язку” [5, с. 382 – 383]. З початку навчання й до закінчення школи учням прищеплювалося переконання про те, що жити інтересами колективу, народу – найбільше щастя. Завдяки об’єднанню колективу суспільними інтересами почуття й інтереси вихованців наповнювалися глибоким соціальним змістом. Виховавши у школярів усвідомлене ставлення до інших людей як до братів, у них виробляється здатність переживати свій обов’язок перед людьми, колективом та суспільством.

Серйозною вадою у виховній роботі павлиський педагог уважав те, що багато вчителів тільки примушують, але не спонукають своїх вихованців до того, щоб вони самі себе примушували. Він був переконаний, що найскладнішим завданням педагога є навчити людину залишатися наодинці зі своєю совістю, переживати докори сумління, працювати над собою: „Виховувати людину – це значить виховувати в неї вимогливість до самої себе. А це можливо лише тоді, коли людину не вести постійно за руку, а й давати їй змогу діяти самостійно, щоб вона відповідала сама за себе, виробляла власну життєву позицію” [11, с. 601]. У науковій праці „Як виховати справжню людину” Василь Олександрович повчає вихованців: „Найбільша перемога – це перемога над самим собою. Наказувати собі, володіти собою вчися змалку, примушуй себе робити те, що треба, й воно стане для тебе бажаним. ... Злиття треба і важко – це мудрість самовиховання й шлях справжньої людини. Визнач сам собі, що треба й до чого слід примушувати себе” [12, с. 286].

При цьому одним із складних проявів культури здоров’я старших школярів є рівень їхніх домагань. Ще в роки дитинства й отрочтва педагогічний колектив Павлиської середньої школи прагнув, щоб недосяжне ставало для підлітка полем випробування духовних сил: „Ми особливо дбаємо про те, щоб кожний підліток, напружуючи силу духу, дивувався із себе, захоплювався, бачив себе ніби збоку: це зробив я, отже, в мені заховані сили, про які я й сам не знав” [12, с. 291]. В. О. Сухомлинський вважав важливою закономірністю виховання те, щоб рівень домагань у ранній юності був значно вищий, ніж у роки отрочтва. Тому він вимагав, щоб весь навчально-виховний процес Павлиської середньої школи був насичений вправами на максимальне напруження духовних та фізичних сил: „Нехай кожний підліток замахується на те, що здається недосяжним, нехай виявляються відчайдушна

хоробрість і відвага – це в сто разів краще, ніж мовчазна покора, коли людина нічим не заявляє про себе” [12, с. 291].

Таким чином, ми описали змістовну сторону формування культури здоров'я учнів Павлівської середньої школи, визначили сутність її ідейно-теоретичного, потребнісно-мотиваційного, емоційно-вольового та операційно-практичного блоків. Слід зазначити, що ці змістовні блоки у практичній роботі Павлівської середньої школи не носили стадіальний характер, тобто їх формування відбувалось системно й одночасно. У таблицях, наведених вище, ми дотримувались традиційної послідовності розташування блоків культури здоров'я, але у школі Сухомлинського їх змістовна реалізація не починалася з формування в учнів лише знанневої складової валеологічної культури, а мала за мету в першу чергу виховати потребу в повному духовному, психічному та фізичному здоров'ї особистості.

Подальшого дослідження потребують форми та методи здоров'язберігаючої діяльності вчителів та учнів.

Валеологічний досвід В. О. Сухомлинського формувався в умовах повсякденної дослідно-експериментальної роботи, під час якої педагог вів спостереження та аналіз, апробував свої авторські варіанти навчально-виховної діяльності. Тільки після того, як ці ідеї були перевірені, втілені в життя педагогічним колективом школи й довели свою ефективність, вони підлягали суворій теоретичній обробці та знаходили відбиття у його численних публікаціях. Цей шлях – від практичної діяльності до теоретизування – призвів до відмови від суто стандартних форм та методів роботи, які відзначалися певною шаблонністю, одноманітністю та схематизмом, й обумовив своєрідність педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського. Проаналізувавши її, ми можемо констатувати, що він переосмислює звичну наукову термінологію та загальноживані педагогічні категорії, дефініції і визначення, бо йому притаманна специфічна образність мислення, образно-емоційний спосіб представлення світу. „Педагогічні образи” В. О. Сухомлинського – це індивідуально-неповторний, властивий саме йому спосіб сприйняття та розуміння педагогічної дійсності, узагальнення її об'єктів, процесів і явищ з позицій діалектичного розвитку, цілісних взаємозв'язків і впливів, виявлений у конкретно-чуттєвій формі.

Валеологічне виховання у Павлівській середній школі здійснювалося, по-перше, за рахунок раціональної організації навчального процесу, по-друге, через зміст навчальних дисциплін, по-третє шляхом широкого варіювання методів та засобів навчання, по-четверте, за допомогою поєднання навчання з позашкільною виховною роботою.

Доцільність вибору форм і методів визначалася їх головним завданням – як вони впливають на весь організм, який вклад вносять у процес цілісного розвитку особистості. Таке поєднання різноманітних форм і методів валеологічного виховання дозволило організувати педагогічний процес, який забезпечив формування не тільки окремих компонентів культури здоров'я, але й особистості загалом.

Як було зазначено вище, процес формування культури здоров'я школярів у Павлівській середній школі мав три умовні етапи. Кожний з них був відповідним ступенем валеологічного виховання, мав свою мету та зміст, якісні особливості, відповідно до чого змінювалися форми й методи роботи з учнями. Дотримуючись цієї логіки викладання матеріалу, розглянемо окремо способи формування культури здоров'я учнів молодшої, основної та старшої школи.

У таблиці 4. наведено форми та методи валеологічного виховання молодших школярів

Таблиця 4.

Форми та методи виховання культури здоров'я молодших школярів

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p align="center">Форми валеологічного виховання</p> | <ul style="list-style-type: none"> – уроки мислення серед природи; – уроки вивчення людини серцем – уроки людяності; – уроки сердечності; – уроки самодіяльності колективу; – прогулянки на природу: походи, подорожі лугами, полями, лісами тощо; – уроки фізкультури; – гуртки за інтересами; – художня самодіяльність, театр ляльок; | <ul style="list-style-type: none"> – музичні заняття; – фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня: – гімнастика до початку занять; – фізкультхвилинки під час уроків; – суспільно-корисна посильна праця; – зустрічі з відомими людьми; – фізкультурні свята; – походи, подорожі, екскурсії до визначних місць; – спортивні свята та змагання; | <ul style="list-style-type: none"> – екскурсії на виробництво; – зустрічі з трудівниками селища; – позакласні заходи: „Свято матері”, „Свято дівчат”, „Свято пісні”, „Свято квітів”, „Свято птахів”, „День невідомого героя”, „Новорічна ялинка для найменших”, „Зимове свято снігового містечка”, „День першого стопа”, „Свято першого хліба” тощо. |
| <p align="center">Методи валеологічного виховання</p> | <ul style="list-style-type: none"> – фенологічні спостереження за явищами природи; – спостереження за емоціями, почуттями та стосунками сторонніх людей; – розумові вправи: сприймання, спостереження, споглядання, міркування, творення казок, оповідань, конструювання моделей, механізмів; – рухливі ігри: ходьба, біг, катання на лижах та ковзанах; – верхова їзда; – пізнавальні ігри, ігри на кмітливість; – спортивні ігри: настільний теніс, метання диска і м'яча, лазіння по жердині. | <ul style="list-style-type: none"> – дослідна діяльність за об'єктами та явищами живої та неживої природи; – трудові традиції: праця на Тижні саду; виготовлення наочного приладдя для уроків, прикрашання класів, школи та пришкільної території; посадка дерев у шкільному саду та вдома; збір колосків пшениці; – самообслуговування вдома та у школі; – створення педагогічних ситуацій; – тренування; – спортивні змагання; – розповіді про відомих людей та про рідний край. | <ul style="list-style-type: none"> – виготовлення подарунків друзям, батькам та іншим; – відвідування „пташиної лікарні”, догляд за хворими тваринами та птахами; – догляд за рослинами, птахами та тваринами з живого куточка; – самостійне читання дитячої літератури; – малювання; – виставки малюнків; – гра на музичних інструментах; – роз'яснення, пояснення; – бесіда; – заохочення; – навіювання; – приклад. |

Зупинімось на аналізі цих способів формування культури здоров'я молодших школярів. На особливу увагу, на наш погляд, заслуговують ті форми й методи роботи, які були авторськими здобутками педагогічного колективу Павлівської середньої школи. Зокрема така форма виховання культури здоров'я молодших школярів, як „уроки мислення серед природи”. Багаторічні спостереження привели В. О. Сухомлинського до висновку, що тривале перебування в приміщенні, насиченому вуглекислотою, веде до значних захворювань дитини [10, с. 103 – 105]. Так, одним із проявів турботи про здоров'я стало прагнення не допустити „кисневого голодування” та домогтися повноцінного атмосферного режиму під час занять. У Павлівській середній школі ретельно проектували та вміло створювали аерофітотерапевтичні рослинні зони, завдяки яким летючі фітонциди різним чином впливали на життєдіяльність організму дітей: спазмалітично, заспокійливо чи, навпаки, збудливо. Перебування учнів у зоні рослин цілодобово було обов'язковою умовою формування їхнього здоров'я. Вздовж шкільної будівлі під вікнами було висаджено рослини, які чинили антимікробну дію, підвищували імунологічну стійкість організму [10, с. 112 – 127].

Постійне діагностування здоров'я учнів довели благодію навчання у „зелених класах”. Так, близько 40 % усіх уроків протягом року проводились у саду просто неба. „Те, що значну частину уроків проводили серед природи, на свіжому повітрі, під блакитним небом, – писав В. О. Сухомлинський, – мало виняткове значення для дітей. Протягом навчального часу діти почували себе бадьорими і життєрадісними, ніколи не йшли додому з важкою головою” [10, с. 117].

Природне довкілля, як вважав В. О. Сухомлинський, – є невичерпним, наймогутнішим джерелом духовного, психічного та фізичного здоров'я кожної людини. Розглядаючи природне середовище як один із засобів формування розумового здоров'я учнів, він писав: „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” [10, с. 34].

Залучення учнів підготовчого класу до спілкування з природою, до виконання елементарної дослідницької діяльності з об'єктами та явищами природи, урахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей укріплювало здоров'я дітей, допомагало легше пережити адаптаційні труднощі в початковій школі, сприяло виробленню гуманістичних форм та правил поведінки в соціальному й природному середовищі.

Важливим методом формування культури здоров'я учнів „школи під відкритим небом” були **фенологічні спостереження** за об'єктами та явищами живої природи: колір та форма листя, бруньок, квітів дерев, кущів, трав тощо. Навіть порівняння, виявлення схожих та відмінних рис досліджуваних об'єктів, встановлення характерних особливостей явищ природи викликало у дітей здоровий змагальний настрій, бажання бути успішними в пізнавальній діяльності. Такі завдання також формували характер та волю дітей, укріплювали нервову систему й підвищували психічну стійкість до стресогених факторів, що так важливо для дітей передшкільного та молодшого шкільного віку.

Постановка проблемних питань під час обговорення явищ природи стимулювала творчу та мовленнєву активність дітей, спонукала їх вільно та змістовно висловлювати думки з приводу якостей рослин, впливу факторів зовнішнього середовища на людину, її організм. Діти переконувалися в тому, що рослини – живі істоти, які відчують оточення та можуть пристосовуватися до умов існування, жити в них без сторонньої допомоги. Точно так і людина, крокуючи життям, у

першу чергу має розраховувати на свої сили та розум, бути цілеспрямованою, не боятися труднощів, нести користь людям.

У результаті спостереження за світом природи, проведення елементарних дослідних робіт (пророщування насіння квітів, бобових, овочів) діти самостійно робили висновки, що все живе у світі потребує повітря, води, тепла та світла, дізнавались про тісний взаємозв'язок між живою та неживою природою. На думку педагогічного колективу Павлівської школи, подібна робота не повинна була обмежуватися лише цими висновками, а мотивувала дітей до ведення здорового способу життя. Педагогічна логіка будувалася так: людина – теж жива істота, яка потребує тепла (одягатися відповідно до погоди), світла (під впливом сонячних променів виліковується багато хвороб, виробляється вітамін D), повітря (прогулянки на свіжому повітрі та сон при відкритій хвіртці покращують роботу серця, головного мозку, укріплюють судини та нерви), харчування (відсутність їжі, води чи порушення режиму харчування призводить до хвороб чи навіть смерті). У дітей формувалася чітка екологічна позиція, що природа без людини може обійтися, а людина без природи – ні, тому треба бережно ставитися до природного середовища, поновлювати природні ресурси, бути другом та помічником усьому живому на планеті.

В. О. Сухомлинський був глибоко переконаний, що між фізичною діяльністю та психічним розвитком дитини, між руховою активністю та її розумовим розвитком існує пряма взаємозалежність та взаємообумовленість. Наскільки активніша дитина в руховій діяльності, настільки інтенсивно проходить її розумовий розвиток [10, с. 111 – 142]. Наприклад, правильно організована трудова діяльність забезпечує психологічний комфорт учнів, є незамінною умовою вироблення у дітей свідомого ставлення до навчання, морального та інтелектуального формування особистості та її фізичного розвитку.

Уроки під відкритим небом спонукали дітей прикрашати навколишню природу, займатися посиленою роботою: прибирати сад, пришкільну ділянку, саджати дерева, сіяти насіння в ґрунт, доглядати за рослинами. Під час цієї роботи у молодших школярів формувалися загальнотрудові вміння, виховувалася культура праці, закріплювалися отримані знання та зміцнювалася м'язова система.

Важливим методом формування культури здоров'я учнів передшкільного віку були **ігри на відкритому повітрі**. Доведено, що рухові ігри збільшують потужність респіраторних, ендокринних та інших резервів організму, у результаті чого підвищується стійкість організму дитини до різних впливів патогенного характеру.

Сюжетні ігри сприяли загальному фізичному розвитку та загартуванню дітей, вихованню в них спритності, швидкості та координації дій, почуття рівноваги та просторової орієнтації, а також формуванню відповідних морально-вольових особистісних якостей. **Рольові та розумові ігри** на лоні природи давали можливість дослідити та скорегувати психічний компонент здоров'я учнів: через ігрові фантазії краще уявити умови життя і виховання дитини, риси її особистості, пріоритетні впливи в родині чи поза нею, та відповідно до цього розробити, наприклад, тематику бесід з батьками.

В. О. Сухомлинський стверджував, що дитина не народжується доброю чи злою, вона стає такою у процесі життєдіяльності, засвоєння культурного досвіду. Саме тому кожна дитяча гра повинна навчити учнів по-доброму ставитися до навколишньої природи, тварин, людей, виявляти співчуття, чесно визнавати свої помилки тощо.

Закріплення та систематизація знань часто відбувались під час **тематичних виставок творчих робіт, складання казок, написання замальовок та усних розповідей** про живу та неживу природу.

При цьому педагоги обов'язково аналізували дитячу творчість, адже в ній відбито образи предметів та знання про них. У дітей підготовчого класу під час роботи над малюнками, схемами, відмітками вироблялося вміння працювати в зошитах,

альбомах, виховувалися посидючість та готовність до майбутньої навчальної діяльності тощо.

Таким чином, спостереження за об'єктами природи, вивчення особливостей представників рослинного та тваринного світу, взаємозв'язків живої та неживої природи допомагали виробленню в молодших школярів умінь аналізувати й узагальнювати, доводити свою думку, слухати педагогів і товаришів; сприяли формуванню природознавчих знань, умінь, навичок та первинних здоров'язберігаючих мотивацій та установок тощо.

Широко поширеною формою виховання культури здоров'я молодших школярів були **уроки вивчення людини серцем** – „школа спостережливості”. Проводячи їх з учнями 6 – 7 років, В. О. Сухомлинський намагався навчити їх відчувати інших людей, їхній внутрішній світ. Учень, який навчився відчувати серцем іншу людину, стає доброзичливим, ласкавим, сердечним. Шкільний сад, поле, Куточок Краси, зелений клас були місцями проведення таких уроків. „Я вчу дітей: дивіться в очі жінкам, учіться відчувати й розуміти, що на душі в кожній з них – безхмарний спокій чи темна хмара гіркоти. ... Заглянувши в обличчя, в очі людини, діти відчують її внутрішній світ”, – писав Василь Олександрович [10, с. 434 – 435]. Саме такі уроки людяності, на думку павлівського вчителя, допомагали знищити корені моральної тупості, емоційної товстошкірості й виховати справжню духовну культуру.

У рамках навчально-виховного процесу важливими засобами формування практичного аспекту культури здоров'я були **рухливі вправи, спортивні ігри, фізична праця на свіжому повітрі, тренування, різноманітні спортивні змагання та свята**. Показово, що для всіх учнів 1 – 10 класів у Павлівській середній школі традиційною була зарядка просто неба перед початком занять.

Бути в русі – одна із найважливіших умов фізичного загартування, –уважав павлівський педагог. Уже в перший місяць занять у „Школі радості” діти щодня проходили пішки по 2 – 3 кілометри, на другий місяць – 4 – 5, на третій – 6. Ця форма роботи забезпечувала не тільки фізичне оздоровлення, але й стимулювала волюві якості дитини, виховувала стійкість та витримку.

Педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського свідчить, що для учнів особливо валеологічно насиченим був час канікул. „Осінні, весняні й зимові канікули ми завжди проводили на свіжому повітрі, серед природи – у походах, на привалі, у лісі, в іграх... Уже в перші канікули всі діти стали на лижі, ходили в ліс, каталися з гірок. ... Літні канікули діти проводили в походах, подорожах лугами, полями, лісами. Місяці безпосереднього спілкування з природою давали дуже багато і для зміцнення здоров'я, і для розумового розвитку малюків. Після закінчення I класу діти провели серпень у колгоспному саду й на пасиці. Після закінчення II – на колгоспному баштані” [10, с. 106].

До форм виховання культури здоров'я школярів, за В. О. Сухомлинським, належить суспільно-корисна **праця**, адже через неї відбувається цілісний розумовий, фізичний, естетичний, моральний і громадянський розвиток особистості. З перших днів перебування в школі всі учні працювали фізично – у кабінеті живої природи, у робочій кімнаті, на навчально-дослідній ділянці, доглядали за плодовими деревами й виноградом, вирощували саджанці, збирали насіння тощо. Праця на чистому літньому повітрі, насиченому фітонцидами таких злакових рослин, як пшениця, жито, ячмінь, гречка, була запорукою здоров'я дихальних шляхів, а в морозний зимовий день – чудовий засіб загартування організму й запобігання простудним захворюванням. Наприклад, у невеличкий мороз (до 10°) 8-річні діти працювали раз на тиждень по 2 години, 9 – 10-річні – по 3 години, 11-річні – по 4 години.

У таблиці 5. наведено перелік форм та методів валеологічного виховання школярів основної школи

Таблиця 5.

Форми та методи виховання культури здоров'я школярів основної школи

| | | |
|--|---|---|
| <p align="center">Форми валеологічного виховання</p> | <ul style="list-style-type: none"> – уроки фізкультури; – уроки психології; – самостійні заняття фізкультурою та спортом; – гуртки за інтересами; – екскурсії до музеїв, на виставки; – походи; – спортивні свята та змагання; – зустрічі з людьми праці; – фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня; – участь у колективних справах школи: робота піонервожатими у загонах молодших школярів, робота в органах учнівського самоврядування; – організація взаємодопомоги та співробітництва; – участь у шкільних, районних, обласних змаганнях та святах спорту й туризму | <ul style="list-style-type: none"> – суспільно-корисна діяльність: посадка саду, захисних лісосмуг, виноградників, закладка парків та алей, питомників плодово-ягідних культур, оранжереї тощо; – дослідницька робота в саду, теплицях, пришкільних ділянках, городі, на полях; – краєзнавча, дослідницька робота в походах місцями революційної, бойової та трудової слави; – зустрічі з відомими спортсменами, спортивними судьями, тренерами; – тематичні ранки та вечори; – вечори, присвячені фізичній культурі, спорту та туризму; – вечори актуальних питань науки й техніки; – шкільні олімпіади, естафети й турзльоти. |
| <p align="center">Методи валеологічного виховання</p> | <ul style="list-style-type: none"> – бесіда; роз'яснення, пояснення; – диспути – лекторії; – приклад; заохочення; навіювання; – спортивні ігри; – тренування; – знайомство з життям та діяльністю відомих діячів науки і техніки; – створення класної (шкільної) та домашньої бібліотеки; – догляд за чистотою у класі, прикрашання та озеленення його; – складання власної програми самовиховання; – оформлення тематичних куточків та стендів. | <ul style="list-style-type: none"> – створення педагогічних ситуацій; – знайомство з історичними місцями краю, з життям та діяльністю земляків; – участь у пошуковій роботі, збирання матеріалів до музею; – організація дозвілля молодших дітей; – догляд за садовими рослинами школи, селища; збирання макулатури, металобрухту; – праця на навчально-дослідній ділянці школи, вдома, у колгоспі; – трудові традиції шкільного колективу. |

Аналізуючи форми й методи виховання культури здоров'я учнів основної школи, наведені в таблиці 5., можна зробити висновки, що їх вибір обумовлений віковими особливостями розвитку учнів. Так, якщо зовнішня сторона роботи з учнями середньої школи залишалася незмінною, то внутрішня зазнавала глибоких змістовних змін, будь-яка робота ускладнювалася, переходила на більш високий якісний рівень, набувала романтичного забарвлення, супроводжувалася яскравими почуттями й переживаннями.

Однією з форм виховання культури здоров'я школярів були **заняття з психології** – „розповіді про людину”, як називали їх самі школярі. До речі, ці розповіді спочатку були складовими компонентами уроків, проводилися у вигляді бесід (у зелених класах, під час відпочинку в походах), а згодом стали окремою шкільною дисципліною. Згідно з планом роботи Павлиської середньої школи на 1952 – 1953 рік, психологія як окремий предмет викладалася в VII – X класах дві години на тиждень [3, с. 17].

В. О. Сухомлинський вважав неприпустимим те, що „в час самоутвердження особистості школа не дає людині ніяких знань про неї, про людину, зокрема про те специфічне, що підносить людину над світом живого: про людську психіку, мислення й свідомість, про емоційну, естетичну, вольову і творчу сфери духовного життя” [7, с. 377]. Так, заняття з психології у Павлиській середній школі починалися у п'ятому класі та мали за мету сформувати елементарні знання про єдність фізичного і психічного; вміння сприймати гармонійну єдність предметів; поняття про види відчуттів, про сприймання предметів і явищ навколишнього світу, про походження й розвиток мови, про мислення і його процеси, про єдність мислення й мови, про виразність, емоційність, образність мови тощо.

За допомогою спеціальних вправ у підлітків підвищувалась чутливість зору й слуху, виробилася органічна нетерпимість до затхлості, перебування у кімнаті з несвіжим повітрям; розвивався мішаний, тобто зоро-слухо-моторний тип уявлень; формувалися навички самоспостереження і самоконтролю; збагачувалися інтелектуальні емоції; виховувалася мовна психокультура.

У шестикласників на уроках психології В. О. Сухомлинський формував знання про фізіологічну основу почуттів і пам'яті, про нижчі й вищі почуття, настрої, афекти, темперамент, характер, типи нервової системи, єдність емоційної і моральної сфер тощо. Завдяки цим заняттям у школярів виховувалася культура волі, посилювалося самоспостереження й самоаналіз, вироблялося прагнення до самовдосконалення та самовиховання [7, с. 378 – 381].

Поширеною формою виховання культури здоров'я у Павлиській середній школі були різноманітні спортивні заходи та змагання. Серед них – змагання з краси рухів, туристичні походи, лижні мандрівки, ігри на місцевості. У школі проводилися змагання з баскетболу, волейболу, тенісу, шахів, катання на ковзанах, плавання. Улітку, перебуваючи в таборі „Сонячна діброва”, учні доглядали коней і каталися на них. Враховуючи схильність дітей до романтики й використовуючи активні форми спортивно-масової роботи, проводилися ігри та змагання на лоні природи [1].

Нетрадиційною формою виховання культури здоров'я учнів основної школи була внутріколективна, організаційна, матеріально-побутова **самодіяльність**, від якої залежала їхня духовна й соціальна зрілість. Традиційним у Павлиші було обрання на рік учня, який відповідав за здоров'я своїх товаришів: „...вів облік проведення ранкової зарядки (вдома). У суботу відповідальний за здоров'я запитував, хто з учнів хоч би один день не робив зарядку. З цими учнями класний керівник потім проводив бесіди про самовиховання. Відповідальний за здоров'я записував також учнів, які нездужають, і повідомляв про це вчителю. Учителю направляв хворих до лікаря” [11, с. 629].

Багаторічні спостереження змусили педагогічний колектив школи В. О. Сухомлинського звернути увагу на необхідність застосування спеціальних

виховних прийомів, які б не збуджували надмірно нервову систему підлітків. Практика показала, що найкраще заспокоюють нерви й серце одноманітні **фізичні операції** (обробка ґрунту, поливання, обрізання гілок та ін.). Після напруженого шкільного дня кожен учень працював з півгодини в саду, а під час канікул підлітки виїздили на цілі дні на роботу в поле, до лісу.

В. О. Сухомлинський вбачав велике виховне значення в тому, щоб кожен виконував роботу, яка вимагає значного напруження фізичних і духовних сил. Адже якщо праця для учня стає своєрідним вольовим загартовуванням, то, виконавши її, підліток підносить себе, утверджує власну гідність, самовдосконалюється.

Разом з виконанням колективної роботи В. О. Сухомлинський наполягав на необхідності усамітнення, відпочинку від інших. „Тривале перебування в колективі, – писав Василь Олександрович, – потребує зміни обстановки – самотності, повного спочинку від того напруження, якого вимагає духовне спілкування” [7, с. 377]. Після кожної чверті підлітки мали бути кілька днів „наодинці з собою”, у колі сім’ї.

Особливе місце у вихованні культури здоров’я підлітків посідало **читання додаткової виховної літератури** як незамінного методу самопізнання, самовиховання, самоутвердження. „Література перестає бути виховною силою, – писав В. О. Сухомлинський, – якщо допитливий погляд людини не звернений до себе, якщо людина не оцінює себе з точки зору морально-естетичного ідеалу” [7, с. 395]. Викладання літератури у Павлівській середній школі мало за мету те, щоб, підносячи людину, допомогти їй утверджувати в собі моральну красу, повагу до себе, непримиренність до людського безкультур’я.

Іншим методом формування культури здоров’я підлітків стала **„розумна праця”** – тонка обробка пластмаси, дерева, м’яких металів ручними інструментами, конструювання, складання схем і моделей. Багаторічні спостереження довели, що ті учні, які навчилися добре володіти різцем, гарно пишуть, чутливо ставляться до найменшої неакуратності, мають високий рівень культури праці. В. О. Сухомлинський писав: „Рука немовби дисциплінує розум: виховує самоконтроль і чутливість думки до точності, тонкості, краси. ... Руки *мислять*, і в ці моменти саме й пробуджуються творчі ділянки мозку” [7, с. 408 – 409]. Враховуючи цей досвід, педагогічний колектив прагнув, щоб руки пробуджували думку не тільки на уроках праці, а й в інших видах діяльності.

Перейдемо до аналізу форм та методів валеологічного виховання старшокласників Павлівської середньої школи, наведених у таблиці 6.

Таблиця 6.

Форми та методи виховання культури здоров'я старшокласників

| | | |
|---|--|--|
| <p>Форми валеологічного виховання</p> | <ul style="list-style-type: none"> – уроки сердечності; – уроки психології – уроки фізкультури; – заняття гімнастикою та легкою атлетикою; – гуртки; – походи, екскурсії; – спортивні свята та змагання; – змагання з краси, граціозності, гармонії рухів; – гімнастика до початку занять; – спортивні секції; – робота у шкільних трудових бригадах; – суспільно-корисна колективна праця, організація взаємодопомоги та співробітництва; | <ul style="list-style-type: none"> – тематичні ранки та вечори; – конференції про спорт і туризм; – екскурсії на підприємства (заводи, фабрики, електростанції), знайомство з технологією виробництва; – шефство над молодшими учнями; – спортивне суддівство змагань у класі та школі; – робота старост спортивних секцій, інструкторів по спорту, фізоргів класу, капітанів команд з обладнання спортивних майданчиків, контролю стану інвентарю та туристичного спорядження; – спортивні конкурси, турніри, естафети тощо |
| <p>Методи валеологічного виховання</p> | <ul style="list-style-type: none"> – роз'яснення, пояснення; – навіювання; – приклад; – заохочення; – тренування; – створення педагогічних ситуацій; – виготовлення іграшок, костюмів та декорацій для вистав і театру; – знайомство з заходами охорони природи, що здійснюються у селі, районі та області; – демонстрація приборів та моделей, виготовлених своїми руками; – участь у благоустрої шкільної ділянки, прилеглої території, селища; – трудові традиції; | <ul style="list-style-type: none"> – самодіяльність класного колективу: облік здоров'я товаришів, облік виконання домашніх завдань, облік суспільно-корисної праці, облік чергувань по класу, облік ведення щоденників, облік поведінки учнів, розпорядження матеріальними цінностями. – участь у побудові „крижаного містечка” взимку та обладнання літнього спортивного майданчика для молодших учнів; – участь у благоустрої шкільної ділянки, прилеглої території, селища; – складання власної програми самовиховання; – виготовлення навчальних посібників для шкільних кабінетів; – обговорення статей із науково-популярних журналів. |

Показником сформованості культури здоров'я юнаків В. О. Сухомлинський вважав здатність кожної особи обмежувати свої бажання, уміти відмовлятися від частини з них, співвідносячи й узгоджуючи їх із бажаннями інших людей. Ці вміння формувалися в учнів під час так званих **уроків сердечності**, які полягали в тому, що людина, пізнаючи серцем духовний світ іншої людини, приходиться їй на допомогу, віддає їй свої сили, залишає себе в іншій людині [11, с. 620]. Учні Павлівської школи допомагали в полі, на тваринницькій фермі, працювали над благоустроєм селища: розбили новий парк, засадили деревами вулиці, обладнали спортивні майданчики для сільської молоді, озеленили територію дитячих ясел, заклали плодові сади й виноградники. Традиційною також була допомога класних колективів своїм товаришам, літнім та самотнім людям, хворим та нужденним. Допомагаючи, учні вкладали в працю благородні почуття й думки, здійснювали її за велінням совісті, зовсім безкорисливо. Такі вчинки юнаків та дівчат Василь Олександрович вважав „незрівнянними уроками сердечності”.

Збільшений інтерес до образу власного тіла, свого фізичного обліку – важливий компонент юнацького самосвідомості. Тому дуже важливо було прищепити їм розуміння необхідності фізичного загартування як прояву самовиховання, виховання духовної стійкості. Засобами загартування юнаки Павлівської середньої школи використовували різноманітні види спорту, особливо **легку атлетику, лижні прогулянки, піднімання ваги**. Для дівчат загартування мало дещо інші мету та форми. Вони прагнули виховати в собі витривалість, адже показники суто фізичної сили їх не приваблювали: „...якщо юнаки намагаються досягти в плаванні якомога більшої дальності запливу, то дівчата ставлять собі за мету купатися до самого холоду, іноді до замерзання річки” [5, с. 356].

Провідною діяльністю у юнацькому віці залишається навчання, але разом з цим все більшу роль грає трудова та суспільна діяльність, що виходить за межі школи: старшокласники під час канікул беруть участь у виробничій праці дорослих, у різних заходах з охорони природи тощо. **Труд для загальної користі** був важливим чинником ідейного та морального становлення особистості старшокласника, досягнення духовної і фізичної довершеності, його соціального здоров'я.

Фізична праця, за переконанням В. О. Сухомлинського, відіграє таку важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт: „Є багато трудових процесів, у яких гармонійні, красиві, злагоджені рухи людського тіла можна прирівняти до гімнастичних вправ. ... Порівняно із спортом така праця має навіть переваги: в ній більше відтінків, що виявляються у різноманітному поєднанні фізичної сили і майстерності, вміння” [8, с. 138]. Павлівські педагоги встановили закономірність: вихованці, які займаються фізичною працею протягом усього часу перебування у школі, відзначаються чудовим гармонійним розвитком, красою постави, стрункістю, пластичністю рухів, м'язовою силою.

Загальна спрямованість юнаків та дівчат на майбутнє створює сприятливі психологічні основи для більшої відкритості підлітків різноманітним переживанням. Естетичні почуття, переживання, пов'язані з появою нових видів діяльності, почуття закоханості, радості творчості, великий інтерес до світу почуттів іншої людини – усе це обумовлює велику емоційну сприйнятливості молодих людей. Разом з тим, В. О. Сухомлинський попереджав учителів про необхідність уміло долати певні негативні прояви почуттів старших школярів. Важливе виховне завдання він вбачав у тому, щоб навчити юнаків та дівчат свідомо долати пасивний емоційний стан, настрій пригніченості, розслабленості, млявості, нудьги тощо. Особливого значення у такі моменти набувають **бесіди** з учнями, пояснення вихованцям зв'язку настрою з діяльністю, спонування їх до такої праці, яка зміцнювала почуття бадьорості та активності.

Таким чином, у рамках даного дослідження ми проаналізували практичний досвід В. О. Сухомлинського щодо формування культури здоров'я школярів. Сформулюємо висновки: по-перше, апробовані у Павлівській середній школі способи валеологічного виховання були новаторськими за своїм змістом для освітнього середовища другої половини ХХ ст.; по-друге, процес формування культури здоров'я учнів було поділено на умовні етапи (концентри), що обумовлено специфікою оволодіння школярами нормами валеологічного способу життя, тобто їх просування від епізодично-фрагментарного до стійкого активно-діяльнісного виконання валеодіяльності; по-третє, система валеологічного виховання змістовно й процесуально орієнтована на формування таких структурних компонентів культури здоров'я школярів, як ідейно-теоретичний, потребнісно-мотиваційний, емоційно-вольовий і операційно-практичний блоки; по-четверте, концепція формування культури здоров'я учнів втілювалась у життя під час різноманітних форм урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної роботи, у процесі самостійної, пошукової, трудової діяльності; по-п'яте, широкий спектр технологічного інструментарію обирався відповідно до вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів.

Проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів науково-педагогічної спадщини В. О. Сухомлинського щодо валеологічного виховання учнів. Подальшого наукового аналізу потребує, зокрема, питання організації ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі формування культури здоров'я школярів.

Бібліографічні посилання:

1. Остапйовська Т. П. *Форми організації позакласної навчально-виховної діяльності учнів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Т. П. Остапйовська. – Луцьк, 1996. – 24 с.
2. План роботи Павлівської середньої школи на 1969 – 1970 навчальний рік. ЛВ 1527 – С. 33 – 34.
3. План роботи Павлівської середньої школи Онуфрієвського району Кіровоградської області на 1952 – 1953 навчальний рік. ПМС КН 1921. – 49 с.
Ру 693
4. Сухомлинська О. В. *Навчання і здоров'я дитини* / О. В. Сухомлинська // *Педагогіка та психологія* : зб. наук. пр. – Х. : ХДПУ, 2000. – Вип. 10. – Ч. 3. – С. 75 – 77.
5. Сухомлинський В. О. *Духовний світ школяра* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 209 – 400.
6. Сухомлинський В. О. *Листи до сина* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 583 – 657.
7. Сухомлинський В. О. *Народження громадянина* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 283 – 582.
8. Сухомлинський В. О. *Павлівська середня школа* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 4. – С. 7 – 390.
9. Сухомлинський В. О. *Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 1. – С. 55 – 206.
10. Сухомлинський В. О. *Серце віддаю дітям* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – С. 7 – 279.
11. Сухомлинський В. О. *Сто порад учителів* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 419 – 654.
12. Сухомлинський В. О. *Як виховати справжню людину* / Сухомлинський В. О. // *Вибр. тв.* : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 148 – 416.