

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

На правах рукопису

МАРЧУК СЕРГІЙ СТЕПАНОВИЧ

УДК [373.016:796]:37(470)(091)(043.3)

**ІДЕЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ
У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. Д. УШИНСЬКОГО**

13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –
кандидат педагогічних наук
БОЙЧУК Петро Микитович

Луцьк – 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. Д. УШИНСЬКОГО.....	13
1.1 Ступінь наукової розробки проблеми	13
1.2 Психофізіологічні основи фізичного виховання особистості в «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського.....	34
1.3 Ідеї здорового способу життя учнів у педагогіці К. Д. Ушинського.....	61
Висновки до розділу 1.....	97
РОЗДІЛ 2	
МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. Д. УШИНСЬКОГО ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	101
2.1 Зарубіжний досвід фізичного виховання учнів у науковому спадку К. Д. Ушинського.....	101
2.2 Провідні засоби та форми фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського.....	131
2.3 Погляди К. Д. Ушинського щодо підготовки вчителя до фізичного виховання особистості та їх актуалізація в умовах сучасного освітнього процесу вищої педагогічної школи.....	156
Висновки до розділу 2.....	185
ВИСНОВКИ	188
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	193
ДОДАТКИ	229

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Одним із важливих напрямів, визначених Національними доктринами розвитку освіти [164] та фізичної культури і спорту [165], Законами України «Про освіту» [84], «Про загальну середню освіту» [83], «Про фізичну культуру і спорт» [85], Концепцією загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [110], є фізичне виховання як основа для забезпечення здоров'я громадян. У сучасних умовах пріоритетне завдання системи освіти – виховання у людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших осіб як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

До актуальних завдань фізичного виховання належить формування особистості з огляду на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; прищеплення загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя); виховання інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя [189].

Вирішення окреслених завдань у практиці сучасного національного виховання спонукає педагогів – науковців, діячів освіти, практиків – до творчого використання спадщини прогресивних педагогів минулого, зокрема, видатного українського педагога-демократа, професора, реформатора шкільної справи, письменника, корифея світової і вітчизняної психолого-педагогічної науки Костянтина Дмитровича Ушинського (1824–1870), наукова спадщина й просвітницька діяльність якого в історії української педагогічної думки посідає одне з чільних місць.

Сьогодні науковці все частіше звертаються до історичного досвіду, педагогічної спадщини минулого задля переосмислення і творчого втілення ідей видатних педагогів у практику сучасного фізичного виховання дітей та молоді (А. Бондар [24], О. Вацеба [29], О. Винничук [32], Е. Дорошенко [65],

Н. Карпушко [104], А. Окопний [171], Є. Приступа [193; 194; 195], Г. Приходько [197], Б. Трофим'як [237], Р. Тягур [240], А. Цьось [309; 310] та ін.).

Проблема фізичного виховання школярів як важливий складник сучасних науково-педагогічних досліджень відображена у працях Е. Вільчковського [35; 36], О. Дубогай [69; 70; 71; 299], Н. Завидівської [78], І. Коцана [120], Т. Круцевич [234], Л. Матвєєва [154], Б. Шияна [317; 318; 319] та ін.

Теоретико-практичні аспекти технології формування здорової особистості у процесі педагогічної організації національного виховання молодого покоління висвітлені в наукових роботах П. Бойчука [23], О. Вишневського [34], П. Гусака [53], А. Нісімчука [167], Р. Пріми [201], Ю. Руденка [212], І. Смолюка [224], М. Стельмаховича [226], А. Цьося [312] ін.

Вивчення стану наукової розробки означеної педагогічної проблеми засвідчило, що питання фізичного виховання у творчій спадщині К. Д. Ушинського досліджували В. Бобрицька [21], Г. Васянович [28], Т. Дорошенко [64], В. Ликова [133], С. Кондратюк [109], О. Савченко [214], Т. Стеблянка [225], Т. Чирва [314], А. Цьось [311] та ін. Науковці акцентують свою увагу здебільшого на таких важливих аспектах фізичного виховання в педагогіці К. Д. Ушинського: зв'язок тілесного і духовного виховання особистості, виховна сила праці та гри, психолого-педагогічні умови зміцнення і збереження здоров'я дітей, шляхи формування емоційної культури, ідея народності та природовідповідності національної системи фізичного виховання, роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь, валеологічна спадщина видатного педагога.

Згідно з періодизацією педагогічної думки в Україні, розробленою та обґрунтованою О. Сухомлинською, творча спадщина К. Д. Ушинського формувалася і розвивалася в період педагогіки Просвітництва ХІХ ст. [241]. У своїй педагогічній системі К. Д. Ушинський утілював кращі риси передової громадської думки свого часу, прогресивної вітчизняної науки – гарячий патріотизм, гуманізм, демократизм, віру в людину та її невичерпні творчі можливості. Науковий спадок геніального українського педагога належить

до загальної скарбниці світової культури і є національною гордістю нашого народу.

Ґрунтовний аналіз історико-педагогічних і сучасних літературних джерел [18; 57; 72; 93; 184] засвідчує, що ідеї К. Д. Ушинського щодо фізичного виховання як педагогічно доцільна частина його багатогранної творчості не були предметом спеціального наукового дослідження.

Відсутність системних наукових студій із зазначеної проблеми актуалізується також суперечностями між об'єктивною потребою у використанні раціональних ідей фізичного виховання особистості у творчій спадщині К. Д. Ушинського та недостатнім рівнем їх вивченості, узагальненості в історико-педагогічній літературі; розумінням ролі й значення, знанням принципів «здорової», «розумної» педагогіки К. Д. Ушинського та можливістю їх використання в освітньо-виховній практиці сучасних навчальних закладів.

Необхідність усунення вказаних вище суперечностей вимагає осмислення й теоретико-методичного обґрунтування актуальних положень щодо фізичного виховання особистості в педагогіці К. Д. Ушинського, з'ясування їх значення для сучасної національної освіти й перспектив застосування у професійній підготовці майбутніх учителів зумовили вибір теми дослідження *«Ідеї фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації є складником комплексної програми науково-дослідницької роботи кафедри педагогіки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Актуальні проблеми гармонійного розвитку особистості дитини у сучасній школі та дошкільному закладі». Дисертаційна робота виконана відповідно до тематичного плану наукових досліджень Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та є частиною комплексної теми «Реалізація філософії людиноцентризму в сучасній національній освіті» (номер державної реєстрації 0113U002224).

Тему дослідження затверджено вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 25.12.2008 р.) та узгоджено

в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 9 від 29.12.2010 р.).

Мета дослідження полягає у здійсненні наукового аналізу, систематизації поглядів К. Д. Ушинського щодо фізичного виховання учнів та розкритті перспектив використання здобутків педагога в умовах розвитку системи національної освіти і виховання в сучасній Україні.

Відповідно до мети було окреслено такі **завдання**:

1) з'ясувати ступінь наукової розробки проблеми дослідження та визначити сутність понять «педагогічна спадщина», «педагогічна ідея», «фізичне виховання»;

2) розкрити психофізіологічні основи фізичного виховання школярів, визначені К. Д. Ушинським;

3) проаналізувати ідеї здорового способу життя і зарубіжний досвід фізичного виховання особистості в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського;

4) схарактеризувати засоби та форми фізичного виховання школярів у науковому доробку К. Д. Ушинського;

5) узагальнити положення К. Д. Ушинського про зміст і оптимальні умови підготовки вчителя до фізичного виховання учнів та окреслити перспективи творчого використання його ідей у сучасному освітньому процесі вищої школи.

Об'єкт дослідження – педагогічна спадщина К. Д. Ушинського.

Предмет дослідження – ідеї фізичного виховання особистості в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського.

У роботі використано такі **методи**: *порівняльно-історичний і системно-структурний методи* дозволили цілісно проаналізувати й визначити ступінь дослідженості проблеми, конкретизувати наукові погляди К. Д. Ушинського на теоретико-методологічне обґрунтування і з'ясування сутності, форм, засобів, зарубіжного досвіду фізичного виховання та компонентів здорового способу життя особистості; *конкретно-пошукові методи* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація історико-педагогічних фактів) залучено для виявлення опорної джерельної бази, маловідомих документів із досліджуваної

проблеми та введення їх до наукового обігу; *прогностичні методи* аналізу історико-педагогічної літератури, архівних документів, рідкісних книг використано для прогностичного осмислення, узагальнення досвіду й окреслення перспектив реалізації ідей науковця в сучасній національній освітньо-виховній практиці; *методом інтерпретації* узагальнено вивчені матеріали та сформульовано висновки.

Джерельна база дослідження:

– опубліковані педагогічні праці К. Д. Ушинського, в тому числі рідкісні книги – друковані прижиттєві твори педагога «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии» (1868, 1869) [249; 250], «Детский мир и хрестоматия» (1863) [242], «Родное слово» (1861) [243], «Труд в его психическом и воспитательном значении» (1860) [248] та ін.;

– праці вітчизняних і зарубіжних учених – дослідників творчості К. Д. Ушинського, які зібрано в ході опрацювання фондів Державної науково-педагогічної бібліотеки імені В. О. Сухомлинського (м. Київ), Волинської державної обласної універсальної наукової бібліотеки імені Олени Пчілки (м. Луцьк), наукової бібліотеки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк), бібліотеки Інституту науково-технічної та економічної інформації (м. Київ), Центрального державного історичного архіву України (м. Київ) – Ф. 707, оп. 87, спр. 6439 [308];

– електронні фонди Національної бібліотеки імені В. І. Вернадського (м. Київ) (<http://www.nbuv.gov.ua/e-resources/>), Російської педагогічної наукової бібліотеки імені К. Д. Ушинського (м. Москва) (<http://www.gnpbu.ru/>);

– пресодруки – педагогічні журнали і збірники другої половини ХІХ – початку ХХ ст.: «Журнал для воспитания» (1858), «Журнал Министерства народного просвещения» (1860, 1861), «Русская школа» (1895), «Воспитание и обучение» (1901), «Педагогический сборник» (1912);

– матеріали сучасних психолого-педагогічних періодичних («Педагогіка і психологія», «Початкова школа», «Рідна школа», «Імідж сучасного педагога», «Шлях освіти» та ін.) та довідково-енциклопедичних видань.

Хронологічні межі дослідження визначено періодом життєвого і творчого шляху Костянтина Дмитровича Ушинського (1824–1870). Зокрема, *нижню межу* окреслено 40-ми роками ХІХ ст., що пов'язано із його навчанням у Московському університеті (1840–1844) і написанням «Щоденника університетських років» [268, с. 11–41], у якому автор вперше аналізує проблеми власного здоров'я, раціональної побудови режиму дня, вироблення прагнень до самовиховання, формування фізично та психічно здорової особистості молодого людини. *Верхню межу дослідження* встановлено як кінець ХІХ – початок ХХ ст., що пов'язано із публікаціями творів К. Д. Ушинського у педагогічних журналах і збірниках 80–90-х рр. ХІХ ст., аналізом його прогресивних ідей науковцями того часу й активізацією наукового інтересу в педагогічній журналістиці, вітчизняній та зарубіжній шкільній практиці до проблеми фізичного виховання. Початок ХХ ст. (до жовтня 1917 р.) – рубіж, за яким настає зміна суспільно-політичного ладу, економічних умов, світоглядних позицій і морального ідеалу, а також ліквідація усталеної системи освіти й виховання.

Дослідження проведене протягом 2008–2015 років у три етапи.

Перший етап (2008–2010 рр.) – вивчення й теоретичне осмислення проблеми, опрацювання історико-педагогічної літератури, архівних матеріалів; визначення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження, його структурування.

Другий етап (2011–2014 рр.) – опрацювання й аналіз виявлених джерел щодо поглядів К. Д. Ушинського на проблему фізичного виховання особистості; апробація провідних положень дослідження шляхом публікації в наукових журналах та збірниках, виступів на науково-педагогічних конференціях, під час читання авторського спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського» в педагогічному коледжі.

Третій етап (2015 р.) – поглиблене дослідження й узагальнення наукового матеріалу, окреслення перспективи використання актуальних ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського в сучасній освітньо-виховній практиці; формування провідних положень та висновків.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* визначено теоретико-методичні та психофізіологічні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського;

– *вперше узагальнено* ідеї здорового способу життя, зарубіжний досвід, засоби та форми фізичного виховання школярів у науковому доробку К. Д. Ушинського;

– *у науковий обіг уведено* маловідомі архівні документи з досліджуваної проблеми (Центральний державний історичний архів України у м. Києві – Ф. 707, оп. 87, спр. 6439), матеріали рідкісних книг (друкованих прижиттєвих праць К. Д. Ушинського), відомості педагогічних журналів і збірників другої половини ХІХ – початку ХХ ст., а також окремі факти й теоретичні положення, які дозволяють повніше розкрити автобіографічні дані щодо стану здоров'я видатного педагога на основі епістолярної спадщини;

– *уточнено і конкретизовано* зміст понять «педагогічна спадщина», «педагогічна ідея», «фізичне виховання», а також *представлено трактування базових термінів* фізичного виховання в науковому доробку К. Д. Ушинського: «життя», «розвиток», «організм», «здоров'я», «ідеал душевного здоров'я», «відпочинок» та ін.;

– *подальшого розвитку* набуло розкриття проблеми самовиховання як ефективної моделі формування здорової особистості в педагогіці К. Д. Ушинського.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці авторської навчальної програми спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського» та змісту завдань для практичних і семінарських занять, самостійної позааудиторної роботи, індивідуальної науково-дослідницької роботи студентів ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації. Науково-педагогічні узагальнення, обґрунтовані в дисертації, *доцільно використовувати* у змісті навчальних дисциплін «Педагогіка», «Історія педагогіки», «Валеологія», «Вступ до педагогічної професії», «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Фізіологічні основи

фізичного виховання та спорту» у вищих навчальних закладах, на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників, практично-методичних семінарах, в організації науково-дослідницької і творчо-пошукової роботи студентів.

Зібрані й узагальнені дисертаційні матеріали можуть бути використані для розробки навчальних програм, підручників, посібників із педагогіки та історії педагогіки, історії фізичної культури, валеології, теорії і методики фізичного виховання для студентів педагогічних ВНЗ. Запропоновані автором матеріали можуть слугувати викладачам, учителям і вихователям для підвищення ефективності фізичного виховання школярів та студентської молоді в сучасних умовах.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт упровадження № 03-29/02/1905 від 11.06.2015 р.), Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (акт упровадження № 403/02-13 від 10.06.2015 р.), ВКНЗ «Володимир-Волинський педагогічний коледж імені А. Ю. Кримського» (довідка № 144 від 12.06.2015 р.), Дубенського коледжу Рівненського державного гуманітарного університету (довідка № 173 від 03.06.2015 р.), Луцького педагогічного коледжу (довідка № 289 від 09.06.2015 р.).

Достовірність і аргументованість наукових положень та висновків, сформульованих унаслідок здійсненого дослідження, забезпечено використанням комплексу методів, підпорядкованих меті, об'єкту, предмету й завданням дослідження, аналітичним опрацюванням широкої джерельної бази і теоретико-методичним обґрунтуванням вихідних положень, позитивними показниками впровадження результатів дисертації в практику.

Особистий внесок здобувача. Наукове дослідження, автореферат та опубліковані наукові статті, в яких викладено основні положення дисертації, виконані самостійно. В опублікованій у співавторстві з А. Цьосем статті «Засоби фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського» [152] авторським

є підхід до визначення та класифікації арсеналу засобів фізичного виховання учнів у педагогічній науці й тлумачення їх сутності в працях К. Д. Ушинського.

У монографії «Технологія узагальнення історичних аспектів освіти» [173], виданій у співавторстві з О. Панасюком та Є. Філіповичем, дисертант аналізує біографічні відомості життєпису К. Д. Ушинського, його загальнопедагогічні ідеї, погляди щодо фізичного виховання особистості школяра, професійної підготовки вчителя. Розроблено методичне забезпечення семінарського заняття на тему «Педагогічна система К. Д. Ушинського» та складено масив тестових завдань до цієї теми. Ідеї та думки, що належать співавторам, у дисертації не використано.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження представлено у доповідях та повідомленнях на наукових і науково-практичних конференціях різного рівня: *міжнародних* – «Професійна підготовка учителів початкової школи: здобутки, проблеми, перспективи» (Луцьк, 2009), «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 2009, 2011, 2012), «Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе» (Брест, 2011), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2011), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012); *всукраїнських* – «Перший крок у науку» (Луганськ, 2011), «Другі Сіверянські соціально-психологічні читання» (Чернігів, 2011), «Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації» (Харків, 2012), «Актуальні проблеми іншомовної комунікації: лінгвістичні, методичні та соціально-психологічні аспекти» (Луцьк, 2012, 2014), «Актуальні проблеми підготовки сучасного вчителя» (Умань, 2012), «Актуальні проблеми підготовки фахівців на сучасному етапі» (Луцьк, 2013), «К. Д. Ушинський – основоположник української педагогіки» (Чернігів, 2013), «П'яті Сіверянські соціально-психологічні читання» (Чернігів, 2014), «Наука України: перспективи та потенціал» (Одеса, 2015), а також на *Першому міжнародному педагогічному конгресі* «Дошкільна, передшкільна та початкова ланка освіти» (Одеса, 2011).

Публікації. Основний зміст і результати дисертації відображено у 32 наукових та науково-методичних працях, серед яких одна монографія (у співавторстві), 13 статей – у наукових фахових виданнях України (12 одноосібних, одна стаття у співавторстві), сім статей – у наукових журналах і збірниках праць, із них п'ять – у вітчизняних, дві – у зарубіжних виданнях, десять статей – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 264 сторінки, текстову частину викладено на 192 сторінках. Додатки займають 36 сторінок. Робота вміщує 12 таблиць. Список використаних джерел налічує 328 найменувань, із них чотири – іноземною мовою, 19 – інтернет-ресурсів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. Д. УШИНСЬКОГО

У розділі з'ясовано ступінь наукової розробки проблеми дослідження; визначено та уточнено зміст понять «педагогічна спадщина», «педагогічна ідея» та «фізичне виховання»; розкрито психофізіологічні основи фізичного виховання у творі К. Д. Ушинського «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології»; проаналізовано ідеї здорового способу життя особистості в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського.

1.1 Ступінь наукової розробки проблеми

Реалії сьогодення – відродження національних і культурних традицій, побудова демократичного і правового суспільства, здійснення європейських реформ, інтеграція України в світовий економічний, інформаційний, культурний і освітній простір – ставлять високі вимоги до молодого покоління. Саме тому в Національній доктрині розвитку освіти [164], Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [165] виховання гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості постає як завдання загально-соціального характеру. У цих документах зазначається, що розвиток фізичного виховання, фізичної культури і спорту є найбільш ефективним та економічно вигідним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду нації та вирішення соціальних проблем.

У сучасних умовах держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, недопущенню будь-яких форм насильства в навчальних закладах [164].

Практичний досвід свідчить, що фізичне виховання, фізична культура та фізичний розвиток особистості на сучасному етапі становлення суспільства

вимагають особливої уваги з боку всіх виховних інститутів – сім'ї, школи, громадських, дитячих та молодіжних організацій. Це зумовлено низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів: зниженням життєвого рівня населення держави; погіршенням здоров'я громадян; недостатнім використанням навчальними закладами способів і засобів зміцнення здоров'я школярів; незацікавленістю проблемами фізичного виховання дітей у сім'ї [65].

Важливим аспектом педагогічної науки, спрямованої на формування теоретичних і практичних засад національного виховання школярів, є вивчення й узагальнення вітчизняного та світового педагогічного досвіду фізичного виховання дітей і молоді, оскільки наукове вирішення сучасних освітніх проблем неможливе без знання педагогічної спадщини минулого.

Актуальні думки щодо теорії і практики фізичного виховання залишив нам у спадок *славний український педагог XIX століття Костянтин Дмитрович Ушинський (1824–1870)*.

З огляду на процеси демократизації, гуманізації, євроінтеграції освіти, які відбуваються сьогодні в українському суспільстві, важливим є переосмислення й актуалізація творчої спадщини видатного педагога, звернення до його ідей, перечитування його творів. Ім'я К. Д. Ушинського настільки ввійшло у вітчизняний історико-педагогічний контекст, що не можна собі уявити історію педагогічної думки без цієї постаті [232, с. 37].

У контексті нашого дослідження вважаємо за необхідне передусім з'ясувати розуміння сутності понять «педагогічна спадщина», «педагогічна ідея», «фізичне виховання».

Зокрема, ми приєднуємося до думки дослідниці наукового спадку К. Д. Ушинського, українського історика педагогіки О. Сухомлинської та поділяємо її тлумачення терміну «педагогічна спадщина»:

– «...усе те, що вийшло з-під пера персоналії у вигляді статей, публіцистики, художніх, монографічних творів, листів, рецензій та відгуків, редагування, публічних виступів;

– документація та матеріали навчально-виховних закладів, які очолював той чи інший педагог або в яких працював, і джерела, що свідчать про його участь у діяльності тих закладів;

– уся сукупність джерел є спадщиною персоналії, яка аналізується з метою цілісного уявлення про особистість діяча та його доробок» [232, с. 37].

Зазначимо, у педагогічних словниках та довідниках, у тлумачних словниках [30; 44; 72; 180] відсутнє поняття «педагогічна спадщина». В «Словнику української мови» термін «спадщина» трактується «як явища культури, науки, побуту і т. ін., що залишилися від попередніх часів, від попередніх діячів» [222, с. 483]. Під поняттям «педагогічна спадщина» К. Д. Ушинського ми будемо розуміти його оригінальні та друковані психолого-педагогічні праці, спогади, щоденники, епістолярій, матеріали освітніх закладів та установ, у яких працював учений.

Зауважимо, що спадщина як історико-педагогічне надбання, як джерело «оживає лише тоді, коли ми починаємо її аналізувати, ставити їй запитання. Від того, які запитання ми до неї ставимо, залежать і наші уявлення про особистість, яка залишила спадщину» [232, с. 37].

Важливим поняттям нашого дослідження є слово «*ідея*», яке в «Словнику української мови» вживається в декількох значеннях: 1) поняття, уявлення, що відбивають дійсність у свідомості людини та виражають ставлення її до навколишнього світу; 2) основний принцип світогляду; переконання; 3) думка про що-небудь, міркування з приводу чогось [221, с. 11].

У «Словнику іншомовних слів» термін «*ідея*» (грец. початок, основа, первообраз) трактується так: 1) найвища форма пізнання й мислення, яка не тільки відображає об'єкт, а й спрямована на його перетворення; 2) думка, загальне поняття про предмет чи явище; 3) головна основна думка художнього, наукового або політичного твору; 4) в ідеалістичній філософії – духовне первоначало, що становить суть та першооснову всіх речей, «божественна думка», безособовий розум [218, с. 269–270]. «Філософський словник» особливістю ідеї визначає «здатність виявляти найсуттєвіші, риси і закони

об'єктивних процесів, що все підпорядковують і створюють цілісний образ предмета в пізнанні або творчості [298, с. 222].

Вітчизняні науковці В. М. Галузинський та М. Б. Євтух вживають термін «педагогічна ідея» і тлумачать його як твердження або розгорнуту модель, що відображає певні стосунки у педагогічній дійсності [42, с. 50].

У контексті досліджуваної проблеми поняття «педагогічні ідеї» ми трактуємо як наукові думки вченого, зафіксовані у його психолого-педагогічних літературних джерелах, які органічно поєднують в собі теоретичні та практичні аспекти ставлення педагога до світу, відображають його світогляд і переконання. На нашу думку, різноманітність педагогічних ідей і складає багатогранну наукову педагогічну спадщину.

Одним із ключових та методологічних у нашій роботі є поняття «фізичне виховання». Для розкриття сутності цього поняття ми здійснили його контент-аналіз у науковій літературі, довідкових джерелах, нормативних документах [85; 103; 126; 164; 180; 189; 297]. У додатку А подаємо категоріальний аналіз поняття «фізичне виховання» (дефініції та суттєві його ознаки). На основі аналізу понад двадцяти трактувань зазначеної категорії ми зафіксували провідні сутнісні ознаки категорії «фізичне виховання».

Отже, у проаналізованих нами джерелах фізичне виховання визначається в таких аспектах:

1. Система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини.
2. Педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини.
3. Складник загального виховання, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму.
4. Процес, що забезпечує спрямоване формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини.
5. Спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування й розвитку життєво важливих рухових навичок та умінь людини.

6. Невід'ємна складова освіти, яка забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення.

7. Сукупність дій вихователя і вихованця, спрямованих на розвиток організму, укріплення здоров'я, забезпечення гармонії фізичного розвитку.

Поняття «*фізичне виховання*» трактується нами як педагогічний процес, що забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення через спеціально організовану співпрацю вихователя і вихованця, у результаті якої створюються умови для вдосконалення фізичних можливостей особистості, формування у неї життєво важливих рухових навичок, умінь та забезпечення гармонійного фізичного розвитку.

Важливою у нашому дослідженні є наявна джерельна база, зокрема писемна спадщина К. Д. Ушинського та його дослідників. Слід відзначити, що історіографія праць, присвячених вивченню спадщини К. Д. Ушинського, є досить значною за кількістю та обсягом.

Наукову творчість К. Д. Ушинського ґрунтовно досліджували і популяризували українські та російські вчені Л. Березівська [17; 18 ; 19], М. Гончаров [45; 46; 47], М. Грищенко [118], М. Грищенко [50; 51], М. Демков [57], Е. Дніпров [58; 59], М. Євтух [73], І. Зайченко [81; 98], П. Каптерев [101; 102], Г. Костюк [116; 208], Д. Лордкипанідзе [135], М. Носко [168], Д. Скільський [219; 220], В. Струминський [229; 230], О. Сухомлинська [231; 232; 241], В. Чернишев [313] та ін., а також зарубіжні науковці: Р. Мітценхайм [325], Н. Ханс [326], Й. Петерсен, Н. Петерсен [327] та ін.

Зауважимо, що період 40-х – 70-х років ХХ ст. – час активного видання та перевидання наукових творів К. Д. Ушинського:

– одинадцятитомник «Собрание сочинений К. Д. Ушинского» (1948–1952) [258–268];

– двотомник «Избранные педагогические сочинения» (1953–1954) [269; 270];

- чотиритомний архів К. Д. Ушинського (1959–1962) [6–9];
- двотомник «Избранные педагогические сочинения» (1974) [271; 272];
- шеститомник «К. Д. Ушинский. Педагогические сочинения» (1988–1990) [252–257].

У Росії 2005 р. видано в чотирьох книгах «Ушинский К. Д. Избранные труды» [273–275] (проте третя книга ще не опублікована).

В Україні в 40–80-ті роки ХХ ст. спадщина К. Д. Ушинського представлена такими збірками:

- «К. Д. Ушинський. Вибрані твори» (1949) [286];
- «К. Д. Ушинський. Твори. В шести томах» (1952–1955) [289–294];
- збірник «К. Д. Ушинський про сімейне виховання» (1974) [95];
- двотомник вибраних педагогічних творів К. Д. Ушинського (1983) [287; 288].

Окремі твори та уривки з наукових праць видатного педагога представлено в хрестоматіях з історії педагогіки [94; 305; 306]. Ми поділяємо думку В. Довбня про те, що праці К. Д. Ушинського є важливим предметом історико-філософського та історико-педагогічного дослідження [62].

Сьогодні багато із зазначених творів педагога складають електронні ресурси Російської педагогічної наукової бібліотеки імені К. Д. Ушинського (м. Москва) (<http://www.gnpbu.ru/>), зокрема такі: «Архив К. Д. Ушинского: в четырех томах, 1959–1962» [6–9], «Собрание сочинений К. Д. Ушинского: в 11-ти томах, 1948–1952 [258–268] та ін.

Електронні фонди Державної науково-педагогічної бібліотеки імені В. О. Сухомлинського (м. Київ) також містять чимало праць К. Д. Ушинського (<http://www.nbuv.gov.ua/e-resources/>): «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии» : в двух томах (1868, 1869) [249; 250], «Детский мир и хрестоматия : в двух частях, изд. 4-тое» (1863) [242], «Родное слово для детей младшего возраста. Год первый, изд. 118-тое» (1900) [245], «Родное слово для детей младшего возраста. Год второй, изд. 90-тое» (1897) [244], «Родное слово для детей младшего возраста. Год третий, изд. 17-тое» (1895) [246] та ін.

В незалежній Україні (1991–2015 рр.) ідеї К. Д. Ушинського стають особливо затребуваними, тому, за словами О. Сухомлинської, з його томів і томиків змахнули історичний пил і почали читати заново [232]. При цьому перед нами постав зовсім інший К. Д. Ушинський – педагог, який насамперед обстоював принцип українськості, народності в освіті й вихованні, палкий прихильник національного виховання, української мови, провісник і популяризатор не лише християнської ідеї, а й православної педагогіки. Його цитують, на нього посилаються, він є найвищим і найавторитетнішим суддею [231, с. 8].

Відзначимо, що укладені бібліографічні покажчики щодо життєпису та творчої спадщини К. Д. Ушинського [96; 97; 99; 111; 210] є важливим джерелом, що відображає науковий інтерес, потребу вивчення духовної скарбниці видатного педагога у певні періоди розвитку національної освіти.

Зауважимо, що науковці Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського у зв'язку з відзначенням 2009 року ювілейної дати – 185-річчя від дня народження, підготували перший у незалежній Україні бібліографічний покажчик «Ідеї К. Д. Ушинського в контексті сучасної педагогічної науки та освіти: 1991–2009 рр.» [91]. Вони зробили чималий внесок у розвиток сучасної педагогічної науки в Україні та в популяризацію ідей видатного педагога. Цей бібліографічний документ містить п'ять розділів (табл. 1.1).

Відзначимо, що упорядники покажчика А. Доркену, І. Іванова, Т. Лога ґрунтовно розкрили педагогічну спадщину видатного педагога-гуманіста К. Д. Ушинського та відобразили друковані дослідження про нього за період 1991–2009 років. Пізніше цей покажчик було доповнено бібліографією публікацій про життя та діяльність К. Д. Ушинського (кінець 2012–2013 рр. та 2009–2012 рр.) [60]. Зокрема, в ньому серед 125 друкованих творів зафіксовано чотири наукові публікації автора дисертації, що складає 3,2 % авторського вкладу у фонд покажчика.

Бібліографічний покажчик «Ідеї К. Д. Ушинського в контексті сучасної педагогічної науки та освіти : 1991– 2009 рр.» [91]

№ з/п	Назва розділу	Змістове наповнення
1	Твори К. Д. Ушинського	Бібліографічні описи праць педагога: «Повне зібрання творів», «Вибрані твори», «Тематичні збірки», «Окремо видані праці», «Статті з наукових збірників та періодичних видань». Окремо виділено підрозділи «Література для дітей» і «Переклади праць К. Д. Ушинського іноземними мовами за рубежом»
2	Література про життя та діяльність К. Д. Ушинського	Бібліографічні описи публікацій учених-дослідників про життєвий і творчий шлях педагога: «Біографія К. Д. Ушинського у дослідженнях науковців України і світу»; «Науково-практичні конференції, семінари, педагогічні читання, присвячені творчому використанню педагогічної спадщини К. Д. Ушинського»; «Дисертації та автореферати дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук»; «Дисертації та автореферати дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук»
3	Педагогічні ідеї К. Д. Ушинського і сучасна освіта	Публікації дослідників, які характеризують педагогічну систему К. Д. Ушинського: «К. Д. Ушинський – основоположник сучасної педагогічної науки»; «Психологія та антропологія в педагогічній системі К.Д. Ушинського»; «Наукові засади навчання і виховання дітей та молоді за К. Д. Ушинським»; «Формування особистості вчителя у творчому доробку К. Д. Ушинського»; «Питання підручникотворення за К. Д. Ушинським»; «Творча реалізація ідей К. Д. Ушинського в сучасній педагогічній практиці»
4	Увічнення пам'яті К. Д. Ушинського в Україні та світі	Матеріали, що розкривають діяльність і внесок у вивчення та дослідження спадщини видатного педагога установ та закладів освіти України і зарубіжжя, яким присвоєно ім'я К. Д. Ушинського; бібліографічні записи про документи, які засвідчують випуск ювілейних медалей, присвячених К. Д. Ушинському
5	Творча спадщина К. Д. Ушинського в електронних ресурсах	Уперше подано інформацію про життя та діяльність визначного педагога, яка міститься в мережі Інтернет

Вивчення та аналіз програм науково-практичних конференцій останнього десятиріччя дали змогу констатувати, що в Україні протягом 2008–2014 років значно активізувався науковий інтерес до творчих надбань Костянтина Дмитровича Ушинського.

Зокрема, на малій батьківщині видатного педагога, на Чернігівщині (де пройшли його дитячі роки, навчання в Новгород-Сіверській гімназії) в місті Чернігові на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка відбулися протягом 2008–2013 років тематичні Всеукраїнські науково-практичні конференції: «К. Д. Ушинський: «Актуальні проблеми української освіти і педагогічної науки» (22–23 травня 2008 року); «Творча спадщина К. Д. Ушинського та сучасність» (20–21 травня 2010 року); «К. Д. Ушинський – основоположник української педагогіки» (7–8 червня 2013 року).

У табл. 1.2 узагальнено проблематику обговорення творчої спадщини К. Д. Ушинського відповідно до освітніх та виховних контентів, проведених науково-практичних конференцій протягом 2013–2014 рр.

Таблиця 1.2

Провідна проблематика вивчення психолого-педагогічної спадщини

К. Д. Ушинського під час проведення науково-практичних конференцій

№ з/п	Назва конференції, місце проведення, час	Наукові та освітні контенти конференції
1	Всеукраїнська науково-практична конференція, присвячена 190-річчю з дня народження К. Д. Ушинського (м. Чернігів, 7–8 червня 2013 року)	«Історико-педагогічні проблеми сучасних досліджень життя і творчості К. Д. Ушинського», «Інноваційні підходи у дошкільній та шкільній освіті у контексті поглядів К. Д. Ушинського», «Аксіологічні ідеї К. Д. Ушинського і проблеми підготовки сучасного вчителя та вихователя» [205]
2	Всеукраїнська науково-практична конференція, присвячена 190-й річниці від дня народження К. Д. Ушинського «Філософсько-педагогічна	К. Д. Ушинський – засновник вітчизняної наукової педагогіки», «Педагогічні інновації К. Д. Ушинського в сучасному філософсько-освітньому дискурсі», «Філософсько-педагогічна спадщина К. Д. Ушинського у формуванні вчителя

	спадщина Костянтина Дмитровича Ушинського: нове прочитання» (Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, 19 лютого 2014 року)	XXI століття», «Система виховання молоді у філософсько-педагогічних працях К. Д. Ушинського», «Філософсько-освітні ідеї К. Д. Ушинського у вітчизняній і зарубіжній педагогіці», «Філософські основи педагогічної діяльності К. Д. Ушинського і сучасні проблеми освіти», «Гуманістичні ідеї К. Д. Ушинського в контексті сучасної філософії освіти», «Науково-теоретичний спадок К. Д. Ушинського і проблеми розвитку педагогічної науки» [39]
3	Міжнародна науково-практична конференція «Творча спадщина К. Д. Ушинського у вимірах освіти XXI століття» (Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, м. Одеса, 24–25 жовтня 2013 року)	«К. Д. Ушинський – засновник наукової педагогіки», «Педагогічні інновації та ідеї К. Д. Ушинського у глобалізуючому освітньому просторі», «Історико-педагогічна спадщина К. Д. Ушинського у світлі підготовки сучасного вчителя», «Проблеми національного, морального та трудового виховання молоді в працях К. Д. Ушинського», «Компаративістські ідеї К. Д. Ушинського у вітчизняній і зарубіжній педагогіці: у пошуках інтеграційного діалогу» [159]
4	Міжнародна науково-практична конференція «Ідеї К. Д. Ушинського в сучасній педагогіці» (до 190-річчя від дня народження К. Д. Ушинського), Київський університет імені Бориса Грінченка, 20 лютого 2014 року)	«Спадщина К. Д. Ушинського: теоретичні витоки сучасної педагогіки», «Ідея людиноцентризму в поглядах К. Д. Ушинського», «Трансформації ідей К. Д. Ушинського в змісті сучасної освіти», «Упровадження ідей К. Д. Ушинського в сучасній освітній практиці» [158]

Активізація інтересу до наукової спадщини К. Д. Ушинського під час всеукраїнських практичних конференцій, вочевидь, спричинена відзначенням ювілею педагога (у 2013–2014 рр.). Зокрема, враховуючи важливість постаті Костянтина Ушинського, Верховна Рада України постановила «урочисто відзначити на державному рівні 190-річчя з дня народження Костянтина Ушинського. Рекомендувати Державному комітету телебачення і радіомовлення України організувати тематичні теле - і радіопередачі, присвячені життю

і діяльності К. Д. Ушинського, та забезпечити висвітлення в засобах масової інформації заходів, що проводитимуться у зв'язку з відзначенням 190-річчя з дня його народження. Запропонувати Українському державному підприємству поштового зв'язку «Укрпошта» випустити поштову марку, присвячену 190-річчю з дня народження Костянтина Ушинського» (16 травня 2013 року) [202].

Як бачимо, наукова географія активізації ідей педагогічної спадщини К. Д. Ушинського у 190-річчя різноманітна – Чернігів, Київ, Одеса, Львів. Багато обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти (Луцьк, Чернігів, Херсон та ін.) провели науково-практичні конференції, педагогічні читання щодо актуальних ідей творчої спадщини видатного педагога [182].

Таким чином, можна стверджувати, що в Україні значно підвищився науковий інтерес до педагогічної спадщини К. Д. Ушинського, що спричинило появу нових розвідок життєпису педагога, перечитування його праць із метою розв'язання важливих освітньо-виховних проблем сьогодення, пошуку раціональних шляхів у подоланні труднощів та суперечностей сучасної національної педагогічної реальності.

Академік О. Сухомлинська стосовно педагогічної спадщини видатної персоналії відзначила: «Як правило, процеси збирання й оцінювання спадщини, її класифікація та систематизація відбуваються невдовзі після смерті персоналії, що викликає інтерес і своєю особистістю, і творчістю. Протягом подальшого «життя» спадщини, «життя», яке набагато перевершує фізичне, ці оцінки можуть кардинально змінюватися залежно від того, хто і з якою метою вивчає спадщину» [232]. З огляду сучасної історико-наукової дійсності звернення до ідей К. Д. Ушинського дає можливість упевнено стверджувати, що життя педагогічної спадщини видатного педагога набуває ознак «духовного», «безсмертного», «невмирущого», «національного» та «народного» надбань.

Відтак у контексті дослідження вважаємо за необхідне проаналізувати стан висвітлення означеної проблеми в наукових роботах вітчизняних та зарубіжних науковців, які зверталися до наукового доробку К. Д. Ушинського.

Зазначимо, що спеціально організованих творчих пошуків щодо вивчення ідей фізичного виховання у спадщині видатного педагога немає ні в Україні, ні в Росії. Проаналізовані дисертаційні праці розкривають проблему всебічного та гармонійного розвитку особистості в таких напрямках: трудове виховання (Ю. Бороздін) [25], православне виховання (С. Шевчук) [320], народність виховання (Н. Дадеркіна) [55], проблема людини (В. Довбня, О. Зацепін) [61; 87], виховний ідеал (Н. Калита) [100], розвиваюче навчання (Н. Дацьковська, О. Тюкова) [56; 239], світоглядна парадигма «педагогічної антропології» (О. Шашков) [316], філософія освіти (В. Бельський) [16], природоохоронне виховання (Є. Кулиничева) [127], естетичне виховання (Л. Терещенко) [235], професійна підготовка вчителів (І. Бакаленко) [14], висвітлення зарубіжного педагогічного досвіду (Ю. Корнейко) [115].

Дисертація Ю. Бороздіна «Трудове виховання в педагогічній системі К. Д. Ушинського» (м. Курськ, 2001) ілюструє одну з перших спроб систематизованого узагальнення методологічних засад трудового виховання дітей у педагогічній спадщині Ушинського. На основі глибокого аналізу наукових праць педагога розкривається сутність, значення, завдання, засоби та умови трудової діяльності учнів у доробку К. Д. Ушинського. На основі навчальних підручників К. Д. Ушинського «Рідне слово» та «Дитячий світ» дисертант визначив виховне і розвивальне значення праці. Однак у роботі не розв'язані принципові питання щодо зв'язку трудового виховання з фізичним розвитком особистості. Адже праця, за К. Д. Ушинським, є важливим засобом формування трудових та фізичних якостей школяра [25].

Дисертація С. Шевчука «Розвиток ідей православної педагогіки в спадщині К. Д. Ушинського» (м. Ярославль, 2006) висвітлює проблему виникнення ідей православної педагогіки. Автор розкриває сутність і витоки православної християнської педагогіки та її генезу в працях російських філософів і діячів народної школи. У дослідженні дисертант визначає особливості духовно-морального виховання в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського. Проте науковець не досліджував окремо ідей значущості духовного та психічного

здоров'я, влади душі над тілом, що ґрунтовно розроблені К. Д. Ушинським у його психолого-педагогічних творах [320].

Із позицій філософсько-наукового бачення проаналізовано спадщину К. Д. Ушинського в дослідженні О. Шашкова «Педагогічна антропологія в контексті світоглядної парадигми педагогічних поглядів К. Д. Ушинського» (м. Сочі, 2007). Автор представив проблему цілісного розуміння педагогічної спадщини видатного педагога. Визначив релігійний, науковий і професійний аспекти світогляду К. Д. Ушинського як концептуальної основи моделі вітчизняної педагогіки. Однак поза увагою автора залишилося питання збереження і зміцнення фізичного здоров'я як важливого компоненту валеологічної та світоглядної культури [316].

Серед досліджень, що продовжують вищезгаданий напрям наукових пошуків, варта уваги праця В. Довбні «Проблема людини у філософській антропології Костянтина Ушинського» (м. Чернігів, 2003). Автором розкрито історико-філософські аспекти антропології видатного педагога, що перегукуються із методологією сучасного реформування освіти в Україні: за допомогою історичного і компаративістського методів схарактеризовано зміст творів К. Д. Ушинського; обґрунтовано методологічно-методичні засади філософської антропології ученого, який визначну роль людини в світі вбачав у соціокультурній діяльності, що спрямовує здібності організму до реалізації у певному національно-культурному середовищі. Дисертантом доведено, що основу формування здібностей людини до соціокультурної самореалізації педагог вбачав у освіті в цілому і навчально-виховному, шкільному процесі. Зокрема, з'ясовано, що основним способом соціокультурного розвитку людини в умовах формування промислово-урбанізованої цивілізації К. Д. Ушинський уважав систему освіти суспільства, складниками якої була школа, позашкільні установи, дитячі дошкільні заклади, державні громадські установи [61, с. 3–4]. Як бачимо, автор не досліджував проблему фізичного виховання особистості, її нормального фізичного розвитку.

У дисертації Ю. Корнейко «Висвітлення зарубіжного педагогічного

досвіду в творчій спадщині К. Д. Ушинського» (м. Харків, 2007) систематизовано й узагальнено внесок К. Д. Ушинського у вивчення і розповсюдження зарубіжного педагогічного досвіду у вітчизняному шкільництві. Автором виявлено передумови становлення порівняльно-педагогічних досліджень в історії вітчизняної педагогічної думки; визначено й схарактеризовано особливості цих досліджень відповідно до етапів науково-педагогічної діяльності К. Д. Ушинського.

Заслуговує уваги те, що Ю. Корнейко узагальнила практику поширення компаративістських ідей К. Д. Ушинського на сторінках вітчизняної педагогічної преси та в діяльності його послідовників: С. Знаменського, Є. Лозинського, Н. Лубенець, О. Музиченка, С. Русової, Л. Синицького, Я. Чепіги. Дисертантом окреслено перспективи творчого використання ідей К. Д. Ушинського щодо вивчення зарубіжного педагогічного досвіду в сучасних умовах та сформульовано прогностичні тенденції подальшого розвитку порівняльної педагогіки в Україні. Також автором уведено в науковий обіг маловідомі та невідомі раніше архівні документи і рукописні матеріали, окремі факти й теоретичні положення, які дозволяють повніше розкрити внесок К. Д. Ушинського у вивчення зарубіжного педагогічного досвіду [115, с. 8–9]. Щодо визначеної нами проблеми, то питання зарубіжного досвіду фізичного виховання можна вивчати в перспективі узагальнених автором компаративістських ідей К. Д. Ушинського. З інших позицій у цій роботі, як бачимо, досліджувана нами проблема не аналізувалася.

У дослідженні Н. Калити «Виховний ідеал у педагогічній спадщині Костянтина Ушинського» (м. Дрогобич, 2009) цілісно проаналізовано вчення К. Д. Ушинського про виховний ідеал як досконалі умови процесу виховання; систематизовано, узагальнено й обґрунтовано провідні ідеї української виховної традиції з кінця XVIII ст. і до сьогодні. Автором роботи здійснено порівняльний опис проблеми виховного ідеалу в історичній ретроспективі та сучасній українській педагогіці й окреслено перспективу використання вчення про виховний ідеал в теорії і практиці сучасного виховання [100, с. 8]. Вітчизняна

дослідниця, висвітлюючи актуальні питання змісту виховного ідеалу у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського, частково розглядає питання фізичного виховання особистості, чітко не окреслюючи тих фізичних якостей, до яких має прагнути людина у процесі фізичного розвитку та самовдосконалення.

Хочемо відзначити низку досліджень, у яких фрагментарно висвітлено питання фізичного виховання у спадщині К. Д. Ушинського. Це роботи Е. Дорошенка [65], А. Окопного [171], Г. Приходько [197].

Зокрема, у дисертації Е. Дорошенка «Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття» (м. Луганськ, 2001) [65] представлено узагальнені історичні аспекти становлення фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття, вивчено думки українських педагогів щодо ролі і місця фізичного виховання у процесі становлення особистості (А. Волошин, О. Духнович, К. Ушинський). Водночас автор аналізує погляди К. Д. Ушинського на процес фізичного виховання особистості, обґрунтовує принципи народності та природовідповідності виховання, досліджує взаємозв'язки фізіологічних, психологічних, педагогічних, медичних і антропологічних наук у розв'язанні завдань фізичного розвитку школярів. Е. Дорошенко звертає увагу на такі важливі засоби фізичного виховання у педагогіці К. Д. Ушинського як праця, гімнастика, гра, раціональний режим дня. Також дисертант аналізує проблему організації фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX ст. Зокрема, автор акцентує увагу на важливості сім'ї у фізичному вихованні, шкільної освіти, оздоровлення і діяльності дитячо-юнацьких товариств та об'єднань. Проте, як бачимо, системних поглядів на досліджувану нами проблему в цій дисертації не виявлено.

У дослідженні А. Окопного «Фізичне виховання в спадщині українських педагогів» (друга половина XIX – перша половина XX ст.) (м. Львів, 2001) представлено висвітлення проблеми фізичного виховання у творчій спадщині

європейських мислителів-педагогів, народній педагогіці, у спадщині українських педагогів О. Духновича, І. Ставровського, К. Ушинського, Г. Ващенко, М. Демкова, А. Макаренка, В. Сухомлинського, Ю. Дзеровича, П. Юркевича, П. Редкіна та теоретиків фізичного виховання І. Боберського, О. Тисовського). Автор, вивчаючи проблему фізичного виховання в спадщині українських педагогів другої половини XIX ст., звертається до наукового доробку К. Д. Ушинського. Дослідник стверджує, що загальнопедагогічні положення видатного педагога «істотно вплинули на теорію фізичного виховання царської Росії другої половини XIX ст. Його, без сумніву, можна вважати засновником української педагогічної теорії фізичного виховання» [171]. Проте, як і попередній дослідник, А. Окопний не представив узагальнених ідей фізичного виховання в науковому доробку К. Д. Ушинського.

Дисертація Г. Приходько «Проблема фізичного розвитку особистості в педагогічній журналістиці (друга половина XIX – початок XX ст.)» ілюструє постановку проблеми фізичного виховання як соціально-педагогічну в 1860–1890 рр. Дисертант вивчає генезу основоположних концепцій, теорій та методик фізичного виховання у період 1890–1917 рр. Автором представлено стан відображення передового досвіду організації фізичного виховання на сторінках педагогічної журналістики другої половини XIX – початку XX ст. Однак, цілісного вирішення досліджуваної проблеми в цій дисертації немає. Попри це, заслуговує на увагу постановка проблеми фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці другої половини XIX ст. як важливої соціально-педагогічної. Акцентується увага на тому, що фізичне виховання як один із найбільш актуальних напрямків розвитку педагогічної науки того часу займало важливе місце в багатьох загальнопедагогічних журналах: «Педагогический сборник» (1864–1918), «Народная школа» (1869–1889), «Семья и школа» (1871–1888), «Журнал Министерства народного просвещения» (1834–1917) [197].

Зауважимо, що термін «фізичне виховання» часто вживається у психолого-педагогічній періодиці цього часу. Наприклад, у статті М.-фон

Крита «Фізичне виховання і фізична освіта, їх цілі, фактори і засоби», вміщеній у «Педагогическом сборнике» за травень 1912 р., автор зазначає: «Фізичним вихованням людини ми називаємо сукупність усіх фізичних впливів на її організм, що позначилися на притаманних їй якостях, як фізичних, так і психічних. Ми говоримо «психічних», оскільки фізичний вплив на організм людини позначається і на психічних його якостях» (*переклад мій. – С. М.*) [138, с. 571].

Діагностично і конкретно у статті сформульовано цілі фізичного виховання:

– фізичне благополуччя організму, що сприяє найбільш продуктивному функціонуванню психічних якостей [138, с. 572];

– гармонійний розвиток органів, що мають важливе значення для благополуччя організму [138, с. 572];

– розвиток органів, що впливають на пристосування людини до подальшої її діяльності (*переклад мій – С. М.*) [138, с. 573].

Науково цінними в аспекті досліджуваної проблеми є такі висновки Г. Приходько щодо аналізу теорії і практики фізичного виховання в другій половині XIX ст., періоду творчої діяльності К. Д. Ушинського:

1. Проблема фізичного виховання особистості вперше привернула увагу прогресивної громадськості та уряду в 60–70-ті роки XIX ст. Фізичне виховання аналізувалося в контексті «навчання про здоров'я» людини і стосувалося переважно гігієнічного аспекту його життя (догляд за тілом, режим харчування, праці, відпочинку тощо). Однак погіршення стану здоров'я учнів у ці роки свідчило про низьку ефективність наявної системи фізичного виховання і зумовило необхідність пошуку додаткових засобів і методів, зокрема:

– об'єднання лікарів із педагогами, які висунули ідею необхідності піклування школи про фізичне виховання учнів (М. Бунаков, І. Деркачев, С. Миропольський, М. Пирогов, Д. Писарєв, Д. Семенов, Д. Тихомиров, К. Ушинський та ін.) з метою вирішення проблеми;

– введення до арсеналу педагогічних засобів фізичних вправ, які досі

частіше застосовувалися в процесі професійно-прикладної підготовки.

2. У 60–70-ті роки XIX ст. педагоги недооцінювали значущість теоретичного осмислення проблеми, що зумовило різні негативні прояви в шкільній практиці, висловлювали незадоволення змістом і якістю викладання гімнастики в школах і пропонували замінити її трудовим вихованням.

3. Пошук шляхів розв'язання проблеми спонукав вітчизняних учених до активного вивчення зарубіжного досвіду. В зв'язку з цим на сторінках педагогічних журналів у кінці 70–80-х рр. XIX ст. з'явилися праці Ж. Гілляома, Ж. Дюменіля, Ф. Лагранжа, А. Моссо, Б. Річардсона, А. Рондю, Г. Спенсера, І. Христінгера та ін., у яких було розкрито соціальну сутність фізичного виховання, його значення упродовж усього життя людини, роль школи в організації «раціонального» фізичного виховання учнів, зміст і необхідність упровадження форм активного відпочинку в шкільну та позашкільну практику.

4. У кінці 70–80-х рр. XIX ст. опубліковано перші науково-теоретичні роботи і програмні розробки вітчизняних учених (О. Бутовського, О. Вереніуса, Є. Дементьєва, М. Зака, С. Миропольського, М. Філітіса та ін.) із досліджуваної проблеми, сформовано концепції фізичного виховання Є. Покровського і «фізичної освіти» П. Лесгафта [220, с. 8–9].

Здійснений нами огляд сучасної психолого-педагогічної періодики засвідчив, що в наукових публікаціях авторами висвітлено різноманітні аспекти теорії і методики виховання школярів на засадах педагогічних ідей К. Д. Ушинського. З огляду на проблематику історико-педагогічного дослідження, вважаємо за доцільне конкретизувати окремі узагальнення вчених-дослідників щодо творчого доробку К. Д. Ушинського:

– духовно-релігійне виховання, християнські ідеї (В. Ємельянов [74], О. Любач [137], О. Кисла, А. Кислий [105], О. Кобрій [106], О. Патинок [176]); моральне виховання, гендерний підхід до виховання (С. Заєць [79], О. Петренко [185], Т. Турчин [238]);

– національно-патріотичне, сімейне, дошкільне виховання (М. Ільків [92], Г. Донець [63], Л. Маєвська [139], О. Неприцька [166], М. Ткачук [236],

В. Харченко [304], П. Щербань [321]);

– естетичне виховання (В. Вергунова [31], Т. Дорошенко [66], В. Мосіяшенко [162]); екологічне виховання (Т. Богдан [22], С. Коваленко [107]);

– розумове виховання, розвиток творчих здібностей, рідномовне виховання (М. Антонєць [4], О. Замашкіна [86], В. Кузьменко [125], В. Партола [175], О. Пташиний [209], Л. Тесленок [233], А. Федірко [295]);

– трудове виховання (П. Біліченко [20], С. Завацький [77], Н. Наконечна [163], Д. Огієнко [170], В. Пліско [187], Н. Слюсаренко [223]);

– фізичне виховання (В. Бардінова, А. Бардінов [15], Е. Дорошенко [67], С. Кондратюк [109], В. Кошель [122], В. Ликова [133], Г. Приходько [199], Т. Стеблянка [225], А. Цьось [311]).

У педагогічних публікаціях кінця ХХ – початку ХХІ ст. проблеми фізичного виховання у творчій спадщині К. Д. Ушинського висвітлювали Г. Васянович (принцип природовідповідності у вихованні) [27], Т. Стеблянка (фізичне виховання як складник всебічного розвитку особистості) [225], О. Багінська (роль антропологічних ідей у процесі навчання фізичної культури школярів) [13], О. Савченко, Т. Чирва (виховний потенціал гри) [214; 314], Е. Дорошенко, А. Цьось (актуальні питання фізичного виховання дітей) [311], В. Ликова (ідея зміцнення і збереження здоров'я дітей) [133], Т. Дорошенко (виховання емоційної культури дитини) [67], Г. Приходько (розвиток ідеї народності в концепції національної системи фізичного виховання) [20], В. Бобрицька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь) [21], С. Кондратюк (валеологічна спадщина) [109].

Науковці висвітлюють низку питань професійної підготовки сучасного вчителя, неодноразово звертаючись до ідей видатного педагога, а саме: О. Кочерга, Н. Носовець, І. Стражнікова, Н. Юрченко (підготовка вчителя початкових класів, виховання відповідальності) [121; 169; 227; 322]; М. Герасименко (викладання іноземних мов у початковій школі) [43]; Л. Лисенко, О. Проніков (підготовка майбутніх учителів фізичної культури) [132; 206].

Заслуговує на увагу те, що більшість дослідників ідею фізичного виховання школярів вивчають у тісному взаємозв'язку із загальнопедагогічними поглядами видатного педагога – ідеями народності і природовідповідності, антропологічного підходу та психологічного підґрунтя освітньо-виховних явищ.

Зазначимо, що з огляду на структуру сучасної теорії фізичного виховання школярів не вистачає публікацій, у яких чітко була б окреслена наукова концепція К. Д. Ушинського, зокрема такі її аспекти: тлумачення базових понять і категорій, методологічних засад, сутності, мети та завдань, форм, засобів і методів фізичного виховання в науковому доробку К. Д. Ушинського; розкриття впливу фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості (його органічний зв'язок із трудовим, розумовим, моральним та естетичним вихованням); дослідження зарубіжного педагогічного досвіду фізичного виховання К. Д. Ушинського; теоретико-практична підготовка вчителя до фізичного виховання школярів у нинішніх умовах (за раціональними порадами К. Д. Ушинського).

Водночас, як показав бібліографічний аналіз друкованих праць дослідників К. Д. Ушинського [91; 96; 97; 99; 111; 210], а також огляд наукових розвідок та узагальнення результатів вивчення творчості педагога [38; 75; 76; 178; 179; 213] безпосередньо в жодній із робіт не ставилася мета дослідити суть, методологічні засади та методичні аспекти ідей фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського.

Історико-педагогічний аналіз навчальних підручників та посібників, монографій з педагогіки та історії педагогіки, історії фізичної культури, педагогічних словників та енциклопедій, хрестоматій (антологій) [2; 117; 124; 184; 228; 241] дозволив з'ясувати відображення у зазначених джерелах концептуальних ідей видатного педагога щодо проблеми фізичного виховання школярів. Такий підхід дав змогу зробити історико-педагогічну оцінку тлумачень ідей фізичного виховання в контексті положень психолого-педагогічної спадщини К. Д. Ушинського.

У додатку Б подано узагальнення проблематики творчої спадщини

К. Д. Ушинського в навчальних посібниках з історії педагогіки та спеціальних довідкових виданнях для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Огляд історико-педагогічних джерел щодо висвітлення провідної проблематики спадщини К. Д. Ушинського свідчить, що дослідники здебільшого зосереджували увагу на таких аспектах: життєпис, ідея народності, моральне виховання, дидактичні погляди, виховні ідеї, особистість учителя. Це підтверджує наші припущення щодо відсутності узагальнень ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського, які можна представити педагогічному загалу та студентській молоді.

Аналіз наукових монографій, навчальних посібників, історико-педагогічних нарисів, наукових публікацій, праць вітчизняних учених-педагогів, дозволив зробити висновок про те, що педагогічну спадщину К. Д. Ушинського вивчали в контексті соціально-економічних і політичних перетворень у Російській імперії середини – другої половини XIX ст., в межах проблематики напрямів громадсько-педагогічного руху, поширеного у зазначений історичний період [68; 75; 100; 112; 186; 217; 231]. Особливу увагу дослідники приділяли встановленню історичної достовірності фактів із життя і професійної діяльності К. Д. Ушинського, системним узагальненням загальнотеоретичних, філософсько-методологічних основ педагогіки, визначенню соціального фактора у формуванні особистості, єдності навчання й виховання, теоретичному обґрунтуванню і практичній реалізації ідеї народності в освітній практиці, критичній оцінці та педагогічній ретроспективі поглядів і рекомендацій видатного педагога щодо організації професійної педагогічної освіти.

Таким чином, доведено, що серед багатоаспектних наукових розвідок, присвячених вивченню творчого доробку видатного педагога, немає історико-педагогічного дослідження, в якому було б комплексно висвітлено ідеї фізичного виховання К. Д. Ушинського, результати його педагогічної спадщини не втілено у вітчизняну виховну практику. З метою розкриття сутності фізичного виховання особистості в педагогіці К. Д. Ушинського доцільно проаналізувати його працю «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної

антропології» [249; 250], в якій автор ґрунтовно висвітлив фізіологічні та психологічні аспекти фізичного виховання школярів.

1.2 Психофізіологічні основи фізичного виховання особистості в «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського

У традиційному розумінні *антропологія* – це одна із галузей біологічних знань або наука про походження й еволюцію фізичної організації людини та її рас. Інколи цей термін використовується для означення всієї сукупності наук про людину. Оскільки людину як надзвичайно складно організований і багатогранний об'єкт можна вивчати й досліджувати в різних аспектах і з різних позицій [10, с. 10]. На думку волинського науковця Р. А. Арцишевського, для цього використовують термінологічні словосполучення «культурна антропологія», «соціальна антропологія», філософська антропологія», «педагогічна антропологія» та ін. [10; 11].

Відзначимо, що у фундаментальній монографії К. Д. Ушинського «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» (1862–1870 рр.: перший том надруковано у Петербурзі 1868 р., другий – 1869 р. [249; 250], третій том не завершений, він представлений публікаціями автора в педагогічних журналах) обґрунтовано педагогічну теорію на сучасних наукових засадах. Проблеми загальних основ педагогіки К. Д. Ушинський виклав із позицій фізіологічного, психологічного, філософського, соціально-історичного підходів, чого не вдавалося досягти на той час іще жодному педагогові. Автор планував видати «Педагогічну антропологію» англійською мовою як одну з найглибших спроб наукового обґрунтування педагогіки, якої не було в усій європейській педагогіці XIX ст. [124, с. 122].

Російський педагог і дослідник творчості К. Д. Ушинського П. Каптерев влучно відмітив: «Він (К. Д. Ушинський – С. М.) написав педагогічну

антропологію – твір, за яким навчалися психологи і педагоги цілого покоління педагогів. Цей твір – прекрасне явище в російській навчально-педагогічній літературі, оскільки до нього в нас не було чогось подібного за стрункністю викладу психолого-педагогічних питань і явищ, за гостротою критики різних психолого-філософських і педагогічних теорій, за жвавістю й захопливістю викладу» (*переклад мій. – С. М.*) [102, с. 73].

К. Д. Ушинський у своєму творі «Людина як предмет виховання» охоплює питання фізичної й психічної природи людини та її виховання, зокрема й фізичного. Автор переконливо обстоює необхідність наукового обґрунтування виховання як «найбільш обширного, складного, найвищого і найнеобхіднішого з усіх мистецтв» [292, с. 34]. Шлях до цього він вбачає насамперед у науковому пізнанні людської природи. Педагог стверджує: «Якщо педагогіка хоче виховати людину різносторонньо, то вона повинна насамперед пізнати її всесторонньо» [292, с. 28].

Сутність понять «виховання», «фізичне виховання» К. Д. Ушинський розкриває вже в перших главах «Педагогічної антропології». Слово «виховання» автор застосовує не тільки щодо людини, але й щодо тварин і рослин, а також до історичних суспільств, племен і народів, тобто до будь-яких організмів [292, с. 53].

Аналіз історико-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми дав змогу визначити загальні передумови постановки питань фізичного виховання школярів у другій половині XIX ст.:

- розвиток психолого-педагогічної, медичної наук і прагнення педагогів до перебудови системи освіти;
- погіршення стану здоров'я учнів та допризовної молоді;
- потреба реформування військової сфери і підготовки резервів для армії;
- вплив зарубіжної теорії і практики фізичного виховання, яка значно випереджала вітчизняну в той період [198, с. 15].

Вітчизняна теорія фізичного виховання протягом другої половини XIX – початку XX ст. пройшла складний еволюційний шлях розвитку від повного

нерозуміння суспільством значущості фізичного виховання для формування гармонійно розвиненої особистості до суспільного визнання, від обстоювання ідеї про взаємозв'язок фізичного, розумового та морального виховання до гострої полеміки з питань створення національної системи фізичного виховання на принципах гуманізму, природовідповідності, науковості, індивідуальності та культуровідповідності.

Дослідження Г. Приходько свідчить, що за основу вітчизняної теорії фізичного виховання особистості взято створені в кінці 80-х рр. XIX ст. оздоровчу концепцію Є. Покровського [188] та освітню – П. Лесгафта [130; 131]. На початку XX ст. полеміка С. Архангельського, О. Бутовського, О. Вереніуса, В. Горіневського, О. Гриневського, Є. Дементьєва, В. Ігнат'єва та багатьох інших учених сприяла об'єднанню обох концепцій і визнанню оздоровчих завдань фізичного виховання як першочергових [198, с. 16].

Заслугою вітчизняних учених цього періоду є наукове обґрунтування завдань і змісту фізичного виховання особистості; чітке визначення тріади засобів (фізичних вправ, природних сил та гігієнічних факторів); методів із урахуванням специфіки фізичного виховання; теоретична розробка і практичне запровадження системи організаційних форм. У реалізації завдань фізичного виховання в шкільній і позашкільній практиці другої половини XIX – початку XX ст. чітко виділено два напрямки: урядовий і громадський, які принципово відрізнялися запроваджуваними методами та прийомами.

Зокрема, у «Циркулярі Міністерства народної освіти» від 5 вересня 1881 року зазначено, що «розумові сили безпосередньо залежать від правильного фізичного розвитку; скалічені чи надірвані тілесні сили не можуть витримувати розумового навантаження, а тому гігієнічні умови шкільного життя загалом і розподілу навчальних занять складають основу здорової педагогіки. Школа повинна виховувати для вітчизни людей, здорових духом і тілом; тому вимоги школи повинні бути співмірними із силами більшості учнів» (*переклад мій – С. М.*) [308, арк. 38].

Фізичне виховання особистості як соціально-педагогічна проблема стає

активно досліджуваним у педагогічній журналістиці другої половини XIX ст. Воно перетворюється на один із важливих напрямків розвитку педагогічної науки, а результати досліджень учених із проблеми фізичного виховання публікуються в журналах «Педагогический сборник», «Народная школа», «Семья и школа», «Журнал Министерства народного просвещения» та ін.

Слід зазначити, що термін «фізичне виховання» К. Д. Ушинський використовує у низці праць: «Людина як предмет виховання» [278], «Програма педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів», «Програма з педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів», «Програма педагогічного курсу для двох старших загальних класів жіночих навчальних закладів» [284], «Звіт відрядженого для огляду закордонних жіночих навчальних закладів колезького радника К. Д. Ушинського» [277] та ін.

Зауважимо, що окремі статті «Педагогічної антропології», що стосуються питань фізичного виховання, автор публікував у «Педагогическом сборнике» впродовж 1865–1866 років. Це були матеріали про мистецтво виховання найголовніших рис людського організму, про процес мислення. У «Журнале Министерства народного просвещения» педагог друкує низку своїх статей: «Праця в її психічному і виховному значенні» (1860, № 7) [248] «Педагогічна подорож до Швейцарії» (1863, №№ 1, 3, 4, 6) та ін.

Відмітимо, що К. Д. Ушинський-редактор у статті «Нова програма «Журнала Министерства народного просвещения» [273] зазначав:

«7. Статті фізіологічні будуть вміщені в журналі, якщо в них вирішується, хоча б побічно, певне питання фізичного виховання.

8. Статті психологічні знайдуть собі завжди почесне місце в «Ж. М.», тому що психологія для вихователя так само необхідна, як і анатомія, фізіологія і патологія для лікаря» (*переклад мій.* – С. М.) [273, с. 166].

У передмові до твору «Людина як предмет виховання» [249] автор подає методологічні позиції щодо постановки питання фізичного виховання як важливої педагогічної, психологічної, медичної та філософської проблеми. У ракурсі широкого визначення виховання К. Д. Ушинським і вузького вивчення

проблеми фізичного виховання особистості, її тілесного організму та нервової системи ми виокремили такі положення:

1. *К. Д. Ушинський про фізичне виховання як мистецтво і систему правил виховної діяльності, тісний зв'язок фізичного виховання з антропологічними науками:*

– особливість мистецтва виховання полягає в тому, що майже всім воно здається справою знайомою й зрозумілою, а декому навіть справою легкою, – і тим зрозумілішим і легшим здається воно, чим менше людина з ним обізнана, теоретично чи практично;

– виховання вимагає терпіння, вроджених здібностей і вмій, необхідних спеціальних знань; особливо ці знання потрібні педагогові, вихователеві у справі фізичного виховання;

– педагогіка прагне задовольнити найбільшу з потреб людини й людства – їх прагнення до вдосконалень самої людської природи: не до вираження довершеності на полотні або в мармурі, але до вдосковалення самої природи людини – її душі й тіла; а передусє ідеалові цього мистецтва довершена людина [278, с. 22];

– педагогіка фізичного виховання є не зібранням положень науки, а лише збіркою правил виховної діяльності, педагогічних рецептів (що в медицині виконує терапія): «Що сказали б ви про людину, яка, не знаючи ні анатомії, ні фізіології, ні патології, не кажучи вже про фізику, хімію та природничі науки, вивчала б лише терапію і лікувала б за її рецептами, майже те саме можете сказати і про людину, яка вивчила б лише самі правила виховання, звичайно викладені в педагогіках, і керувалася б у своїй виховній діяльності самими цими правилами» [278, с. 21];

– необхідність вивчення тих явищ природи й людської душі, на яких ґрунтуються правила фізичного виховання; педагогіка для досягнення поставленої мети має використовувати всі ті науки, що вивчають тілесну або душевну природу людини і вивчають до того ж не в уявних, а в справжніх явищах [278, с. 28];

– вивчення «обширного кола антропологічних наук: анатомії, фізіології і патології людини, психології, логіки, філології, географії, що вивчає землю як житло людини і людину як жителя земної кулі, статистики, політичної економії та історії в широкому розумінні, куди належать історія релігії, цивілізації, філософських систем, літератур, мистецтв і, власне, виховання у вузькому розумінні цього слова; в усіх цих науках викладено, зіставлено і згруповано факти і ті співвідношення фактів, у яких виявляються властивості предмета виховання, тобто людини» (*переклад мій – С. М.*) [249, с. XIII];

– «якщо вихователь добре ознайомиться із законами людської природи, наскільки вони нам відомі, то для нього достатньо здорового глузду, щоб оцінити будь-яку педагогічну міру, певний педагогічний прийом (*переклад мій – С. М.*) [250, с. V].

– ґрунтовне знання психології: «У Німеччині та в Англії психологічні відомості поширені серед вихователів значно більше, ніж у нас. У Німеччині майже кожний вихователь обізнаний – принаймні з психологічною теорією Бенекє; в Англії – читав Локка та Ріда» [292, с. 32];

– важливе значення психології для педагога: головна діяльність виховання відбувається в галузі психічних і психофізичних явищ; роль психологічного такту з метою оцінки істини певних педагогічних заходів, правил та напучувань;

– уміння педагога послуговуватися волею людини, яка є наймогутнішою силою, що може змінювати не тільки душу, але й тіло та його вплив на душу: «Гімнастика як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, ще тільки починається, і важко бачити межі можливості її впливу не тільки на зміцнення тіла й розвиток певних його органів, але й на запобігання хворобам і навіть лікування їх. Ми гадаємо, що недалеко той час, коли гімнастика стане наймогутнішим медичним засобом навіть при глибоких внутрішніх хворобах. А що ж таке гімнастичне лікування й виховання фізичного організму, як не виховання й лікування його волею людини? Спрямовуючи фізичні сили організму на певний орган, воля переробляє тіло або виліковує його недуги. Коли ж ми візьмемо до уваги ті чудеса наполегливості волі й сили

звички, що їх так марно розтринькують, наприклад, індійські фокусники та факіри, то побачимо, як ще мало користуємося ми владою нашої волі над тілесним організмом» [292, с. 38];

– відкриття педагогічних факультетів: «Якщо в університетах існують факультети медичні і навіть камеральні, і немає педагогічних, то це тільки свідчить, що людина досі більше цінує здоров'я свого тіла і свою кишеню, ніж своє моральне здоров'я, і більше дбає про багатство майбутніх поколінь, ніж про добре їх виховання; мета педагогічного факультету – «вивчення людини в усіх проявах її природи зі спеціальним застосуванням мистецтва виховання» [278, с. 28–29];

– педагогів кількісно потрібно не менше, а навіть ще більше, ніж медиків. «Якщо медикам ми ввіряємо наше здоров'я, то вихователям ввіряємо моральність і розум наших дітей, ввіряємо їхню душу, а водночас і майбутнє нашої вітчизни. Без сумніву, такий факультет охоче відвідували б і ті молоді люди, яким немає потреби сприймати освіту з політико-економічної позиції, як розумовий капітал, що повинен давати грошові відсотки» [278, с. 29];

– педагогіка – не наука, а мистецтво, – найбільш обширне, складне, найвище й найнеобхідніше з усіх мистецтв; мистецтво виховання спирається на науку; сприяти розвитку мистецтва виховання можна тільки в цілому поширенні серед вихователів тих найрізноманітніших антропологічних знань, на яких воно ґрунтується.

2. *К. Д. Ушинський про необхідність чіткого визначення мети виховної діяльності, цілей фізичного виховання особистості:*

– необхідність чіткого визначення мети виховання загалом і фізичного виховання зокрема як виховання здорової особистості;

– визначення мети виховання як «кращого пробного каменя усяких філософських, психологічних і педагогічних теорій» [278, с. 27];

– діагностична постановка цілей виховання: «Що сказали б ви про архітектора, який, закладаючи нову будівлю, не зумів би відповісти вам на запитання, що він хоче будувати – храм, присвячений богові істини, любові

й правди; просто будинок, у якому жилося б затишно; красиві, але непотрібні урочисті ворота, якими милувалися б подорожні; роззолочений готель для оббирання нерозважливих мандрівників; кухню для готування страв, музей для збереження рідкісних пам'яток чи, зрештою, хлів для складання туди різного, в житті нікому вже не потрібного мотлоху? Те саме повинні ви сказати й про вихователя, який не зуміє чітко й точно визначити вам мету своєї виховної діяльності» [292, с. 25]; «якщо нам кажуть, що метою виховання буде зробити людину щасливою, то ми маємо право запитати, що саме розуміє вихователь під словом щастя (майже в кожній людині власне уявлення щастя) [292, с. 26];

– з'ясування конкретної мети виховання – «зробити людину кращою, більш довершеною»;

– тільки спостерігаючи природу, зауважує Бекон, можемо сподіватися управляти нею й примусити її діяти згідно з нашими цілями; такими науками для педагогіки, з яких вона черпає знання засобів, необхідних їй для досягнення її цілей, є всі ті науки, що вивчають тілесну або душевну природу людини і вивчають до того ж не в уявних, а в справжніх явищах [292, с. 26].

3. Фізичне виховання як завершена теорія виховання, яка подає зрозумілі та позитивні відповіді на питання виховної практики життя:

– у кожній педагогіці існує розділ фізичного виховання, правила якого, щоб бути позитивними, точними й правильними, мають бути сформульовані з урахуванням глибокого знання анатомії, фізіології і патології;

– можливість педагога запозичити готові поради з медичних творів із гігієни за умови, що він сам матиме такі знання, що даватимуть йому змогу ставитись критично до цих медичних порад, часто суперечливих;

– необхідність оволодіння слухачами та слухачками попередніх знань із фізики, хімії, анатомії і фізіології з метою розуміння та пояснення правил фізичного виховання, що ґрунтуються на цих науках;

– різноманітність переконань, які не можна обґрунтувати точними фізичними та фізіологічними законами, або принаймні досвідом, що спирається на тривалу медичну практику;

– не маючи спеціальних відомостей із медицини, слід утриматися від порад щодо фізичного виховання, окрім тих загальних, для яких є достатні підстави; педагогіка повинна чекати ще важливих послуг від педагогів, спеціалістів із медицини;

– не тільки педагоги, спеціалісти з анатомії, фізіології та патології можуть у галузі своїх спеціальних наук зробити важливу послугу світовій справі виховання, цього слід чекати від істориків та філологів;

– користь у справі виховання медиків, істориків, філологів лише тоді, коли вони не тільки спеціалісти, але й педагоги, коли педагогічні питання передують у їхньому розумі усім їхнім дослідженням, коли вони, крім того, добре обізнані з фізіологією, психологією та логікою – цими трьома головними основами педагогіки [278, с. 33–34].

К. Д. Ушинський, окреслюючи зміст «Педагогічної антропології», і зокрема розгляду важливих аспектів фізичного виховання особистості, зазначав: «Спершу ми, природно, візьмемося до того, що наочніше, і зробимо виклад тих фізіологічних явищ, які вважаємо необхідними для чіткого розуміння психічних. Потім візьмемося до тих психофізичних явищ, які, наскільки можна судити за аналогією, мають спільні начала як в людини, так і в тварин, і тільки під кінець візьмемося до суто психічних явищ, чи, краще сказати, духовних явищ, властивих тільки людині» [278, с. 47]. На завершення К. Д. Ушинський коротко резюмує: «... ми подамо ряд педагогічних правил, що впливають із нашого психологічного аналізу», викладемо за системою, зручною для огляду, ті педагогічні заходи, правила і напучування, які впливають із аналізованих нами явищ людського організму й людської душі» [278, с. 47].

Видатний педагог справедливо зауважує щодо здійснення практики фізичного виховання: «Ми не кажемо педагогам – робіть так чи інакше; але кажемо їм: вивчайте закони психічних явищ, якими ви хочете керувати, і робіть, керуючись цими законами і тими обставинами, в яких ви хочете їх застосувати. Ми радимо педагогам вивчати якомога пильніше фізичну й душевну природу людини взагалі, вивчати своїх вихованців і обставини, що їх оточують, вивчати

історію різних педагогічних заходів, які не завжди спадають на думку, виробити собі зрозумілу позитивну мету виховання і неухильно простувати до досягнення цієї мети, керуючись набутими знаннями і власною розсудливістю» [278, с. 49–50].

У першій частині праці К. Д. Ушинського «Людина як предмет виховання», що має назву «Фізіологічна», висвітлено низку теоретичних аспектів фізичного виховання особистості: про організм загалом (розділ I); істотні властивості рослинного організму (розділ II); рослинний організм у тварини, процес харчування (розділ III); необхідність і особливі умови відновлення тканин тваринного організму (розділ IV); потреба відпочинку і сну (розділ V); нервова система (розділи VI, IX); м'язи, м'язове чуття (розділ VIII); нервова втома і нервове подразнення (розділ XI); відбивні або рефлексивні рухи (розділ XII); звички й навички як засвоєні рефлекси (розділ XIII); моральне і педагогічне значення звичок (розділ XV); вплив нервової системи на уяву, почуття та волю (розділ XVII) [249].

У першому розділі «Фізіологічної частини» своєї «Антропології» К. Д. Ушинський трактує і дає чіткі дефініції низки понять фізичного виховання, розмірковуючи над проблемою організмів загалом: «виховання», «організм», «розвиток», «сила розвитку», «життєва сила», «животворна ідея» [292, с. 53–57].

Виховувати, на думку К. Д. Ушинського, в найширшому розумінні слова означає «сприяти розвитку будь-якого організму за допомогою властивої йому матеріальної чи духовної поживи» [292, с. 53].

Терміни «організм» і «розвиток» педагог називає основними поняттями виховання. «Організмом ми називаємо будь-яку істоту, обдаровану самостійною внутрішньою силою розвитку й органами, за допомогою яких ця сила творить органічний план істоти» [292, с. 53]. Міркуючи над істотною відмінністю усякого організму, він визначив поєднання в ньому трьох таких особливостей: 1) загальний план будови, розвитку й життя; 2) органи, що живуть у цілому, і ціле в своїх органах; 3) сила розвитку, яка виконує загальний план розвитку [292, с. 54].

К. Д. Ушинський стверджує, що органи тілесного організму мають свою мету в цілому: ціле організму має свою мету в органах; як сім'я, плем'я, народ, держава, людство мають свою мету в особистості окремих людей.

Педагог, аналізуючи істотні властивості рослинного організму, розкриває специфіку росту, будови, органів, сили та матеріалів розвитку, визначає значення процесу живлення та його умови. Сприятливими обставинами для живлення всіх організмів він називає: а) вологу; б) належну температуру; в) повітря; г) світло. На його думку, діти в похмурих житлах бліднуть, ростуть погано, хворіють на різні хвороби, особливо золотушні, а переведені в світлу, осяяну сонцем кімнату, одужують і оживають як квіти [292, с. 59]. Педагог, вивчаючи проблему впливу процесу живлення організму приходять до таких висновків:

- на розвиток рослинного організму в індивідуальній людині і більш чи менш повне розкриття його може довільно впливати інша людина;

- агенти, які дають владу людині над рослинами й над тваринами – пожива, повітря, температура й світло;

- довільний вплив на процес живлення, який порівняно з процесом живлення в рослинах тільки видозмінюється в людині, і потребує також поживи, відповідної організмові, і тих самих умов, що роблять живлення й розвиток можливим;

- правила цього впливу становить один із розділів теорії мистецтва виховання, а саме виховання фізичне, яке спеціально розроблює медицина [292, с. 62].

К. Д. Ушинський, розкриваючи фізіологічні процеси харчування тілесного організму, з'ясовує сутність процесу харчування, визначає характерну ознаку тваринного, зокрема і людського, організму – життя і нервову систему, аналізує мету та хід процесу харчування.

У розділі IV «Необхідність і особливі умови відновлення тканин тваринного організму» заключне положення автор присвячує основам фізичного

виховання. Спочатку він ґрунтовно аналізує причини втоми й відновлення сил, визначає оптимальні умови правильного відновлення тілесного організму.

Причинами втоми людського організму К. Д. Ушинський називає втому очей та м'язів після тривалого й посиленого руху рук або ніг. Після довгого відпочинку втомленого органу, втома його минає і сили відновлюються [278, с. 66]. Це оновлення виконує кров, яка безперестанку, з допомогою сітки кровоносних судин, приносить новий, оживлений киснем матеріал до всіх частин тіла, в тому числі й до тих, які виснажені життєвою діяльністю, і видаляє частинки, що віджили і стали непридатними. На думку педагога, постійне оновлення кров'ю всіх тканин тіла тільки й робить його здатним зносити діяльність життя і водночас бути досить гнучким і сильним, щоб виражати його.

Автор переконує, якщо посилена нервова діяльність у людини не супроводжується відповідним харчуванням тіла, то нерви, продовжуючи діяти, виснажують тіло, сушать його, і воно худне. Коли кровообіг зіпсований і недостатній, наприклад, при хворобах грудей, нервовий організм довго ще живиться за рахунок тіла, об'єм якого помітно зменшується. А здоровий стан організму саме й полягає в тому, щоб травлення, з допомогою обігу крові, настільки компенсувало сили тіла, наскільки їх поглинає діяльність нервів [278, с. 67].

Дотримання гармонії між поглинальною діяльністю нервового організму і відновною діяльністю живильного чи рослинного, на думку К. Д. Ушинського, – ще недостатнє. Педагог переконує, що нервова діяльність, яка перевищує діяльність відновного процесу, ослаблює організм і водночас зменшує об'єм тіла: відновна діяльність рослинного процесу, яка перевищує поглинальну діяльність життя, також ослаблює організм, робить його в'ялим і безсилим, хоч і збільшує його об'єм; але якщо і відновна і поглинальна діяльність тваринного організму хоч і відповідають одна одній, але обидві слабкі, і обіг між ними відбувається повільно, то сили організму збільшуються так само повільно й він розвивається кволо. Тільки постійний і швидкий обіг живлення тіла й поглинання цього живлення життям, перебуваючи в постійній гармонії,

розвивають усі сили, до виявлення яких здатний певний тваринний організм [278, с. 67–68]. К. Д. Ушинський наводить приклад: м'язи рук робітника, виснажені постійною посиленою діяльністю і постійно відновлювані багатою поживою, набувають значного об'єму і властивої їм пружності та сили. Те саме, хоч і не так помітно, відбувається в усіх органах тваринного організму, які оживлює діяльність життя з допомогою нервової системи. Зір, слух, дотик, усі м'язи руху потребують постійної нервової діяльності для свого повного розвитку [292, с. 68].

Педагог вважає, що вплив діяльності, яку дає організмові життя, на будову самого організму не обмежується м'язами й органами чуття: кістки і навіть сама нервова система та центр її – мозок змінюються під впливом життєвої діяльності. Найточнішим вимірюванням черепів, узятих з різних епох в одній і тій же місцевості, доведено, що разом із подальшим розвитком цивілізації форма черепів і товщина їх змінюється, міцність зменшується, місткість збільшується, передня частина починає переважати над потиличною, а лицевий кут дедалі більше наближається до прямого. Таким чином, як справедливо зауважує Вайтц, неперехідні межі між расами людей, що їх хотіли раніше знайти в формі черепів, втрачають своє значення. Але, крім того, чи не доводить цей факт хибності матеріалістичної думки про те, що людина своїми духовними перевагами зобов'язана формі свого черепа й мозку? К. Д. Ушинський називає факти науки, які свідчать про те, що форма мозку і черепа залежить від духовного життя людства. Він переконує, що не формі та розвиткові свого мозку і місткості черепа зобов'язана людина своїми духовними перевагами, а, навпаки, своєму духові та його життю, що діють у нервовому організмі [292, с. 68].

Отже, К. Д. Ушинський, *визначаючи основи фізичного виховання, робить такі узагальнення:*

– на фізіологічних законах розвитку, під впливом життя всіх сил організму та самих його форм ґрунтується головним чином діяльність фізичного виховання;

– шляхом прямого впливу на процес харчування, на їжу й обставини, що зумовлюють харчування, – вологу, світло, температуру й повітря – виховання може сприяти успішнішому розвиткові організму;

– можливість за допомогою діяльності нервового організму впливати на рослинний організм і на розвиток тіла відкриває перед вихованням значно ширше й вільніше поприще (людина легко й вільно може привести в дію м'язи і нерви іншої людини, особливо молодої, і тим самим найдужче впливати на сам процес її фізичного розвитку);

– вихователь не тільки може давати більшу чи меншу діяльність м'язам і нервам організму вихованця, але й урізноманітнити цю діяльність, послаблювати або посилювати її поступово, припиняти її й повертатися до неї знову після більш-менш тривалих проміжків відпочинку; він може посилювати діяльність однієї системи м'язів і нервів за рахунок іншої, безпосередньо впливати на розвиток певного органу або загалом на розвиток усієї м'язової та нервової системи, навіть і самого мозку [292, с. 68–69].

Важливу фізіологічну проблему фізичного виховання К. Д. Ушинський аналізує у статті «Потреба відпочинку і сну», обґрунтовуючи необхідність зміни людської діяльності. Він зазначає, що оновлення сил тіла, виснажених діяльністю життя, потребують не тільки важливих умов (вологи, температури, світла, повітря), але додають до них ще дві нові, а саме: 1) необхідність відпочинку або тимчасової бездіяльності тієї чи іншої системи нервового організму і 2) необхідність сну [292, с. 69].

Швидкість відновлення сили стомленого органу педагог пов'язує головним чином із здоровим станом організму, що зберігає цілковиту гармонію між відновленням і виснаженням тіла (хвора й квола людина стомлюється швидко і відпочиває дуже повільно). Він обстоює думку, що швидкість відновлення може бути також збільшена звичкою, тобто частим і постійним обігом між процесами виснаження і відновлення, і до того ж може бути збільшена як у всьому організмі, так і в окремих органах його і навіть в окремих системах м'язів і нервів.

К. Д. Ушинський, переконливо аргументує, що починаючи незвичну для себе роботу, людина швидко втомлюється й після недовготривалої праці потребує тривалого відпочинку. Педагог приходиться до важливого висновку: чим більше звикання до певної праці, тим більше ця пропорція змінюється – періоди праці стають довшими, а періоди відпочинку коротшими. Це стосується й загальної діяльності тіла, й окремої діяльності певних органів, м'язів і нервів.

Автор «Педагогічної антропології» наводить приклади відновлення сил одного органу під час діяльності іншого:

1. Переносячи важкі речі, людина інстинктивно змінює руки або плечі, і навіть, коли довго стоїть на одному місці, спирається більше то на одну, то на другу ногу. А звичка переносити важкі речі або стояти на ногах робить можливою тривалу й постійну дію одного й того ж органу тіла і більш швидке та повне відновлення сил.

2. Солдатський ранець, що його несе солдат інколи протягом десяти годин на добу і десятки верст без явних ознак втоми, за десять хвилин ходьби намуляє плечі навіть дужій людині, якщо вона не звикла ходити з тягарем за плечима. Але півгодини писання або навіть читання для солдата, який до цього не звик, стомлює його більше, ніж людину, звиклу до кабінетної праці, – цілий день таких занять. Звичка в цьому відношенні збільшує всі сили людини [278, с. 70].

У фізіологічному аспекті він обґрунтовує необхідність зміни діяльності нервів при вихованні тваринного організму в людині: чим менше розвинені сили організму, тим частішою повинна бути ця зміна.

Педагог виводить важливий *фізіологічний закон фізичного виховання*: змінюючи діяльність дитини, ви встигнете примусити її зробити значно більше і без втоми, ніж надаючи їй однотипної діяльності.

К. Д. Ушинський описує механізми природного закону дитячого організму: «Примусьте дитину йти – вона стомиться дуже швидко, стрибати – також, стояти – також, сидіти – вона також стомиться; але вона поєднує всі ці види діяльності різних органів і пустує цілий день, не стомлюючись» [278, с. 70]. Педагог відмічає, що такі явища спостерігаються й під час навчання дітей.

Дитина восьми-дев'яти років майже ніколи не може зосереджувати увагу на одному і тому ж предметі; але поступова звичка може збільшити цей короткий проміжок часу до кількох годин.

На основі фізіологічного закону він пояснює вплив згубної дії на дитину будь-якої надто тривалої і постійної односпрямованої діяльності: вона силоміць спрямовує всю силу відновного процесу живлення на один орган, і відтягує її від інших, що потребують росту, розвитку й сили. Педагог вважає таке явище однією з найголовніших причин, чому діти, змалку залучені до фабричної праці, якою б легкою вона не здавалась, розвиваються хворобливо і кволо. Так само й діти, яких заохочують до уроків надто рано, хворіють, розвиваються погано й навіть тупіють.

К. Д. Ушинський намагається розв'язати проблему фізіологічних причин *необхідності сну для людського організму*. Він стверджує, що у людини настає така мить, коли вона повинна буде дати цілковитий і повний відпочинок своєму організмові, коли вона не тільки не зможе працювати, ходити, стояти або робити що б там не було, але не зможе навіть дивитися, слухати, не зможе навіть пасивно сприймати будь-які зовнішні враження, словом, коли вона повинна заснути. Досить на кілька хвилин заплющити втомлені очі, щоб відчуті в повернення енергії й сили; досить посидіти, щоб відпочили ноги. І справді, були люди, які, вважаючи сон за звичку, хотіли відвикнути від такої поганої звички; але, звичайно, спроби ці були марними. Можна звикнути спати дуже мало; проте, щоб бути здатною до нової життєвої діяльності, людина хоч на кілька хвилин повинна віддатися тому повному відпочинкові, який дає тільки сон, і хвилинна дрімота відновлює сили людини більше, ніж тривалий відпочинок без сну.

К. Д. Ушинський обґрунтовує дві причини явища сну, ще не повністю з'ясовані фізіологами того часу. *По-перше*, на його думку, процес оновлення сил і загалом рослинний процес цілком і без перешкод може відбуватися тільки під час сну. Недостатність сну руйнує сили організму. У дитячому віці, коли рослинний процес виконує водночас подвійну мету – росту (тобто збільшення

об'єму, будови й розвитку органів) і відновлення організму, виснажуваного життєвою діяльністю, – кількість часу, потрібного для сну, значно більша, ніж у зрілому віці. Він наводить приклади Бенеке: «Протягом перших 8 днів після народження зріст дитини збільшується на $\frac{1}{12}$, а вага на $\frac{1}{4}$. Якби тривало таке зростання, то дитина через шість або сім місяців досягла б звичайного зросту людини. Але зріст і сон зменшуються постійно, і, в міру їх зменшення, виявляється психічний розвиток» [292, с. 72]. Їжа, використовувана спершу переважно на ріст і розвиток тіла, починає дедалі більше використовуватися на відновлювання тканин тіла, виснажених життєвою діяльністю дитини, яка все посилюється й ускладнюється. К. Д. Ушинський припускає, що душа дитини, постійно збагачуючись враженнями, сама розширює межі своєї діяльності і водночас виснажує тіло, яке все більше споживає їжі для свого відновлення, залишаючи її щоразу менше для росту тіла; а ще ймовірніше, що обидві причини діють разом, відповідно до ідеї організму.

Педагог констатує, що діти хворі, якщо організм їхній ще має достатньо сили, щоб самому боротися з хворобою, вони сплять більше звичайного, іноді цілими днями, і недуга минає уві сні: природа сама компенсує витрачені сили. Люди, хворі на недугу, відому під назвою сплячки, набрякають, гладшають, хоч гладкість їхня має всі ознаки хворобливості. Він резюмує, що всі ці й численні інші впливи сну на організм людини переконують, що саме під час сну відновний процес відбувається в людині повніше і з меншими перешкодами.

Другу причину необхідності сну К. Д. Ушинський припускає в тому, що тільки виключно під час сну, коли людина перестає керувати своїми відчуттями й своїми рухами, відбувається, можливо, відновлення тканин центральних органів нервової системи, з допомогою яких діє свідомість і воля. Дати відпочинок цим органам, відмовитися від влади над організмом – і означає заснути. Люди, що звикли проводити безсонні ночі в заняттях, відчувають, як вони потроху втрачають владу над своїми враженнями і уявленнями, пам'яттю та уявою, хоч ці здібності продовжують працювати; хвилина дрімоти – і влада ця повертається знову. Центральні органи мозку, з допомогою яких

ми керуємо і рухами, і відчуттями, можливо, не можуть відпочити інакше, як тієї хвилини, коли людина спить. Це припущення підтверджується таким явищем, що припинення діяльності великого мозку, залежне від якої-небудь механічної причини, наприклад, від тиснення крові або чого-небудь іншого на мозок, негайно спричинює непритомність (при паралічах) і сон: це показали численні дослідни над тваринами й навіть випадкові дослідни над людьми [292, с. 72–73].

Таким чином, педагог приходить до висновку, що недостатній сон ослаблює організм, а іноді посилює нервову діяльність за рахунок рослинної, що помітно з особливої подразливості нервів після безсонної ночі, то, з другого боку, надмірний сон посилює рослинний процес більше, ніж того вимагає діяльність тваринного організму, і робить людину млявою, мало вразливою, тупою, лінивою, збільшує об'єм її тіла – словом, робить її більше рослиною. Ось чому виховання, дбаючи про гармонійний розвиток людського організму, повинне керувати й сном.

У «Педагогічній антропології» автор, обґрунтовуючи її фізіологічну частину, досліджує питання нервової системи (психофізичне значення різних частин головного і спинного мозку, нерви чуття і нерви руху, біла та сіра речовина мозку), органів чуття (зору, слуху, нюху, смаку, дотику), м'язів, аналізує процеси м'язового чуття, відчуття втоми та тілесного зусилля, нервової втоми і нервового подразнення, обґрунтовує природу рефлексивних рухів, звичок, механізмів участі нервової системи в акті пам'яті та її впливу на уяву, почуття та волю.

Щодо основ фізичного виховання особистості заслуговують на увагу такі статті та матеріали педагога: «Будова м'язів», «Скорочення м'язів», «Живлення м'язів», «Вплив волі на м'язові скорочення», «М'язові чуття пасивні й активні», «Значення білої і сірої речовини в психофізичній діяльності», «Правильна діяльність нервів», «Рефлексивні основи звичок», «Широке значення звички у людській діяльності», «Спадковість звичок і розвиток інстинктів», «Моральне і педагогічне значення звичок» [265] та ін.

Таким чином, вивчення та аналіз матеріалів «Антропології» К. Д. Ушинського, в яких висвітлюються фізіологічні аспекти виховання дитячого організму, спонукали нас до думки про комплексне вивчення наук фізіології, анатомії, гігієни, медицини як методологічної основи фізичного виховання школярів.

У ракурсі досліджуваної нами проблеми, важливе значення має розгляд теоретичних питань фізичного виховання школярів крізь призму психологічних знань. Адже в організмі, який росте, водночас відбуваються фізіологічні зміни і психічний та духовний розвиток особистості, її чуттєва й когнітивна сфера.

Зауважимо, що К. Д. Ушинський у своїх наукових працях виступав як проникливий психолог і невтомний шукач істини, як глибокий знавець людей, що й дало йому можливість сказати нове, свіже слово з цілого ряду психологічних питань, наблизити своє психологічне вчення до педагогічної практики, а водночас і практики фізичного виховання особистості.

Російський педагог П. Каптерев зазначав: «Під час обговорення педагогічних питань постійно натрапляємо на психологічні. Цей тісний зв'язок психології з педагогікою Ушинський дуже добре розумів, а тому створив дуже цінний у свій час курс педагогічної психології у відомому творі «Людина як предмет виховання» (*переклад мій – С. М.*) [101, с. 2].

К. Д. Ушинський, ануючи «Психологічну частину» своєї «Педагогічної антропології» в передмові зазначав: «Ми сподіваємось дати корисну інформацію тим людям, які, обравши собі педагогічну кар'єру й прочитавши кілька теорій педагогіки, відчували вже необхідність ґрунтувати її правила на психологічних началах. Ми знаємо, звичайно, що, прочитавши психологічні твори Ріда, або Локка, або Бенеке, або Гербарта, можна вже глибше ввійти в психологічну сферу, ніж прочитавши нашу книгу. Але ми гадаємо також, що після прочитання нашої книги, теорії великих дослідників психології будуть зрозуміліші для того, хто береться за вивчення цих теорій; а може, крім того, книга наша застереже від захоплення певною теорією й покаже, що слід послуговуватися ними всіма, але не захоплюватися жодною в такій практичній справі, якою є виховання, де будь-

яка однобічність виявляється практичною помилкою. Книга наша призначається не для психологів-спеціалістів, а для педагогів, які усвідомили необхідність вивчення психології для їхньої педагогічної справи [278, с. 51].

Досліджуючи психологічні аспекти людського організму, К. Д. Ушинський звертається до наукових теорій авторитетних, на його думку, мислителів: Арістотеля, Р. Декарта, Ф. Бекона, Дж. Локка. Крім того, педагог вдається до ґрунтовного аналізу психологічних теорій Й. Гербарта, Г. Спенсера, Ф. Бенеке, К. Шмідта та ін. У передмові до «Педагогічної антропології» автор стверджує: «Ми задумали з усіх відомих нам психологічних теорій взяти тільки те, що здавалося нам безсумнівним і фактично правильним, знову перевірити взяті факти уважним і загальнодоступним самостереженням та аналізом, доповнити новими спостереженнями, де це виявиться нам під силу, залишити одверті прогалини скрізь, де факти мовчать, а якщо десь, для групування фактів та з'ясування їх, знадобиться гіпотеза, то, обравши найбільш поширену і ймовірну, відзначити її скрізь не як достовірний факт, а як гіпотезу» [278, с. 40].

Й. Герbart, а згодом Ф. Бенеке намагалися надати педагогічній теорії безпосередньо психологічного підґрунтя, але цими підґрунтям були їхні власні теорії, а не психологічні безсумнівні факти, здобуті всіма теоріями. Педагогіки Гербарта та Бенеке, на думку К. Д. Ушинського, – швидше додатки до їхньої психології і метафізики. «Ми ж поставили перед собою завдання без будь-якої упередженої теорії якомога точніше вивчити ті психічні явища, які мають найбільше значення для педагогічної діяльності» [278, с. 41].

Одним із недоліків педагогічних вчень Гербарта та Бенеке К. Д. Ушинський називає те, що вони майже зовсім випустили з уваги явища фізіологічні, яких, через їхній нерозривний зв'язок із явищами психічними, випустити неможливо. Педагог закликає послуговуватися як «психологічними самостереженнями, так і фізіологічними спостереженнями, зважаючи на одне – скільки можливо, з'ясувати ті психічні та психофізичні явища, з якими має справу вихователь» [278, с. 41].

К. Д. Ушинський, послуговуючись різноманітними психологічними теоріями, не виявляє упередженості до жодної з них і бере лише добре описаний психологічний факт або пояснення, що здається для нього найбільш вдалим, незважаючи на те, де він знаходиться (у Гегеля або гегеліанців, у матеріалістів чи ідеалістів). При цьому він посилається на психологів та філософів, думки яких використовує для трактування психологічних явищ. Наведемо аргументовані наукові позиції К. Д. Ушинського щодо використання різних джерел:

1. «Правильна думка на сторінках твору Спенсера подобалась нам більше, ніж чудова фантазія, що трапляється у Платона.

2. Арістотелеві ми зобов'язані дуже багатьма влучними описами психічних явищ.

3. Декарт і Бекон, ці дві постаті, які відокремили наше мислення від середньовічного, мали великий вплив на розвиток наших ідей: індуктивний метод останнього привів нас нестримно до дуалізму першого.

4. Ми зовсім не співчуваємо східному світоглядові Спінози, але виявили, що ніхто краще за нього не окреслив людських пристрастей.

5. Ми дуже багато чим зобов'язані Локкові, але не вагаючись ставали на бік Канта там, де він до очевидності ясно показує неможливість такого досвідного походження деяких ідей, на яке вказує Локк.

6. Кант був для нас великим мислителем, але не психологом, хоча в його «Антропології» ми знайшли багато влучних психологічних спостережень.

7. Гербарта ми вважали за великого психолога, але захопленого німецькою мрійністю і метафізичною системою Лейбніца, яка потребує надто багато гіпотез для власної повноти.

8. Бенеке ми відкрили як вдалого популяризатора гербартівських ідей, але обмеженого систематика.

9. Джонові Стюарту Міллю ми зобов'язані багатьма світлими поглядами, але не могли не помітити хибної метафізичної підкладки в його «Логіці».

10. Бен також з'ясував нам багато психічних явищ; але його теорія душевних струмів видалася нам цілком неспроможною» [256, с. 29–30].

Таким чином, ми бачимо, що педагог звідусюди бере те, що йому здається точним і переконливим, його ніколи не бентежить те, «чиє ім'я має джерело і чи добре воно звучить в для певних сучасних метафізичних партій» [256, с. 30].

У «Психологічній частині» твору «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» К. Д. Ушинський виклав матеріал щодо процесів душевних, сердечних, розумових почуттів (здивування, допитливість, горе, радість тощо). Після дослідження процесу бажань і волі автор аналізує духовні особливості людини.

У табл. 1.3 подаємо провідну психологічну проблематику «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського.

Таблиця 1.3

**Проблематика психологічної частини
«Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського [250]**

№ з/п	Проблема	Зміст психологічних питань
1	Свідомість	Процес уваги. Поява відчуття. Пригадування. Асоціація уявлень. Пам'ять. Уява: пасивна, активна. Утворення понять, суджень, умовисновків. Осягнення предметів і явищ, причин і законів. Утворення понять часу, простору, числа, матерії, сили. Індуктивний метод. Судити, розуміти й міркувати. Вплив різних душевних процесів, духовних особливостей людини на розсудковий процес. Суперечності, внесені духом у мислення, ідеї причини, свободи, дуалізму та монізму. Розсудок і розум. Свідомість
2	Почування	Про почування загалом. Фізіологічна теорія почувань. Філософська, механічна чи математична теорія почувань. Вроджені прагнення. Прагнення до одиничного, громадського та родового існування, до свідомої діяльності. Практичне значення сердечних почувань. Виділення душевних почувань та їх поділ. Види душевно-сердечних почувань: задоволення і незадоволення, почування потягу й огиди, гнів і доброта, страх і сміливість, почуття сорому і почуття самовдоволення. Види душевних почувань: розумово-сердечне почуття відсутності діяльності. Душевно-розумові почування. Види їх: схожості й відмінності, розумового напруження, чекання,

		несподіваності (обману і здивування), сумніву і почуття певності, непримиренного контрасту, почуття успіху. Загальний огляд почувань, їх система та відношення до свідомості
3	Воля	Воля. Різні теорії волі. Фізична теорія тілесних рухів. Фізіологічне пояснення довільності рухів. Філософські теорії волі як явища об'єктивного. Об'єктивна воля за фактами природничих наук: вчення Дарвіна. Психологічні висновки з теорії Дарвіна. Воля як влада душі над тілом. Воля як бажання: елементи бажання реальні і формальні. Воля як бажання: перетворення бажань в переконання і рішення. Воля як бажання: перехід бажань у нахили та пристрасті. Утворення характеру. Стан питання: чотири темпераменти. Фактори в утворенні характеру: вплив вродженого темпераменту, вплив вражень життя. Воля як протилежність неволі: прагнення до свободи. Прагнення до насолоди і прагнення щастя: класична теорія евдемонізму. Вчення евдемонізму в новий час. Прагнення щастя: значення мети в житті. Слабкість волі і схильності, що з неї походять

Вивчення та аналіз матеріалів психологічної частини «Педагогічної антропології» дає змогу нам визначити окремі статті автора, які стосуються психологічних засад фізичного виховання школярів: «Значення влади волі над увагою», «Зовнішні і внутрішні причини, що зосереджують діяльність душі», «Пам'ять отроцтва», «Пам'ять юнацтва й дозрілого віку», «Фізичні впливи на хід наших уявлень», «Виховне значення дитячих ігор», «Фізіологічна теорія почувань», «Прагнення на психологічному ґрунті», «Прагнення до індивідуального існування, до свідомої діяльності», «Страх і сміливість», «Почуття самовдоволення», «Нудьга, туга, апатія», «Почуття чекання», «Почуття впевненості», «Почуття успіху», «Фізична теорія тілесних рухів», «Фізіологічне пояснення довільності рухів», «Воля як влада душі над тілом», «Чи приємне нам почуття зусилля», «Як формується воля?», «Воля як бажання», «Вплив природжених особливостей організму на утворення характеру», «Прагнення щастя», «Схильність до лінощів», «Схильність до розваг» та ін. [250].

В історико-педагогічному ракурсі теорія фізичного виховання завжди обстоювала думку про закономірний зв'язок фізичного та психічного розвитку

особистості. К. Д. Ушинський, будучи добре обізнаним із світовими психологічними теоріями, критично оцінює в «Педагогічній антропології» наукові позиції Аристотеля, Дж. Локка, О.Бена, Й. Гербарта, Г. Спенсера, ніби дискутує з ними, пропонує свої психологічні висновки для вирішення педагогічних завдань виховання та розвитку особистості. Багато раціональних порад щодо виховання у школярів фізичних якостей, удосконалення методики розвитку сили, витривалості знаходимо саме в «Антропології» К. Д. Ушинського, яка, на нашу думку, за своєю побудовою, глибиною думок, різноманітністю підходів до досліджуваних автором явищ постає справжньою педагогічною енциклопедією, практичним психологічним порадиником.

Наприклад, у розділі XVIII «Перехід від фізіології до психології» автор подає визначення важливої антропологічної категорії – «*життя*». Він зазначає: «Життям ми назвали невідому нам причину, чи сукупність причин, що дають організмові можливість почувати і виявляти свої почуття довільними рухами. Не маючи змоги пізнати саме життя, ми звернулися до вивчення його проявів і виявили, що безпосереднім знаряддям життя є нервова система в усій своїй повноті, тобто її мозкові центри, нерви, органи чуття і органи рухів, м'язи» [278, с. 185].

Педагог стверджує, що фізіологія не змогла відшукати в нервовій системі жодних умов, які дозволили б з'ясувати можливість таких явищ, як свідомість, почуття і воля. Фізіологічними засобами не можна їх пізнати. Слід відмовитися від фізіологічних спостережень і перейти до спостереження душі над власним життям, яке він називає самоспостереженням і психологічним методом.

К. Д. Ушинський, досліджуючи процес уваги, розкриває психологічну природу сну під час прокидання та засинання. Аналізуючи значення влади волі над увагою, педагог приходять до висновку, що влада над увагою міцно зв'язана, з одного боку, із силою волі людини, а з другого – зі здоровим станом нервового організму: розладнаний або сильно подразнений нервовий організм – такий ворог довільної уваги, з яким не завжди може впоратись і сильна воля. На думку К. Д. Ушинського, все, що зміцнює волю, зміцнює водночас і довільну

увагу. Воля зміцнюється саме своїми перемогами. Кожна перемога волі над будь-чим надає людині впевненості у власній моральній силі, можливості перемогти певні перешкоди, а водночас і зміцнити довільну увагу. Крім того, якщо людина з дитинства і юнацтва свого не дозволяла нервам панувати над собою, то вони не звикнуть подразнюватися і будуть їй слухняні [278, с. 216].

У розділі XXV «Історія пам'яті» психологічної частини «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського знаходимо його вікову періодизацію: немовля (до 1 року), дитинство (1–6 років), отрочтво (від 6–7 до 14–15 років), юнацтво (16–18 років), дозрілий вік (18–24 роки). Новонароджене немовля є «чистою дошкою» (*tabula rasa*) Арістотеля, на якій ще нічого не написано. Перші відчуття зовнішнього світу в немовляти мають бути найзагальніші: світла на противагу темряві, звуку на противагу тиші, холоду на противагу теплу, рухів на противагу нерухомості. Період отрочтва педагог називає навчальним періодом, у якому повинен збагачуватися внутрішній світ дитини. У юнацтві пробуджуються з особливою силою ідеальні прагнення та тілесні пристрасті. У зрілому віці людина легко засвоює те, що стосується її спеціальних занять [278, с. 254–264].

Науковий інтерес для теорії і практики фізичного виховання становлять викладені К. Д. Ушинським думки щодо проблеми дитячої уяви, її надзвичайної рухливості, впливу на моральність людини. Особливо цікаві роздуми педагога щодо виховного значення дитячих ігор (розділ XXX «Історія уяви»). Положення К. Д. Ушинського щодо гри як важливого засобу фізичного виховання буде розгорнуто далі у ході нашого дослідження.

Проведений нами науковий аналіз фундаментальної праці К. Д. Ушинського «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології», зокрема її фізіологічної та психологічної частин, дав можливість визначити окремі положення, що стосуються з'ясування теоретичних основ, базових понять і термінів та важливих завдань фізичного виховання, а саме:

1. Науково-методологічні основи фізичного виховання К. Д. Ушинський вбачає у вивченні анатомії, фізіології і патології людини, психології, логіки, філософії, географії, статистики, політичної економії, історії та історії

виховання, педагогіки, так званого «обширного кола антропологічних наук»; «пізнання людини, звичайно, є головним і найбільш корисним із того пізнання, яке пропонують природничі науки, і необхідним для свідомого засвоєння тієї частини педагогіки, яка потрібна саме для матері і перших виховательок» [313, с. 14].

2. Понятійний апарат основ теорії фізичного виховання, зафіксований у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського, містить таку термінологію: «виховання», «фізичне виховання», «життя», «здоров'я», «фізичне здоров'я», «душевне здоров'я», «хвороба», втома», «нервова сила», «спосіб життя», «ідеал душевного здоров'я», «тілесний організм», «нервовий організм», «розвиток», «людина» та ін.

3. В окремих психолого-педагогічних статтях «Антропології» К. Д. Ушинського можна віднайти трактування ним мети та головних (освітніх, оздоровчих, виховних) завдань фізичного виховання школярів, взаємозв'язку фізичного розвитку з моральним, розумовим, естетичним, трудовим вихованням задля формування гармонійно розвиненої особистості.

Мета фізичного виховання в педагогічній антропології К. Д. Ушинського постає як прагнення людини до щастя, до досконалості фізичної і духовної. Поділяючи думку Джона Стюарта Мілля, він називає «прагнення щастя основним принципом науки цілей, або телеології» [293, с. 344]. Щастям педагог називає вільну улюблену працю, яка «необхідна для душевного здоров'я людини, як чисте повітря для її фізичного здоров'я» [293, с. 352].

Конкретизуємо освітні, оздоровчі, виховні завдання фізичного виховання школярів, які можна віднайти у психолого-педагогічних творах К. Д. Ушинського [278; 284; 293]:

Освітні завдання:

– оволодіння вихованцями базовими науково-практичними знаннями, нагромадженими у сфері анатомії, фізіології, гігієни, психології, педагогіки, медицини («раціональне розуміння гігієнічних правил» [284, с. 16], «пояснення правил фізичного виховання, що ґрунтується на цих науках» [278, с. 33]);

– забезпечення раціонального формування індивідуальних рухових умінь і навичок у школярів з метою доведення їх до необхідного рівня досконалості в повсякденному житті («удосконалення самої природи людини – її душі й тіла, й прагнення до ідеалу – довершеної особистості» [278, с. 22];

– засвоєння кожним вихованцем знань і навичок, здобутих у життєвій практиці з метою його самовдосконалення («зробити людину щасливою, кращою, довершенішою» [278, с. 26]).

Оздоровчі завдання:

– зміцнення і збереження здоров'я на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких приводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму («привчання до витривалості, необхідність м'язової діяльності та тривалого відпочинку для нормального розвитку людини» [284, с. 26]);

– загартування та виховання навичок прагнути здорового способу життя, які мають самостійне оздоровче значення («формування в людини такого характеру, який би рятував її від шкідливого впливу» [278, с. 31];

– забезпечення творчого довголіття з метою свідомої активної діяльності людини («загальний стан здоров'я впливає на психічне життя» [293, с. 312]).

Виховні завдання:

– соціальне формування особистості («вплив сильних, ненавмисних вихователів: природи, сім'ї, суспільства, народу, його релігії та мови» [292, с. 25]);

– виховання гармонії фізичного і духовного розвитку особистості («різностороннє пізнання людини» [292, с. 28], «вивчення фізичної й душевної природи дитини» [292, с. 48]);

– розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму («розвинути розум як добре організовану систему знань» [292, с. 38], «виробити зрозумілу та позитивну мету виховання» [292, с. 50]);

– патріотичне й моральне загартування молоді, виховання волі («гуманне ставлення до людей, виховання почуття правди, справедливості і моральності»

[294, с. 21, с. 34], «розвиток волі як могутнього засобу лікування душі та тіла» [292, с. 38]);

– виховання любові до праці («виховання повинне розвинути в людині звичку і любов до праці, дати їй можливість відшукати для себе працю в житті» [293, с. 393], «найкорисніше було б для здоров'я людини, коли б фізична і розумова праця поєднувалися в її діяльності» [293, с. 390]);

– розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу («вплив занять мистецтвами на загальний розвиток і душевний настрій людей» [284, с. 34]).

Таким чином, вивчення психофізіологічних засад фізичного виховання у «Педагогічній антропології» дає змогу виокремити та проаналізувати валеологічні погляди К. Д. Ушинського й визначити їх актуальність для сучасної педагогічної теорії і практики.

1.3 Ідеї здорового способу життя учнів у педагогіці К. Д. Ушинського

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем [165].

Охорона й зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я – одне з найважливіших завдань, визначених Національною програмою виховання дітей та учнівської молоді в Україні [203].

Зазначимо, що в сучасній національній науці висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя дітей та учнівської і студентської молоді присвячені психолого-педагогічні дослідження П. Гусака

[53], Р. Валецької [27], О. Дубогай [69; 70; 71], Н. Завидівської [78] І. Коцана [119; 120] та ін.

Проблема формування навичок раціонального способу життя – важлива педагогічна проблема другої половини ХІХ – початку ХХ ст. (П. Лесгафт, М. Пирогов, К. Ушинський, І.Фесенко та ін.). І. Фесенко, зокрема зазначає: «Піклування кожного про розвиток у собі та у своїх дітях здорових звичок повинно визнаватися одним із чинників, які сприяють не тільки загальному впорядкуванню нашого життя, а й покращенню нашого економічного благополуччя» (*переклад мій – С. М.*) [296, с. 34–35].

В окремих статтях досліджуваного періоду важливе місце посідає проблема турботи про здоров'я не лише дітей, а й насамперед їхніх батьків: «Батьки, які хочуть мати здорових дітей, повинні насамперед піклуватися про фізичне благополуччя власного організму» [138, с. 573].

Валеологічну спадщину К. Д. Ушинського в незалежній Україні вивчають В. Ликова (ідея зміцнення і збереження здоров'я школярів) [133], Т. Дорошенко (виховання емоційної культури учнів) [67], В. Бобрицька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь) [21], С. Кондратюк (психолого-педагогічні аспекти валеологічної спадщини) [109] та інші науковці.

У своїх працях педагог висвітлює *питання здорового способу життя особистості*. У творі «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» є чимало розділів, у яких теоретично обґрунтовано компоненти здорового способу життя школярів. Зокрема, ми довідуємося про такі актуальні питання зазначеної проблеми: «Нервова втома і нервове подразнення», «Потреба відпочинку і сну», «Фізична теорія тілесних рухів», «Воля як влада душі над тілом» та ін. [278]. Важливу роль у валеологічному вихованні школярів відіграє твір К. Д. Ушинського «Праця в її психічному й виховному значенні» [281].

Педагог був ґрунтовно обізнаний із народною медициною та раціональними рецептами лікування окремих хвороб. Зокрема, у пояснювальній записці, представленій Ушинським одному з членів ради виховного товариства у відповідь на висунуті йому звинувачення, зазначалось: «Якщо я був у халаті,

то нікому, здається, не заборонено ходити вдома в чому заманеться. Я в цей день був хворий, у мене лежали припарки із сала на грудях і на спині, що заважало мені одягнути якийсь інший костюм» [268, с. 321]. Як бачимо, Костянтин Дмитрович так лікував хвороби дихальних шляхів, які часто йому дошкуляли.

К. Д. Ушинський, висловлюючи свої думки щодо проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, уживає чимало понять і термінів, які сьогодні є базовими категоріями валеологічної науки: «здоров'я», «хвороба», «втома», «нервова сила», «спосіб життя» та ін.

Зокрема, базову валеологічну категорію «здоров'я» К. Д. Ушинський трактує так само, як і в науці, – у чотирьох аспектах: фізичному, психічному, соціальному та духовному.

У табл. 1.4 подаємо характеристики розуміння сутності головних аспектів здоров'я в сучасній валеології та працях К. Д. Ушинського.

Таблиця 1.4

**Складники категорії «здоров'я» у валеології
та творчій спадщині К. Д. Ушинського**

№ з/п	Складники здоров'я	Характеристики складників здоров'я	
		Валеологічна наука [27, с. 17–20], [48, с. 4]	Наукове вчення К. Д. Ушинського [292; 293]
1	Фізичний	Фізичний (тілесний, соматичний) стан людини та її фізичний розвиток; оптимальне (без істотних відхилень) функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.); уміння володіти своїм тілом, фізична витривалість, високий рівень працездатності	Сприятливі умови для харчування тілесного організму: волога, температура, повітря, світло; потреба сну і відпочинку; живлення м'язів; органи тілесного організму мають свою мету в цілому (частина фізіологічна праці «Людина як предмет виховання», статті «Про організми взагалі», «Потреба відпочинку і сну», «М'язи» та ін.) [292]
2	Соціальний	Ефективна взаємодія людини з соціальним середовищем; ототожнення особи з певними соціальними групами	Сім'я, рід, плем'я, народ, держава є громадськими органічними істотами; увесь людський рід – великий суспільний організм, який вкрив

		(сім'я, громада, народ, нація); суспільство зацікавлене у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь його розвитку	земну кулю; подальший розвиток людини зумовлюється сім'єю, здатність говорити залежить від життя народу, до якого вона належить, бо народ – орган людського роду [292, с. 56–57]
3	Психічний	Збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, здатність керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві й особистого внутрішнього комфорту; розвиток почуттів та емоційних станів; пристосування до змін соціального середовища, самопізнання, самоутвердження, самоактуалізація особистості	Розвиток свідомості людини (уваги, пам'яті, уяви, мислення), її почуттів (почувань: задоволення, незадоволення, потягу, огиди, гніву, доброти, страху, сміливості, сорому і самовдоволення, почуття розумового напруження, чекання, несподіваності, обману, здивування, сумніву, впевненості, успіху. Воля як бажання, перетворення бажань в переконання; воля як влада душі над тілом; слабкості волі. Роль самоспостереження [292; 293]
4	Духовний	Розуміння сутності життя, місця людини в природі і суспільстві, життєвих цінностей, вибору способу власного життя (філософське світобачення), бачення прекрасного в навколишньому світі й собі (естетизм), поведінка за законами суспільства та внутрішнім моральним кодексом (етизм); здатність до співпереживання та співчуття, доброзичливість, порядність, терпимість; духовний розвиток, самовдосконалення; набуття унікальної властивості вірити і свободи вибору своєї віри (релігійний світогляд)	Розвиток духовних явищ. Слово «дух» як збірна назва всіх психічних явищ, властивих тільки людині. Розвиток естетичних та моральних почуттів як високих духовних почуттів. Прагнення щастя: значення мети в житті. Душевне прагнення як прагнення жити (прагнення до свідомої діяльності). Розуміння душі як принципу життя в організмі, саме життя (діяльність почуття і волі) [292, с. 356] (психологічна частина праці «Людина як предмет виховання», статті «Прагнення до свідомої діяльності», «Перехід почувань у почуттєві стани душі», «Прагнення щастя» [292])

З'ясувалося, що кожна складова здоров'я багатогранна, непроста. Ми помітили, що і сучасна валеологічна наука, і К. Д. Ушинський одностайні в думці про те, що тільки за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається, зміцнюється і зберігається здоров'я людини.

Вивчення й аналіз валеологічної літератури [27; 53; 48; 69; 71; 119] засвідчує, що однією з основних умов збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. До основних складників здорового способу життя належать: спосіб життя, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, зворотні зв'язки, настанова на довге здорове життя, навчання здоров'ю [12, с. 16].

На нашу думку, поняття «здоровий спосіб життя» тісно пов'язане з валеологічною категорією «якість життя» як «інтегральною характеристикою фізичного, психологічного, емоціонального і соціального функціонування особистості, що базується на її суб'єктивному сприйнятті» [71, с. 274].

З метою глибшого розуміння сутності категорії «здоровий спосіб життя» ми проаналізували низку визначень цього поняття (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

**Різноманітні підходи до визначення поняття
«здоровий спосіб життя»**

Автор (автори)	Зміст (визначення) поняття
Г. Давидюк [54, с. 55]	<i>Здоровий спосіб життя</i> – це правильно складений режим дня та його дотримання.
В. Горащук [48, с. 7], Р. Валецька [27, с. 342]	<i>Здоровий спосіб життя</i> – діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства у всіх його напрямках
С. Присяжнюк, В. Краснов, В. Третьяков [198, с. 18]	<i>Здоровий спосіб життя</i> – це система поведінки людей, яка спрямована на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, високоморальне ставлення до навколишнього середовища, людей і самих себе
Н. Андрошук, М. Андрошук [1, с. 21]	<i>Здоровий спосіб життя</i> передбачає активну рухову діяльність, особисту гігієну та гігієну праці, нормальну екологічну обстановку, життя без шкідливих звичок, гігієну харчування, загартування організму, раціональну організацію дозвілля, оптимальний психологічно-емоційний стан, заняття улюбленою справою

І. Карпова, В. Корчинський, А. Зотов [103, с. 98]	<i>Здоровий спосіб життя</i> – типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка зміцнює адаптивні можливості організму
--	--

Отже, здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення та обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим. Водночас, на наш погляд, велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання і практичне використання з метою зміцнення здоров'я.

У сучасній валеологічній науці до структури здорового способу життя належать різноманітні аспекти здоров'я – фізичне, психічне, соціальне і духовне. Основними компонентами здорового способу життя є: 1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття). 2. Раціонально збалансоване харчування. 3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність). 4. Відсутність шкідливих звичок. 5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. 6. Культура міжособистісного спілкування і поведіння в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату). 7. Психофізична саморегуляція організму (вміння протистояти стресу). 8. Статева культура [103, с. 9–10].

З метою здійснення порівняльного аналізу трактування поняття «здоровий спосіб життя» в сучасній психолого-педагогічній науці та розуміння його сутності в науковому доробку К. Д. Ушинського розглянемо об'єктивні та суб'єктивні чинники, що суттєво впливають на процес формування прагнень учнівської молоді до здорового способу життя.

Аналіз психолого-педагогічної спадщини К. Д. Ушинського показує обґрунтування педагогом у своїх працях об'єктивних та суб'єктивних факторів здорового способу життя.

Серед об'єктивних чинників ведення здорового способу життя у науковому доробку К. Д. Ушинського знаходимо такі передумови, які

позитивно впливають на цей процес (раціональне харчування, заняття гімнастикою, фізичними вправами, відпочинок), що належать до сфер матеріального, виробничого, сімейно-побутового й духовного життя; сприятливе середовище існування (повітря, вода, географічні умови життя людини, рослинний і тваринний світ); безпечні умови праці; економічні фактори, що зумовлюють потребу людини бути здоровою. Суб'єктивними чинниками здорового способу життя в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського є: спадкова біологічна основа; психічні почуття, настанови; стереотипи мислення і свідомості; національний менталітет; спрямованість поведінки.

Подальший розгляд цієї проблеми здійснимо у таких контекстах.

По-перше, висвітлення автобіографічних аспектів життєвого і творчого шляху К. Д. Ушинського, пов'язаних із його індивідуальним здоров'ям, з'ясування обставин високої розумової працездатності педагога, причин погіршення його здоров'я та передчасної смерті на 47-ому році життя.

По-друге, на основі вивчення й аналізу психолого-педагогічної спадщини К. Д. Ушинського визначити та схарактеризувати основні ідеї здорового способу життя школярів.

З огляду досліджуваної нами проблеми науковий інтерес викликає епістолярна спадщина К. Д. Ушинського, його життєпис, погляди на власне здоров'я.

Костянтин Дмитрович – людина нелегкої долі. Багато негараздів довелося пережити видатному педагогові, що підірвало його здоров'я. Проте, він досяг головної мети, яку сформулював так: «Дати якнайбільше користі своїй батьківщині – ось єдина мета мого життя, і саме до неї я повинен спрямувати всі свої здібності» [268, с. 43]. Кроки до досягнення поставленої К. Д. Ушинським мети були складними, часто супроводжувалися стресами і депресіями, втратою фізичних сил, перевантаженням організму розумовою працею.

Відзначимо найбільш важливі моменти життя і творчості педагога, пов'язані з проблемами його фізичного та психічного здоров'я.

1. Костянтин Дмитрович Ушинський народився 2 березня (19 лютого за старим стилем) 1824 року (за іншими даними – 1823) в м. Тулі. Батько, Дмитро Григорович, багато років перебував на військовій службі, працював службовцем у різних установах Тули, Полтави, Петербурга, Олонця, Вологди, Новгород-Сіверського. Мати, Любов Степанівна, сама навчала сина грамоти, пробудивши в ньому допитливість, інтерес до читання [183, с. 56].

2. Першим ударом долі, що мав сильний емоційний вплив на К. Д. Ушинського, була смерть матері. Відтоді руйнується сімейне гніздо, втрачаються духовні зв'язки з рідним батьком. У «Спогадах про навчання в Новгород-Сіверській гімназії» Ушинський писав: «Мати моя померла, коли мені не було ще дванадцяти років, а батько після смерті матері майже не жив удома, отже жив я один із меншим братом моїм у тому хутірці, куди ніхто не заглядав» [294, с. 559–560].

3. Педагог багато років жив в Україні. Дитячі і юнацькі роки провів у місті Новгороді-Сіверському в невеликому маєтку свого батька на високому мальовничому березі річки Десни. Ушинський пише, що, на його щастя, він не жив у пансіонаті, а щоденно ходив до гімназії пішки, відмірюючи по чотири версти в кожен бік. Навчаючись в гімназії, він товаришував із хлопцями й дівчатами – вихідцями з незаможних верств населення, до них він часто заходив, проводив з ними дозвілля, приносив їм подарунки.

4. К. Д. Ушинський, будучи студентом Московського університету (навчався на юридичному факультеті у 1840–1844 рр.), під час літніх канікул перебував у Новгороді-Сіверському, а також у свого улюбленого професора П. Редкіна, уродженця м. Ромни. Тут вони відпочивали, набиралися сил і здоров'я. «Здоров'я його (*Ушинського* – С. М.), – згадував Ю. Рехневський (протягом 30 років був другом Ушинського), – вже тоді було ненадійним, і міське життя діяло на нього згубно. Під кінець академічного року він, звичайно, блідий, худий ... рушав із земляками на батьківщину, в Малоросію, яку пристрасно любив. Здебільшого він і його товариші мандрували з Москви до Брянська на перепряжних, у Брянську купляли човна і спускалися по Десні

до Новгорода-Сіверського. У селі він менше працював, писав вірші, багато гуляв, вудив рибу і приїздив у вересні до Москви рум'яним, повним і цілком здоровим» [268, с. 408–409].

5. 1859 року К. Д. Ушинського призначають інспектором Смольного інституту благородних дівчат. Працює тут він менше трьох років, але за цей час дійсноє серйозні реформи, які викликають невдоволення начальства, наклепи. Атмосфера в інституті стає нестерпною для педагога. Убачаючи у висловлюваннях педагога критику на себе, законовчитель священник Гречулевич звернувся зі скаргою до начальниці інституту М. Леонтьєвої, яка використала ситуацію на свою користь. Так на стіл головного управляючого П. Ольденбургського потрапила доповідна про те, що інспектор класів начебто поширює в інституті безбожництво й аморальність. Наслідок доповідної – негайне відсторонення Костянтина Дмитровича від виконання службових обов'язків та вимога термінових письмових пояснень.

Для К. Д. Ушинського ситуація ця була шокуючою: те, що було сказано під час приватної бесіди вдома, у свідомо спотвореному вигляді стало предметом звинувачень та обговорення на найвищому рівні. Нервовий, нестриманий, хворобливо дратівливий, він емоційно дуже тяжко переживав справді складну ситуацію. Кілька днів, майже не встаючи, педагог писав докладне пояснення, за цей час помітно посивів і почав харкати кров'ю [3, с. 47–48]. «За станом здоров'я» Ушинського відряджають за кордон для лікування та вивчення постановки шкільної справи і всього, що з нею пов'язано. Фактично ж це було вигнання, яке тривало 5 років.

Крім того, конфлікт набирив особливо гострої форми й через складний характер педагога. Університетський товариш Ю. Рехневський згадував: «Він йшов прямим шляхом, не відаючи обхідних доріг, добивався здійснення своїх ідей наполегливо, із притаманною йому енергією та різкістю, не щадив чужого самолюбства і не відступав ні на крок від своїх переконань. Боротьба, яку він мав витримати, доки реалізуються його плани, повністю виснажила його сили і підірвала його здоров'я» [3, с. 47].

6. К. Д. Ушинський, перебуваючи за кордоном (1862–1867 рр.), мав змогу активно лікувати хронічну хворобу легенів у провідних лікарів та реабілітовуватися після важкого конфлікту. Психологічній реабілітації педагога особливо сприяло спілкування з М. Пироговим. Один із перших біографів Костянтина Дмитровича М. Песковський зазначав: «Ніхто не зміг би так швидко та рішуче загоїти болісні душевні рани Ушинського, як зробив це Пирогов. Під впливом спілкування та зближення з ним Ушинський швидко піднісся та зміцнів духом – із подвійною енергією та гарячковою поспішністю взявся за наукову розробку так би мовити основних коренів та вершин педагогічної справи» [3, с. 48]. Певний оптимізм вселяла й нагода надати старшому синові Павлу можливість здобути освіту в навчальних закладах європейського рівня, оскільки на той час Костянтин Дмитрович уже прийняв рішення подальше життя присвятити вихованню власних дітей і написанню педагогічних праць.

Проте з його листів відомо, що лікування за кордоном не допомогло, а стан здоров'я поступово погіршувався. У листі від 24 серпня 1862 року до М. Семевського, товариша по Смольному, він з гіркотою писав: «Здоров'я моє з кожним днем стає все гірше і гірше, і швейцарське повітря не замінить мені браку діяльності» [268, с. 158].

7. Особливо несприятливі умови для життя і діяльності К. Д. Ушинського склалися в останні роки його життя (1867–1870 рр.). Повернувшись з-за кордону, він доклав усіх зусиль, щоб завершити свою багаторічну роботу над підготовкою до видання великого психолого-педагогічного і філософського тритомного твору «Людина як предмет виховання (спроба педагогічної антропології)». Внаслідок перевтоми стан його здоров'я набагато погіршився. У травні 1868 року він поїхав на лікування у Крим, але доїхав тільки до Києва і змушений був повернутися в хутір Богданку, де пробув літо 1868 року. Всю зиму 1869 року він перебував у Петербурзі, готував до видання третьої том «Педагогічної антропології» та «Рідне слово» (для учнів третього класу).

Здоров'я Ушинського чимраз гіршало, сили фізичні занепадали, але творча енергія його була невичерпною. У листі до М. Корфа К. Д. Ушинський писав:

«...вештання закордон теж набридло мені і надто мене втомлює. Краще прожити зиму хоч і не в дуже теплому кліматі, але у себе вдома. Можливо, я куплю масточок тут, у Криму, а можливо, де-небудь у Новоросії, якщо знайдеться придатний і недалеко від залізниці, і, звичайно, якщо встигну купити і влаштуватися, бо недуга мене дуже доймає» [276, с. 568–569].

8. У лютому 1870 року К. Д. Ушинський одержав у Чернігові закордонний паспорт для поїздки в Італію на лікування, але доїхав тільки до Відня, бо там захворів і повернувся до Криму, де й лікувався влітку 1870 року. У вересні цього ж року він приїхав на хутір Богданку до своєї сім'ї. Та вдома його зустріла страшна звістка – старший син Павло, повернувшись додому після закінчення гімназії, поїхав з товаришами у сусіднє містечко Вороніж на полювання і смертельно себе поранив. К. Д. Ушинський тяжко переживав це горе.

У листі від 27 вересня 1870 року до Корфа К. Д. Ушинський писав: «Шановний добродію, Миколо Олександровичу! Ви, мабуть, не розумієте, чому я так довго не відповідав на останній лист Ваш. Але коли б Ви знали, що зо мною скоїлося, то легко зрозуміли б це. Повернувшись з Криму, на село до себе, в самісінький день мого приїзду, я ледве не застав похорону мого старшого сина, юнака 18-ти років, який три дні перед тим, будучи на полюванні, поранив себе смертельно. Незабаром після того я одержав лист Ваш і, тижнів через два, написав на нього відповідь; але відповідь ця була такою, що я добре зробив, що не надіслав її Вам: з неї Ви побачили б тільки, як низько може впасти людина під тяжким і несподіваним ударом долі. Тепер рана трохи затяглася, і я можу вже сяк-так, наскільки дозволяє мені остаточно розбите здоров'я, взятися до своїх звичайних справ» [276, с. 570]. Лист завершується словами: «Напишіть до мене: Ваші листи впливають на мене дуже заспокійливо» [276, с. 572].

К. Д. Ушинський під впливом пережитої родинної трагедії розмірковує: «Багато горя переносить людське серце, але навряд чи є горе безвихідніше за те, яке переносить літня жінка, утративши улюбленого і вже дорослого сина. У душі її не лишилося жодного куточка, куди б вона не внесла цього дорогого,

всеосвітлюючого образу, і чим більше думка про сина впліталась у всі найпотаємніші стежки її душі, тим ставав він для неї дорожчий» [293, с. 77].

9. Після смерті сина Павла Костянтин Дмитрович з родиною переїхав до Києва. У листах від 29 вересня і 1 жовтня 1970 року до Я. Пугачевського тяжко хворий педагог писав: «Після такого удару здоров'я моє остаточно зруйнувалося, і я не маю вже сил, щоб повернутися до Петербурга. Ледве дістався з родиною до Києва, де тепер лежу хворий, і, якби трохи поправитися, то поїду в Крим, а родину думаю влаштувати в Києві назовсім, придбаю для цього будинок...» [268, с. 222]. «Чи побачимось?.. Навряд. Моє багатостраждальне життя, здається, вже вичерпане. Поспішаю як-небудь влаштувати сім'ю на постійному місці, бо страшно й подумати, які безпорадні вони залишаються» [268, с. 225].

10. У жовтні 1870 року К. Д. Ушинський із синами Костянтином та Володимиром та своїм секретарем О. Фролковим поїхав у Крим на лікування. В дорозі він застудився, захворів на запалення легенів і зупинився в Одесі в готелі «Північний». Через кілька днів до хворого Ушинського приїхала вся його родина – дружина Надія Семенівна Ушинська, дочки Віра і Надія, а також дружина його старшого брата Олександра. К. Д. Ушинський почував себе дуже погано, але через свою делікатність навіть не звертався до лікаря, мужньо переносив тяжку хворобу. Він інколи навіть сідав за письмовий стіл, правив рукопис третього тому «Педагогічної антропології», намагався жартувати з дітьми, часто повторював: «Дайте більше світла й повітря». Пізно вночі, коли вся сім'я відпочивала, педагог знову сів у крісло за письмовий стіл, взявся правити рукопис «Педагогічної антропології» і помер за робочим столом о другій годині ночі 22 грудня 1870 року. Похований, згідно із заповітом, у Києві, на території Видубицького монастиря [176, с. 313].

11. Медична довідка про смерть К. Д. Ушинського, видана доктором медицини, професором Київського університету св. Володимира О. Шклярєвським, сповіщає: «Його багаторічна хронічна хвороба вимагала поряд з добрими кліматичними умовами майже абсолютного утримання

від будь-якої напруженої діяльності, і я не маю сумніву в тому, що саме посилена наукова літературна праця К. Д. Ушинського, якою було позначено останні роки його життя, з медичного погляду була для нього згубна, бо виснажували його слабкі фізичні сили і була істотною причиною його передчасної смерті» [268, с. 377].

Отже, як бачимо, все життя педагогові доводилося працювати й творити у надзвичайно важких умовах, його цькували чиновники міністерств освіти і внутрішніх справ царської Росії. Всі вони, змушені формально визнавати науковий і педагогічний талант Ушинського, не могли примиритися з його прогресивними поглядами, перешкоджали в роботі, підтримували його супротивників. Боротьба, яку він повинен був витримати для здійснення своїх планів, цілком виснажила його сили і зруйнувала здоров'я.

К. Д. Ушинський, розмірковуючи у статті «Вплив природжених особливостей організму на утворення характеру», дає оцінку загальному здоровому або хворому, сильному або слабкому станові організму. Педагог приписує великий вплив на психічне життя різного стану фізичного організму. На його думку, латинська приказка *«здорова душа – в здоровому тілі»* надто часто повторюється, особливо в останній час, і мабуть немає таких, хто міг би її не знати [293, с. 311].

Відомо, що цей вислів був досить поширеним в античності. Важливе значення цьому трактуванню надає Дж. Локк, психолого-педагогічна спадщина якого імпонувала світогляду К. Д. Ушинського. Зокрема, Дж. Локк у праці «Думки про виховання» зазначає: ««Здоровий дух у здоровому тілі» – ось короткий, але повний опис щасливого стану на цьому світі. Щастя чи нещастя людини створюються здебільшого нею самою. Той, у кого дух управляє нерозумно, ніколи не знайде правильного шляху, а той, чиє тіло кволе і слабке, не буде спроможний рухати ним» [108, с. 186].

К. Д. Ушинський, будучи сам часто хворобливим, не завжди погоджується із змістом латинської валеологічної мудрості. На його думку, в нездоровому, хворому тілі може перебувати здоровий дух, який дає силу до свідомої

та активної діяльності і творчості. Педагог веде наукову дискусію з прихильниками тези «здорова душа – в здоровому тілі» і звертає увагу не на теорії, для яких ця приказка слугує улюбленим підтвердженням, а на факти, і знаходить, що справедливість знаменитого вислову може бути піддана великому сумніву. К. Д. Ушинський наводить конкретні факти, які змінюють зміст античного вислову:

По-перше. Біографії осіб, якими пишається людство, ясно доводять, що далеко не всі ці особи були здоровими людьми, починаючи з Арістотеля, який часто скаржився на свій хворобливий стан, і закінчуючи Дарвіном, який поспішав надрукувати ще не готову свою теорію, боячись, що здоров'я перешкодить йому розвинути й аргументувати її як слід.

По-друге. У цих широких межах, прийнявши за *ідеал душевного здоров'я* людини великий розум і великий характер (який же інший можна обрати?), ми налічуємо немало великих діячів, які мали здорову душу у хворому тілі. Але чи не бачимо ми таких відомих прикладів? Пригадайте Гоголя, Белінського.

По-третє. З іншого боку, якщо можна вказати на таких осіб, як Гете, здорових і тілом і душею, то можна також вказати й на значну кількість найздоровших панів із найнікчемнішою душевною діяльністю та наймізернішими її результатами. І не тільки до розумового багатства, але й до характеру не може бути застосована ця знаменита приказка.

По-четверте. Чи не бачимо ми часто слабких і хворих людей, які виявляють безсумнівне геройство і твердість; і здорових та дужих, які виявляють ганебне боягузтво й нікчемність характеру? А кожний уважний вихователь, без сумніву, переконується, що і в школі діти слабкі, кволі, золотушні, хворобливі, – зовсім не є неодмінно слабкі розумом і характером, а найчастіше буває зовсім навпаки [293, с. 311].

К. Д. Ушинський приходить до висновку, що взявши до уваги наведені безсумнівні факти, важко пояснити, як класичний вираз «здорова душа – в здоровому тілі» може ще досі повторюватися людьми з певністю в його цілковитій справедливості.

В цілому, К. Д. Ушинський припускає різні міркування щодо впливу природжених особливостей стану організму на утворення дитячого характеру:

– загальний здоровий або хворобливий стан організму, або вроджена сила чи слабкість його, не мають жодного впливу на душевне життя і його результати – розум і характер;

– якщо людина зазнає хворобливих відчуттів і нестачу своїх тілесних сил, то душевні сліди бачимо в її душевній роботі, що позначається на наслідках цієї роботи – розумі й характері;

– дитина, яка часто відчуває слабкість своїх тілесних сил, порівняно з силами товаришів, відіб'є цей досвід у своєму душевному житті та його результатах; але як відіб'є і що здобуде з цього досвіду – це ще невідомо;

– дитина, стримувана слабкістю своїх сил від тілесних ігор і вправ із своїми ровесниками, зосередить свою психічну діяльність у розумовій сфері, завдяки чому й розвиток її відбуватиметься порівняно швидше;

– квола дитина, скривджена своїми сильними товаришами, здумає надолужити слабкість своїх сил розумом, і звідси робиться хитрість; може вийти й так, що квола дитина не одмовиться від суперництва в тілесній силі із своїми товаришами, і в ній розвинеться почуття гніву, а потім і злості;

– дитина, яку не спонукають до тілесних вправ сили дитинства, що швидко накопичуються, дивитиметься на ігри інших як на розвагу, і звідси у неї виробиться добра риса характеру;

– сильний і здоровий хлопчик має в самому багатстві своїх сил умову для розвитку почуття доброти; але може розвинути в ньому і почуття гордості й злості, залежно від обставин його дитинства і залежно від того, як дитина до них ставиться.

– сильний і здоровий хлопчик може розумово розвиватися дуже повільно саме тому, що багатство тілесних сил потягне його переважно до тілесної діяльності, і вона, а не діяльність розумова, задовольнятиме вроджене прагнення душі до життя [293, с. 311–312].

К. Д. Ушинський, на основі зазначених міркувань, стверджує: не можна

вивести з цього, що багатство тілесних сил є неодмінною умовою слабкого розвитку розумових сил дитини. Можна висновувати, що загальний стан здоров'я, без сумніву, впливає на психічне життя. Цей вплив може бути безмежно різноманітний, залежно від зовнішніх обставин і залежно від того, які перші душевні заняття сформується в душі дитини. Отже, вихователь не повинен випускати з уваги здорового чи хворого стану організму як причини, що має вплив, але повинен у кожному окремому випадку дослідити, який був цей вплив, наперед уже знаючи, що цей вплив може дати результати не тільки різноманітні, але навіть прямо протилежні.

Вивчення й аналіз праць видатного педагога [276; 278; 279; 280; 281; 285] дали змогу виокремити такі актуальні *ідеї здорового способу життя у валеологічній концепції К. Д. Ушинського*: 1) активна рухова діяльність; 2) гігієна праці та відпочинку; 3) нормальний сон; 4) раціональне харчування учнів; 5) виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму, цілеспрямованості; 6) відмова від шкідливих звичок.

1. Активна рухова діяльність. Здоров'я людини визначається безліччю впливів, однак серед цієї частини явищ, що залежить від людини і може бути перетворена нашою волею і наполегливістю, вирішальне значення належить руховій активності. М'язи – це могутній генератор енергії, що організує нагромадження енергії у всіх органах і тканинах організму. Працюючи, стомлюючись і відновлюючись, органи і тканини досягають більш високого енергетичного рівня.

Ще у XVII ст. Я. А. Коменський у своєму творі «Закони добре організованої школи» відзначає, що «тіло у всіх наших вихованців треба розвивати для рухливості рухливістю і загартовувати його до роботи рухливістю» [108, с. 164]. У статті «В який спосіб слід привчати дітей до діяльності життя і постійних занять» книги «Материнська школа» чеський педагог стверджує, що «діти завжди охоче чим-небудь займаються, оскільки їхня жива кров не може залишатися у спокої. Це дуже корисно, тому не слід цьому перешкоджати, а треба вживати заходів до того, щоб завжди їм було чим

зайнятися. Хай діти будуть завжди зайняті, як ті мурашки» [305, с. 19]. Продовжуючи попередню думку Я. А. Коменського, яка згодом стане основоположною ідеєю для формулювання фізіологічного закону рухової активності дитячого організму, К. Д. Ушинський у низці своїх праць обґрунтовує проблему фізичних і душевних прагнень людини до свідомої самостійної діяльності та руху. Зокрема, це висвітлено у творах «Людина як предмет виховання» (статті «Прагнення до свідомої діяльності», «Фізична теорія тілесних рухів», «Фізіологічне пояснення довільності рухів», «Прагнення до руху», «Прагнення душі до самостійності (свободи)» [293].

К. Д. Ушинський у «Педагогічних додатках» зазначає, що прагнення до руху виявляється в дитини з перших хвилин її життя. Німецький психолог Ф. Бенекє називає таке прагнення «проявами мускульної системи» [285, с. 316]. У тілесних рухах дитини бере участь душа, яка має з них таку ж користь для свого розвитку, як і тіло. Якщо ж у дітей є значно більше прагнення до рухів, ніж у дорослих, то, незалежно від особливої швидкості м'язового розвитку в дитячому віці, це може стати причиною того, що рух для дитини буде єдиною практичною діяльністю її душі: пустощі та гра – це увесь світ практичної діяльності для дитини. Із цих міркувань щодо душевної діяльності він виводить відповідні педагогічні правила:

а) тілесна потреба рухів у дитини повинна бути цілком задоволена. Чим молодше дитинство, тим більше повної свободи рухів треба надати дитині.

б) у прагненні до рухів педагог повинен бачити не тільки тілесне, але й душевне прагнення, яке сприяє не тільки зміцненню м'язів, а й душі:

– в рухах відбувається перший досвід дитини щодо ставлення її до зовнішнього світу, перші спроби здійснення її ідей та бажань, перший розвиток почуття сміливості й обережності тощо;

– вихователь повинен намагатися змінити безцільні рухи доцільними – наприклад, заняття садовими чи польовими роботами або заняття яким-небудь виробництвом, що потребує не тільки тілесної сили й спритності, але й розумових міркувань;

– усе, що може дитина зробити сама, вона повинна сама зробити, і тоді звикне знаходити в цьому велике задоволення, а головне – виховає в собі не фальшиве, а справжнє почуття незалежності, що ґрунтується на особистій праці, спирається на певність у своїх силах;

в) доцільність змушувати рухатися дітей, малорухливих від природи:

– щодо фізичних умов на це питання повинен відповідати медик; у цьому питанні необхідно дотримуватися найбільшої обережності й поступовості;

– часто нерухомість дитини має душевну причину (дитині забороняти або перешкоджати гратися), то сили її душі можуть звернутися в інший бік – зосередитися на насолоді їжею (сидячі ненажери та ласуни);

– є діти, які з раннього віку люблять, сидячи або навіть лежачи, створювати різноманітні повітряні замки, слухати казки;

г) якщо однобічне захоплення розумовою діяльністю шкідливе, то й однобічне захоплення діяльністю тілесною також дає погані наслідки:

– якщо дитина звикає знаходити задоволення потреби не тілесної, а душевної діяльності в тілесних рухах, то, вона стає до такої міри пустотливою й рухливою, що нездатна зосередити свою увагу на жодному розумовому предметі;

– за такого спрямування, якщо воно не буде обмежене вчасно, може сформуватися значна розумова бідність при тілесній силі та спритності, чим вирізнялися ще в давнину атлети, яких готували виключно до гімнастичних видовищ.

д) до надмірних тілесних рухів часто спонукає дітей змагання зі старшими, від чого може виникнути й значна шкода для дитини, бо вона цим легко переступає межі, передбачені природою в тілесній потребі рухів [294, с. 317–318].

К. Д. Ушинський, обґрунтовуючи душевне прагнення особистості до свідомої діяльності, визначає його найголовніше завдання двома тезами: перша – відкрити людині можливість відшукати таку нескінченно безмежну душевну діяльність, яка була б спроможна задовольнити цілком і завжди

прогресивно зростаючу вимогу душі, і друга – достатньо приготувати її до такої діяльності. На прагнення до душевної діяльності вихователь повинен дивитися як на головну життєву вимогу душі і в правильному, залежно від мети виховання, задоволенні цього прагнення бачити свою найголовнішу мету й найголовніший засіб свого впливу на розвиток вихованця. На думку К. Д. Ушинського, будь-яка людська душа потребує діяльності, і залежно від того, яким буде вид цієї діяльності, що дає їй вихователь і оточення та яку вона сама для себе відшукає, – такий напрям матиме її розвиток.

Усі виховні правила випливають з основного положення: давати душі вихованця правильну діяльність і збагачувати її засобами до необмеженої, що поглинає душу, діяльності:

а) із прагнення дитини до діяльності вихователь найбільш об'єктивно може судити про природну силу її душі:

– не слід надто спізнюватися з навчанням щодо розвитку дитини; якщо шкідливо вчити дитину, не розвиваючи, то так само шкідливо спершу сильно розвивати її, а потім засадити за найнудніші речі, якими звичайно бувають перші початки наук; розвиток і навчання повинні йти пліч-о-пліч, не випереджаючи одне одного;

– слід влаштувати навчання і шкільне та домашнє життя дитини так, щоб душа її знаходила в них усебічне задоволення; вихователь повинен мати широкий погляд на життя та успіхи дітей і не кидати так званих ледарів доти, поки не довідається, до чого вже утворився у них нахил, у якому душа їх знаходить задоволення своєму прагненню до діяльності, яке більшою чи меншою мірою, але неодмінно є в кожній живій душі;

б) важко вирішити, чи може виховання посилити або ослабити природжену силу душі, що виявляється в її прагненні до діяльності; виховання може відвернути душевну діяльність від сфер непродуктивних, хибних і навіть шкідливих і зосередити її у сферах продуктивних, корисних і таких, що допускають безмежний розвиток, якого потребує людська природа;

в) якщо не можна збільшити душевну силу, дану кожному від природи, то навряд чи можна її й ослабити, а ще тим більше – знищити;

г) чим сильніша душа, тим більша сфера діяльності їй потрібна і тим небезпечніше не дати їй задоволення, бо вона за короткий час встигне прокопати для себе глибоке річище, можливо, в поганому напрямі;

д) не треба у жодному випадку довірятися швидкому виправленню, тому що сфера душевної діяльності виробляється душею тільки поступово, і краще дивитися спершу крізь пальці на менш шкідливі нахили дитини, ніж одразу припинити вихід душевної сили, бо дитині необхідна діяльність, яка б цю силу поглинала;

є) жоден вихователь, хоч би якою невтомною й обширною була його діяльність, не може керувати всією душевною діяльністю навіть небагатьох вихованців, а тому він повинен створювати довкола них таку атмосферу, в якій вони легко знайшли б діяльність якщо не корисну, то, принаймні, не шкідливу;

є) душевна діяльність, відповідно до її специфіки, водночас має бути односпрямованою і постійно новою; тобто повинна розвиватися прогресивно; вихователь не повинен забувати, що чим більше діяльність перетворюється у звичку, тим більше втрачає вона риси душевної діяльності й залишає вільними сили душі. Звідси надто ясно впливають численні педагогічні правила, що їх зайве тут перелічувати;

ж) душевна діяльність не повинна бути занадто одноманітною, бо, будучи односпрямованою, вона не може в дитини досягти такого розвитку, який задовольняв би душу. Але вона не повинна бути й занадто різноманітною, щоб сила душі не розтратилася на дрібниці;

з) для людей бідних, яким життя вже само по собі завдає досить роботи, справа виховання полягає тільки в тому, щоб змусити їх полюбити працю заради праці й підготувати їх до неї. Для людей забезпечених справа виховання складніша: вона повинна розвинути їх так, щоб вони самі могли знайти собі безмежно прогресивний труд у житті, – а це не легко [285, с. 319–322].

2. *Гігієна праці та відпочинку школярів.* Зазначену проблему К. Д. Ушинський обґрунтовує у низці своїх праць: «Людина як предмет виховання» (статті «Потреба відпочинку і сну», «Необхідність і особливі умови відновлення тканин тваринного організму», «Уявне прагнення до лінощів») [292; 293], «Поради батькам і наставникам при викладанні рідної мови за підручником «Рідне слово» (стаття «Предмети початкового навчання»), «Методичні матеріали до «Дитячого світу» (стаття «Педагогічна практика») [290], у «Педагогічних додатках» (стаття «Прагнення до відпочинку») [294] та ін.

Педагог зазначає, що швидкість, із якою знову відновлюються сили стомленого органу, загалом залежить, головним чином, від здорового стану організму, що зберігає цілковиту гармонію між відновленням і виснаженням тіла (хвора й квола людина стомлюється швидко і відпочиває дуже повільно). Але швидкість відновлення може бути також збільшена звичкою, тобто частою зміною процесу виснаження і процесу відновлення, і до того ж може бути збільшена як у всьому організмі, так і в окремих органах його і навіть в окремих системах м'язів і нервів. Починаючи незвичну для нас роботу, ми швидко стомлюємося й після недовгочасної праці потребуємо тривалого відпочинку» [278, с. 69]. Вочевидь, йдеться про зміну видів діяльності у школярів. К. Д. Ушинський вдало виводить формулу тривалості активного відпочинку: «чим більше ми звикаємо до певної праці, тим більше ця пропорція змінюється: періоди праці стають довшими, а періоди відпочинку – коротшими» [278, с. 70].

Науковець ставить питання: «З чого слід починати навчання?» Колись на це запитання відповідь була дуже проста: «з азбуки». Він уважає, що сучасна раціональна педагогіка, розв'язуючи це запитання, звертає увагу на дитячу природу і зауважує, що чим молодша дитина, тим менш здатна вона до постійної односпрямованої діяльності, тим більше стомлюється вона ходити, сидіти, тримати в руках найлегшу річ, навіть лежати. Та ж сама дитина, змінюючи різноманітні види діяльності, навіть зовсім не відпочиваючи, грається цілий день і дивує дорослого своєю невтомністю. Такі процеси, на думку К. Д. Ушинського,

можна спостерігати і в душевній діяльності дитини: чим вона молодша, тим менше здатна до постійної одноманітної праці; коли заняття її різноманітні, то праця буде досить довгою. Зміна занять впливає на дитину краще, ніж повний та своєчасний відпочинок. Якщо дитина стомилася читати, увага її ослабла, процес розуміння спинився, – примусьте її півгодини писати, малювати, лічити, співати – і ви помітите, що, повернувшись потім до читання, дитина знову стала і тямуща, і уважна.

К. Д. Ушинський радить педагогам: «Привчайте дитину до постійної односпрямованої діяльності, але привчайте обережно, потроху; а на початку навчання чим різноманітніший буде ваш урок і ті види діяльності, яких ви вимагаєте від дітей, тим більше ви встигнете зробити» [290, с. 394]. На підставі викладеного вище фізіологічного і психічного закону К. Д. Ушинський констатує, що сучасне початкове навчання відкривається не одним, а кількома предметами: наочне навчання, письмо, малювання, дитячі роботи, читання, лічба, біблійні оповідання, співи та гімнастика змінюються одне одним і підтримують у дитині тілесну й душевну бадьорість та властиву цьому вікові веселість [290, с. 394–395].

Римський педагог М. Квінтіліан у своєму творі «Про виховання оратора» (*De institutione oratoria*) зазначає, що «усім дітям треба давати певний відпочинок» [108, с. 52]. Німецький філософ І. Кант називає насолоду відпочинку «найвищим фізичним благом людини». К. Д. Ушинський критикує таке кантівське тлумачення, аргументуючи, що «благом відпочинок назвати не можна: благо у самій праці, а відпочинок тільки законна, нормальна насолода, що випливає з цього блага» [293, с. 374]. На переконання К. Д. Ушинського, відпочинок справді є фізичною насолодою, бо душа стомлюватись не може. Наведемо щодо цього такі положення педагога:

– стомлюється нервова система, оскільки вона бере участь у психічній діяльності, стомлюється тому, що сили її виснажуються, і вона вимагає їх відновлення;

– виснаження сил нервової системи відбивається в душі почуттям втоми, бо душа вживає дедалі більше зусиль, щоб видобувати запас сили з тіла, яке виснажене, і спрямовувати їх у певну сферу нервової діяльності;

– нормальне відновлення нервових відбувається тільки при зупиненні діяльності тих нервів, сили яких потребують відновлення; хоч би які були великі зусилля душі, час неминучого відпочинку, нарешті, настає;

– відновлення нервових сил може відбуватися й самою зміною діяльності; це є звичайною формою відпочинку [293, с. 374].

К. Д. Ушинський вважає, що зміна фізичної праці на психічну і психічної на фізичну є найдоцільнішою зміною. Проте суспільні умови сучасного життя надто віддалили людину від цього нормального і здорового відновлення сил. На долю одних припадає тільки фізична праця, на долю інших – психічна [293, с. 374.].

Філософсько-педагогічну оцінку значення відпочинку науковець подає у статті «Уявне прагнення до лінощів»:

– відпочинок є найбільш законною і нормальною насолодою людини; гонитва за насолодою від відпочинку може сформувати викривлення людської природи – прагнення до лінощів;

– відпочинок – ще не спокій; власне спокій є тільки у праці; ось чому люди, які працюють все життя для того, щоб потім тішитися відпочинком, дуже помиляються в розрахунках. Спитайте в них, коли вони були щасливішими: чи тоді, коли працювали, щоб мати змогу тішитися відпочинком, чи тоді, коли, нарешті, почали тішитися ним?» [293, с. 376].

К. Д. Ушинський, аналізуючи власну педагогічну практику, у методичних матеріалах до книги «Дитячий світ» зазначав: «Іноді під час уроку, коли сам стомлювався і помічав, що й увага дітей була дуже стомлена, то для відпочинку я дозволяв собі розмовляти з дітьми або про їх домашні заняття та ігри, або розповідав їм цікавий анекдот, який може справити на них моральне враження чи ознайомити з особою певної видатної людини. Такий відпочинок тривав не більше чверті години. Зауважу мимохідь, що мене завжди обурювала ця мертва

тиша в класі, ця солдатська виправка, до яких привчають дітей у багатьох наших навчальних закладах. Ми перетерпіли багато невдоволь, поки домоглись того, що дітям дозволили ставити запитання вчителю, самим проситись відповідати, розмовляти з учителем і сидіти в класі вільно й невимушено [290, с. 302].

Педагог зауважує, що прагнення до відпочинку, яке задовольняється більше, ніж потрібно, може перетворитися в лінощі саме тому, що відпочинок зовсім не є бездіяльністю, а тільки зміною діяльності менш приємної й більш важкої на більш приємну і менш важку, яка тому й легка, що приємна.

К. Д. Ушинський, трактуючи відпочинок як зміну діяльності, радить вихователю почергово змінювати одну розумову діяльність іншою, тілесною. При цьому, звичайно, більша чи менша складність розумового напруження повинна визначитися рівнем сил вихованця, а не вихователя. Недостатність необхідного відпочинку може сформувати огиду до навчання [294, с. 338].

Фізичну працю педагог вважає необхідною умовою розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я і фізичних здібностей. Розумова праця, на думку педагога, благотворно впливає на обіг крові і травлення [293, с. 390].

В активний відпочинок після навчання К. Д. Ушинський пропонує включати пішохідні прогулянки. Передвечірні прогулянки, особливо в гарних природних умовах, швидко знімають втому. Корисно діють на дитячий організм купання в річці, ходіння босоніж. Учений вказує на потребу постійної зміни розумових вправ тілесними – прогулянок, купань тощо [285, с. 250].

3. Нормальний сон. Психофізіологічне пояснення причин сну учений обґрунтовує у праці «Педагогічна антропологія». Його думки щодо цієї проблеми проаналізовано у п. 1.2 дослідження. Зауважимо, що детальний аналіз цієї валеологічної проблеми педагог здійснює у статтях «Потреба відпочинку і сну», «Схильність до лінощів» [292; 293].

Педагог зауважує, що хоч би як людина не змінювала і урізноманітнювала свою працю, все ж потребує повного відпочинку, або сну. Значення сну як заощадження людських сил, на думку педагога, ще не пояснене фізіологією.

Наведемо думки К. Д. Ушинського щодо психологічного розуміння сну:

– психологічне самостереження показує, що фізичної потреби сну душа зазнає в той час, коли відчуває, що вже важко керувати психофізичною діяльністю, давати довільний напрям думкам, словам, тілесним рухам;

– психологічно початок сну виявляється припиненням влади душі над психофізичними діями; спочатку це припинення відбувається з перервами, що ми називаємо дрімотою;

– душа немовби хапає кермо управління та упускає його: в голові перебігають думки суто рефлексивні, яких людина не чекала;

– сон неминучий, тому що під час нього відновлюються ті невідомі центральні органи нервової системи, з допомогою яких душа наша виявляє свою волю в організмі;

– сон настає неминуче, бо всі зусилля душі викликати довільні рухи в нервах виявляються безсилими; довільна діяльність (як розумова, так і тілесна) не може іти далі визначеної межі і потребує хоч миттєвої перерви, миттєвого сну; але діяльність рефлексивна, супроводжувана свідомістю, може відбуватися без перерви надзвичайно довго, супроводжуючи людину навіть уві сні;

– душевна насолода сну визначається перспективою майбутньої діяльності, для якої необхідне це відновлення фізичних сил [293, с. 375].

Педагог часто виступає прибічником валеологічних ідей Дж. Локка та Я. А. Коменського. Наприклад, Дж. Локк у праці «Думки про виховання» зазначає: «Ніщо так не сприяє росту і здоров'ю дітей, як сон» [108, с. 189]. Англійський педагог ставить актуальне питання, які саме з 24 годин слід відводити для сну і приходять до висновку – дуже корисно привчати дітей вставати рано-вранці. Дж. Локк подає такі переконливі аргументи:

– раннє прокидання є найкращим для здоров'я; той, хто, ставши дорослим, призвичаївся до цього з дитинства, не буде витратити найкращу і найкориснішу частину свого життя в лінійній дрімоті, валяючись у ліжку;

– оскільки дітей треба будити рано-вранці, то вони повинні рано лягати спати; це привчить їх уникати нездорових і шкідливих годин гуляння,

яке відбувається вечорами; той, хто звик вчасно лягати і вставати, мало коли доходить до великих надмірностей [108, с. 189].

Дж. Локк уважає, що коли діти малі, слід давати волю щодо сну. Проте потрібно почати обмежувати їх у 7 років чи в 10, чи в іншому віці, беручи до уваги їхній темперамент, силу і конституцію тіла. У віці між 7 і 14 роками, якщо вони будуть надміру великими любителями ліжка, доречно буде, здається мені, почати поступово обмежувати час сну 8 годинами, що взагалі достатньо для здорових дорослих людей.

К. Д. Ушинський уважає, що потрібно спати тоді, коли дитячий організм втомлюється, тобто можливий і денний сон. Проте іншої думки був чеський педагог Я. А. Коменський, який у своєму творі «Закони добре організованої школи» критично ставиться до післяобіднього сну як шкідливого для здоров'я і тілесних сил. Він пише: «Ніч і морок сама природа призначила для відпочинку, світло і день – для роботи. Отже, післяобідній відпочинок – це погана звичка, дуже розповсюджена серед угорців, – слід відмінити, замінити несвоєчасний спокій прогулянками, розмовами, грою» [108, с. 164].

4. Раціональне харчування учнів. Зазначимо, що на сторінках тогочасної психолого-педагогічної періодики серед учених відбувалась жвава дискусія навколо проблеми правильного харчування дітей. Наприклад, в «Журнале для виховання» (1858) публікувались «Листи про фізичне виховання в перші роки життя» д-ра Шарлау. Зокрема, актуальною сьогодні є думки вченого щодо годування новонародженого: «Діти, вигодувані виключно молоком матері, мають білу, напівпрозору, соковиту шкіру. Крім того, світлі обличчя, жвавність рухів і значна вага тіла є ознакою здоров'я дитини. Діти, яких годують виключно рослинною їжею, кавою, мають вигляд живих скелетів; обличчя худеньке, очі запалі, ніби вони мовчки виражають ті страждання, які трапляються дитині на порозі життя» (*переклад мій – С. М.*) [315, с. 13].

К. Д. Ушинський пояснює проблему харчування школярів як фізіологічну, медичну та педагогічну. Свої думки він висловлює у творі «Педагогічна антропологія», зокрема у таких статтях: «Стислий виклад процесу харчування»,

«Відмінність у швидкості процесу харчування», «Педагогічних додатках розділів про почуття».

Дослідник зазначає, що відмінності у швидкості здійснення процесу харчування і відновлення тканин організму в різних індивідів є спостережуваним фактом, що відомий медикам та педагогам. Спостерігаючи дітей і дорослих, ми помічаємо, що навіть за однакового нормального і здорового стану організму в одному організмі швидше, ніж в іншому, відбувається процес харчування – від споживання їжі до перетворення її в тканини і приховані (потенціальні) сили тканин. Педагог виділяє такі психофізіологічні відмінності у процесі харчування тілесного організму:

– в одного кровотворення відбувається помітно швидше і помітно швидше відновлюються витрачені сили, ніж в іншого; тому діти і дорослі по-різному переносять одні й ті ж хвороби;

– різниця швидкості відновлення тканин і прихованих у них сил із крові, тобто з поживи, не може не позначитися і на різній швидкості виконання одних і тих же психофізичних процесів у різних осіб, як це може помітити кожний уважний вихователь;

– необхідно припустити, що певна діяльність нервової системи відбувається за будь-якої душевної діяльності у сфері уявлень; швидке або повільне відновлення нервової тканини та її сил із крові не може впливати на швидкість уявлень у нашій душі, на процес їх виникнення у свідомості, на тривалість їх виразності, а це – надто важливі умови психологічного процесу, які впливають на останній;

– худорлява, квола дитина вражає енергійною витратою своїх сил і енергійним їх відновленням; водночас дитина рум'яна й повна, навпаки, нерідко вражає млявістю і повільністю обігу сил: їх витрачання і їх відновлення; це пояснюється тим важливим впливом, який має нервова система на рослинні процеси тіла;

– швидке й жадібне споживання їжі може бути наслідком ненажерності, що свідчить зовсім не про енергійну витрату сил, а про погану звичку шлунка;

дитину дуже легко зробити ненажерою, і лінощі, а не енергія, будуть наслідком ненажерності [292].

К. Д. Ушинський, розробляючи зміст програми педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів, включає в перший розділ «Фізичне виховання» відомості про харчування, значення різної їжі для організму, кількість їжі, своєчасність харчування, відмінність їжі за віком, за кліматом, способом життя й фізичними особливостями організму, наслідки нестачі їжі, її якість, наслідки переїдання, педагогічні правила щодо кількості та якості їжі, часу харчування [284, с. 25]. Відомо, що протягом віків людина намагалася харчуватися так, щоб отримати з їжею все необхідне організму. Вчення Гіппократа – творця класичної медицини – базується на девізі: «Менше принесе більше» [204].

Науковець розкриває зміст латинської приказки: «Череву сите наукам не вчити». Педагог наводить приклад, що люди, які надзвичайно багато їдять, водночас жваво працюють розумово. Проте не можна визнати за факт, що всі здорові люди, які багато розумово працюють, їдять багато. Отже, йдеться не про кількість їжі, яку перетравлює шлунок. К. Д. Ушинський переконує, що надмірне вживання їжі зменшує насолоду, яка виникає з цього вживання. Якщо дитину завалюють їжею, то, розтягнувши їй шлунок, змушують нервовий організм працювати більше над засвоєнням харчів. Йому був відомий німецький навчальний інститут (хороший освітній заклад), де «постійно тримали дітей напівголодними і годували неймовірною поганню» [285, с. 315]. Діти цього інституту ні про що не говорили так охоче, як про булки, ковбаси тощо. Звичайно, у цьому винен був не так навчальний заклад, як колишнє, більш зніжене виховання дітей. Харчові обмеження, на думку педагога, сприяють розвиткові й укоріненню тілесних нахилів значно більше, ніж сама їжа.

К. Д. Ушинський радить виховати дитину так, щоб її думки і серце були якнайменше зайняті тим, що вона їсть і п'є, на чому сидить або лежить і взагалі всім тим, до чого ми не бажаємо розвинути в неї схильність [285, с. 315].

Педагог пропонує такі виховні правила:

1. Не слід привчати дитину їсти більше, ніж потрібно їй для здоров'я. Якщо ж учень, через нерозсудливість самих же вихователів, набув уже цієї звички, шкідливої в гігієнічному розумінні, то переборювати її поступово, потроху, майже непомітно зменшуючи кількість їжі, щоб швидким переходом не збудити жадібності в дитині й не потягти її думку і почування в цю неплідну сферу діяльності.

2. Годувати дитину вчасно й достатньо, у жодному випадку не доводячи її поживних прагнень до надто великої й тривалої інтенсивності.

3. Їжу вживати переважно одноманітну, наскільки така одноманітність допускається дієтетикою. Якість їжі не має щодо цього такого важливого значення, як її різноманітність: кашами та борщами можна так само переїдати, як і устрицями та омарами. При цьому не завадить пам'ятати, що всі діти, розпечені баченими насолодами вдома, стають справжніми ненажерами, вступивши в навчальні заклади, потрапивши до їх помірному, а інколи й суворого столу [285, с. 315–316].

У передмові до «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинський зазначає, що педагог повинен мати такі знання, які даватимуть йому змогу поставитись критично до медичних порад, часто суперечливих. Йому необхідно мати актуальні знання з фізики, хімії, анатомії і фізіології для розуміння правил фізичного виховання, що ґрунтується на цих науках. Він припускає, наприклад, що педагогові доводиться дати пораду, чим слід годувати немовля, коли з певних причин воно не може харчуватися природною їжею; або яку їжу слід призначити для того, щоб полегшити перехід від грудного молока до звичайної їжі. У книгах із гігієни педагог натрапить на різні думки: в одній – про кашку з сухарів, у другій – про аароут, у третій – про молоко сире, у четвертій – про кип'ячене; одні вважають за потрібне домішувати до молока воду, інші твердять про шкідливість цього і т. д. На чому ж спинитися сумлінному педагогові, якщо він сам не медик і не знає настільки хімію і фізіологію, щоб віддати перевагу одній пораді перед іншою? Те ж саме стосується наступних етапів харчування: одні пропонують уживати переважно м'ясну їжу, давати м'ясний бульйон

до того, як проріжуться зуби; другі вважають це шкідливим; треті віддають перевагу їжі рослинній, навіть картоплі, на яку четверті дивиться з жахом [278, с. 33]. Педагоги та батьки, вирішуючи проблему раціонального харчування, мають зважати на думки Дж. Локка, які поділяє К. Д. Ушинський. Актуальними, на наш погляд, є такі ідеї щодо здорового харчування:

- їжа має бути дуже простою і невишуканою; не давати дитині м'яса, принаймні до дво-, трирічного віку;

- на сніданок і вечерю дуже корисно давати дітям молоко, молочний суп, кашу на воді, вівсяну кашу, подбати про те, щоб вони були прості, без домішок і з дуже невеликою кількістю цукру, а ще краще зовсім без нього;

- особливо слід уникати прянощів та інших приправ, які гарячать кров [108, с. 188].

Дж. Локк у праці «Думки про виховання», зокрема в статті «Фізичне виховання», зазначає: «Я гадаю, що окраєць добре вимішаного і добре випеченого напівбілого хліба, іноді з маслом або сиром, іноді без них, був би найкращим сніданком для мого панича. Я певний, що цей сніданок не менш здоровий і зробить його не менш дужою людиною, ніж різні делікатеси; та й подобатиметься не менше, коли він звикне до нього. Якщо він попросить їсти в невизначений час, не давайте нічого, крім сухого хліба. Якщо він голодний, а не просто капризує, то хліба досить; якщо ж не голодний, то нема для чого йому і їсти» [108, с. 189]. Отже, як бачимо, К. Д. Ушинський, добре обізнаний із науковою спадщиною Дж. Локка, є прихильником його ідеї раціонального харчування.

5. Виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму. К. Д. Ушинський у праці «Людина як предмет виховання (Спроба педагогічної антропології)» аналізує проблему психічного здоров'я школяра у статтях «Потреба відпочинку і сну», «Нервова втома і нервове подразнення», «Вплив нервової системи на уяву, почуття і волю», «Воля як влада душі над тілом», «Праця в її психічному і виховному значенні».

Розробляючи зміст програми педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів, учений подає у розділі «Фізичне виховання» тему «Нервова система». Педагог радить ознайомлювати слухачок із такими відомостями: особливості нервової діяльності (млявість, збудженість, нервове подразнення і виснаження); небезпечні наслідки нервового подразнення й нервової бездіяльності в дитячому віці; негативний вплив на нервову діяльність деяких харчових продуктів; вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, активного способу життя дітей на нервову систему; вплив розумової і фізичної праці на організм школяра; необхідність загального відпочинку в нервовій діяльності; фізіологічне значення сну, його тривалість залежно від віку; необхідність регулярного відпочинку нервової системи [284, с. 26].

К. Д. Ушинський рекомендує обережно ставитись до учнів і, наскільки можливо, уникати методів заохочення і покарання. Методи покарання повинні застосовуватися з урахуванням педагогічного такту і бути такими, щоб не образати гідність дитини. Найприйнятнішими серед них К. Д. Ушинський називав попередження, зауваження, низьку оцінку поведінки. Він виступав проти матеріальної винагороди як засобу заохочення, пропонував використовувати моральне заохочення у вигляді схвалення, визнання успіху.

Слушною є теза К. Д. Ушинського: «Нерви втомлюються так само, як і м'язи» [278, с. 128]. Педагог уважає, що передчасний розумовий розвиток є нервовим подразником, тому потрібно гармонійно поєднувати фізичний (тілесний) і духовний розвиток школяра.

Великого значення науковець надавав розвитку уваги для виховання й навчання учнів. Педагог, аналізуючи психофізичне життя школярів, класифікує причини їхньої неуважності, виділяючи фізичні та моральні. Фізичними причинами неуважності К. Д. Ушинський вважає такі: задушливе класне приміщення, недостатня кількість кисню в повітрі, що часто буває в тісних і рідко провітрюваних класах; нерухомість тіла, переповнення шлунків, велика втома загалом. Серед моральних причин неуважності – монотонність

і одноманітність звукового фону викладання, рутинність наставника, втома від однакових занять [285, с. 263].

К. Д. Ушинський пропонує вчителям для запобігання загальної сонливості, нервової перевтоми такі засоби: співи в класі (пісня, проспівана серед уроку, активізує клас, пробуджує його енергію); тілесний рух, нескладна гімнастика, особливо для молодших учнів [285, с. 264].

Важливого значення для запобігання нервового перенапруження у процесі навчання К. Д. Ушинський надає відпочинку школярів. Вихователь, на його думку, повинен керувати відпочинком дітей, змінюючи одну розумову діяльність іншою, загалом змінюючи розумову діяльність тілесною [285, с. 338].

У табл. 1.6 подаємо перелік засобів, які на думку педагога, позитивно та негативно впливають на нервову систему школярів.

Таблиця 1.6

**Засоби впливу на нервову систему дитячого організму,
визначені К. Д. Ушинським**

Засоби, які благотворно впливають на нервову систему	Засоби, що подразнюють нервову систему
<ul style="list-style-type: none"> – гімнастика, різного роду тілесні вправи; – тілесна втома, що вимагає сну та їжі; – прогулянка на свіжому повітрі; – прохолодна спальня; – холодні купання; механічні роботи, які вимагають тілесної активності. <p><i>«... Ось найкращі засоби для того, щоб утримувати нервовий організм завжди в нормальному стані і заспокоїти навіть той, який був уже необережно збуджений, а водночас зміцнити волю й дати їй перевагу над нервами» [294, с. 249]</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – чай, кава, вино, ваніль, усілякі прянощі; – азартні ігри; – дитячі бали; – раннє й надмірне читання романів, повістей (особливо на ніч); – безладне життя розладнує нерви. <p><i>«Усяка нетерпляча дія з боку вихователя та наставника викликають наслідки, цілком протилежні тим, яких вони сподіваються: замість того, щоб заспокоїти нерви дитини, вони ще більше дратують її» [294, с. 250]</i></p>

К. Д. Ушинський вважає, що чим багатший і сильніший нервовий організм, тим легше вибивається він із-під контролю людської самосвідомості та оволодіває людиною, замість того щоб підкорятися їй, і саме тому у великих

людей помічаємо ми не тільки силу нервового організму, а й надзвичайну силу волі. Педагог констатує: чим багатшою є нервова організація дитини, тим обережніше повинен поводитися з нею вихователь, ніколи і ні в чому не допускаючи її до роздратованого стану.

К. Д. Ушинський зазначає, що душа, не творячи фізичних сил організму, має здатність керувати ними й перетворювати одну силу в іншу. «Такий рух сил організму, спричинений нашою волею, може виявитися ще могутнішим, якщо ми будемо більше обізнані з властивостями нашого організму, із причинами хвороб і привчимося вільніше керувати його силами [285, с. 245].

Педагог визначає дієві форми влади душі над тілом – утримування крику, ходьбу, гімнастику (природну й навчальну), танці, співи. Важливими засобами виховання оптимізму та цілеспрямованості у школярів він називає «гімнастику, тілесні вправи різних видів, тілесну втому, що вимагає сну та їжі, прогулянку на свіжому повітрі, прохолодну спальню, холодні купання» [285, с. 248–249].

б. Відмова від шкідливих звичок. К. Д. Ушинський у своїй праці «Людина як предмет виховання» активізує цю проблему. На його думку, несприятливо впливають на людський організм такі фактори як марна трата часу, лінощі, надмірне вживання алкоголю.

У статті «Прагнення до свідомої діяльності» автор зауважує, що людині відпущено так мало часу, а вона шукає найрізноманітніших засобів убивати його. Людина гнівається на час, якого у неї в запасі так небагато. Цією фразою вона виражає муку душі, яка нічим не заповнена [293, с. 76]. Одним із звичайних мотивів людських учинків, на думку педагога, є відшукування так званих розваг або, інакше кажучи, матеріалів для психічної діяльності. Це книги, що використовуються як засіб розваги і забирають значну частину часу в кожній освіченої людини, карти, що забирають майже стільки ж часу в багатьох, вечірки, прогулянки, різні іграшки для малих і дорослих, вино, нарешті, сон як засіб від неробства, – усе це і ще багато інших занять не мають іншого значення, ніж задовольняти вроджене прагнення людській душі до безперервної діяльності [293, с. 75].

Науковець, розмірковуючи над проблемою «вбивання часу», зауважив: «Ця звичка, набута в юності, пізніше знаходить собі застосування в суспільстві, яке зазвичай дружно і з усіх сил піклується про те, як би доклати час: ніби його дано людині надто багато» [248, с. 28].

К. Д. Ушинський, перебуваючи за кордоном, зокрема відвідуючи Веттінгенську семінарію у Швейцарії, писав: «Прекрасна дорога й чудові околиці! Незліченні, мальовничі гори, оброблені до самісіньких вершин, розкинулися зусбіч; але сумна картина промайнула в мене в голові. Ось обширний порожній двір величезного навчального закладу: літо; вакації; сонце осяває яскравим світлом юрби дітей і молодих людей. Але що ж роблять ці діти й молоді люди?» [279, с. 100]. І на основі спостережень за ними дає відповідь: «В повному розумінні слова навчаються марнувати час, начебто його хтосьна скільки відпускається на долю людини. І як нудно, як нестерпно нудно бідолахам!» [279, с. 100].

Педагог називає такі способи марнування часу учнівською молоддю в м. Веттінгені:

- один знічев'я пальцем проколупує дірку в землі;
- другий, упавши навзнак, плює в повітря;
- третій лежить ницьма й рве зубами траву;
- четвертий дуже старанно видавлює коліном дно свого кашкета;
- там невеличка купка, причаївшись за кущем, палить цигарки;
- в іншому місці нишком грають у карти [279, с. 101].

На його думку, усі ці молоді люди гинуть із нудьги й неробства, що отруює і тіло, й душу. Педагог звертає увагу, що одяг на них подертий і брудний, куртки без гудзиків, кашкети без козирків (адже рвати або псувати – одне з улюблених занять), штани мають непристойний вигляд. К. Д. Ушинський порівнює бешкетників із робітниками, які, хоч і пораються коло худоби та гною, проте мають неподертий і чистий одяг. Бо в кожного з них є дві здорові молоді руки, з дитинства привчені до праці, і кожен із них звик доглядати себе [279, с. 101].

У творі «Праця в її психічному і виховному значенні» педагог розмірковує: «Даремно людина намагається ввести якийсь порядок у свою насолоду, яка тягне її в безодню душевної і тілесної загибелі. Так, наприклад, діє звичка до вина, опіуму, до розпусти, пустого світського життя, карт тощо. Людина нестримно захоплюється цим вихором, поки він не викине з її серця останньої людської ідеї й останнього людського почуття» [287, с. 110].

У статті «Схильність до лінощів» автор на основі глибокого наукового аналізу філософських та психологічних теорій І. Канта, Т. Ріда, Дж. Григорі, Ф. Бенекє розкриває суть цього поняття, визначає психофізіологічні, фізичні та психічні причини лінощів [293, с. 361]. На його думку, лінощі так рано проявляються в людині, що педагоги, яким доводилося боротися з цим психічним явищем, склали навіть відоме прислів'я, що «лінощі народилися раніше, ніж людина». Людина вже вносить із собою у свідоме життя прагнення до лінощів як природжений нахил. К. Д. Ушинський визначає лінощі як відвертання людини від зусиль. Вони виникають у сфері відношень душі до тіла і є явищем психофізичним. Фізичні причини лінощів, на думку педагога, криються в самому організмі. К. Д. Ушинський підкреслює: «Кожний вихователь, без сумніву, помічав, що іноді старанна дитина раптом стає лінивою і це трапляється саме в той час, коли з невідомих для фізіології причин розвиток тіла, спочатку уповільнений, раптом відбувається знову швидше. У ці періоди дитинства, які в німців мають навіть особливу назву, дитина не тільки виявляє лінощі, яких раніше в ній не помічали, а й нахил до пустування, що одне одному не суперечить, бо пустування це походить не від прагнення душі до діяльності, а від надміру вироблюваних сил, які вже за самою вимогою природи мають іти на розвиток м'язів, для чого необхідний їх рух [293, с. 364–365]. Йдеться про пустування рефлексивно, що його потребує організм і найкраще задовольняє правильна гімнастика. Педагог, помітивши, що в дитині почався такий період фізичного розвитку, не повинен покидати займатися з нею, а у своїх вимогах завжди брати до уваги цю особливу, тимчасову властивість фізичної природи.

На думку К. Д. Ушинського сильний розвиток організму призводить

до лінощів, хоча слабкість теж може призвести до цього:

– дитина квола може виявитися лінивою саме через свою фізичну кволість; такій дитині важче, ніж здоровій, забирати у фізичних процесів частину сил для своєї душевної діяльності.

– із хворою дитиною вихователь повинен бути дуже обережним, щоб не призвести до крайності: не нашкодити ні фізичному, ні душевному здоров'ю дитини [293, с. 365].

Фізичними причинами К. Д. Ушинський вважає тимчасову схильність людини до лінощів після ситного обіду:

– під час перетравлювання їжі людині важче здобувати органічні сили з цього фізико-хімічного процесу; ситний обід призводить до непорушності та сну;

– надмірне годування дітей виробляє нахил до лінощів, а надто розтягнений шлунок потім вимагає постійно багато їжі, тому людина стає лінивою на все життя [293, с. 365–366].

Науковець зазначає, що важливе значення для подолання шкідливих звичок має розвиток почуттів, бажань, прагнень. Педагог стверджує, що сердечні почуття, бажання і воля розвивають нашу пам'ять і наш розум. Цьому сприяють моральні переконання. Він зауважує: щоб показати аморальність п'янства, у Спарті показували дітям п'яного ілота, щоб укоренити в них назавжди огиду до пияцтва. Тобто уявлення про п'яного ілота комбінували з почуттям огиди, і ця комбінація уявлення і почуття лишала глибокий слід у душі дітей [278, с. 271]. Я. А. Коменський з метою профілактики прагнень дітей до алкоголю застерігав батьків не давати дітям міцних напоїв: «Спартанці, турбуючись про правильне виховання юнацтва, державними законами строго заборонили молодим людям до двадцяти років пити вино» [123, с. 141].

Відвідуючи в зарубіжжі чоловічу вчительську семінарію в Мюнхенбухзее, педагог відмічає, що там «заборонене куріння тютюну. Так само заборонено відвідування товариств, що збираються для картярської гри, пияцтва або танців.

Як танці потрапили поміж пияцтва і картярської гри – важко збагнути!» [278, с. 94]

Таким чином, проаналізувавши валеологічні ідеї К. Д. Ушинського, відзначимо їх важливість для здійснення процесу фізичного виховання школярів. Збереження та зміцнення здоров'я молодого організму, його тілесних та душевних сил видатний педагог вважає одним з актуальних завдань фізичного розвитку особистості. Аналіз педагогічної спадщини К. Д. Ушинського, дав змогу визначити такі пріоритетні принципи валеологічного виховання у всебічному та гармонійному розвитку особистості: свідомо активна рухова діяльність, прагнення до руху; культура раціонального харчування; здоровий сон, відновлення фізичних сил; гігієна праці та відпочинку, оптимальний психологічно-емоційний розвиток, виховання волі, оптимізму; життя без шкідливих звичок, подолання лінощів; високоморальне ставлення до довкілля, людей і до самих себе.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання школярів у фундаментальних творах К. Д. Ушинського, історико-педагогічній літературі, монографіях, енциклопедичних довідниках, посібниках із теорії та методики фізичного виховання, у сучасній психолого-педагогічній періодиці дав змогу зробити такі висновки.

Дослідження педагогічно-методичних джерел свідчить, що науковий інтерес до педагогічної спадщини К. Д. Ушинського в останнє десятиріччя значно підвищився в Україні, що спричинило появу нових розвідок життєпису педагога, перечитування його праць із метою розв'язання важливих освітньо-виховних проблем сьогодення, знаходження раціональних шляхів подолання труднощів і суперечностей сучасної національної педагогічної реальності.

Встановлено, що спеціально організованих наукових пошуків щодо вивчення ідей фізичного виховання у спадщині К. Д. Ушинського немає ні в Україні, ні за кордоном. З'ясувалося, що наявні дослідження розкривають проблему всебічного та гармонійного розвитку особистості видатного педагога в таких аспектах: трудове, православне, природоохоронне, естетичне виховання, професійна підготовка вчителів, проблема людини, народність, виховний ідеал, розвивальне навчання, світоглядна парадигма «педагогічної антропології», філософія освіти, висвітлення зарубіжного педагогічного досвіду.

Історіографічний аналіз робіт К. Д. Ушинського, а також огляд наукових розвідок та узагальнення результатів дослідників творчості педагога показали, що безпосередньо в жодній із праць не поставлено за мету дослідити суть, методологічні засади та методичні аспекти ідей фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині видатного педагога. Доведено, що серед здійснених багатоаспектних наукових розвідок, присвячених творчому спадку вченого, відсутнє спеціальне історико-педагогічне дослідження, у якому було б висвітлено ідеї фізичного виховання видатного вченого та описано результати впровадження його творчої спадщини у вітчизняну виховну практику, що й зумовило вибір теми нашого наукового дослідження: «Ідеї фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського».

Уточнено низку ключових понять дослідження: «педагогічна спадщина», «педагогічна ідея», «фізичне виховання». Зокрема, зміст поняття «педагогічна спадщина» складають оригінальні та друківані психолого-педагогічні праці, спогади, щоденники, епістолярій, матеріали освітніх закладів та установ, у яких працював учений. Термін «педагогічна ідея» трактуємо як твердження або розгорнуту модель, що відображає всебічні взаємозв'язки в педагогічній дійсності. На нашу думку, різноманітність педагогічних ідей і складає багатогранну наукову педагогічну спадщину.

Дослідження з метою порівняльної оцінки сутності фізичного виховання в науковому спадку вченого та в сучасній педагогічній науці на основі здійсненого нами контент-аналізу поняття «фізичне виховання» спонукало нас

до авторського його тлумачення. Цей термін вважаємо невід'ємним складником освіти, таким педагогічним процесом, що забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення через спеціально організовану співпрацю вихователя і вихованця, у результаті якої створюються умови для вдосконалення фізичних можливостей особистості, формування у неї життєво важливих рухових навичок, вмінь та забезпечення гармонійного фізичного розвитку.

Здійснений науково-педагогічний аналіз «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського показав різноманітність його поглядів на причини виникнення багатьох фізіологічних та психічних явищ дитячого організму, доцільність їх педагогічного обґрунтування для з'ясування психофізіологічних основ фізичного виховання школярів.

Дослідження «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського зумовило визначення фізичного виховання як мистецтва та правил виховної діяльності у тісному зв'язку з антропологічними науками. Визначено основи фізичного виховання та успішного розвитку організму в педагогіці К. Д. Ушинського: фізіологічні закони розвитку, вплив сил організму на процес харчування та обставини, що його зумовлюють: вологу, світло, температуру, повітря.

З'ясовано, що понятійний апарат основ теорії фізичного виховання, зафіксований у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського містить таку термінологію: «виховання», «фізичне виховання», «життя», «здоров'я», «фізичне здоров'я», «душевне здоров'я», «хвороба», втома», «нервова сила», «спосіб життя», «ідеал душевного здоров'я», «тілесний організм», «нервовий організм», «розвиток», «людина» та ін.

Доведено важливість для фізичного виховання обґрунтування фізіологічного закону фізичного виховання: зміна діяльності дитини дасть змогу зробити значно більше і без втоми, ніж виконання однотипної діяльності.

Важливе педагогічне значення для фізичного виховання школярів мають наукові позиції К. Д. Ушинського щодо фізичних і душевних явищ тілесного організму: нервової системи, органів чуття, м'язів, втоми, сну, тілесного

зусилля, нервового подразнення, рефлексивних рухів, звичок, механізмів участі нервової системи в акті пам'яті та її впливу на уяву, почуття та волю.

Дослідження психологічної частини «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського визначило психологічні аспекти фізичного виховання школярів: влада волі над увагою, пам'ять отрочтва, юнацтва і зрілого віку, виховне значення дитячих ігор, прагнення до індивідуального існування, свідомої діяльності, страх, сміливість, самовдоволення, впевненість, успіх, воля як влада душі над тілом, воля як бажання, вплив природжених особливостей організму на утворення характеру, прагнення щастя, схильність до лінощів, схильність до розваг та ін.

У процесі дослідження визначено основні ідеї здорового способу життя школярів у науковому спадку К. Д. Ушинського: активна рухова діяльність; гігієна праці та відпочинку; здоровий сон; раціональне харчування учнів; виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму, цілеспрямованості; відмова від шкідливих звичок.

Матеріали першого розділу дисертації відображені в шести публікаціях автора [142; 144; 145; 147; 149; 150].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ К. Д. УШИНСЬКОГО ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

У другому розділі висвітлено зарубіжну практику фізичного виховання особистості в працях К. Д. Ушинського; з'ясовано провідні форми та засоби фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я школярів у науковій концепції видатного педагога; розкрито погляди ученого щодо підготовки вчителя до фізичного виховання та їх актуалізації в умовах сучасного освітнього процесу вищої педагогічної школи.

2.1 Зарубіжний досвід фізичного виховання учнів у науковому спадку К. Д. Ушинського

Національна доктрина розвитку освіти пріоритетними напрямками державної політики визначає особистісну орієнтацію освіти, формування національних і загальнолюдських цінностей, пропаганду здорового способу життя, інтеграцію вітчизняної освіти до європейського та світового освітніх просторів [164].

Зауважимо, що когорта відомих вітчизняних педагогів ХІХ – початку ХХ ст. – Г. Ващенко, М. Демков, О. Духнович, П. Лесгафт, С. Миропольський, М. Пирогов, П. Редкін та інші – розуміли важливість цього аспекту загальної культури особистості, намагалися детально ознайомитися й вивчити досвід інших народів щодо фізичного виховання. К. Д. Ушинський як людина високоосвічена на практиці вивчав досвід зарубіжжя, детально аналізував його з метою виділення раціональних зерен для застосування у вітчизняній науці та практиці.

Питання вивчення зарубіжного педагогічного досвіду К. Д. Ушинського – предмет наукових досліджень Б. Вульфсона [40; 41], А. Готалова-Готліба [49],

Ю. Корнейко [115], О. Проскурні, [207] А. Сбруєвої [215] та ін. Вченими доведено, що К. Д. Ушинський належить до числа тих педагогів, які стояли біля витоків порівняльної педагогіки як науки на вітчизняному ґрунті, оскільки він першим здійснив глибокі компаративістські дослідження, поставив і вирішив проблему запозичення зарубіжного педагогічного досвіду.

Зарубіжний досвід фізичного виховання у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського фрагментарно представлено в дисертаціях Е. Дорошенка [65], Г. Приходько [197], А. Окопного [171] і вивчено ними в ракурсі узагальнення відомостей з історії розвитку фізичного виховання.

Питання зарубіжної теорії і практики фізичного виховання в ХІХ – початку ХХ ст. вивчали Б. Беннет, Д. Диксон, Л. Кун, Р. Макінтош, Д. Мітчел та ін. Вони намагалися відтворити картину всесвітньої історії фізичного виховання та спорту.

Дослідження показало, що науковці цього періоду активно переймали прогресивний досвід в галузі фізичного виховання в Швеції, Німеччині, Англії, Франції, Чехії та інших країнах [197]. Наприклад, П. Лесгафт, перед тим як приступити до розробки своєї системи «фізичної освіти», протягом двох років вивчав досвід західноєвропейських держав (70-ті роки ХІХ ст.), а в оздоровчій концепції Є. Покровського багато спільного зі шведською гімнастикою. Деякі вітчизняні школи того часу через відсутність теоретико-методичних програмних розробок до початку ХХ ст. використовували в процесі навчання німецьку, шведську та інші гімнастичні системи, організовували секції за різними видами спорту, культивовані за кордоном, запрошували викладачів-іноземців.

У другій половині ХІХ – початку ХХ ст. зарубіжні системи фізичного виховання широко були представлені в педагогічних публікаціях та літературі того часу. У статтях і монографіях О. Бутовського [26], С. Золотарьова [88], П. Лесгафта [130; 131] та ін. зазначалося, що в багатьох культурних державах давно прийшли до переконання, що спорт і фізичні вправи так само необхідні, як і народна освіта. М. Демков стверджував, що інтерес до занять фізичними вправами в Російській імперії підвищився після того, як 1842 р. в Пруссії король

Фрідріх Вільгельм IV упровадив гімнастику в усіх гімназіях і семінаріях [56].

У 70-80-х рр. ХІХ ст. увага вітчизняних учених була звернена на вивчення й аналіз зарубіжної теорії і практики, що знайшло відображення в педагогічних журналах того часу у вигляді публікацій зарубіжних науковців, критичних статей на перекладні видання, звітів про поїздки за кордон. Поява у вітчизняній періодиці фундаментальних праць зарубіжних авторів робило їх доступними не тільки для обмеженого кола спеціалістів-теоретиків, але й учителів-практиків по всій країні.

У цей період читачам було представлено праці зарубіжних авторів із педагогіки, фізіології, гігієни, психології, в яких ішлося про різні аспекти фізичного виховання: обґрунтування рухової активності як умови нормальної життєдіяльності людини, змісту, формам, засобам фізичного виховання, взаємозв'язку різних сторін виховання. Наприклад, у журналі «Воспитание» за 1861 р. вміщено статтю «Іноземні новини Германії. Військові вправи школярів. Обов'язкове вивчення гімнастики», де висвітлено тенденції вивчення гімнастики як важливого засобу фізичного виховання учнів:

– в Штутгарті знову запропоновано ввести вивчення гімнастики, тілесних вправ; у жіночих школах хочуть увести уроки гімнастики, яка відповідає конституції дівчат;

– для хлопчиків, які передчасно залишають школу (в 14 років) будуть влаштовані спеціальні гімнастичні заклади; коли учень гімнастичної школи здобуде певну спритність і силу, то матиме право користуватися зброєю (холодною і вогнепальною);

– вивчення гімнастики є обов'язковим для всіх, звільнення від неї можна отримати тільки з дозволу лікаря або з інших причин, що визнаються як поважні керівництвом школи;

– вправи будуть тривати упродовж року принаймні три години щотижня; навчання гімнастів пропонується розділити на п'ять ступенів, за віком від 8 до 18 років (*переклад мій. – С. М.*) [89, с. 21].

Узагальнений досвід зарубіжної теорії та практики цього періоду

представлено в дисертації Г. Приходько «Проблема фізичного виховання особистості в педагогічній журналістиці (друга половина XIX – XX ст.)» [197]. З огляду досліджуваної нами проблеми звернемося до наукових результатів автора щодо викладу зарубіжного досвіду фізичного виховання у згадуваний період:

– у додатках журналу «Народна школа» за 1882 рік друкувався «Курс педагогіки» французького педагога А. Рондю, де фізичне виховання визначали як педагогічну систему; в цілому, французька школа була представлена роботами Ж. Гільома «Про шкільну гімнастику», Р. Тамена «Наука виховання з погляду французьких педагогів», де автори аналізували питання теорії ігрової діяльності у взаємозв'язку з розумовим і моральним вихованням; Р. Тамен зауважує, що нормальний тілесний розвиток у сучасних соціальних умовах можливий тільки за допомогою спеціально організованих штучних форм і компромісів у вигляді рекреацій, прогулянок, гімнастики;

– у змісті роботи німецького теоретика і практика І. Христингера «Про збереження здоров'я в школі» провідне місце займає гімнастика як навчальний предмет; публікація Ж. Дюменіля «Пруська школа» ознайомлює з досвідом підготовки вчителів гімнастики в м. Берліні;

– дискусійним виявилось питання про те, хто повинен займати провідну роль в організації фізичного виховання дітей і які умови необхідні для його успішної реалізації; пріоритети зарубіжних педагогів виявились такими: у молодшому віці головна роль відводиться сім'ї, а в період навчання – школі, причому школа, з погляду західноєвропейських педагогів, повинна виховувати у школярів потребу здорового способу життя шляхом прищеплення любові як до праці і життя загалом, так і до фізичних вправ зокрема; з цією метою в навчальних закладах слід створити необхідні умови для успішного здійснення завдань фізичного розвитку: спеціально обладнані зали і майданчики для занять гімнастикою та іграми, організований медичний контроль, заняттями школярів обов'язково керує педагог [197, с. 23–26].

На основі аналізу публікацій у журналах «Педагогический сборник», «Народная школа», «Семья и школа», «Журнал Министерства народного

просвещения» у 70-80-ті рр. XIX ст. дослідниця Г. І. Приходько виділяє такі особливості теорії фізичного виховання передових країн Західної Європи:

– фізичне виховання як спеціально організований, тривалий і неперервний процес, який необхідно здійснювати протягом усього життя людини, починаючи з народження;

– об'єктивні і суб'єктивні умови життя сучасної людини перешкоджають її правильному фізичному розвитку і вимагають обов'язкового допоміжного засобу у вигляді фізичних вправ;

– школа повинна займати провідну позицію в організації фізичного виховання учнів і створювати всі необхідні умови для формування у них потреби ведення активного, здорового способу життя;

– реалізація завдань фізичного виховання має бути невід'ємним складником змісту роботи школи, що передбачає щоденні рекреації і заняття фізичними вправами у час, вільний від навчання;

– гри як основній формі життєдіяльності дитини слід відвести провідне місце в системі засобів фізичного виховання;

– форми і засоби фізичного виховання мають бути різноманітними і враховувати індивідуальні особливості (стать, вік, стан здоров'я) та потреби дітей [197, с. 30–31].

З огляду на те, що в сучасних умовах відбувається інтеграція вітчизняної освіти в міжнародний культурний простір, творчої переоцінки потребують здобутки освітньо-виховних систем зарубіжних країн, зокрема традицій фізичного виховання, які ґрунтовно вивчав і пропагував свого часу К. Д. Ушинський.

Відзначимо, що пропонуючи на вакантне місце в Смольному інституті інспектора класів Гатчинського Миколаївського сирітського інституту надвірного радника К. Д. Ушинського, члени Ради Виховного товариства шляхетних дівчат та Олександрівського училища у проханні на ім'я імператриці Олександри Федорівни від 31 грудня 1858 р. характеризували його як людину широкоосвічену, котра володіє французькою, німецькою та англійською мовами

і набула почесної слави своїми статтями, які свідчать про рідкісні педагогічні достоїнства їх автора [3, с. 43].

К. Д. Ушинський, вивчаючи стан жіночої освіти в європейських країнах, організацію початкової освіти, прочитавши сотні книжок педагогів-мислителів Західної Європи, накопичив велику кількість психолого-педагогічних та методичних знань, якими щиро ділився з читачами на сторінках журналів, збірників, книг («Современник», «Географический вестник», «Библиотека», «Педагогический сборник», «Журнал Министерства народного просвещения», «Педагогическая антропология»). Висвітлюючи зарубіжний досвід, він завжди мав за правило запозичувати краще, але не наслідувати, не копіювати, а створювати оригінальне, необхідне своєму народові [184, с. 157].

Хочемо також відзначити цікавий факт із життя К. Д. Ушинського, який сприяв ґрунтовному ознайомленню педагога із працями класиків зарубіжної педагогіки. Приступивши до роботи інспектора Гатчинського сирітського інституту, К. Д. Ушинський знайомиться з педагогічною літературою у двох запечатаних шафах інститутської бібліотеки. Ці шафи – спадщина Є. Гугеля, колишнього інспектора цього інституту. Єгор Осипович був видатним для свого часу педагогом, учнем Й. Песталоцці. Він вів дослідницьку роботу, мав власні публікації, але основне, що знайшов новий інспектор у шафах, які не відкривалися близько двадцяти років, – це твори Я. А. Коменського, А. Дістервега, Ж. -Ж. Руссо, Й. Песталоцці та інших мислителів XVIII та XIX століть, книги з Берліна, Варшави, Відня, Парижа. «Цим двом шафам я зобов'язаний у житті своєму багато чим, і, Боже мій! від скількох грубих помилок був би позбавлений я, коли б обізнався з цими двома шафами раніше, ніж вступив на педагогічне поприще. Людина, що завела цю бібліотеку, була надзвичайною у нас людиною. Це чи не перший наш педагог, який поглянув серйозно на справу виховання й захопився нею» [279, с. 50].

Віддаючи багато часу викладацькій та інспекторській роботі, К. Д. Ушинський, продовжував активне співробітництво з журналами. Після ґрунтовного ознайомлення з бібліотекою Є. Гугеля він зразу ж написав одну

із кращих своїх праць у «Журнал для воспитания», яка називалася «Про користь педагогічної літератури» (1857) і мала великий успіх у читачів. Пізніше у цьому журналі з'являються його інші статті: «Три елементи школи» (1857), «Про народність у громадському вихованні» (1857). Про широту інтересів К. Д. Ушинського говорить той факт, що журнал «Библиотека для чтения» надав йому в цей період можливість подавати наукові та літературні новини, писати фельєтони, робити огляд часописів, переклади романів – усього, чого бажав сам педагог. 1855 року цей журнал умістив його переклад роману Діккенса «Важкий час».

Звертаючись до біографічних відомостей про видатного педагога, находимо, що складні обставини роботи в Смольному інституті (травень 1859 – квітень 1862), наклепницькі доноси змусили К. Д. Ушинського подати заяву про звільнення. Це були страшні для нього дні, він посивів і захворів.

Завдяки підтримці та сприянню імператриці Марії Олександрівни, Костянтин Дмитрович одержав довгострокове відрядження за кордон із збереженням заробітної плати, яка відповідала посаді інспектора класів. Згідно з резолюцією імператриці на відповідному клопотанні Костянтина Дмитровича від 22 березня 1862 року на нього покладалося доручення оглянути деякі з найкращих закордонних училищ і подати після повернення детальний опис роботи цих навчальних закладів та засад управління ними [268, с. 331].

Спочатку закордонне відрядження було надано К. Д. Ушинському лише на рік. Проте різні обставини (у тому числі пов'язані з вислугою пенсії) спонукали Костянтина Дмитровича за власною ініціативою неодноразово звертатися з проханням продовжити термін. Як свідчать офіційні документи, клопотання задовольнялися завдяки підтримці імператриці Марії Олександрівни [268, с. 328–338]. Зауважимо, що у формулярному списку про службу К. Д. Ушинського зазначається: «Наказом по відомству від 9 липня 1862 року відряджається за кордон із зачисленням до учбового комітету на один рік» [294, с. 553]. Проте відрядження К. Д. Ушинського тривало понад п'ять років (продовжено наказами відомства від 28 квітня 1863 року, 21 листопада

1864 року, 31 листопада 1866 року).

Фактично це були роки вигнання. Але К. Д. Ушинський використав час із квітня 1862 по весну 1867 року для плідної наукової роботи (відвідав Німеччину, Швейцарію, Бельгію, Італію); ретельно вивчив роботу жіночих навчальних закладів у Західній Європі; створив навчальні книги для початкової освіти «Рідне слово», «Дитячий світ»; чималу кількість психолого-педагогічних праць – «Листи про педагогічну поїздку по Швейцарії», «Педагогічну антропологію» та ін.

Листи К. Д. Ушинського до знайомих свідчать, що він, перебуваючи з дружиною Надією Семенівною та п'ятьма дітьми – Павлом, Володимиром, Костянтином, Вірою, Надією – на чужині (переважно в Швейцарії), як кожний, хто любить рідний край, час від часу відчував ностальгію. Водночас тривала закордонна поїздка давала можливість наочно ознайомитися з організацією освіти в тих країнах, де вона досягла найбільших успіхів, безпосередньо спілкуватися з найкращими представниками інтелектуальної еліти та оперативно отримувати іншомовну наукову літературу з різних галузей знань.

У працях «Педагогічна подорож Швейцарією» [279], «Педагогічні замітки про Швейцарію» [280], «Звіт відрядженого за кордон» [277] К. Д. Ушинський глибоко і критично вивчив досвід навчання і виховання дітей, підлітків та юнацтва за кордоном. Географія педагогічної мандрівки К. Д. Ушинського Європою не обмежувалася лише Швейцарією, вона була значно ширшою: Німеччина, Франція, Бельгія, Італія.

Спочатку записи про свою «європейську мандрівку» педагог робив у формі щоденника, у який занотовував безпосередні враження й особисті переживання. Враження від «Педагогічної подорожі Швейцарією» представлено К. Д. Ушинським у семи листах, в яких описано досвід роботи в Бернському жіночому училищі, учительських семінаріях Мюнхенбухзее, Веттінгена та Цюріха.

Деякі епізоди цієї подорожі відображені в листуванні К. Д. Ушинського з його приятелем Л. Модзалевським: «Завтра рушаю в педагогічну подорож

через Штутгарт, Аугсбург, Мюнхен, Лейпціг, Вейссенфельс. Проїду й до Веймара» (серпень 1863 року) [268, с. 173]; «В Аугсбурзі, в монастирі св. Урсули, вчительки-монахині мене просто зачарували. Уявлення про чудового педагога з найвільнішим напрямом думок і способом дій та католицькі монахині в своєму білому чудному костюмі довго не могли поєднатися в моїй уяві» (3 вересня 1863 року) [268, с. 174]; «Зараз їду до Штутгарта» (11 листопада 1863 року) [268, с. 176]; «Тепер поїду до Південної Франції, подивлюсь і там на школи» (4 лютого 1864 року) [268, с. 178]; «Я дуже задоволений своєю Страсбурзькою подорожжю, тому що встиг оглянути там дві нормальні школи – чоловічу й жіночу, притулок, початкову школу для дівчат та один приватний пансіон» (30 квітня 1864 року) [268, с. 180]; «Я щойно хотів виїхати в Бельгію, та горло застудив, і повинен був три дні почекаати – біда просто з таким слабким здоров'ям!» (травень 1864 року) [268, с. 181].

Зазначимо, що у своєму щоденнику «Педагогічні замітки про Швейцарію» К. Д. Ушинський зробив запис від 9 вересня 1862 року (початок європейської подорожі), у якому чітко зафіксовано цілі відвідування Бернського кантону, жіночих навчальних закладів та учительських семінарів [280, с. 123]. У табл. 2.1 представлено опитувальник, створений видатним педагогом з метою дослідження організації та управління навчально-виховним процесом у зазначених освітніх закладах, вивчення шкільного законодавства та ін.

Таблиця 2.1

Опитувальник К. Д. Ушинського щодо вивчення досвіду зарубіжної школи та окремих питань фізичного виховання [280, с. 124-126]

№ з/п	Місце, освітній заклад	Зміст відвідування (питання, проблеми)
1	Кантони Швейцарії	Друковані джерела про історію утворення кантону; звіти за останні роки; звіти інспекторів; збірники шкільного законодавства або окремих положень та інструкцій. Вище керівництво освітою, участь учителів, громадськості. Поділ шкіл на округи (за ступенями, за призначенням). Загальна кількість шкіл кожного виду (чоловічих, жіночих). Загальна кількість учнів обох статей у загальних,

		спеціальних, вищих, рукодільних школах. Керівництво шкільним округом. Шкільне керівництво в общинах, в окремих школах. Інспекція шкіл. Кошти фінансування (шкільні капітали, допомога від уряду, общини, плата за навчання). Чи обов'язкове відвідування школи. Шкільні будівлі (ким споруджувалися і підтримуються). Катехізація, відношення її до навчання. Учителі (їх особлива підготовка, умови вступу в учительське звання, утримання та пенсія, кількість занять, участь у керівництві школами). Класний або предметний розподіл учителів, предметне викладання в школах різних ступенів. Кількість навчальних занять за класами і днями (програми). Іспити. Переведення учнів, які не встигають. Система стягнень і нагород. Програма викладання та інструкції. Подальша освіта. Спосіб прийому учнів
2	Окремі заклади	Приміщення. Начальство. Кількість учителів та учнів. Методи викладання грамоти, вітчизняної та іноземної мови, географії, історії, арифметики, чистописання та малювання, співів, <i>гімнастики</i> , ремесел та рукоділля, різних практичних знань – бухгалтерії, землемірства тощо. Домашні заняття учнів. Бібліотеки за віком. Підручники та навчальне приладдя (перегляд і купівля найцікавіших). Шкільні речі: будинки тощо
3	Учительські семінарії	Кошти для утримання. Управління. Кількість учителів та учнів. Кількість учителів, які щороку виходять із закладу. Загальна структура. Умови прийому. Підготовчі курси. Оплата вчителям. Вбрання, харчування тощо. Моральний нагляд. Випуск та права. Предмети викладання. Викладання педагогіки. Практичні заняття семінаристів. Загальний напрям. Педагогічні конференції. Педагогічні бібліотеки

Крізь призму визначених К. Д. Ушинським дослідницьких завдань можна спостерігати зарубіжний досвід практики фізичного виховання, зокрема таких його актуальних питань: шкільні будівлі, особлива підготовка вчителів, методи викладання гімнастики, вбрання, харчування, практичні заняття семінаристів, педагогічні конференції, педагогічні бібліотеки.

У своїх дослідженнях педагог аналізує фізичне виховання і фізичну культуру не лише як окремий предмет у змісті навчального процесу певного зарубіжного навчального закладу, а й як цілісну систему, що охоплювала

материнську школу, навчальні заклади різноманітних типів, суспільне оточення дитини, фізичну працю, природні засоби, спадщину народу, систему підготовки фахівців для педагогічної діяльності у спеціальних навчальних закладах, особливо жіночих.

Вивчення й аналіз низки творів К. Д. Ушинського, зокрема «Педагогічні замітки про Швейцарію» [280], «Звіт про відрядження за кордон» [277], «Педагогічна подорож Швейцарією» [279], «Людина як предмет виховання» [249; 250] та ін. дає змогу окреслити коло питань фізичного виховання школярів, які доводилось Ушинському-педагогові спостерігати, фіксувати, аналізувати, порівнювати із сучасною освітньою практикою в Росії, висловлювати свої міркування щодо реформування народної освіти різних ланок, власних бачень щодо практики пріоритетних форм і засобів фізичного розвитку дітей та молоді. Назвемо важливі проблеми, окреслені педагогом щодо окремих аспектів зарубіжного досвіду фізичного виховання учнів:

- опис фізичного розвитку, рис характеру, фізичного стану, зовнішності, охайності вихованців, педагогів, мешканців міста (опис міщан Берна, Цюріха, вихованців учительських семінарій, педагогів Фреліха, Кеттігера, Мюллера);

- оздоровчі заходи в режимі дня учнів на основі фізіологічного закону та правил, що ним обґрунтовуються («малолітня школа» п. Фреліха, Бернське жіноче училище);

- включення гімнастики та гімнастичних ігор у зміст навчальних програм як обов'язкових предметів у школах різного типу швейцарських кантонів («малолітня», елементарна, секундарна, вища школи жіночого училища в Берні; вчительські семінарії в Мюнхенбухзее, Веттінгемі, Цюріху);

- режим дня вихованців та його вплив на нормальний фізичний розвиток (вчительські семінарії в Мюнхенбухзее, Цюріху);

- раціональне харчування, гарячі обіди для учнів, учителів, персоналу навчального закладу (вчительські семінарії в Мюнхенбухзее, Веттінгемі);

- нормальний фізичний та психоемоційний розвиток школярів у процесі вивчення предметів шкільної програми, відмови від виконання домашніх

завдань, уникнення поганих оцінок (елементарна школа Бернського жіночого училища);

– сільськогосподарські роботи, фізична праця як важливі засоби фізичного розвитку та зміцнення здоров'я вихованців (вчительські семінарії в Мюнхенбухзее, Веттінгемі);

– хоровий спів як «могутній педагогічний засіб» фізичного виховання (елементарна школа п. Фреліха);

– дитячі ігри Фребеля у родинному вихованні (відображено у звіті відрядженого для огляду закордонних жіночих закладів);

– шкільні будівлі, майданчики, гімнастичні арени, меблі (порівняння із станом в м. Мюнхенбухзее, внутрішнім устроєм американських шкіл та вітчизняною практикою навчально-матеріальної бази освітніх закладів);

– шкільна дисципліна, нагороди, покарання та їх вплив на фізичне, емоційне здоров'я вихованців (на прикладі американських шкіл);

– врахування індивідуальних особливостей жінок та чоловіків у процесі фізичного виховання (порівняльна оцінка за концепцією К. Шмідта);

– підготовка вчителів, роль природничих дисциплін, гімнастики, зокрема жіночої та чоловічої, засвоєння семінаристами умов фізичного виховання (вчительські семінарії в Мюнхенбухзее, Веттінгемі, Цюріху; відображено у звіті відрядженого для огляду закордонних жіночих закладів).

Під час відвідування навчальних закладів зарубіжжя К. Д. Ушинський звертає увагу на фізичний стан вихованців, їхню міміку, настрій, характер, наявність посмішки – тих зовнішніх факторів, які є показниками здорового фізичного організму чи його хворобливості. Проілюструємо це конкретними прикладами зі спостережень К. Д. Ушинського:

1. Про жителів-міщан, бернців та цюріхців:

– «Бернца важко розворушити на якусь нову справу; він не боїться праці, але боїться турбот і марних витрат. Проте пробуджений раз (а розбудити його нелегко, у нього такий здоровий сон!), він піде до мети безпосередньо, твердо, рахуючи гроші, але не шкодуючи їх; де треба, піде не поспішаючи, але з такою

невтомною постійністю, що обжене не одного жвавого скакуна» [279, с. 28–29].

– «Щодо зовнішності цюрихці – найбільш нехудожній народ: це здебільшого люди дуже маленькі на зріст, нерідко кривоногі, сухорляві, із впалими грудьми, вилицюваті, підсліпуваті; ніде не бачив я стількох маленьких на зріст людей, скільки в Цюріху. Але в цих випнутих вперед підборіддях і вилицях, у цих маленьких очах, що визирають з-під навислого лоба, прозирає енергія Цвінглі і Песталоцці, і якщо ви бачили добрі портрети або бюсти цих великих людей, то ви знайомі почасти з типом цюрихців» [279, с. 107].

2. *Про директора Бернської жіночої гімназії:* «Та ось і Фреліх: видно одразу ж хазяїна, який входить у свою майстерню. Сильний, енергійний мужчина, років на сорок п'ять із вигляду, вдягнений дуже недбало, – видно, що він тут удома у своїй сім'ї, – голова розумна, лев'яча, довге волосся в безладді, щось поетичне в усій постаті; мова голосна, чітка й виразна, вироблена на лекціях; приємна, добродушна посмішка мимоволі підбадьорює і приваблює; в очах видно постійну думку; розмовляючи з вами, часто думає ще про щось інше. Фреліх сподобався мені з першого погляду» [279, с. 51].

3. *Про семінаристів, педагогів, старих слухачів чоловічої вчительської семінарії в м. Мюнхенбухзее:*

– «На сходах стрілося мені кілька семінаристів; одні в селянських тикових пальтах з півпудовими черевиками на ногах, другі в синіх блузах, треті, просто в самих жилетах, як люблять ходити тутешні селяни й наші майстри, як ходив колись і сам батько новітньої педагогіки Песталоцці. Вигляд молодих людей мужній, веселий, але якийсь мужикуватий, до якого не звикли ми в наших навчальних закладах» [279, с. 80–81].

– «Проте молоді люди виявилися досить послужливими й дуже привітно провели мене до начальника семінарії. Пан Рюг – мужчина років під сорок, із вусами, із суворою мужньою фізіономією й войовничими прийомами. В усіх його словах прозирає сувора логіка й методичність» [279, с. 81]. Учитель природничих наук – молодий чоловік войовничої зовнішності і з такими прийомами, які викривали в ньому учителя гімнастики. Він же агроном закладу

й керівник сільськогосподарських робіт [279, с. 82].

– «Безперестанна зміна розумової праці фізичною, робота на свіжому повітрі, в полі, у саду, помірна, але здорова їжа, відсутність усього, що розпечує або подразнює нерви, заняття музикою та гімнастикою – усе підтримує здоров'я цих молодих людей у квітучому стані; і справді, любо на них дивитися: які свіжі, здорові обличчя, які міцні, гнучкі мускули, які мужні юнацькі фізіономії!» [279, с. 94].

– Про слухачів – старшого віку педагогів, які прибули на курси підвищення кваліфікації: «Цей найоригінальніший у світі клас складається щось із сорока осіб учителів, із яких багатьом уже років за п'ятдесят. Одні з цих учнів-учителів прикрашені сивиною, інші мають досить примітні лисини; у багатьох розцвітають такі яскраві троянди на носі й щоках, які дуже переконливо свідчать, що власники їх невинно поділяли час між школою й сільським трактиром. Є особи, які до такої міри позапливали жиром, що стає незрозумілим, як вони втиснулися за шкільну лаву; одні в блузах, другі в куртках, треті просто в жилетах; важкі сабо, скрипучі табакерки, величезні срібні годинники, окуляри, позв'язувані тасьмою. Хто дримає, хто скрипить табакеркою, хто дружньо розмовляє із сусідом; є й такі, що порозвалювалися безцеремонно і хропуть на весь зал. Сусід мій, сивенький дідок, поводить себе дуже пристойно, але я ладен посперечатися, що він не чує й не розуміє жодного слова уроку. Смиренне обличчя його, здається, говорить: «Ну що ж? Прислали, то й прислали! Мабуть, так треба; начальство знає, що робить, а посади своєї я не кину, хоч би що ви зі мною робили». А отой скромний юнак безперестанно підштовхує свого крихкотілого сусіду, який зовсім розкис у душній кімнаті й мало не впаде під лаву. Учитель цих учителів, людина молода й красномовна, яскраво описує морські течії; але яке діло цим особам до морських течій?

Тут я переконався остаточно, що немає в світі учнів гірших і неприємних, ніж старі, занепалі педагоги. І навіщо їх зібрали сюди? Якщо їх вирядили сюди шкільні інспектори замість покарання, то мету, звичайно, досягнуто» [279, с. 82].

4. Про вчителів, директора, семінаристів Веттінгенської вчительської

семінарії:

– про вчителя п. Кеттігера: «...зустрів мене юний педагог, вбраний просто, але дуже чисто. Молодий чоловік сам взявся провести мене до директора, без цього я довго проблукав би в монастирському лабіринті»;

– «Фізіономія *директора* вразила мене: це огрядний, сивуватий мужчина з таким хазяйновитим обличчям, що свідчило швидше про здорового, веселого банкіра, який акуратно веде складні справи своєї контори, ніж відомого педагога» [290, с. 99].

– Про здоров'я семінаристів: «...обходячи з п. Кеттігером келії семінаристів, я мимоволі ставив собі питання: чого це у всіх цих молодих людей такі веселі, жваві, добрі й розумні обличчя? При виході з монастиря зустрів я юрбу семінаристів.... Та ось і косарі: одні в чистих блузах, другі в пристойних синіх сюртуках, треті просто в жилетах, з-під яких видно дуже чисту білизну. Молоді люди дружно й весело косять густу, запашну конюшину; молодші згрібають скошену траву й складають її на воза. Яке життя, яка веселість і задоволення на обличчях! Здорові, трудолюбні молоді люди, у котрих надмір сил проситься на фізичну роботу й збуджує м'язи, що розвиваються» [290, с. 100].

Таким чином, наведені нами цитати К. Д. Ушинського із твору «Педагогічна подорож Швейцарією» дають змогу показати науковий інтерес видатного педагога до питань фізичного розвитку, характеру, здоров'я вчителів, директорів, вихованців навчальних закладів зарубіжжя на основі методу прямого спостереження та педагогічного опису.

Педагог, відвідуючи малолітню жіночу школу п. Фреліха в Берні, помічає, що тут «сидять, чи краще сказати крутяться, стрибають, злазять на лави, лягають на них діти від трьох до шести років включно» [290, с. 52]. Директор цього закладу досконало володіє найголовнішим мистецтвом керівника: чудово вибирає своїх учительок і влучно призначає на посади, на яких вони можуть дати найбільше користі. Директор Фреліх прагнув дітям дати таку вчительку, яка б сама була схожа на дитину. «Треба мати ангельське терпіння цієї дівчини,

щоб вправлятися з цими маленькими істотами, які й хвилини не можуть спокійно посидіти на місці, дати кожній дівчинці заняття, допомогти їй. Діти штурхають м-ль Розу немилосердно, і вона відпочине лише тоді, коли примусить дітей проспівати щось хором, а це вони виконують дуже мило» [290, с. 52].

К. Д. Ушинський, спостерігаючи за заняттями в жіночій школі Фреліха, за тривалістю уроків, діяльністю вихованців, розмірковує над сутністю основного закону дитячої природи (до речі, згадуваного автором у «Педагогічній антропології»). *Наведемо деякі положення цього важливого для фізичного виховання школярів фізіологічного закону:*

– основний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності безперестанно й стомлюється не діяльністю, а її одноманітністю та однобічністю;

– змусьте дитину сидіти, вона дуже скоро стомиться; лежати – те саме; іти вона довго не може, не може довго ні говорити, ні співати, ні читати, і найменше довго думати; але вона пустує й рухається цілий день, змінює й поєднує ці види діяльності й не стомлюється ні на хвилину;

– міцного дитячого сну досить, щоб відновити дитячі сили на наступний день;

– педагог повинен учитися у природи і з спостереженого явища дитячого життя виводити правила для школи;

– чим молодший вік, тим більше потребує він різноманітності діяльності;

– потрібно в школах призначати в різних класах неоднаковий час на урок: та й самий урок слід розбивати на дві половини;

– для хлопчика тринадцяти років урок може бути й годинний; для молодшої людини п'ятнадцяти-шістнадцяти років урок може тривати й півтори години [290, с. 54].

Одним із важливих завдань, яке К. Д. Ушинський визначає у своєму закордонному відрядженні (запис датується у спеціальному щоденнику від 9 вересня 1862 року), є *вивчення гімнастики* [290, с. 123].

Зазначимо, що об'єктом дослідження педагога були швейцарські навчальні заклади різних типів, очолювані різними керівниками, і в кожному з них педагог намагався віднайти раціональне зерно, упровадження якого у вітчизняній школі принесло б найбільшу користь не лише суспільству, а, насамперед, окремій особистості. Детальний аналіз навчальних програм цих закладів, зроблений ученим, свідчить, що обов'язковими заняттями кожної з цих шкіл були гімнастика та гімнастичні ігри, а також релігія, вправління органів чуття, оповідання та малюнки, лічба, читання і письмо, співи та рукоділля [290, с. 55].

Гімнастика та гімнастичні ігри у школі Фреліха були обов'язковим елементом навчального процесу і проводили їх залежно від погодних умов влітку в саду, взимку – у спеціальному залі та щодня – у класах.

К. Д. Ушинський вважає доцільним уведення подібних вправ у практику вітчизняної школи і вбачає в них особливо дієвий засіб не лише для підтримання здоров'я дитини в нормальному стані: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин жвавої уваги; якщо ви зуміли їх використати, це дасть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [290, с. 58].

Педагог був глибоко переконаний, що фізичне виховання є не лише окремою самостійною частиною виховної системи, а й засобом для реалізації освітніх цілей. Він наголошував на необхідності короткого перепочинку між розумовим напруженням у вигляді ігор, що супроводжуються руховою активністю дітей, що принесуть набагато більше користі, ніж безперервне навчання. Ігрова діяльність дасть змогу дитині переключити свою увагу на інший предмет, щоб через кілька хвилин знову поринути в навчальний процес як щось цілком нове, цікаве, особливе.

Науковець, аналізуючи діяльність елементарних шкіл у «Звіті відрядженого за кордон» зауважує, що дівчатка в початкових школах не займаються гімнастикою, «окремі гімнастичні зали для дівчаток влаштовані поки що в дуже небагатьох місцях» [277]. Але це свідчить і про те, що увага

до фізичного виховання найменших дітей посилюється, зростає зацікавленість до проблем фізичного розвитку людського організму, його загартування та збереження здорового природного потенціалу.

К. Д. Ушинський акцентує, що на гімнастику дітей чоловічої статі вперше звернули увагу в Швейцарії та Німеччині, він зазначає, що у багатьох містах зарубіжжя влаштовані «гімнастичні арени й гімнастичні зали, де міські діти та юнаки або безплатно, або за мізерну плату займаються гімнастикою» [277, с. 226].

Перебування педагога за кордоном в учительських семінаріях, спонукало його детально вивчати розпорядок дня вихованців. Зокрема, він виявив особливості розпорядку дня семінаристів у Мюнхенбухзее:

1. Взимку вихованці прокидалися о п'ятій годині, а влітку о пів на п'яту за дзвінком і через двадцять хвилин повинні вже зібратися в клас на урок: готують уроки до сьомої години.

2. О сьомій годині сніданок: молоко, картопля і хліб, у неділю кава. Після сніданку, під наглядом учителів, які живуть у закладі, і старших у класі, вихованці виконують такі домашні роботи: прибирають посуд, підмітають обідній зал, класи, сходи, спальню, лікарню тощо, навіть підмітають двір та всі домашні приміщення. Потім вихованці носять дрова й торф на кухню, в класи, у хлів; приносять воду, чистять лампи і т. ін., готують на наступний день картоплю, ріпу тощо.

3. Із 8-ї до 12-ї – заняття в класі, між уроками десять хвилин відпочинку.

4. О 12-й годині обід. По обіді до першої години вихованці вільні, та й то повинні ще в цей час прибирати сміття в коридорах і класах.

5. Від першої години до другої дня один загін учнів рубас дрова, працює в саду або на городах, біля будинку, інші займаються в класах.

6. Від 2-ї до 5-ї години – заняття в класах.

7. У проміжок між четвертою й п'ятою годинами полудень – шматок хліба.

8. Від 5-ї до 7-ї вечора приготування до уроків.

9. О 7-й годині вечеря: суп, хліб та молоко або овочі.

10. Від 8-ї до 9-ї вечора приготування до уроків.

11. О 9-й вечора ідуть спати [279, с. 94].

Крім того, К. Д. Ушинський відмічає такі особливості розпорядку дня семінариста:

- музикою учні займаються по відділах;
- у неділю вихованці встають о 6-й годині ранку і до обіду займаються кожний своєю справою;
- після обіду недільний клас для дітей, потім учні вільні до 5-ї години дня;
- від 5-ї години дня підготовка уроків [279, с. 94].

Педагог резюмує: «так минає тиждень тутешнього семінариста, і не дивно, коли він протягом трьох-чотирьох років такого життя настільки звикає до праці, що не могтимо сидіти склавши руки й скаржитися на долю» [279, с. 94].

Розглянемо для порівняння режим дня семінаристів, який К. Д. Ушинському доводилось спостерігати в Кюснахті:

1. Вихованці встають о шостій годині ранку, взимку о шостій тридцять.
2. З 8 години ранку вони повинні бути в залі, де директор читає молитву, потім вихованці йдуть по своїх кімнатах і вчаться:
 - за навчанням і підготовкою до уроків ніхто не стежить;
 - займатися можна чим хочеш, аби не перешкоджати іншим;
 - вихованці вчаться старанно; спонукальною причиною занять є потреба: хто не встигає у навчанні, того звільняються із закладу; при цьому втрачаються всі гроші, які заплачено, а ще потрібно заплатити те, що витратила на нього казна;
 - три чверті вихованців – стипендіати уряду, і за недостатньої старанності або поганої поведінки легко можуть втратити стипендію, чого небагаті молоді люди дуже бояться: розвивається усвідомлення цілковитої необхідності добувати самому кусень хліба і самотійно прокладати собі шлях [290, с. 119–120].

3. Від 8-ї до 11-ї, іноді до 12-ї – класні уроки.
4. О 12-й обід.
5. До 2-ї години дня кожний робить те, що хоче.
6. Від 4-ї до 5-ї години дня – класні уроки.
7. Від 5-ї до 9-ї вечора кожному надано витратити свій на власний розсуд [290, с. 120].

Отже, як бачимо, в режимних моментах двох учительських семінарій міст Мюнхенбухзее та Кюснахта є чимало спільного: ранній час прокидання семінаристів (5-6 години ранку); чотиригодинні класні заняття (8-12 години); обід о 12 годині; післяобідній відпочинок (12 година ранку – 2 година дня); пообідні класні уроки (2-4 – 5 години дня); підготовка уроків, вечеря, вільний час (5-9 години вечора); сон (9 година вечора).

Важливе місце у режимі дня вихованців займає сніданок, обід та вечеря. Однією з умов нормального фізичного розвитку школяра К. Д. Ушинський уважає здорове харчування. Педагогові доводилося самому куштувати страви під час відвідування швейцарських навчальних закладів. Проілюструємо враження К. Д. Ушинського, якими він ділиться у своєму творі «Педагогічна подорож по Швейцарії»:

1. У вчительській семінарії в Кюснахті: «Покликали на обід. Їдальня світла, чиста і нічим не пахне; перша їдальня в навчальному закладі трапляється мені без задушливого запаху. Пан Фріс, його родина та п. Мюллер обідали тут-таки за окремим столом; страви прості, але дуже добрі: учням дають вино та мост (щось середнє між вином та квасом), – вино тричі на тиждень, а мост – щодня» [290, с. 121].

2. У чоловічій вчительській гімназії Мюнхенбухзее: «Вирушив я обідати до пана директора. Пан Рюг і його сім'я обідають в одному залі із семінаристами, але за окремим столом. Після дуже коротенької молитви, прочитаної директором, усі посідали. Семінаристи самі приносять страви; тиша, як на сто двадцять душ, дивовижна. Обід більше, ніж помірний: лише дві страви. Чотири рази на тиждень дають семінаристам м'ясо, в інші дні овочі, у неділю

по склянці кисленького вина. У директора на обід була одна зайва страва, але все ж я підвівся з-за столу напівголодний. Простота й помірність тутешнього життя мимоволі вражає нас, росіян» [279, с. 86].

3. У семінарії Геттінгена: «Пан Кеттігер не обідав з учнями, а обідав з ними черговий інспектор з учителів; навпроти інспектора сидить економка. Цього разу обідав учитель математики, він же бухгалтер закладу. Через вікно, пробите на кухню, вихованці самі приймають страви: на вісім душ одну. Цього дня на обід був суп, дуже добрий, чудове м'ясо й картопля. Взагалі, приміщення, їжа й одяг вихованців тут значно кращі, ніж у Мюнхенбухзее; але навчання здається гіршим, наскільки міг судити я сам з мого поверхового огляду» [279, с. 99].

4. Жіночий інститут в Мюнхені: «Харчування вихованок не вбоге. Вранці чашка кави, об 11 год. Шматок хліба; о 2 год. дня обід, що складається, звичайно, з супу, вареного м'яса з овочами та печива або якоїсь мучної страви; у піст – риба. На полудень вихованки мають шматок хліба з маслом, мед або овочі, залежно від пори року; вечеря о 8 год.: дають суп та печеню або суп і якусь мучну страву» [277, с. 249].

Таким чином, із наведених описових прикладів ученого можна зазначити, що у швейцарських вчительських семінаріях було забезпечене раціональне харчування вихованців (гарячі супи, м'ясо, риба, хліб з маслом, овочі, мед, вино, квас, кава).

Важливу роль для підтримання сприятливого психоемоційного стану та фізичного розвитку школярів у навчальному закладі, на думку К. Д. Ушинського, відіграє швейцар (гер абварт), який зустрічає дітей, своїм настроєм впливає на їх настрій, підбадьорює, налаштовує на позитивний лад. Педагог зауважує, що «це зовсім особлива істота, створена німецьким педагогічним життям. Діти його люблять і поважають, батьки й матері потискують йому руку; учителі й учительки – друзі» [279, с. 48].

Обов'язки гер абварта: доглядати шкільний будинок; підганяти дитину, якщо вона спізнилася; погладити по голівці вихованця; спитати про здоров'я

у школяра; сховати сніданок дитини; розборонити хлопчаків, які побилися; прищеплювати дітям надзвичайно високе поняття про школу, науку, вчителя і особливо директора; створювати для дітей мирну родинну атмосферу для безболісного переходу з рідного дому до школи [279, с. 48].

Відвідуючи елементарну школу Фреліха в Берні, К. Д. Ушинський відмітив, що в ній одну годину щодня приділять гімнастичним вправам, ніяких уроків та письмових вправ додому не задають [279, с. 59]. Педагог аргументує, що відсутність домашніх завдань унеможлиблює психічне перевантаження учнів, позбавляє їх відставання в навчанні. Доцільно відзначити створення необхідних умов хорошого викладання, які сприятимуть нормальному фізичному розвитку школярів: а) все навчання має відбуватися в класі не тільки у присутності вчителя, а й разом із учителем, без будь-яких домашніх уроків і завдань; б) безперестанно слід повторювати старе з додаванням нового при кожному повторенні так, щоб нове неодмінно будувалося на старому; в) якомога менший щоденний урок; г) по змозі менші річні завдання в молодших класах і поступове збільшення їх у старших; д) при кожному річному екзамені слід запитувати все пройдене у попередніх класах [279, с. 61].

Для покращення здоров'я семінаристів практикувалися й сільськогосподарські роботи, які розглядалися як явище гігієнічне, а не практично-побутове. Фізична виховна робота проводилася у Веттінгенській семінарії. Одразу ж після прибуття у цей заклад К. Д. Ушинський був вражений веселістю та задоволенням, яким сяяли обличчя учнів: «Ні, це не поденщики, які думають тільки про те, як перебути день до вечора, а здорові, трудолюбні молоді люди, у котрих надмір сил проситься на фізичну роботу й збуджує м'язи, що розвиваються.... скільки тілесного здоров'я в цій праці й скільки в ній душевного миру! Яким міцним, здоровим сном від неї віє і як вона має зміцнювати м'язи й нерви, що так ослаблюються й подразнюються сидячим, затворницьким життям наших закритих навчальних закладів!» [290, с. 100]. Лише вільну працю, на думку педагога, можна вважати необхідним чинником фізичного виховання людини, бо вона благотворно розвиває не лише тіло, а й душу, розум і почуття.

Надзвичайно позитивними були враження К. Д. Ушинського від швейцарської школи Фреліха не лише щодо вивчення певних дисциплін, а й щодо розвиваючих елементів навчально-виховного процесу. Педагог відзначав зв'язок фізичного виховання і фізичної праці в цій початковій школі. Опис власних вражень він закінчує так: «Із школою Фреліха розпрощався я в саду, де старші дівчата займалися гімнастикою, а діти своїми грядочками. На прощання вихованки нарвали мені величезного букета» [279, с. 79].

Важливою особою, що бере участь у процесі виховання молодого покоління, плекає його духовну і фізичну культуру, на думку К. Д. Ушинського, є вчитель. Учений стверджував, що ним не може бути людина випадкова, пересічна, а лише та, що віддана своїй справі і дітям, від яких залежатиме майбутнє народу і держави. У своїх працях він змальовує образи однаково найкращих учителів, хоч за суттю зовсім різних, вказуючи на важливість вчительської професії для суспільства: «Величезне достоїнство цієї наставниці полягає саме в тому, що вона дозволяє своєму класові вільно бурхати й хвилюватися, але утримує його щоразу саме в тих межах, які потрібні для успіху навчання. Знайти середину між розбещеністю класу та його мертвою нерухомістю дуже нелегко; але для того, щоб постійно утримувати клас у цій рятівній середині, потрібний вроджений педагогічний талант і великий навик» [279, с. 63].

У процесі вивчення практики підготовки вчителів у Швейцарії учений описує головну вчительську семінарію Бернського кантону – Мюнхенбухзее. Аналіз програм цієї семінарії засвідчує наявність у них гімнастики як обов'язкового елемента поряд із педагогікою, Законом Божим, вітчизняною мовою, математикою, історією, музикою, географією тощо.

На відміну від шкіл, у семінаріях панував дух свободи, вільної праці не з примусу, а з власної внутрішньої потреби. Фізичну працю вважали необхідною умовою зміцнення людського організму. Чотирирічний термін навчання семінаристів у Мюнхенбухзее перетворював щоденні обов'язки на необхідну умову життєдіяльності, а це, звичайно, випускники семінарій покликані були

прищеплювати своїм вихованцям. Потреба щоденної праці визначить нарешті життєву дорогу вихованця цього навчального закладу: «... і не дивно, коли він упродовж трьох-чотирьох років такого життя настільки сильно звикає до праці, що вже не зможе сидіти, склавши руки, і скаржитися на долю» [279, с. 94]. К. Д. Ушинський визначає умови повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я молодих семінаристів: безперервна зміна розумової праці фізичною, робота на свіжому повітрі, здорова їжа, відсутність усього того, що подразнює нерви, заняття музикою, гімнастикою.

Логічним, звичайно, буде висновок ученого про те, що фізично розвинений, здоровий учитель, який сам зумів створити власне тіло, зможе прищепити у своїх вихованців таке ж бажання, сприяючи таким чином здоров'ю цілої нації. Фізичне здоров'я людини дає їй можливість впевнено дивитися на світ, оздоровлює її дух, бо найбільша перемога – перемога над собою.

Аналіз педагогічної творчості видатного педагога дає підстави для ще одного важливого висновку: знання фізіології, медицини, гігієни, фізичної культури та психології потрібно давати насамперед жінкам, як людям, що покликані прищепити ці вміння своїм дітям із раннього віку, оскільки хиби виховання виправляти набагато важче, ніж формувати правильні навички з народження: «Щодо спеціальностей, то слід звернути в жіночому вихованні особливу увагу на розвиток тих уявлень і звичок, які необхідні для виховання дітей і, можливо, для домашнього господарства. Важко навіть зрозуміти, чому в педагогічній Німеччині за дуже небагатьма винятками в загальноосвітніх школах не запроваджене викладання педагогіки та пов'язаних із нею гігієни, антропології та психології, хоча практичні результати цих наук значно більше могли б бути досягнуті жінкою, ніж чоловіком.

Людина перебуває в жіночих руках саме в той період свого життя, коли тілесний і душевний її організм найбільше підданий небезпеці поганих впливів і найбільше могли б змінитися на краще під добрим впливом. Протягом перших шести років життя формується моральне і тілесне здоров'я людини; протягом тих же перших шести років воно може бути сформоване непоправно. Як же не

розсудливо не навчати жінку поводженню з дітьми цього віку, коли душевне і моральне здоров'я всього людства головним чином перебуває в руках жінки. Важко вже потім лікарям і педагогам боротися з тим, що посіяно в ці перші роки. Природніше було б медикам не вивчати анатомії і педагогам психології – це завдало б менше шкоди, ніж невміння жінки поводитися з дітьми» [277, с. 194]. Такі висновки педагога ставлять у відповідний логічний ряд усі соціальні інституції, які несуть відповідальність за фізичне і моральне життя дитини і, звичайно, головним із них та найважливішим педагог уважає сім'ю і родинне виховання, а в ньому фізичне виховання, формування гігієнічних навичок, природовідповідний спосіб життя, раціональне харчування тощо.

Відомо, що К. Д. Ушинський працював над розробкою планів і програм для вітчизняної школи. З цією метою він активно вивчав програми кращих зарубіжних закладів. Серед них – вища жіноча школа в Мангеймі, до складу якої входила елементарна школа. Серед обов'язкових навчальних предметів цього закладу були: Закон божий, мови, географія, природничі науки, математика, малювання співи, рукоділля, гімнастика. Остання була обов'язковою дисципліною програми для усіх дев'яти класів. У кожному класі з двадцяти восьми – тридцяти трьох уроків на гімнастику виділялося шість уроків. Тут К. Д. Ушинський вперше побачив заняття з гімнастики для жінок, яке проводив учитель у спортивному залі. Заняття з гімнастики було одним із найулюбленіших занять учениць цього закладу і, на думку педагога, «приносили багато користі для їх тілесного розвитку». Однак, К. Д. Ушинський висловлював думку про те, що з особами жіночої статі на заняттях гімнастики повинна працювати вчителька, а не вчитель [290, с. 234].

Педагог окремо розробляв принципи побудови програм для педагогічних семінарій, вказуючи на місце в них фізичної культури. Аналізуючи діяльність бельгійських педагогічних семінарій, він виокремлював розділ, присвячений фізичному вихованню: «Виховання фізичне, його мета, розвиток почуттів. Як наставниця сприяє фізичному вихованню дітей? Фізичні вади дітей. Що може зробити виховання, щоб їх виправити?». На другому курсі, окрім педагогіки,

методології, дидактики і методики вивчався курс дитячої гігієни. Змістом цього предмету були: «Гігієна шкіл – початкових, притулків і дитячих садків. Гігієнічні запобіжні заходи, що їх повинна застосовувати наставниця в школі. Виховання і збереження почуттів. Нещасні випадки, що можуть статися з дітьми: опік, рана тощо. Про атмосферичну електрику. Епідемії. До яких заходів повинна вдаватися наставниця під час епідемій. Поводження наставниці з хворими дітьми» [290, с. 256]. Педагог наголошував на важливості всіх цих знань не лише для гувернанток і наставниць, а й для кожної матері.

У контексті дослідження нашої проблеми потрібно звернути увагу на такий важливий предмет вивчення педагогічних явищ К. Д. Ушинським у зарубіжжі, як аналіз стану жіночої освіти та виховання. Педагог звертається до низки важливих питань: розгляду вікових та індивідуальних можливостей жіночого організму, врахування природних особливостей дівчини та жінки при визначенні змісту освіти, порівнянні жіночого характеру з чоловічим, підходами до фізичного та духовного розвитку дітей.

У своїй праці «Звіт відрядженого для огляду закордонних жіночих навчальних закладів колезького радника К. Д. Ушинського» педагог пише: «Є статті в журналах і педагогічних енциклопедіях; але якщо звести результати всіх цих статей до купи, то особливість жіночого виховання, його фундаментальна ідея все-таки далеко не буде з'ясована. Одні вимагають для жінки найскромнішої частки в загальній людській освіті, вважаючи для неї цілком достатнім, якщо вона буде доброю християнкою, дбайливою господинею і доброю матір'ю родини, інші погляди вимагають від жіночого виховання, щоб воно робило з жінки прикрасу суспільства і сім'ї» [277, с. 175].

Перший (старонімецький) погляд, на думку вченого, на практиці виявляється у таких вимогах:

– дівчинка навчається в школі читати й писати, Закону Божого, вітчизняної історії та географії, корисного рукоділля;

– знання природничих наук в їх застосуванні до домашнього господарства та гігієни, деяких педагогічних умінь виховання та навчання дітей, історії, географії тощо [277, с. 175].

Другий (французький) погляд, на думку педагога, передбачає:

– «вивчення французької мови, музики, співів, танців, витонченого рукоділля, малювання і добрих манер;

– участь у розмовах освіченого товариства, обізнаність із найкращими зразками нової художньої літератури, історії, музики» [277, с. 175].

К. Д. Ушинський, аналізуючи проблему жіночого виховання крізь призму теорії зарубіжної педагогіки та зібраних власних емпіричних фактів, порівнюючи українські національні традиції з європейськими (швейцарськими, німецьким, французькими та ін.), визначає консервативну та прогресивну роль жінки в історії народного розвитку. Розглянемо більш детально пропоновані педагогом концепції.

1. Консервативна роль жінки в народному розвитку:

– саме в жінці, у її мові, звичаях, переказах, повір'ях, костюмах, у її замкнутому сімейному житті збереглися без ушкодження протягом тисячоліття залишки сивої язичницької давнини;

– наші давні повір'я, костюми, перекази, традиції упертіше відстоюють і зберігають жінки, ніж чоловіки; коли захочете почути м'яку, гармонійну, зовсім незайману малоросійську мову, розмовляйте тільки з жінками полтавських сіл;

– жінка взагалі значно менше рухлива, ніж чоловік, рідше залишає свою батьківщину, рідше стикається з чужими національностями;

– молоде життя жінки перейняте живими інтересами теперішнього, періоди її розвитку за природних умов значно коротші, ніж у чоловіків;

– дівчина швидше, майже раптово розвивається і швидше зупиняється в своєму розвитку, ніж юнак, який іноді до глибокої старості все вбирає нове й нове і змінюється разом із змінами навколишнього світу;

– жінка з появою дітей уже живе, здебільшого, не для себе і не для громадської діяльності, і не за саму себе, а за цілу сім'ю;

– спогади про дівочі та дитячі роки приходять до жінки, коли вона тільки п'ять чи шість років вийшла із дитинства; вони значно повніші, живіші, краще зберігаються, ніж у чоловіка, у якого між періодом дитинства та періодом старечого життя у спогадах лежить так багато років, сповнених враженнями;

– жінка, яскраво пам'ятаючи своє дитинство і життя серед рідної сім'ї, починає швидко застосовувати до практики на власних дітях свої дитячі спогади: «співає над своєю дитиною ту саму пісню, яку ще недавно співала над нею мати, повторює їй ту ж саму молитву, яку ще так недавно лепетала слідом за матір'ю, розповідає ту саму казку, в яку й сама ще не встигла втратити віру, лякає її тими ж самими потворами, лісовиками, домовиками, яких і сама ще потай побоюється, обприскує з жаринки свою хвору дитину й шепоче над нею ті самі незрозумілі слова замовлянь, які ще сама недавно підслухала у бабусі»;

– жінка поєднує теперішнє з найвіддаленішим минулим народу; вона є тим глибоким джерелом, із якого б'є живим струмком почуття народності, на якому ґрунтується переважна сила і самостійність народів;

– уносячи в жіночу освіту чужий іноземний елемент, ми в наймогутніший спосіб сприяємо знищенню національності в сім'ї, а через неї і в народному житті, бо сім'ї є саме тими маленькими джерелами, з яких складається могутня ріка народності;

– наші пансіони, інститути, з одного боку, а з другого, незліченні іноземні гувернантки зробили величезний вплив на жіночу половину освіченого класу; дружина – мати родини, господиня дому, яка погано розмовляє російською мовою, і досконало, з любов'ю, розмовляє французькою, яка засвоїла всю витонченість французьких манер і вбачає в усіх російських національних особливостях щось грубе і неосвічене, – така жінка вносила в свою сім'ю, а через неї і в народний побут, значно більше чужого елемента, ніж двадцять чоловіків, які здобули всю освіту за кордоном [290, с. 177–181].

Отже, К. Д. Ушинський, аналізуючи консерватизм жіночого характеру та жіночого виховання, показав його позитивні й негативні сторони, з'ясував вплив на сім'ю чужого елемента та руйнування народності в суспільстві.

2. Прогресивний елемент у жіночому характері позначається тією надзвичайною сприйнятливістю, якою відзначається жінка в юнацькому віці:

– вік від 15 до 20 років є найсприятливішим та найважливішим для жіночого виховання (дівчина в цей період мало думає і почуває, вона покірна, весела, любить за інстинктом, швидко засмучується і так само забуває свої засмучення, ще дитина в характері, ледве помітні ознаки її статі);

– надалі це вже буде жінка, яка розв’язує завдання свого життя, вона перестає жити для себе та для суспільства і живе тільки для своєї сім’ї;

– саме в цей період жінка прогресивна; вона значно швидше, ніж будь-який чоловік, схоплює думку, почуття, ідею і перетворює їх у свою і плоть та кров;

– дівчина зазубрює, вчить, як хлопчик; але хлопчик навчається для того, щоб учитися далі, додавати нове до старого, а дівчина учить для того, щоб вивчене пригодилося згодом у світських утіхах та в ловінні женихів, або в копітких турботах по господарству чи турботах родинного життя;

– у німців дуже сильний і давній погляд на жінку та потреби її освіти: була б хороша, ощадлива господиня, скромна жінка, не витрачала б надто багато на наряди, любила б своїх дітей і піклувалася б про них, – ось і все, що потрібно;

– чотирирічні діти, дівчатка і хлопчики, щоранку юрбами розходяться по різних школах, шкільках, дитячих садках і притулках; матері не займаються з такими маленьким дітьми, особливо з дівчатками; школа не збудила в німецькій жінці педагогічних інстинктів, таких властивих жіночій природі; німкеня – скромна жінка, старанна й ощадлива господиня, добра матір, але не вчителька своїх дітей;

– за посередництвом жінки, господині дому, матері родини і душі громадського гуртка, можуть бути внесені в саме життя та в звичаї народу успіхи науки й освіти [290, с. 181–187].

К. Д. Ушинський, порівнюючи консервативну та прогресивну роль жінки, визначає третій елемент ідеї жіночого виховання, що гармонізує суперечності:

– жінка, як і чоловік, у роки юності однаково здатна до крайностей і захоплень, але чоловік значно більше, ніж жінка, здатний залишитися в них уперто іноді все життя;

– жінка, життя якої відбувається за призначенням, даним їй природою, стає дружиною, господинею і матір'ю родини;

– сімейна жінка завжди старається знайти шлях, який примирює оточення; вона за вродженим їй здоровим розумом, з любові до дітей, із вродженої соромливості, з любові до порядку, стрункості життя, знаходить практично те, чого не може знайти чоловік, який частіше жертвує власному самолюбству тим, чого не віддасть жінка ніколи в світі [290, с. 188–189].

Отже, підсумовуючи викладені нами думки про зарубіжний досвід К. Д. Ушинського, зауважимо, що педагог детально вивчив і зафіксував власні спостереження на основі відвідуваних шкіл, навчальних занять, спілкувань із директорами, вчителями, вихованцями жіночих та чоловічих закладів Швейцарії, Німеччини, Франції. Науковець порівняв освітні реалії зарубіжжя зі станом вітчизняної школи та зробив вагомі теоретичні узагальнення щодо низки актуальних питань фізичного виховання за кордоном: місця гімнастики та гімнастичних ігор у змісті навчальних предметів у школах різного типу; впливу режиму дня на нормальний фізичний розвиток вихованців; ролі раціонального харчування у збереженні здоров'я учнів; формування сприятливого психоемоційного клімату школярів з метою зміцнення духовного здоров'я; важливості сільськогосподарських робіт учнів, урахування індивідуальних особливостей жінок та чоловік у процесі навчання та фізичного розвитку; значення підготовки вчителів та ін.

У ході дослідження встановлено, що К. Д. Ушинський широко пропагував кращий європейський досвід фізичного виховання через педагогічну пресу, ділився враженням від побаченого зі своїми колегами-педагогами, вихованцями, батьками. Вивчення й аналіз зарубіжної шкільної практики дали змогу вченому теоретично обґрунтувати у своїх педагогічних працях низку засобів і форм фізичного виховання учнів, які були поширені за кордоном і широко

використовувались у вітчизняних навчальних закладах другої половини XIX ст.

2.2 Провідні засоби та форми фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського

У контексті досліджуваної проблеми слід зазначити, що спеціальні наукові розвідки (А. Бондар, Г. Приходько) [24; 197] свідчать про формування у вітчизняній теорії фізичного виховання другої половини XIX ст. двох основних напрямків: оздоровчого (Є. Покровський, М. Демков, В. Ігнат'єв, П. Каптерев, І. Радецький) та освітнього (П. Лесгафт). Головна дискусія серед представників цих концепцій розгорнулася навколо завдань і засобів фізичного виховання. Дослідниця А. Бондар стверджує, що П. Лесгафт і його прихильники у своїх працях зазначали, що в процесі заняття фізичними вправами насамперед слід вирішувати освітні, «фізіологічні» і «психологічні» завдання. Освітнє завдання полягає у вдосконаленні координації рухів, розвитку умінь і навичок. «Фізіологічне завдання» передбачає загальний вплив фізичних вправ на функції організму та обумовлення його планомірного розвитку. «Психічне завдання» – це вплив фізичних вправ на розумовий і моральний склад людини» [24, с. 76].

Прихильники оздоровчої концепції наполягали на природному прагненні дітей до фізичних вправ і стверджували, що основними є оздоровчі завдання. Вони наполягали на визнанні гігієнічно-рекреаційної специфіки фізичного виховання. Педагоги виділяли дві групи засобів для вирішення завдань фізичного виховання: гра і гімнастика. Одну з перших класифікацій фізичних вправ представлено в монографії П. Юркевича «Курс загальної педагогіки» (1869). Автор виокремлює: 1) природні вправи (біг, ходьба, стрибки, повзання, метання, боротьба та ін.); 2) штучні рухи (гімнастичні вправи); 3) ігри.

М. Фон-Крит у статті «Фізичне виховання» (1912) зазначає, що «єдиними природними факторами фізичного виховання є харчування і фізичні вправи» [138, с. 574]:

– харчування повинне відповідати потребам організму в певний період його розвитку як за якістю, так і за кількістю [138, с. 574];

– харчування впливає на психічну діяльність: його нестача ослаблює весь організм, ослаблює живлення мозку, центр психологічної діяльності [138, с. 574];

– фізичні вправи не тільки розвивають органи мимовільного руху, а й удосконалюють здатність людини володіти власним тілом;

– одночасно вправляються і здатність точно виконувати відповідні вольові вправи, і здатність їх свідомо уявляти, тобто тренують розум і волю (*переклад мій. – С. М.*) [138, с. 582].

Аналіз наукової літератури свідчить, що створення умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, здобування знань про особливості організму, його фізіологічні процеси, набуття санітарно-гігієнічних умінь і навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних сил неможливе без фізичного вдосконалення. Ці завдання реалізують за допомогою системи фізичного виховання учнів, особливе місце в якій відведено поєднанню різних педагогічних форм і засобів. Зазначимо, що будь-який об'єкт матеріальної чи духовної культури виконує функцію засобу виховання за таких умов:

1) із ним пов'язана інформація, необхідна для розвитку внутрішнього світу особистості вихованця;

2) як предмет засвоєння він існує в образній, наочно-дійовій або знаково-сигнальній (усній чи письмовій) формі;

3) об'єкт разом зі своєю інформацією залучений до спілкування і спільної діяльності вихователя й вихованців [80, с. 327].

У сучасній педагогічній науці є різні підходи до визначення засобів фізичного виховання. Вивчення й аналіз наукової літератури засвідчив розмаїття засобів фізичного виховання школярів (табл. 2.2).

Різноманітні підходи до визначення засобів фізичного виховання учнів

№ з/п	Автор (и)	Система засобів фізичного виховання
1	В. Лозова, Г. Троцько [134, с. 106]	фізичні вправи (гімнастика, спортивна гра, туризм), оздоровчі сили природи (сонячне проміння, повітряні і водні процедури), гігієнічні фактори (режим праці та відпочинку, харчування, оптимальна площа спортивних залів, вологе прибирання, провітрювання та ін.)
2	Н. Мойсеюк [160, с. 431–432]	фізичні вправи (гімнастика, ігри, туризм, спорт), природні чинники (сонячне проміння, повітря, вода), гігієнічні чинники (суворе дотримання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні фізкультурних занять, у навчальній праці, відпочинку, харчуванні, регулярне провітрювання, вологе прибирання та ін.)
3	О. Матвієнко [155, с. 327]	правильний режим та харчування дитини, систематичне використання для зміцнення організму природних чинників – повітря, сонця, води та різних методів загартування, фізичної культури та спорту
4	М. Фіцула [302, с. 322]	фізичні вправи (гімнастика, ігри, туризм, спорт), природні чинники (сонце, повітря, вода) та гігієнічні чинники, які охоплюють гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну та ін.
5	Н. Волкова [37, с. 130]	теоретичні відомості (гігієна загальна та фізичних вправ), заняття гімнастикою та легкою атлетикою, рухливі і спортивні ігри, лижна, кросова, ковзанярська підготовка, плавання та ін.

Як видно з табл. 2.2, найбільш традиційними засобами фізичного виховання школярів є фізичні вправи, природні чинники та гігієнічні фактори.

Зазначимо, що К. Д. Ушинський у своїх творах «Педагогічна подорож Швейцарією», «Педагогічні замітки про Швейцарію», «Звіт про відрядження за кордон», «Програма педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів», «Дещо про перші уроки в школі», «Праця в її психічному і виховному значенні», підручниках «Дитячий світ» та «Рідне слово» визначає дієві форми та засоби фізичного виховання школярів. Наприклад, у передмові до праці

«Людина як предмет виховання» К. Д. Ушинський, формулюючи мету виховання, називає і систему виховних засобів. На його переконання, педагогіка черпає знання засобів із антропологічних наук (які вивчають тілесну і душевну природу людини) – анатомії, фізіології, патології людини, психології, логіки, філософії, географії, статистики, політичної економіки, історії релігії, цивілізації, філософських систем, літератури, мистецтва [278, с. 28]. Найважливішими засобами виховання К. Д. Ушинський вважає природу, сім'ю, суспільство, народ, релігію, мову [278, с. 25]. Педагог у своїх працях аналізує різні засоби фізичного виховання школярів. Великого значення надає ознайомленню школярів із теоретичними відомостями в галузі анатомії, фізіології та гігієни. Він вважає, що правила фізичного виховання є лише тоді позитивними, точними і правильними, коли ґрунтуються на глибокому знанні анатомії та фізіології [278, с. 33].

На перших сторінках «Педагогічної антропології» автор визначає важливу роль окремих засобів фізичного виховання – гімнастики, гігієни харчування, дотримання оптимального температурного режиму навчальних приміщень. Під час вивчення теоретичних основ фізичного виховання пропонує слухачкам ознайомлюватися з нормами температури повітря, світла, харчування. Педагог у «Програмі з педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів» подає такі теми: «Вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, раціонального способу життя на дітей», «Вплив розумової і фізичної роботи на нервову систему», «Необхідність реального відпочинку в нервовій діяльності», «Сон, його фізіологічне значення, тривалість залежно від віку» [284, с. 26].

Вивчення праць К. Д. Ушинського дозволяє окреслити певний перелік тематичних статей щодо окремих засобів фізичного виховання: «М'язи», «Фізична теорія тілесних рухів», «Потреба відпочинку і сну», «Нервова втома і нервове напруження», «Воля як влада душі над тілом», «Виховне значення дитячих ігор», «Праця в її психічному і виховному значенні» та ін.

Історико-педагогічний аналіз творчої спадщини К. Д. Ушинського дав змогу виокремити і зафіксувати систему *засобів фізичного виховання* школярів

у науковому спадку педагога: *фізичні вправи* (педагог їх позначає терміном «тілесні» вправи)): гімнастичні вправи, гімнастика, гра, гімнастичні ігри; *ознайомлення учнів із теоретичними відомостями в галузі анатомії, фізіології та гігієни*, викладеними в підручниках «Дитячий світ» та «Рідне слово»; *природні фактори* (сонце, повітря, вода); гігієнічні чинники (раціональний режим праці, харчування, відпочинку, сну); *фізична праця, сільськогосподарські роботи; самовиховання* як важливий фактор формування здорової особистості.

Як бачимо, науковець також дотримується тих підходів до класифікації засобів фізичного виховання, які побутували у вітчизняній та зарубіжній (яку багаторічно досліджував педагог) шкільній та педагогічній теорії другої половини ХІХ ст.

Досліджено, що у вітчизняній теорії фізичного виховання [24; 186; 197] розпочалось поступове становлення системи *організаційних форм*. Потрібно зазначити, що висування на перший план необхідності зміцнення здоров'я учнівської молоді зумовили прагнення науковців обґрунтувати і впровадити у практику насамперед форми активного відпочинку: фізкультурні паузи під час уроків, рекреації (рухливі перерви) між уроками, заняття фізичними вправами в позаурочний час, прогулянки. Їх зміст і специфіку методики організації розвитку фізичного виховання подаємо в табл. 2.3

Таблиця 2.3

**Організаційні форми фізичного виховання
(60-80 рр. ХІХ ст.) [197, с. 34]**

Організаційна форма	Зміст, методи навчання і організація
Фізкультурні паузи	Дихальні й окремі гімнастичні вправи протягом 2-3 хв.
Рекреації	Ігри на перервах між уроками розпочинати не пізніше, ніж через 1,5 год. розумової праці
Організовані заняття після уроків	Ігри та гімнастичні вправи
Прогулянки	За місто, в «русі походу» і стройовому порядку, із використанням помірного та швидкого бігу

Науково-педагогічний аналіз праць К. Д. Ушинського [277–281; 284] дав змогу виділити в його творчій спадщині такі організаційні *форми фізичного виховання*: уроки (заняття) гімнастики (*урочні форми*), фізкультхвилинки, фізкультпаузи; організація відпочинку учнів на перервах, на повітрі з рухливими іграми (*форми в режимі навчального дня школи*), прогулянки в сад, поле, ліс та ін. (*позакласні форми роботи*).

Розглянемо більш детально виокремлено основні засоби та форми фізичного виховання, обґрунтовані у працях К. Д. Ушинського.

1. *Гімнастика, гімнастичні вправи, гімнастичні ігри як основні засоби та форми фізичного виховання*. Встановлено, що у творах «Людина як предмет виховання», «Педагогічна подорож Швейцарією», «Звіт про відрядження за кордон» проаналізовано сутність категорії «гімнастика», її педагогічне та лікувальне значення, визначено зміст гімнастичних вправ, їх тривалість під час уроку, класифіковано гімнастику на жіночу і чоловічу. Костянтин Дмитрович описує досвід застосування гімнастичних занять у зарубіжних навчальних закладах, учительських семінаріях, пропонує прогресивні ідеї покращення викладання гімнастики у вітчизняній школі. Проілюструємо думки К. Д. Ушинського щодо цієї проблеми в таких його положеннях та аргументах:

– гімнастика як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, впливу не тільки на зміцнення тіла й розвиток певних його органів, а й запобігання хворобам і навіть їх лікування [278, с. 38];

– недалеко той час, коли гімнастика стане наймогутнішим медичним засобом навіть при складних внутрішніх хворобах; гімнастичне лікування спрямовує фізичні сили організму на певний орган тіла, а воля змінює тіло або виліковує його недуги [278, с. 38];

– гімнастичні ігри проводяться влітку у саду, взимку в особливому залі, і щодня трішки в класах (малолітня швейцарська школа Фреліха);

– гімнастичні вправи секундарної школи: не важко, здається, примусити дітей у такт встати й сісти, повернутися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них струнко, спритно й без гомону

і штовханини; але коли б хоч ці прості прийоми прижилися в наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонливу атмосферу, яка здебільшого панує в них, і значно сприяли б не тільки збереженню здоров'я дітей, але свіжості й жвавості їх навчання;

– до правильної, наукової гімнастики нам ще далеко й тут вона тільки-но починає поширюватись [278, с. 57–58];.

– бернський уряд звернув останнім часом особливу увагу на гімнастику й охоче надає всім своїм навчальним закладам мужнього, войовничого характеру [278, с. 85];

– гімнастика – одне з найулюбленіших занять швейцарця, особливо в гористих місцевостях; у багатьох містах для публіки влаштовані гімнастичні арени; у Берні на гімнастичній арені в колишньому міському рові щодня можна знайти дітей, юнаків і навіть дідусів, які займаються гімнастикою;

– у нашому проекті багаторазово висловлено бажання запровадити гімнастику в навчальних закладах; але ніде не вказані засоби досягнення цього; корисно з цією метою в усіх великих містах влаштувати гімнастичні арени і приміщення та призначити вправних гімнастів, які давали б уроки для охочих учнів навчальних закладів безкоштовно, а для сторонніх осіб – за помірну плату; ми незабаром мали б добрих гімнастів серед наших молодих учителів, а через них гімнастика прищепилася б у навчальних закладах [290, с. 85–86];

– на гімнастику дітей чоловічої статі в Німеччині і Швейцарії звернену особливу увагу; вчителі здебільшого самі прекрасні гімнасти й прищеплюють дітям пристрасть до гімнастичних вправ; у багатьох містах влаштовані гімнастичні арени й гімнастичні зали; для дітей жіночої статі в елементарних школах гімнастики нема; вона упроваджена лише в приватних закладах (вищих жіночих школах) [290, с. 225].

Заслуговує уваги той факт, що у жіночому училищі м. Мангейма з 1 по 9 класи запроваджено шість уроків гімнастики на тиждень водночас із Законом Божим, німецькою, французькою та англійськими мовами, географією, історією, природничими науками, лічбою, письмом, малюванням, співами, рукоділлям.

У цьому навчальному закладі К. Д. Ушинський уперше бачив жіночу гімнастику, яку викладав учитель [290, с. 234]:

- гімнастику проводили частково в кімнаті, а частково на просторому дворі або під навісом;

- у великій залі вихованки виконували певні гімнастичні вправи під команду вчителя, супроводжувану грою на фортепіано;

- вихованки дуже люблять ці вправи, які корисні для їх тілесного розвитку;

- гімнастики навчає вчитель, а не вчителька, тому гімнастичні рухи дівчат надто скуті, повільні, мляві і дають мало вправ м'язам; вчителька може дозволити собі щодо цього більше, ніж учитель;

- гімнастика на дворі – більше гра, ніж гімнастика, і вчителеві, мабуть, важко показувати дівчатам гімнастичні вправи [290, с. 234].

Суттєвим у контексті дослідження є те, що К. Д. Ушинський поділив гімнастику на розумову та фізичну. Гімнастика розуму – це формальний розвиток пам'яті та мислення. Для того, щоб така гімнастика не завдавала шкоди, потрібно свідомо засвоювати матеріал. Фізична гімнастика, на його думку, – це вправи для м'язів та зміцнення нервової системи.

2. Гра як важливий засіб фізичного, психічного, соціального розвитку школяра. К. Д. Ушинський часто у своїх творах звертається до ігрової діяльності дітей, педагогічного значення гри у фізичному та психічному розвитку особистості, до наукових теорій їх виникнення. Зокрема, у «Педагогічній антропології» є стаття «Виховне значення дитячих ігор» [278, с. 295–298]. Педагог, описуючи дитячі заклади та родинне виховання у «Звіті відрядженого за кордон» [277, с. 196–197, 201–204], звертається до ігор Ф. Фребеля. Для прикладу наведемо положення К. Д. Ушинського, які обґрунтовують виховну, розвивальну, оздоровчу роль ігор для фізичного та духовного розвитку дитини:

- уважно стежте за іграми дитини, вона тут виявляє свій духовний світ;
- для дитини гра – дійсність; у грі дитина живе, пробує свої сили і самостійно керує своїми фантазіями;

– ігри провіщають майбутнє дитини, для неї гра – дійсність, і дійсність значно цікавіша, ніж та, що довкола неї;

– у ранньому віці гра має більше значення для розвитку дитини, ніж навчання;

– під час колективних ігор виникають перші асоціації з громадськими відносинами; дитині, яка звикла командувати або підкорятися в грі, нелегко відучитися від цього у дійсності;

– гра тому і є грою, що вона самостійна для дитини; а через те будь-яке втручання дорослого в гру позбавляє її дійсної, формуючої сили [278, с. 296–297].

Вчений стверджує, що педагоги часто забувають, що дитина не тільки готується жити – вона вже живе. Гра для дитини становить те, що для дорослої людини будь-яка серйозна діяльність. Костянтин Дмитрович звертається до наукового спадку Ф. Фребеля щодо ігор дітей, критикує німецького педагога-новатора й окреслює перспективи майбутнього дослідження проблеми:

1. Він надто захопився іграми, систематизував і вигадав багато таких, у яких мало дитячого (бо придумати дитячу гру – одне з найважчих завдань для дорослого).

2. Фребель зробив би, може, краще, коли б розробив ті дитячі ігри, які придумані вже століттями і в які граються і російський хлопчик, і маленький італієць, і маленький індус на берегах Гангу, у які грають і наші діти, гралися і діти стародавніх греків та римлян.

3. Дитячі ігри чекають ще свого історика, який із подивом помітить, що будь-яка гра з надзвичайною правильністю і точністю, втративши іноді сенс, передавалася з покоління до покоління через декілька тисячоліть.

4. Звернути увагу на народні ігри, розробити це багате джерело, організувати їх і створити з них прекрасний і могутній виховний засіб – завдання майбутньої педагогіки.

5. В іграх, придуманих Фребелем, багато штучного й недитячого. Пісеньки здебільшого нудні, неприродні, написані дуже поганими віршами,

які, за словами швейцарського педагога Фреліха, можуть тільки псувати смак дитини, а головне, проїняті нестерпним для дітей дидактизмом.

6. Проте ігри Фребеля, а ще більш придумані ним або зібрані дитячі заняття мають багато переваг і в руках доброї наставниці дають чимало користі.

7. Звичайно, заняття та ігри Фребель, полегшують виховательці її працю, дають їй засоби, яких вона сама може не знайшла б так швидко.

8. Багато з його дитячих занять, спростивши, потрібно впровадити не тільки в дитячих притулках, але й у всіх малолітніх школах і в молодших класах навчальних закладів [277, с. 202–204].

Грунтовний аналіз наукового спадку Ф. Фребеля дозволив К. Д. Ушинському сформулювати такі педагогічні висновки щодо гри:

– гра є вільною діяльністю дитини; у ній формуються всі сторони людської душі – розум, серце, воля;

– ігри передбачають майбутній характер і долю дитини; сама гра має великий вплив на розвиток дитячих здібностей і нахилів;

– вихователь має великий вплив на гру дитини (навчаючи її грі, підбираючи товаришів, даючи ідею ігор, надаючи їй засобів для виконання дитячих фантазій, припиняючи гру, якщо вона шкідливо впливає на дитину);

– дитячі ігри мають свої національності, свою багатовікову історію;

– це могутній виховний засіб, який виробило саме людство і в якому через це виявилась невідомою істинна потреба людської природи;

– велику послугу справі виховання зробив би той педагог, який вивчив би докладно якнайбільшу кількість дитячих ігор і, випробувавши їх на практиці з дітьми, проаналізував би їх психічний вплив на дитячі характери;

– діти безперестанно творять нові ігри, пристосовуючись до місцевості, речей, обставин, дня;

– у певній грі дитина зазнає труднощів і страждань у зв'язку з тією душевною діяльністю, яку дає гра (що в дорослому житті забезпечуватиме її життєве щастя) [285, с. 332].

Актуальною, на наш погляд, виявилася така думка К. Д. Ушинського: «Ми надаємо такого великого значення дитячим іграм, що коли б влаштували вчительську семінарію, чоловічу чи жіночу, то зробили б теоретичне й практичне вивчення дитячих ігор одним із головних предметів» [285, с. 333].

3. Ознайомлення учнів із теоретичними відомостями з галузі анатомії, фізіології та гігієни, викладеними в підручниках «Дитячий світ» та «Рідне слово». Науковець продовжив традицію Я. А. Коменського, який у своїх навчальних книгах розповідає дітям про людський організм та засоби підтримання в ньому фізичних і духовних сил. У підручниках видатного чеського педагога міститься чимало статей, які подають знання про будову організму людини, на цікавих прикладах ілюструють важливість фізичного загартування. Я. А. Коменський у навчальній книзі «Відкриті двері до мов і усіх наук» вміщує серед ста тем оповідання валеологічного спрямування: «Про людину. Про хвороби. Про органи» [123, с. 156].

Інший підручник слов'янського мислителя «Видимий світ у малюнках» (ілюстрована дитяча енциклопедія початкових знань) дає дітям уявлення про різні предмети і явища, про людину та її працю, про мистецтво, етику, філософію, справедливість тощо. До речі, К. Д. Ушинський у своїй праці «Людина як предмет виховання» згадує про «Orbis Pictus» Комениуса («Видимий світ у малюнках» Коменського) [257, с. 424].

Науковий інтерес у контексті дослідження викликають методичні статті і матеріали К. Д. Ушинського до першого видання «Дитячого світу» (1861). Автор подає відомості про людину, її організм, духовну сферу. Зокрема, у другому розділі «Про людину» педагог помістив 20 пізнавальних статей: «П'ять зовнішніх чуттів», «Речовини, що складають тіло людини», «Головні частини людського тіла», «Рука і нога», «Голова», «Очі», «Вуха», «Ніс», «Рот», «Внутрішні органи людського тіла», «Харчування», «Мозок і нерви», «Кістки», «Властивості душі», «Створення людини» та ін. [262, с. 41–42]. Зазначимо, що у змісті запропонованих рекомендацій автор подає короткі поради вчителів до вивчення різних тем на уроці. Наприклад, «Описи частин людського тіла

повинні супроводжуватися спогляданням. Дуже корисно показувати при цьому малюнки, якщо вони є, ще корисніше було, коли б учні змогли самостійно зобразити той предмет, про який прочитали» [262].

К. Д. Ушинський у названих варіантах статей до першого видання «Дитячого світу» пропонує цікаві валеологічні поради школярам:

– «Чим міцніші м'язи, тим сильніші наші органи. Щоб зробити м'язи міцнішими, потрібно часто і багато виконувати вправ. У лінивих, хто не любить ні ходити, ні працювати, м'язи в'ялі, м'які, органи слабші, нерухливі і швидко втомлюються» (стаття «Рука і нога») [262, с. 96].

– «Для ока шкідливе надто сильне і довготривале напруження зору. Не потрібно тримати книгу чи зошит ні дуже близько, ні занадто далеко від очей – це шкідливо. Не можна дивитись на сонце, яскраве полум'я, на снігові поля при яскравому сонячному освітленні. Приємно та корисно для очей дивитися на предмети зеленого кольору. Потрібно тримати очі в чистоті, ретельно промивати їх вранці холодною водою. Не потрібно витирати очі брудним рушником і брудною рукою» (стаття «Очі») [262, с. 99–100].

– «Ковтати їжу шматками дуже шкідливо. Розкушування твердих предметів псує зуби, при цьому часто тріскається емаль» (стаття «Рот») [262, с. 103].

– «Як мудро створена людина! Наука, що вивчає будову всіх органів людського тіла, називається *анатомією*; наука, що показує, як кожен із цих органів виконує свою роботу і як всі органи разом дають людині можливість харчуватися, відчувати, рухатися, називається *фізіологією*. Дві ці науки необхідні для медика, який повинен знати як влаштоване і як функціонує людське тіло, щоб мати можливість допомогти йому у випадку хвороби певного органу» (стаття «Кістки») (*переклад мій. – С. М.*) [262, с. 115–116].

К. Д. Ушинський у десятому виданні книги «Дитячий світ і хрестоматія» (1863) подає такі наукові статті для школярів: «Органи людського тіла», «Багатство» (про здоров'я людини), «Створення людини», байки І. Крилова «Два мужика» (про шкідливість алкоголю), «Дем'янова уха» (про шкідливість

переїдання), «Смерть і сон» (про потойбічний світ), «Корона старості» (про помірність, справедливість і мудрість, які є вінцем життя і довголіття у старості) (*переклад мій. – С. М.*) [242].

У підручнику «Рідне слово» (для першого року навчання) [245] педагог визначив окремі уроки, на яких учні здобувають знання з анатомії, фізіології, гігієни людини, а також отримують корисні поради для зміцнення власного здоров'я. Часто пропонувані матеріали, регламентовані темами уроків, супроводжуються народними загадками, прислів'ями, скоромовками.

Наприклад, урок № 22 «Частини людського тіла, руки і ноги» передбачає розгляд таких понять: «коліно», «голова», «спина», «тулуб», «кисть», «плече», «лікоть», «живіт», «рука», «нога», «литки», «шия», «гомілка», «бедро», «стопа», «груди» [245, с. 63]. Учні знайомляться із прислів'ями: «Руки працюють, а голова кормить», «Голова не колышек: не шапку на неї вешать», «Не затем руки даны, чтоб даром болтались» [245, 63].

Для уроку № 23 «Частини голови, обличчя, стопи і кисті» К. Д. Ушинський пропонує такі прислів'я: «С молитвой в устах, с работой в руках – нигде не сгинешь», «На то два уха, чтобы больше слушать», «Один рот, да и тот много врёт; а как бы два было?». З метою розумового розвитку дітям доцільно запропонувати такі загадки: 1. «У четырёх матерей по пяти сыновей, – все в одно имя: пять братьев родных, пять двоюродных да пять внучатных». 2. «Один говорит, двое глядят да двое слушают» [245, с. 65].

У «Рідному слові» (для першого року навчання) можна виокремити низку уроків валеологічного спрямування: «Частини ока, носа і рота» (урок № 24), «Люди за віком і заняттями» (урок № 27), «П'ять чуттів» (урок № 29), «Що добре і що погано?» (урок № 30) [245, с. 68–84].

У «Рідному слові» (для другого року навчання) [244] корисними для школярів були статті: «Кінчив діло – гуляй сміло», «Їжа і напої», «Хліб», «Вода», «Як сорочка в полі виросла», «Не плюй в криницю – будеш пити з неї водицю», «Із дитячих спогадів» (про Різдво, Новий рік, Водохреща, Стрітєння, Провідну суботу, Великдень, Покрову) [244, с. 7–156].

У методичних матеріалах до «Дитячого світу» автор пропонує вчителіві раціональні прийоми проведення «Бесіди про людину з використанням письмових вправ та таблиць» [290, с. 288–291]. Зокрема, К. Д. Ушинський пропонує таку методику:

1. Бесіда за допомогою різних малюнків і моделей дає учням справжнє задоволення.

2. Поряд із бесідами запропоновано письмові вправи, які поступово ускладнюються і переходять у коротенькі розповіді.

3. Для полегшення навчання учениць потрібно скласти таблиці, які записують на дошці, щоб учениці списали їх у зошити.

4. За цими таблицями спочатку складають усні, а потім письмові оповідання. Для прикладу запропоновано бесіду про частини людського тіла: «Назвіть головні частини свого тіла. Напишіть відповідь. Як називаються частини голови? Що кожна з вас помічає на обличчі? Напишіть цю відповідь. Що з'єднує голову з тулубом? Що ми можемо робити головою за допомогою гнучкої шиї? Як називаються частини тулуба? Скільки в нас рук і ніг? Зі скількох частин складається рука і нога? Напишіть відповідь. Що ви помічаєте в кисті та ступні? Напишіть цю відповідь» [290, с. 289].

5. Після бесіди записують на дошці таку таблицю, узятую з 2-го видання «Дитячого світу» (табл. 2.4).

6. Викликають до дошки кращу ученицю. За таблицею складають усну розповідь про частини людського тіла в тому порядку, у якому вони є в природі за таким зразком: «Головних частин людського тіла сім: голова, шия, тулуб, дві руки і дві ноги. Голова складається з трьох частин: тім'я, потилиця і обличчя. На обличчі я бачу: лоб, виски, очі, ніс, рот, вилиці, губи, щоки і підборіддя. По боках голови вуха. Шия з'єднує голову з тулубом. Через гнучкість шиї я можу нахилити, піднімати і повертати голову. Тулуб складається з трьох частин: грудей, живота і спини» [290, с. 290].

Частини людського тіла (складено К. Д. Ушинським) [290, с. 289]

Частини людського тіла	1. Голова	1. Тім'я 2. Потилиця 3. Обличчя	Лоб, ніс, очі рот, вилиці тощо	
	2. Шия	1. Груді 2. Живіт 3. Спина		
	3. Тулуб			
	4. Рука	1. Плече 2. Передпліччя 3. Кисть	Долоня Пальці	Три чи два суглоби на нігті
	5. Нога	1. Стегно 2. Гомілка 3. Ступня	1. Підйом 2. Подошва 3. П'ятка 4. Пальці	Три чи два суглоби та нігті

У методичних матеріалах «Практичні уроки російської мови» К. Д. Ушинський пропонує вісім розробок занять про людину у формі бесід у комплексному поєднанні з легкими письмовими оповіданнями за таблицями:

1. Бесіда на тему: «Головні частини тіла людини» [290, с. 327].
2. Робота з таблицею «Частини людського тіла», списування з дошки, читання [290, с. 328].
3. Робота за таблицею «Частини людського тіла», складання оповідання [290, с. 328].
4. Бесіда на тему: «Органи зовнішнього чуття». Евристичні завдання: придумати властивості предмета, які ми визначаємо за допомогою певного органу чуття (для зору, слуху, смаку, нюху, дотику). Наприклад: «Я люблю обливатися холодною водою» [290, с. 329–330].
5. Бесіда про орган зору. З'єднання відповідей в оповідання [290, с. 330].

6. Складання таблиці «Органи зовнішніх чуттів» [290, с. 330].

7. Усна розповідь за таблицею «Органи зовнішніх чуттів» [290, с. 330].

8. Ознайомлення зі скелетом за допомогою таблиці [290, с. 331].

Таким чином, К. Д. Ушинський протягом кількох уроків за допомогою розповідей та бесід створює у дітей систему знань про людину, структурує навчальний матеріал у вигляді тематичних таблиць.

4. Природні та гігієнічні чинники. Педагог аналізує важливі природні чинники фізичного виховання – сонце, повітря, воду, що діють спільно з фізичними вправами (гімнастикою, іграми) і посилюють оздоровчий вплив на учнів. Він вдало підкреслив важливу роль природи у фізичному розвитку особистості: «Уявіть собі дитину в якомусь глухому сільському закутку, що бавиться цілий день під впливом всерозвиваючої природи, невпинно рухається, відчуває, думає, по-дитячому, звичайно, плаче або сміється, тобто живе всім своїм духовним і тілесним організмом [290, с. 409].

На думку педагога, природа є одним із наймогутніших «агентів» у вихованні людини, і без неї воно буде проникнуте сухістю, однобічністю, неприємною штучністю. Він розмірковує: «Бідолашна дитина, якщо вона зросла, не зірвавши польової квітки, не прим'явши на привіллі зеленої трави! Ніколи вона не розвинеться з тією повнотою й свіжістю, до яких здатна душа людська, розвиток її завжди відбиватиметься душною атмосферою замкнених будинків» [279, с. 50].

Гігієнічні чинники, визначені К. Д. Ушинським, охоплюють гігієнічне забезпечення раціонального режиму праці, харчування, відпочинку, сну. Зазначені засоби в науковому спадку К.Д.Ушинського розглянуто більш детально у п.п. 1.2, 1.3, 2.1 нашого дослідження.

5. Фізична праця як дієвий засіб зміцнення здоров'я школярів. Найбільш повно цю важливу проблему педагог дослідив у творі «Праця в її психічному та виховному значенні». Науковець відзначив: «Праця є єдиним доступним людині на землі та єдино достойним ним для неї щастям» [248, с. 15]. Зупинимося більш детально на окремих положеннях К. Д. Ушинського,

які розкривають сутність праці як важливого засобу не тільки фізичного, а й розумового розвитку школяра, знаходження оптимальних умов поєднання різних видів трудової діяльності зі змістовним відпочинком:

– матеріальні плоди праці є людським здобутком, але тільки внутрішня, духовна, животворна сила праці є джерелом людської гідності, а водночас моральності і щастя;

– праця, як ми її розуміємо, – це вільна й узгоджена з християнською моральністю діяльність людини, на яку вона наважується з безумовної необхідності її для досягнення певної справді людської мети в житті;

– праця – не гра і не забава; вона завжди серйозна і складна; тільки цілковита свідомість необхідності досягти певної мети в житті може змусити людину взяти на себе той тягар, який є необхідною властивістю будь-якої справжньої праці;

– тіло, серце і розум людини потребують праці [281, с. 389–390];

– саме праці людина була зобов'язана хвилинами високих насолод [281, с. 389–391];

– виховання, якщо воно бажає щастя людині, повинне виховувати її не для щастя, а готувати до праці життя [248, с. 15].

Педагог обґрунтовує фізичну працю як життєвий та здоров'язбережувальний принцип, необхідний у розумовій діяльності школяра:

– фізична праця необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я, фізичних здібностей і доводити це немає потреби;

– необхідність розумової праці для розвитку сил і здорового, нормального стану людського тіла є очевидною;

– надмірна розумова праця шкідлива; але й надмірна фізична праця також по-руйнівному впливає на організм;

– бездіяльність душевних здібностей при фізичній праці шкідливо впливає на тіло людини, тілесний організм людини пристосований не тільки для тілесного, але й для розумового життя;

– будь-яка розумова праця, приводячи в дію нервову систему, впливає благотворно на обіг крові і на травлення [281, с. 390].

– організм повинен привчатися до розумової праці поступово, обережно, адже діючи таким способом, можна привчити його легко й без усякої шкоди для здоров'я виконувати тривалу розумову працю [287, с. 119].

Відпочинок після розумової праці полягає не в тому, щоб нічого не робити, а в тому, щоб змінити роботу: праця фізична не тільки приємний, а й корисний відпочинок після праці розумової [287, с. 119]. Користь такого відпочинку простежується в багатьох закритих закладах Німеччини, де вихованці у вільний від навчання час з охоче займаються господарськими справами, прибиранням класних кімнат, обробітком саду або городу, столярною і токарною майстерством, опрацюванням книжок та ін. [287, с. 119].

К. Д. Ушинський зазначає, що прискорений розвиток нервової системи через розумову працю надає надзвичайної живучості тілу людини. Педагог розмірковує: «Між ученими особливо є багато людей, які доживають до глибокої старості; люди, які звикли до розумової праці, можуть переносити зміну клімату, погане повітря, нестачу їжі, відсутність руху не гірше, а часто навіть краще за тих, у кого дуже розвинені м'язи, але кволо і мляво діють нерви» [281, с. 390]. На думку К. Д. Ушинського, причини такого явища слід шукати у тому важливому значенні, яке має нервова система в житті інших систем людського організму та участі, яку бере вона у всіх його функціях [281, с. 390].

Науковець вважає, що найкорисніше було б для здоров'я людини, якби фізична й розумова праця поєднувалися в діяльності; але цілковита рівновага між ними навряд чи необхідна. Людська природа така гнучка, що здатна до найбільшої різноманітності способу життя. Перевага праці розумової над фізичною, як і навпаки, швидко переходить у звичку і не шкодить організмові людини; тільки цілковита крайність у цьому є згубною [281, с. 390–391].

К. Д. Ушинський обґрунтовує думку, що сімейне щастя, виховання здорових дітей неможливе без праці. Звернемося до таких міркувань педагога:

«1. Жінка створена Богом помічницею чоловікові, але в чому ж вона допомагатиме йому, коли він і сам нічого не робить?»

2. Подружжя, не знаходячи щастя одне в одному, шукає його десь на стороні: вона – на балах, в нарядах, в романах, що підбурюють шукання щастя, в кокетстві, у відшуканні нового почуття, нової любові; він – у клубах, вечірках, в картах, рисаках, у танцівницях; ще один крок – і святість шлюбу зруйновано, трояндовий вінок, якого вони прагнули, розірваний, кинутий, затоптаний в бруд і забутий назавжди. Така доля всіх шлюбів з пристрасті у людей, яким нічого робити.

3. У простій селянській родині, де чоловік обирав собі в жінки тільки робітницю, а вона шукала в ньому годувальника і господаря, ви часто знайдете значно більше почуття і справжньої сімейної прив'язаності. Вони працюють разом: рівно, дружно, як двоє спряжених коней, підіймають вони тяжку борозну свого життєвого шляху, і всі сварки й розрахунки швидко зникають перед щоденною необхідністю спільної праці» [281, с. 392].

К. Д. Ушинський влучно розкрив призначення праці у житті людини: «Господь накреслив закон вільної праці і в зовнішній природі, і в самій людині, у її тілі, серці й розумі. Посилаючи людину на працю, Творець зробив працю необхідною умовою фізичного, морального і розумового розвитку, і саме щастя й гідність людини зробив залежним від особистої праці» [281, с. 395].

Отже, праця, за переконаннями К. Д. Ушинського, є важливим засобом не тільки фізичного, а й розумового, трудового, морального та естетичного виховання школярів.

б. Самовиховання як важливий чинник формування здорової особистості.
У статті «Педагогічні твори М. І. Пирогова» (1858) Костянтин Дмитрович писав: «Тільки той, хто зберіг у собі можливість кожної хвилини стояти віч-на-віч із власною душею, не відокремлюючись від неї жодними упередженнями, жодною звичкою, що вкоренилася глибоко і є несвідомою; тільки той, хто не торгується із самим собою і готовий завжди, у цілісності власної душі, зважитися на щось безоглядно, без прихованих, не виявлених назовні, почуттів, без обманливих

фраз, – тільки той здатний іти шляхом самовдосконалювання і вести ним інших» [289, с. 286].

Девіз «пізнай самого себе» був накреслений на арці Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції. Він означав: пізнай волю богів у своїй долі, підкорись їй. Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували цей девіз зовсім по-іншому: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Основне правило самопізнання – шукати в собі істинне «Я». Важливим етапом у процесі самопізнання є самовизначення своєї спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей і таланту. К. Д. Ушинський аналізує питання самопізнання, самовиховання особистості в таких своїх працях: «Щоденник університетських років», «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» (статті «Воля як влада душі над тілом», «Утворення характеру», «Прагнення щастя: значення мети в житті»).

У «Щоденнику університетських років» молодий Ушинський визначає мету самовиховання, фіксує засоби та методи її досягнення, описує власні емоції і почуття. У табл. 2.5 подаємо деякі характеристики моделі самовиховання К. Д. Ушинського на основі записів «Щоденника» [286].

Таблиця 2.5

Модель самовиховання Костянтина Ушинського

Складові моделі	Цитати зі «Щоденника університетських років» (1845 р.)
Мета	«Готувати розуми! Розсівати ідеї! Збудімо вимоги, покажімо розумну мету, відкріймо засоби, розворушімо енергію, – діла прийдуть самі...» [286, с. 408]
Зміст роботи (залежно від дня тижня)	«Працювати для екзамену. Читати для розуму. Думати про що-небудь путне. Писати до журналу, готуватися до уроків. Їхати до бібліотеки або робити виписки вдома. Обідати, відпочивати і трохи естетики. Працювати для себе. У домашніх справах або в гостях» [286, с. 409–410]. «Чудесно працювати зранку: всі порухи духу якісь сильніші, всі звороти його якісь виразніші, – і я міг сам спостерігати себе» [286, с. 412]
Засоби (воля)	«О! волю треба зміцнювати! Я мушу дійти до самого джерела волі: туди, де тільки вона наявна, вона творить, – де немає долі; туди, куди так важко пробитися незвичному, – куди зіходив я (але так рідко!), – туди, де лежать невичерпні сили, зародки

	всього величного, всієї творчості (сили творчої, не матерії). Туди я й повинен зійти й вийти звідти переможцем над усіма пристрастями – байдужістю, лінощами, пристойністю – над усім, але – з приписом розуму» [286, с. 410]
Подолання негативних якостей	«Пиху, пиху треба затамувати в собі! Геть! мимо! гидка сторона душі людської...» [286, с. 411]. «Я кожного дня робив стільки мерзот, що, о Боже! пошли мені забуття!.. Дух мій начебто заснув, жодним порухом він не нагадує про своє існування. Гордої самовпевненості в самотійному бутті, в своїй індивідуальності, у самому собі, в душі – наче не було. Я, як і раніше, дріб'язковий, пихатий, буркотливий, злий, нерішучий, полохливий, брехливий, похапливий, легковажний, лінивий, ласолюбий, – як і раніше, нещасливий без страждань, як і раніше – нікчемний, як і раніше – іграшка хвилинних, найпустіших випадковостей!.. Боже, Боже, врятуй мене!.. І в усьому цьому ніхто не винен, крім мене. Навчи мене, Дух світу, підтримай, збуди мене!» [286, с. 412–413]
Здоров'я	«Вранці годині о 8–9 я почуваю себе таким здоровим, як ніколи. Груди мої дихають вільно; серце б'ється легко; голова свіжа; якась повнота, гнучкість, самовтіха в усьому тілі. Тепер я відчуваю насолоду буття, без домішок всіх інших обставин. Якби все життя проходило так, то можна б жити самим тілом... Це – особливе, досі мені невідоме почуття... Жодного неприємного відчуття в усьому тілі, і повне життя у кожній точці його! Чудове відчуття!..» [286, с. 411]
Результат	«Вільна, тобто улюблена праця, яка виконується успішно, прогресивно, енергійно... має бути ідеалом здорового виховання» [285, с. 330]

Заслуговує на увагу, на наш погляд, «рецепт» самовиховання двадцятидворічного студента Костянтина Ушинського: 1. Спокій цілковитий, принаймні, зовнішній. 2. Прямота у словах і вчинках. 3. Обдуманість дій. 4. Рішучість. 5. Не говорити про себе без потреби жодного слова. 6. Не марнувати часу несвідомо; робити те, що хочеш, а не те, що трапиться. 7. Витрачати тільки на необхідне або приємне, а не за пристрастями витрачати. 8. Кожен вечір добросовісно давати собі звіт у вчинках. 9. Жодного разу не хвалитися ні тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде. 10. Нікому не показувати цього журналу [286, с. 413].

Уміння керувати своєю поведінкою, уміння критикувати самого себе, знаходити помилки у своїй роботі має стати постійною рисою цілісного характеру, формування якого є найважливішою частиною виховання. Цінною ознакою правильно вихованих волі й характеру є сміливість, яку К. Д. Ушинський трактує як життєву енергію людини, як відчуття людиною власних сил.

Виховання волі передбачає здатність переборювати перешкоди, знаходити правильний вибір своїх дій, здатність віддавати перевагу суспільно корисному перед приємним для себе. З усякої перемоги волі виростає впевненість особистості у своїх силах, у її здатності перемагати перепони, що трапляються на життєвому шляху.

К. Д. Ушинський, який був добре обізнаним із психологічними можливостями волі, у статті «Воля як влада душі над тілом» подає низку раціональних міркувань для створення дієвої програми самовиховання особистості:

– влада душі над тілом дуже велика: вона може доходити до такого виснаження тілесних сил, коли настає хвороба або навіть смерть;

– ця ж влада душі над тілом дає нам змогу не тільки по-руйнівному, а й рятувально діяти на здоров'я організму, звідки й походить лікувальне значення гімнастики;

– тілесні вправи мають помітний вплив на зменшення подразнення в центральних мозкових органах, і навряд чи є кращий засіб заспокоїти подразнений головний або спинний мозок, як заняття помірними гімнастичними вправами;

– практика показує, що гімнастика вигоює безліч застарілих хвороб; у лікуванні гімнастикою надзвичайним є те, що людина лікується самою лише волею, яка в кожному разі є найближчою причиною всіх довільних рухів, застосовуваних гімнастикою як лікувальний засіб;

– усвідомлюючи, що за витратою сил настає втома в усьому тілі і добрий апетит, ми з приємністю витрачаємо сили, зважаючи на задоволення апетиту і насолоду відпочинку, тобто повернення сил [285, с. 273–275].

Отже, самовиховання є тим засобом, що допомагає змінити особистість, підготувати її до реалізації життєвої програми. Запропонований «рецепт» самовиховання К. Д. Ушинського, поза сумнівом, може слугувати моделлю формування особистості молоді людини в морально-вольовій сфері та зміцненні її духовного здоров'я.

7. *Роль фізкультхвилин та фізкультпауз у відпочинку, підвищенні розумової працездатності школяра.* Педагог у своїх статтях «Педагогічна практика», «Дещо про перші уроки в школі», «Праця в її психічному і виховному значенні» акцентує на розгляді цієї проблеми. К. Д. Ушинський у власній педагогічній діяльності відразу помічав стомлювання учнів і для 15-ти хвилинного відпочинку практикував такі *прийоми*: розмова з дітьми про домашні справи, ігри, розказування анекдоту, ознайомлення з життєписом відомої людини [290, с. 302]. Отже, як бачимо, педагог описує важливість фізкультпаузи для відпочинку учнів.

У порадах батькам і наставникам у підручнику «Рідне слово» К. Д. Ушинський радить учителям під час викладання рідної мови використовувати фізкультхвилини, щоб запобігти неувважності та втомі школярів, переключити їх увагу з одного виду діяльності на інший, дати можливість короткочасного відпочинку дитячому організмові. Для цього педагог пропонує такі способи швидкої релаксації:

– привчити дітей до деяких *класних рухів за командою*, які корисні не тільки тому, що дають дітям змогу рухатися і розім'яти свої стомлені від сидіння органи, а й допомагають учителеві збуджувати увагу класу і зосереджувати на своїх словах та рухах;

– ці *рухи мають бути нечисленні і прості*: встаньте, сідайте, руки на стіл, руки назад, піднесіть праву руку, ліву, вийдіть з-за лав, перемініть місця, перша лава, встань, друга – сідай тощо;

– доцільно привчити дітей до певних *рухів за німою командою* – якимись умовними знаками;

– *класні співи* є прекрасним засобом, що освіжає й гармонізує клас;

– коли помітили, що клас стомився, неуважний, працює мляво, починаються позіхання, маленькі пустощі, *попросіть проспівати якусь пісеньку* – і все знову налагодиться, енергія відновиться, діти почнуть працювати, як перед тим;

– якщо вчитель не вміє співати, хай привчить дітей *вимовляти цілим класом якісь молитви, вірші, прислів'я*; це може замінити частково співи, як засіб, що освіжає стомлений і неорганізований клас [290, с. 403].

8. *Прогулянки як рекреаційно-оздоровча позакласна форма фізичного виховання школярів.* Зазначимо, що на сторінках педагогічних журналів перші рекомендації про проведення прогулянок та екскурсій учнів у позаурочний час з'являються ще в 70–80-ті рр. XIX ст. Як зазначає у дослідженні Г. Приходько, про їх значення для ефективної реалізації завдань фізичного виховання у вільний від навчання час йдеться у працях А. Вереніуса, П. Лесгафта, С. Миропольського, Є. Покровського та ін. [197, с. 129].

Перебуваючи за кордоном, К. Д. Ушинський неодноразово спостерігав у зарубіжних школах цю сприятливу і найбільш природну для фізичного розвитку учнів форму занять. Наприклад, у школі Фреліха в Берні він чекав на прихід директора закладу у форштегерській кімнаті, і на свічниках побачив два вінки з альпійського моху. «Ці вінки без сумніву, принесли дівчатка зі своїх далеких прогулянок у гори. Пан Фреліх перший, здається, запровадив такі прогулянки в жіночі навчальні заклади, у чоловічих вони існують у Швейцарії вже давно» [279, с. 49]. Педагог висловлює думку про запровадження прогулянок у вітчизняні школи: «Непогано було б, якби й наших інститутів водили хоч двічі на рік куди-небудь за місто, а жодна з них за 10 років кращої пори, коли саме розвивається любов до природи, що має чудовий вплив на розвиток людської душі, не побачить навіть польової квітки, не те що колосу жита» [279, с. 49–50].

Знання з історії та географії малої батьківщини є чистим і невичерпним джерелом, що живить патріотичні й національні почуття молоді, є могутнім зарядом духовності й моральності. К. Д. Ушинський уважав, що знання про рідний край так само потрібні для духовного розвитку дитини, як уміння читати й писати. Цей інстинкт місцевості, наголошував видатний педагог, буває іноді сильною природженою здібністю, але часто його слід зміцнювати, розвивати, спрямовувати як здібність надзвичайно корисну і в навчанні, і у практичному житті. Педагог зазначав: «...Якщо навчання не хоче бути сухим, абстрактним і однобічним, а прагне розвивати дитину в усій її живій, гармонійній природній цілісності, то не треба ніколи випускати з уваги місця й часу. Будь-яка подія, пізнана учнем у відомому йому місці та з відтінками, яких надають події, певна пора року, глибоко й плідно вкорінюється в душу дитини» [290, с. 438].

Як слушно відзначає Г. Приходько, вже в кінці XIX ст. в педагогічній періодиці офіційна влада подає рекомендації щодо введення у шкільну практику прогулянок, екскурсій, запровадження заходів щодо організацій дитячого дозвілля в період канікул. В «Інструкції для викладання гімнастики в чоловічих закладах» (1889) наголошується необхідність проведення заміських тривалих прогулянок у вихідні й робочі дні зі звільненням від навчальних занять [197, с. 130].

Таким чином, підводячи підсумки викладених вище положень, зазначимо, що у фізичному вихованні потрібно використовувати увесь арсенал засобів та форм для повноцінного тілесного розвитку дитини. Погоджуємося з думкою К. Д. Ушинського, що гімнастика, різноманітні фізичні вправи, тілесна втома, що потребує сну та їжі, прогулянка на свіжому повітрі, прохолодна спальня, холодні купання є найкращими засобами для того, щоб завжди тримати організм школяра в нормальному фізіологічному та психічному стані. А це, зрозуміло, потребує відповідної фахової підготовки вчителя.

2.3 Погляди К. Д. Ушинського щодо підготовки вчителя до фізичного виховання особистості та їх актуалізація в умовах сучасного освітнього процесу вищої педагогічної школи

У контексті дослідження зазначимо, що підготовка педагогічних працівників, їх професійне вдосконалення є важливою умовою модернізації освіти. Сучасний стан психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів потребує звернення до творчої спадщини К. Д. Ушинського з метою розв'язання актуальних проблем педагогіки вищої школи, пошуку раціональних технологій формування важливих компетенцій педагогічних фахівців, зокрема і здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття студентами навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Чимало науковців висвітлюють питання професійної підготовки сучасного вчителя, неодноразово звертаючись до ідей видатного педагога: С. Мельничук, Н. Носовець, І. Стражнікова, Н. Юрченко (підготовка вчителя початкових класів) [157; 169; 227; 322], Т. Куліш (порівняльний аналіз поглядів К. Д. Ушинського і Т. Лубенця щодо підготовки вчителя) [128], Р. Пріма (в ракурсі генези вимог до підготовки вчителя) [200], О. Попенко (професійне становлення педагога) [191], Л. Лисенко (пріоритетні напрямки підготовки майбутніх учителів фізичної культури) [132] та ін.

Питання фахової підготовки вчителя К. Д. Ушинський вважає динамічною, багатоаспектною проблемою, що має актуальне соціально-педагогічне і наукове значення і нині. Свої погляди про підготовку учителів він виклав у статтях «Про користь педагогічної літератури», «Три елементи школи», «Думка колезького радника К. Ушинського про проект реорганізації Гатчинського інституту», у програмах для жіночих навчальних закладів («Програма педагогічного курсу», «Програма з педагогіки для спеціальних класів», «Програма педагогічного курсу для двох старших загальних класів»), працях «Проект учительської семінарії», «Педагогічна подорож по Швейцарії»,

у передмові до книги «Людина як предмет виховання» та ін.

Найбільш ґрунтовно науково-практичні підходи підготовки вчителів до фізичного виховання школярів К. Д. Ушинський розробив у програмах з педагогіки для жіночих навчальних закладів Росії (Виховного товариства благородних дівчат і Санкт-Петербурзького Олександрівського училища).

Зазначимо, що цілісна концепція підготовки педагогічних кадрів К. Д. Ушинського увібрала в себе кращі європейські традиції, які він безпосередньо вивчав за кордоном; власний досвід фахової підготовки учительок; прогресивні реформаційні ідеї зміни стану підготовки майбутніх учителів у Російській імперії у 60-х роках XIX ст., запропоновані педагогом-демократом у педагогічній періодиці того часу та відображені в авторських проектах статутів, програм для створення якісно нових учительських семінарій та інститутів.

Дослідження показало, що, перебуваючи за кордоном, К. Д. Ушинський мав конкретну мету – вивчити досвід підготовки вчителів у Європі, що він і зробив, відвідуючи вищі школи (жіночі та чоловічі вчительські семінарії) міст Берна, Мюнхенбухзее, Веттінгена, Цюріха. Повертаючись із педагогічної поїздки у Швейцарію, він зазначив: «Я мимоволі порівняв у своїх спогадах всі чотири семінарії, які я бачив, і не знав рішуче, якій із них віддати пальму першості, бо кожна з них має свої добрі й свої слабкі сторони. Але які вони різні, у кожній з них відбито особливий характер: семінарія Фреліха дихає поезією, семінарія Рюга – строгою логікою та методом, семінарія Кеттігера – здоров'ям сільського життя, семінарія Фріса – наукою, сучасністю, яскравим, спокійним розсудком та утилітаризмом» [280, с. 124].

Зміст підготовки у Бернській жіночій вчительській семінарії становили такі предмети викладання: релігія, наука виховання (*Erziehungslehre*), вчення про школу (*Schul-Kunde*), практичні справи у викладанні, вчення про родину (*Familien-Kunde*), німецька проза, німецька поезія та література, загальна література та історія мистецтва, французька мова, природнича історія, загальна й вітчизняна історія, географія, лічба, малювання з натури, живопис, співи,

рукоділья і гімнастика [279, с. 75]. К. Д. Ушинський вказує, наука виховання (Erziehungslehre) передбачає викладання фізіологічних і психологічних законів, на яких будується мистецтво виховання й загальні основи самого мистецтва. Отже, як бачимо, вихованки ознайомлюються з теоретичними основами фізичного виховання учнів.

Предмети викладання у чоловічій вчительській семінарії м. Мюнхенбухзее такі: 1) педагогіка (психологія, загальна та практична педагогіка, практичні вправи); 2) Закон Божий (священна історія та географія, вивчення Біблії (Bibel-Kunde) та церковна історія, догматичне й моральне віровчення); 3) вітчизняна мова (мовознавство, читання й пояснення зразкових уроків, вправи в словесному й письмовому висловленні думок, історія німецької літератури); 4) французька мова; 5) математика (арифметика та геометрія – особливо прикладна геометрія – землемірство й нівелювання), 6) природничі науки (природнича історія, фізика й хімія, особливо їх застосування до хліборобства і ремесел); 7) історія (загальна й вітчизняна, остання дуже докладно); 8) географія (політична, фізична й математична); 9) музика (теорія музики, співи, фортепіано, орган і скрипка); 10) малювання (вільне малювання від руки, креслення планів, геометричне креслення); 11) чистописання (у зв'язку з уведенням рахівничих книг); 12) гімнастика; 13) польові роботи [279, с. 92–93].

К. Д. Ушинський зазначає, що природничі науки дають різнобічний розвиток усім духовним здібностям, зближаючи людину з природою, вони наповнюють її уяву безмежно різноманітними враженнями та формами [290, с. 411]. Важливе значення для фізичного розвитку майбутніх учителів мала гімнастика. Педагог уважав, що вони мають бути добре обізнані з властивостями виховної, гігієнічної та лікувальної гімнастики [285, с. 245].

У «Пояснювальній записці до проектів програм навчального курсу у виховному товаристві шляхетних дівчат і Санкт-Петербурзькому Олександрівському училищі» педагог у п. 9 «Про викладання природничих наук та гігієни» для жіночих навчальних закладів зазначає такі моменти:

– знання про людину, звичайно, найбільш важливе і корисне із знань,

пропонованих природничими науками, і необхідне для свідомого засвоєння тієї частини педагогіки, яка саме потрібна для матері та виховательок-початківців;

– викладання природничих наук має починатися з людини, переходити до тварини, потім до рослин і, нарешті, вже до світу неорганічного (цей порядок запроваджений у найкращих німецьких підручниках, де природничі науки є предметом загальної освіти на підставі того, що в навчанні слід завжди починати з найближчого і найбільш відомого і переходити до віддаленого і менш відомого);

– корисно після викладу природничих наук прочитати у випускних класах маленький курс гігієни;

– такий курс, викладений медиком, був би чудовим доповненням до невеликого курсу педагогіки;

– прищепити дівчатам правильний погляд на домашнє лікування і догляд за хворими, що є одним із найсвятіших обов'язків жінки [289, с. 205].

К. Д. Ушинський висловлює слушну думку про те, що зберігання здоров'я не тільки власного, але сім'ї загалом зосереджується в руках матері-господині. Незнання найголовніших гігієнічних правил призводить іноді до згубних наслідків.

Великі вимоги ставив видатний педагог до абітурієнтів учительської семінарії. Вступників слід було старанно відбирати з урахуванням нахилів до педагогічної роботи, під час навчання вони повинні були жити під безпосереднім наглядом наставників, суворо дотримуватися правил внутрішнього розпорядку. Таке життя в учительській семінарії, за переконаннями К. Д. Ушинського, мало підготувати слухача семінарії до майбутньої праці педагога в сільській місцевості.

Педагог у цьому навчальному закладі пропонує поглиблено вивчати всі предмети початкової школи. Слухачі семінарії повинні навчитися гарно писати, малювати, креслити, чітко і виразно читати, співати, мати певні знання й уміння в галузі медицини і сільського господарства. Усіх цих відомостей учні, на думку

К. Д. Ушинського, не можуть здобути ні в гімназії, ні в університеті, а тільки в спеціальних навчальних закладах – учительських семінаріях.

Вчений, розробляючи зміст програми вчительської чоловічої семінарії, відводить важливу роль вивченню природничих наук, а також гігієни, анатомії, медицини: «Вихованці повинні прослухати курс природничих наук, пристосований до пояснення предметів, що оточують селянського хлопчика: короткі практичні курси сільського господарства і гігієни» [289, с. 261]. Крім гігієнічних правил, на його думку, корисно ознайомити майбутніх народних учителів із практичною та загальною медициною:

– вихованці мають демонструвати вміння розпізнавати хвороби за найбільш характерними симптомами і вчасно надавати просту медичну допомогу;

– повинні знати, що своєчасність надання потогінного або проносного, своєчасна перев'язка надасть важливого значення народному вчителю на селі, де нерідко гинуть люди через незнання найпростіших гігієнічних або медичних правил;

– корисно було б допустити семінаристів до відвідування міського госпіталю, де б вони привчалися розпізнавати симптоми хвороб і надавати допомогу хворим [289, с. 261].

К. Д. Ушинський уважав, що вивченню педагогіки має передувати попереднє знайомство учениць (слухачів) із устроєм і законами життя та розвитку людського організму як тілесного, так і душевного. На думку педагога, раціональне викладання педагогіки неможливе без опанування курсів фізіології і психології.

Протягом другої половини XIX ст. у Росії викладачі педагогіки у жіночих навчальних закладах Росії формували у слухачок знання з фізіології та психології. Тому вчений, розробляючи новий проект програми з педагогіки, висловив думку про запровадження у педагогічних навчальних закладах таких посад як спеціаліст-природознавець і спеціаліст із психології, котрі будуть викладати фізіологічну частину педагогіки (про фізичне виховання). Другу

частину педагогіки, а саме курси розумово-морального виховання і дидактики – читатимуть викладачі педагогіки.

К. Д. Ушинський вважав «корисним відокремити фізіологічну частину педагогіки і доручити її викладання частково викладачеві фізіології, а частково – медикові, приєднавши курс фізичного виховання до курсу гігієни» [284, с. 16].

У проекті «Програми педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів» К. Д. Ушинський обґрунтовує причини, що спонукають вивчати фізіологічну частину педагогіки окремо.

1. Природознавець повинен викладати курс фізіології з практичною метою – зробити для слухачок можливим раціональне розуміння гігієнічних правил.

2. Викладання гігієни необхідно доручити медикові, оскільки тільки він може викладати цей предмет ґрунтовно, як слід.

3. Під час викладання гігієни дівчатам порушують такі питання, про які чоловікові говорити з дівчатами незручно, тому слід це робити жінкам-медикам.

4. Викладання правил фізичного виховання викладачем педагогіки, якщо він не є фізіологом чи медиком (що може трапитися дуже рідко), буде завжди не просто безрезультатним, але й шкідливим, оскільки справжні знання, що ґрунтуються на засадах науки, буде замінено загальними фразами [284, с. 17].

Як бачимо, К. Д. Ушинський назвав вагомі причини, через які розділ (відділ) фізичного виховання не включено у зміст програми педагогіки. Педагог зазначав: «Я пропускаю цей розділ саме тому, що усвідомлюю всю важливість його вивчення майбутніми господинями, виховательками і матерями родин. Я визнаю за краще залишити тут цілковиту прогалину, ніж наповнити її нічого не вартим набором фраз, який, не даючи жодної користі, буде тільки приховувати істотний недолік і відсторонювати те поліпшення, яке, рано чи пізно, але, без сумніву, увійде до системи жіночого виховання» [284, с. 17]. Отже, К. Д. Ушинський наголошує на важливості фізичного виховання. Він надає фізіологічній частині педагогіки наукового підґрунтя, статусу цілого комплексу анатома-біологічних, фізіологічних, гігієнічних і медичних

грунтовних знань. Із позицій сучасної педагогічної науки це прийнято називати міцними міжпредметними зв'язками.

Проте, незважаючи на зроблені зауваження щодо фізичного виховання, К. Д. Ушинський радить розпочинати вивчення педагогіки з фізіологічного огляду, який є вступом до психології. На думку науковця, викладач педагогіки може не бути спеціалістом із фізіології, але він повинен бути настільки обізнаний із нею, щоб розуміти взаємозв'язок між психологічними і фізіологічними процесами [284, с. 17].

Педагог рекомендував після вступного розділу, присвяченого загальному нарисові людського організму, включити до програми розділ про харчування і відновлення сил, які витрачаються під час психофізіологічних процесів, потім – розділи про органи чуття та їхню діяльність (зір, слух тощо), а насамкінець – розділ про м'язи та м'язові рухи як прояви людських почуттів і людської волі.

К. Д. Ушинський вважав, що коли учениці в педагогічних класах вже набудуть деяких знань із фізіології, тоді можна викласти їм найголовніші правила фізичного виховання, поділивши їх за предметами так: 1) правила щодо їжі; 2) щодо повітря; 3) щодо приміщення й одягу; 4) щодо м'язової діяльності; 5) щодо нервової діяльності [284, с. 36].

Науковець, розробляючи новий зміст професійно-педагогічної підготовки, у програму з педагогіки залучає вивчення актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання школярів. Наприклад, вихованкам жіночих навчальних закладів подається загальне поняття про фізичне виховання, розкривається важливість його значення. Педагог вказує на необхідність вивчення фізичних і фізіологічних явищ для розуміння вимог і правил фізичного виховання. Автором сформовано типологію фізіологічних явищ в організмі людини: органи і процеси життя рослинного (виключно процес живлення) та органи і процеси життя тваринного (м'язи, органи чуття, нервова система).

У ході дослідження з'ясувалося, що важливого значення К. Д. Ушинський у програмі надавав мускульній системі в організмі. Майбутніх фахівців потрібно знайомити з будовою м'язів і їх діяльністю, необхідною для нормального

розвитку людини. Із слухачками слід вивчати умови, які перешкоджають і сприяють правильному розвитку м'язів. Крім цього, на думку педагога, потрібно давати обґрунтовану оцінку способів життя дітей та дитячим іграм, розкрити педагогічне значення гімнастики як важливого засобу фізичного виховання.

Зазначимо, що зміцнення і збереження психічного та фізичного здоров'я школярів К. Д. Ушинський визначив одним із головних завдань фізичного виховання. У програму з педагогіки до розділу «Фізичне виховання» педагог увів комплекс знань, які повинні опанувати слухачки при вивченні теми «Нервова система»: будова та діяльність нервової системи, її особливості (млявість, збудженість, нервове подразнення, нервове виснаження), небезпечні наслідки нервового подразнення і нервової бездіяльності в дитячому віці, поганий вплив на нервову діяльність деяких поживних речовин.

Встановлено, що програма професійної підготовки К. Д. Ушинського чітко фіксує *засоби фізичного виховання*: вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, різного способу життя, розумової і фізичної роботи – на дитячий організм. Важливе значення надано загальному відпочинкові (сон: фізіологічне значення, тривалість сну залежно від віку; необхідність частого відпочинку нервової системи).

У табл. 2.6 подаємо засади фізичного виховання, визначені К. Д. Ушинським у «Програмі з педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів» [284].

Таблиця 2.6

**Засади фізичного виховання у жіночих навчальних закладах
під час вивчення курсу «Педагогіка» (за К. Д. Ушинським) [284]**

№ з/п	Змістові лінії фізичного виховання	Змістове наповнення (характеристики)
1	Загальні основи фізичного виховання.	Загальне поняття про фізичне виховання; фізіологічні процеси в організмі; харчування; вплив повітря, температури, світла на умови правильного харчування; їжа; своєчасність харчування; відмінності харчування залежно

	Процес харчування	від віку, клімату, способу життя, фізичних особливостей організму
2	М'язовий процес. Діяльність органів чуття	Значення м'язової системи в організмі; будова та діяльність м'язів; умови правильного розвитку м'язів; рухи як джерело м'язових відчуттів; педагогічне значення дитячих рухливих ігор та гімнастики; будова органів чуття; педагогічні правила розвитку органів зору, слуху, дотику
3	Нервова система	Будова, діяльність, значення, особливості нервової системи; вплив засобів фізичного виховання (свіжого повітря, гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему; необхідність відпочинку та сну; значення особливостей темпераменту у виховній діяльності

К. Д. Ушинський обґрунтував положення про необхідність спеціальної підготовки майбутніх наставників окремо до навчальної та виховної роботи в школі. У статті «Проект учительської семінарії» він наголошує на тому, що вчитель повинен оволодіти не тільки точно окресленою системою знань з певних дисциплін, а й мистецтвом виховання. З цією метою «для таких викладачів особливо необхідна спеціальна педагогічна підготовка» [289, с. 142]. У праці «Про моральний елемент у вихованні» науковець пише: «Тепер навряд чи вже можна сумніватися в тому, що для вихователя не досить бути тільки учителем... мистецтво виховання, як і мистецтво лікування, вимагає довгочасної спеціальної, теоретичної і практичної підготовки» [259, с. 451].

Народний учитель, крім знань загальноосвітнього і методичного характеру, повинен досконало володіти визначеною системою ефективних засобів педагогічного впливу на вихованців, тобто він має бути ще й хорошим вихователем. Тому К. Д. Ушинський акцентує на тому, що для вихователя не досить мати нахили, здібності, терпіння, знати предмет і методику його викладання. Обов'язково ще треба володіти спеціальними знаннями в галузі теорії і методики виховання. Вчений першочергового значення надає педагогіці. У програмі педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів зазначено, що основним завданням вивчення цієї науки має бути вироблення у вихованців свідомого ставлення до педагогічної діяльності, закладення міцних основ для майбутньої систематичної праці над собою.

Вивченню педагогіки повинно передувати ґрунтовне ознайомлення слухачів семінарії з такими науками як анатомія, фізіологія і психологія. З цією метою задумана і створена праця «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології». Щоб мати змогу свідомо керувати фізичним вихованням, майбутній наставник молоді, на думку К. Д. Ушинського, повинен бути ознайомлений із мускульною системою, з діяльністю органів зовнішніх чуттів, з нервовою системою людини та з гігієною харчування. Що ж до розумово-морального виховання (II частина програми), то тут передбачено цілу систему знань із галузі психології: пізнавальний процес (сприймання, пам'ять, уявлення, мислення), внутрішні почуття і явища волі; мова, естетичні, моральні та інші почуття [284, с. 26].

Педагог пропонує розгорнуту програму теорії виховання. Наприклад, розділ про предмет виховної діяльності містить такі питання: поняття виховання, організм та його розвиток, визначення суті педагогіки як науки. Значне місце в програмі відведене визначенню мети і засобів виховання. Крім теорії виховання, майбутній учитель повинен опанувати дидактику, яку К. Д. Ушинський поділяє на загальну й конкретну. До першої, на думку автора, належать загальне поняття про навчання, два види навчального процесу (пасивний і активний), необхідні умови викладання (своєчасність, поступовість, визначеність, постійність, міцність засвоєння, ясність, самодіяльність учня, відповідність навчання можливостям школяра, моральність, корисність знань), організація навчального процесу, методи навчання (синтетичний та аналітичний) і прийоми викладання (догматичний, сократичний, евристичний, акроаматичний). Конкретна дидактика повинна ознайомлювати слухачів із методикою викладання окремих предметів [284, с. 30].

Вчитель, на думку К. Д. Ушинського, має бути обізнаним із зарубіжною педагогічною теорією і практикою навчально-виховної роботи. З цією метою семінаристи, крім вивчення праць відомих педагогів, мали відрядження за кордон, де під керівництвом кращих учителів повинні були вивчити

передовий досвід навчально-виховної роботи в школі, зокрема і в галузі фізичного виховання.

Питання підготовки вчителів середніх навчальних закладів та викладачів педагогіки К. Д. Ушинський визначив одним із пріоритетних. З цією метою він сформулював ідею необхідності відкриття при університетах педагогічних факультетів: «Якщо в університетах є факультети медичні і навіть камеральні, і немає педагогічних, то це тільки свідчить, що людина досі більше цінує здоров'я свого тіла і свою кишеню, ніж своє моральне здоров'я, і більше дбає про багатство майбутніх поколінь, ніж про добре їх виховання» [278, с. 28].

Якщо досі, готуючи технологів, агрономів, інженерів, архітекторів, медиків, юристів, філологів, математиків, не турбувались про вихователів, наголошує Костянтин Дмитрович, то не повинні дивуватись, що справа виховання вкрай незадовільна і що моральний стан сучасного суспільства далеко не відповідає щоденним вимогам. «Нормальні школи, педагогічні інститути або заклади для підготовки педагогів потрібні так само, як і медичні факультети» [282, с. 38].

К. Д. Ушинський підкреслював значення практики для підготовки вчителя. Звичайну школу без практичної при ній він порівняв із медичним факультетом без клініки.

Аналіз наукових праць К. Д. Ушинського дає нам змогу виокремити серед різноманітних педагогічних ідей і положень, фактів та аргументів вченого *низку оптимальних умов*, за яких фізичне виховання школярів, організоване педагогом, буде ефективним:

1. Дотримання принципу народності. Застосування у фізичному розвитку школяра народних традицій, засобів народної педагогіки з метою формування людини з національним характером та духом, громадянина-патріота рідної землі, захисника Вітчизни. Російський дослідник спадщини К. Д. Ушинського В. Чернишов у творі «Забуті праці К. Ушинського» (1907), розмірковуючи над вченням педагога про характер виховання спадкоємця російського престолу, підтримує його думку про те, що «виховання повинно приготувати в державцеві

людину, яка має християнські почуття, європейську освіту і любов до батьківщини» (*переклад мій.* – С. М.) [313, с. 6].

У статті «Про народність у громадському вихованні» К. Д. Ушинський писав: «Виховання охоплює людину всю, якою вона є, з усіма її народними й індивідуальними особливостями, – її тіло, душу і розум, – і насамперед звертається до характеру людини; а характер і є саме тим підґрунтям, у якому корениться народність» [283, с. 51]. Наведемо його такі важливі міркування:

– почуття народності настільки сильне у кожного, що навіть якщо загине все святе і благородне, воно гине останнім;

– виховання, створене самим народом і побудоване на народних основах, має ту виховну силу, якої нема в найкращих системах, побудованих на абстрактних ідеях або запозичених в іншого народу.

– народ без народності – тіло без душі,

– у кожного народу є своя особлива національна система виховання; а тому запозичання одним народом в іншого виховних систем є неможливим;

– не можна жити за зразком іншого народу, яким би припадним не був цей зразок, не можна виховуватися за чужою педагогічною системою, яка б вона не була струнка і добре обдумана [283, с. 106–109];

– шанувати мову: «мова народу є цілісним та органічним його витвором, що виріс в усіх своїх народних особливостях з якогось одного, таємного, десь у глибині народного духу захованого забороненого зерна» [243, с. 76].

2. *Дотримання принципу природовідповідності.* Врахування природних особливостей дитячого організму, його вікових, індивідуальних, статевих особливостей у процесі фізичного виховання:

– природа своїми таємними буквами записує в тілі людини всю історію безсмертної душі, і цей дивний літопис передається з покоління в покоління, від батьків до дітей, внукам і правнукам;

– природа повторює в дітях тілесний організм батька і матері в найрізноманітніших комбінаціях (як немає двох листків на дереві, цілком схожих один на одного, так немає двох людей, природні темпераменти яких

були б ідентичними);

– розумовий розвиток відбивається на зовнішньому вигляді людини, – моральна сторона його душі теж силкується виявитись у тілі (яка іноді страшна зміна відбувається в зовнішньому вигляді людини під впливом аморального життя);

– характерні риси зовнішності батьків – посмішка, погляд, сміх, міміка, рух, тон голосу, хода, взагалі всі риси, які так багато залежать від виховання, спрямування думок і дій, частіше передаються дітям, ніж грубі особливості обличчя і тіла;

– спадковими є багато хвороб, причини яких приховані глибоко від очей людини: божевілля, каталепсії, нахилу до пияцтва та ін.;

– життя дитини в сім'ї, де душа її отримує перші і найсильніші враження, тільки розвиває далі природжені задатки характеру;

– вивчайте характер ваших вихованців, послуговуйтеся їхніми добрими нахилами, спрямовуйте до добра ті з них, які, залежно від обставин, можуть зробитись добрими й поганими, і викоринюйте, нарешті, ті, які непотрібні (але нелегко знайти такого вихователя, який міг би виконати ці вимоги у великому громадському закладі) [283, с. 99–103];

– у сім'ї природа готує в організмі дітей можливість повторення і дальшого розвитку характеру батьків [283, с. 99–107].

Видатний педагог зазначав: «Ми дуже помиляємось, коли думаємо, що життя дитини в шкільному віці цілком належить школі; ні, школа має тільки невелику частку в тому природному розвитку дитини, на який багато більше впливає час, природа та сімейне життя. Школа не має права втручатися в чужу їй сферу та заважати своїми уроками впливові інших великих вихователів людини: природи та життя» [290, с. 397].

К. Д. Ушинський зазначав, що про особливості дитинства є докладні дослідження, а про особливості юнацького віку – мало. Він подає цікаві наукові спостереження у статті «Про виховання юнацтва». Для юнацького віку характерними, зокрема, є такі ознаки:

– не слухаються порад, довіряють більше своєму власному недозрілому розумові, ніж розсудливості людей досвідчених;

– хочуть послуговуватися свободою, хоча ще не вміють;

– нерозважні, легко впадають у крайності, захоплюються, не думають про майбутнє [285, с. 394].

Педагогові потрібно знати особливості переходу від дитинства до змужнілості, що позначені проявами статевої зрілості, народженням почуттів, розуміння особистого піклування про власні інтереси [285, с. 395].

3. Дотримання принципу гуманізму. Вчений прагнув утвердити в школі принципи гуманного виховання. Він писав: «Виховання повинне просвітити свідомість людини, щоб перед нею лежала чітка дорога добра» [294]. Педагог вказував на необхідність такої постановки навчання і виховання, щоб із самого початку розвинути в дітей почуття безкорисливості, скромності й гуманного ставлення до особистості, не зважаючи на расу й національність.

Одним із головних завдань гуманного виховання, на думку К. Д. Ушинського, є формування в людини високих моральних якостей – добротності, справедливості, правдивості, щирості. Жадоба грошей, невіра в добро, відсутність моральних правил, презирство до думки, любов до манівців, байдужість до громадського блага, поблажливості до порушення законів честі – ось вороги виховання, з якими воно покликане боротися.

Педагог визначив такі шляхи реалізації принципу гуманізму:

– розвиток гуманних рис людини;

– поведінка за правилом: «не роби іншим того, чим ти сам був би засмучений»;

– гуманне ставлення до людей, що нас оточують (тобто таке ставлення, в якому ми визнаємо себе «не вищим і не нижчим від інших людей»),

– привчити дитину проймається душевним станом інших людей;

– ставити себе на місце скривдженого і почувати те, що він повинен почувати [294, с. 21].

4. Уміле послуговування педагогічними методами стимулювання поведінки

школяра (заохочення і покарання), прийомами розвитку позитивних емоцій та почуттів, формування здорової психіки. У своїх статтях «Внутрішній устрій Північно-Американських шкіл» та «Шкільна дисципліна» К. Д. Ушинський розглядає проблему педагогічної доцільності використання методів заохочення та покарання:

– тілесне покарання має застосовуватися не як покарання за провину, а як допоміжний засіб для слабкої волі дитини;

– страх тілесного покарання не зробить злого серця добрим, а поєднання страху із злістю – найогидніше явище в людській природі;

– на жаль, дітей здебільшого карають за те, за що слід було б карати їх батьків та вихователів; але педагогічні покарання – це не покарання у вузькому розумінні цього слова; це допоміжні заходи, без яких іноді не може обійтися вихователь при досягненні своєї мети;

– тілесні покарання за неуважність можуть бути застосовувані тільки тоді, коли всі інші заходи до збудження уваги виявилися марними і неуважність, стаючи упертою, починає переходити в лінощі;

– поширення розумних педагогічних понять між батьками, продуманий устрій навчальних і виховних закладів, удосконалення методів викладання і підготовка досвідчених педагогів, які вміють опанувати себе, – єдині заходи для поступового уникнення тілесних покарань;

– раціонально вимагати такого влаштування шкіл, при якому нагороди й покарання стали б непотрібними;

– мудро влаштована класна діяльність є одним із найбільш раціональних і найдієвіших гігієнічних засобів, які не тільки запобігають моральним дитячим хворобам, але й виліковують їх розумною діяльністю і тим правильним життям, яке проживає дитина за свої дві години в класі;

– про нагороди можна сказати майже те саме, що й про тілесні покарання: заохочення заняттями псує характер; але нагороди, як і покарання, необхідні у школах за нинішнього їх стану [289, с. 159–161];

– дисципліна ґрунтується на найбільш протиприродній основі – на страху

перед учителем, що роздає нагороди й покарання;

– заохочування й покарання є не шкідливими гігієнічними засобами, що запобігають хворобі або виліковують правильним нормальним життям і діяльністю, а ліками, які витісняють хворобу з організму іншою хворобою;

– коли заохочення і покарання є й досі потрібними для дітей, то це доводить тільки недосконалість мистецтва виховання [290, с. 400–402].

К. Д. Ушинський називає низку виховних заходів з метою профілактики нервового роздратування дітей. Розсудливий вихователю, добре розуміючи природу зла, сам знаходить безліч засобів протидіяти йому. Педагог називає умови, за яких «розумна педагогіка» методом заборон і вимог формує здорову психіку школяра:

1) заборона давати дітям чай, каву, ваніль, усякі прянощі (все, що подразнює нерви);

2) заборона ігор, що роздратовують нерви (азартні ігри, дитячі бали);

3) заборона раннього і надмірного читання романів, повістей (особливо на ніч);

4) заборона діяльності дитини або гри (коли видно, що дитина виходить з нормального стану);

5) заборона взагалі будь-чим збуджувати почуття дітей;

6) вимога педантично суворого розподілу дитячого дня (ніщо так не заспокоює нерви, як суворий порядок у діяльності, ніщо так не розладнує нерви як безладне життя);

7) вимога постійної зміни розумових вправ тілесними – прогулянок, купань тощо [285, с. 250].

К. Д. Ушинський уважав, що здоровий, нормальний стан почуттів людини полягає саме у їх рівновазі: сум і радість, сміливість і страх, гнів і доброта однаково потрібні дитячому організмові. Педагог формує кілька головних педагогічних правил: виховання повинно дбати, щоб загалом органічні почуттєві стани збуджувались якнайрідше і в такому стані перебували якнайменше; помітивши в дитині сильно збуджене почуття, треба намагатися якнайшвидше

припинити його; якщо організм дитини від природи схильний до якогось органічного стану почуттів, то ми повинні старатися збуджувати в ньому почуття протилежні (у маленького боягуза слід виховувати почуття сміливості і под.) [294, с. 341–342].

К. Д. Ушинський зазначав, що слід заздалегідь запобігати розвитку впертості, щоб потім не викорінювати її у дитини. Педагог сформулював такі поради:

- потрібно задовольняти всі законні вимоги дитини ще до того, як вони перейшли в сильне бажання;
- давати дитині можливість посиленої діяльності, і допомагати їй тільки там, де їй не вистачає сил, поволі ослаблюючи цю допомогу з віком дитини;
- ніколи не обіцяти дитині того, чого не можна виконати, і ніколи не обманювати її;
- якщо доводиться відмовляти дитині, то відмовляти рішуче, відразу, без вагань, і потім не змінювати свого рішення;
- не відмовляти в тому, що можна дати або дозволити;
- воля вихователя повинна бути для дитини такою ж незмінною, як закон природи;
- не закидати дитину наказами та вимогами, полишаючи їй якнайбільшу незалежність; але нечисленні вимоги вихователя повинні неминуче виконуватися, а невиконання до покарання з такою ж точністю, як порушення фізичних законів здоров'я призводить до хвороби;
- настрій вихователя не повинен мати впливу на дитину: доросла людина, природно, скоряючись обставинам, може мати то сумний, то гнівний настрій; але, звертаючись до дитини, вихователь повинен пам'ятати, що це людина майбутнього, яка принесе їй свої турботи [285, с. 328–329].

5. Раціональне використання правил «здорової» педагогіки та психології у вихованні в школярів волі, звичок, уваги, розвитку їх фізичних і духовних сил, зміцнення та збереження здоров'я. Науковець називає ефективні форми влади душі над тілом – утримування від крику, ходьба, гімнастика (природна

й навчальна), танці, співи. До найкращих засобів підтримання нормального стану організму належать фізичні вправи, гімнастика, здоровий сон та їжа, прогулянки на свіжому повітрі, холодні купання. Саме ці засоби «спартанського виховання» зміцнюють волю дитини і дають їй «владу над нервами».

В умовах побудови нової парадигми фізичного виховання дітей і молоді в Україні слушною є думка педагога про те, що «сидяче життя при 20-градусному теплі в кімнатах без будь-яких гімнастичних вправ, без прогулянок, без верхової їзди, без технічної роботи тощо, все за книгою та за книгою, то за уроком, то за романом», – ось типове явище у вихованні дітей [285, с. 249].

Цінними є рекомендації К. Д. Ушинського щодо шляхів формування уваги й уважності, запобігання неуважності:

– засоби, що безпосередньо стимулюють увагу учня, дуже різноманітні; один із найкращих засобів – часте звертання до них; для постійно підтримки уваги корисно змушувати маленьких учнів робити по кілька дій за загально-вживаною командою (встати, сісти, розгорнути книги, згорнути тощо).

– загальна неуважність класу, сонливий його стан, загальне зниження рівня психофізичного життя, стан, що передує засинанню пояснюються фізичними і моральними причинами;

– фізичні причини неуважності: занадто тепло в кімнаті; замало кисню в повітрі, що часто буває в тісних і рідко провітрюваних класах; нерухомість тіла, переповнення шлунків, велика втома загалом [285, с. 262–263];

– ніщо так не схиляє дітей до сонливості та лінощів, як погане, важке повітря і задуха в класі; у кімнаті, де холод постійно нагадує про себе, також важко вчитися;

– додержання потрібної температури так само важливе для дітей, як для квітів, щоб підтримувати їх у бадьорому, збудженому стані, не кажучи вже про вплив цієї обставини на здоров'я [289, с. 156].

– моральні причини неуважності: монотонність та одноманітність звуків викладання; рутинність наставника, втома від одних і тих же занять тощо; щоб не дати дрімати класові, вчитель сам не повинен дрімати;

– увага самого наставника до своєї справи – це головний радикальний засіб проти загальної сонливості класу; але є ще паліативні заходи, до яких звичайно вдаються, а саме: класні співи; пісня, проспівана серед уроку, оживляє клас, будить його енергію; тілесний рух, невелика класна гімнастика, особливо для малих дітей тощо.

– струс уваги – захід, який не дає заснути людині, як струс рукою;

– заохочувальні засоби – нагороди за уважність і стягнення за неуважність, теж допускаються. Але треба, щоб ці засоби не були надто сильними, бо це тільки зіпсує справу.

– учитель не повинен забувати, що крик, лайка, погрози, надмірні похвали, насмішки й т. п. відвертають увагу замість того, щоб зосереджувати її, і за будь-яких умов погано впливають на моральність [285, с. 263–264].

б. Оволодіння високими моральними та професійним якостями з метою власного впливу на особистість учня та його характер. Пропагувати здоровий спосіб життя, поведінкою та особистим прикладом показувати, що тіло є храмом перебування людської душі на землі. Зазначимо, що вимоги до особистості вчителя нормативно зафіксовані ще у статутах братських шкіл України XVII ст. В одному з найстаріших шкільних статутів Європи, статуті Луцької школи 1624 року вже в першій статті подано низку вимог до особистісних якостей учителя: «Даскал, або вчитель, цієї школи має бути благочестивий, розсудливий, смиренномудрий, лагідний, стриманий, не п'яниця, не блудник, не хабарник, не гнівливий, не заздрісний, не сміхотворець, не лихослов, не чародій, не басноказатель, не посібник ересей, але прихильник благочестія, в усьому являючи собою взірець добрих діл» [172, с. 48].

У своїй статті «Шкільна реформа в Північній Америці» педагог зауважив: «Нехай порядна людина не соромиться обрати для себе вчительську кар'єру і дивиться без заздрощів на чиновника, що просувається від посади до посади, і від нагороди до нагороди, і нехай суспільство дає і вчителю, як учителю, а не як прекрасній молодій людині, місце у своєму товаристві» [251, с. 50].

У «Проекті учительської семінарії» К. Д. Ушинський писав: «Від учителя народної школи, особливо такого, що живе у селі або в невеличкому місті, справедливо вимагати, щоб життя його не тільки не давало приводу до спокуси, не тільки не руйнувало поваги до нього у батьків і дітей, але, навпаки, служило прикладом як для одних, так і для інших, не суперечило його шкільним настановам. Молоді люди, обравши для себе скромну кар'єру народного вчителя, повинні звикати до життя простого, навіть суворого і бідного, без будь-яких світських розваг, до життя з природою, строгого, акуратного, чесного і вищою мірою діяльного» [289, с. 245–246].

У працях видатного педагога знаходимо чимало міркувань про особистість вчителя та його якості:

– вихователь повинен прагнути пізнати людину такою, якою вона є насправді, з усіма її слабкостями і в усій її величі, з усіма її буденними, дрібними потребами і з усіма її великими духовними вимогами [278, с. 36];

– вплив особи вихователя на молоду душу становить ту виховну силу, якої не можна замінити ні підручниками, ні моральними сентенціями, ні системою покарань та заохочень [282, с. 41];

– вихователь, що перебуває на рівні із сучасним ходом виховання, відчуває себе живим, діяльним членом великого організму, посередником між усім, що було благородного й високого в минулій історії людей, і поколінням новим, охоронцем святих заповітів людей, які боролися за істину і за благо» [282, с. 44];

– у вихованні все має ґрунтуватися на особі вихователя, тому що виховна сила виявляється тільки з живого джерела людської особистості;

– жодні статuti і програми, жоден штучний організм закладу, як би хитро його не було придумано, не може замінити особистості у справі виховання;

– тільки особистість може впливати на розвиток і визначення особистості, тільки характером можна формувати характер» [282, с. 41];

– щоб оцінити, що таке хороший наставник і хороший вихователь, потрібно знати, що таке виховання, його вимоги і його труднощі; це потрібне

ще й тому, щоб не піддатися обманові, за який можна заплатити характером та майбутністю дітей [282, с. 45];

– ввіряючи вихованню чисті і вразливі душі дітей, ввіряючи для того, щоб воно сформувало в них перші, а тому й найглибші риси, ми маємо цілковите право запитати вихователя, якої мети він добиватиметься у своїй діяльності, і вимагати на це питання зрозумілої і категоричної відповіді [278, с. 26].

Досліджено, що зразковим прикладом особистості педагога К. Д. Ушинський вважає Мюллера із Цюрихської вищої школи: «Це надзвичайно гуманна, надзвичайно пристойна людина, він владарює у школі не суворістю логіки, не зовнішньою силою методу, але своїм *гуманним характером*, пристойністю манер, цікавістю викладу, тим, що вміє наблизити до себе дітей і прищепити їм прихильність та пошану до себе. Він, його манера, його виклад, його поведінка подобаються дітям – вони охоче біжать до нього; коли він проходить двором, вітаються з ним, весело посміхаючись, потискують йому руку, але водночас швидко й точно виконують його короткі накази» [279, с. 117].

Отже, необхідними педагогічними умовами реалізації головних завдань фізичного виховання в науковому спадку К. Д. Ушинського є дотримання принципів гуманізму, народності, природовідповідності, раціонального використання ефективних шляхів, засобів та форм зміцнення та збереження психічного та фізичного здоров'я школярів на вимогах сформованості високоморальних та професійних якостей особистості педагога.

Як свідчить дослідження, К. Д. Ушинський розробив цілісну програму підготовки вчителя. У ній науково обґрунтовано одну із складних проблем свого часу – проблему підготовки педагогічних кадрів для масової народної школи. Загальноосвітня і педагогічна підготовка педагога, формування необхідних моральних якостей вихователя під час навчання в учительській семінарії були, на думку К. Д. Ушинського, тими обов'язковими передумовами, без яких розвиток народної освіти в Росії був немислимий. Саме тому в його педагогічній теорії з цього питання знаходимо так багато оригінальних і цінних ідей,

що не втратили свого значення і для практики фізичного виховання школярів в умовах сьогодення.

Завершальним етапом дослідження є пошук раціональних способів актуалізації ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського в умовах освітнього процесу вищого навчального закладу. Одним із таких оптимальних шляхів, на нашу думку, є впровадження у виші спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського». Цей спецкурс доцільно увести, наприклад, як варіативний компонент фахової психолого-педагогічної підготовки бакалаврів (напряму підготовки «Початкова освіта») на третьому році навчання у п'ятому і шостому навчальних семестрах в педагогічному коледжі, що передбачає проведення лекцій та семінарсько-практичних занять, самостійної позааудиторної роботи студентів із педагогічною літературою, організацію студентських мікро-досліджень (у додатку В пропонуємо опитувальник для студентів та викладачів педагогічного коледжу, вчителів ЗНЗ, за допомогою якого можна визначити необхідність актуалізації ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського в умовах сьогодення; у додатку Г подано авторську програму спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського»).

Поняттям «освітній процес» у педагогічному коледжі (саме в його умовах будемо здійснювати дослідницьку роботу) називаємо «інтелектуальну, творчу діяльність у сфері вищої освіти і науки, що провадиться у вищому навчальному закладі через систему науково-методичних і педагогічних заходів, спрямовану на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей у осіб, які навчаються, а також на формування гармонійно розвиненої особистості» [82].

Пропонуємо вивчення спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського» здійснювати через технологію особистісно орієнтованого навчання, яку в умовах педагогічного коледжу слід здійснювати відповідно до таких принципів:

– пріоритет індивідуальності, самоцінності студента, який є суб'єктом

навчального процесу;

- співвіднесення освітніх технологій на всіх рівнях освіти із закономірностями професійного становлення особистості;

- визначення змісту освіти рівнем розвитку сучасних соціальних, інформаційних, виробничих технологій і майбутньої професійної діяльності;

- випереджувальний характер освіти, що забезпечує формування професійної компетентності майбутнього фахівця;

- визначення дієвості освітнього закладу організацією навчального середовища;

- урахування індивідуального досвіду студента, його потреби в самореалізації, самовизначенні, саморозвитку [300, с. 210–211].

За нашими переконаннями, саме за таких умов відбувається гармонійне формування і всебічний розвиток особистості, повне розкриття її творчих сил, набуття неповторної індивідуальності. Тому основними функціями стають виховна, розвивальна і самовдосконалення. У такому розумінні освіта справді гуманізується, бо всебічно сприяє збереженню та розвитку екології людини, її інтелектуальному, духовному й фізичному зростанню, соціалізації в умовах навчально-пізнавальної діяльності.

Основний зміст спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського» складається із двох модулів: «Теоретичні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського», «Методичні аспекти фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського».

Цей спецкурс рекомендовано для студентів, які здобувають ступінь бакалавра. Мета вивчення курсу – ознайомлення студентів з ідеями фізичного виховання в науковому спадку К. Д. Ушинського та з'ясування шляхів їх ефективного використання у сучасній національній школі. Актуальні завдання курсу:

- вивчення науково-педагогічної спадщини К. Д. Ушинського, визначення психолого-педагогічних основ фізичного виховання у працях педагога;

– дослідження ідей здорового способу життя у науковій концепції К. Д. Ушинського, здійснення порівняльного аналізу валеологічних положень із реальним станом зміцнення та збереження здоров'я школярів в сучасних умовах;

– знайомлення з життєписом К. Д. Ушинського на основі вивчення його автобіографічних матеріалів – щоденників, листів, з'ясування біографічних відомостей у різні вікові періоди розвитку педагога, особливостей фізичного та емоційного здоров'я науковця;

– аналіз досвіду фізичного виховання школярів у зарубіжній школі на основі опрацювання першоджерел, визначення ефективних педагогічних засобів та форм з метою перенесення прогресивних елементів у практику фізичного виховання школярів в умовах сьогодення;

– з'ясування особливостей підготовки вчителя до реалізації головних завдань фізичного виховання в контексті педагогічних ідей К. Д. Ушинського.

Значну увагу під час підготовки і проведення семінарсько-практичних занять спецкурсу потрібно зосередити на творчій самостійній дослідницькій роботі студентів із першоджерелами. Передусім, окрім тезисного конспектування, необхідно показати логіку такої роботи: ознайомлення з назвою джерела та його історіографією; детальне опрацювання змісту, визначення головної думки в кожній частині, доповнення та обґрунтування її фактичним матеріалом, прикладами; розробка способів актуалізації сформульованих узагальнень і висновків з огляду на особливості сучасної освітньої практики фізичного виховання.

Зазначимо, що самостійна робота студентів (позааудиторна робота, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань) як важливий складник кредитно-трансферної технології навчання забезпечує самостійне визначення мети і засобів її досягнення на основі пізнавальних потреб та інтересів студентів. Умовами ефективно організації самостійної роботи студентів у ході підготовки та проведення спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського» можуть бути такі:

– умотивованість навчального завдання;

- чітке усвідомлення студентом призначення кожного завдання, його доцільності для формування педагогічного професіоналізму;
- діагностичне формулювання пізнавальних завдань;
- визначення алгоритму, обізнаність студента з різними способами її виконання роботи;
- чітке визначення викладачем форм звітності, встановлення обсягів роботи та термінів її виконання;
- конкретизація видів консультаційної допомоги (індивідуальні, колективні, настановчі, тематичні, проблемні консультації);
- чітке визначення критеріїв оцінки, форм звіту, видів і форм контролю (практикум, контрольні роботи, тести, оригінальні творчі роботи, виступи на конференції, участь у дискусії тощо).

Перший змістовний модуль «Теоретичні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського» має на меті поглиблення, узагальнення і систематизацію знань студентів із психофізіологічних основ фізичного виховання та валеологічної спадщини К. Д. Ушинського. Студентам пропонується активізувати знання із наукових основ фізичного виховання школярів в історико-педагогічній науці: вивчення першоджерел класиків зарубіжної та української педагогіки щодо питань фізичного розвитку особистості; розкриття сутності, значення, змісту, засобів, шляхів та форм фізичного виховання школярів у сучасній психолого-педагогічній науці.

Особливе місце в цьому модулі відведено темі «К. Д. Ушинський – зачинатель української теорії і методики фізичного виховання, фундатор наукової педагогіки». Пошуково-творча робота студентів передбачає вивчення, обговорення і дослідження низки питань: життєвий і творчий шлях К. Д. Ушинського; загальнопедагогічні ідеї, дидактичні та виховні погляди; дитинство К. Д. Ушинського; роки отрочтва, навчання в Новгород-Сіверській гімназії; роки юнацтва, навчання в Московському університеті; роки творчого саморозвитку; викладацька праця, самостійна наукова діяльність (робота в міністерствах, відрядження за кордон); Видубицький монастир – останнє

пристанище К. Д. Ушинського на українській землі; «Педагогічна антропологія» К. Д. Ушинського як джерело вітчизняної теорії та практики фізичного виховання (історія написання, основна проблематика).

Під час вивчення фізіологічних основ фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського студентам доцільно звернутися до трактування видатним педагогом таких понять як «виховання», «організм», «розвиток», «сила розвитку», «життєва сила», «животворна ідея». Слід також ознайомитися із фізіологічними причинами відпочинку, сну, втоми, нервового подразнення дитячого організму. Розуміння сутності цих явищ має важливе значення в організації фізичного виховання школярів. Потребують розкриття сутності в науковому доробку К. Д. Ушинського питання впливу нервової системи на уяву, почуття та волю організму людини. Доцільно ознайомити студентів із статтями К. Д. Ушинського «М'язи, м'язове чуття», «Звички й навички як засвоєні рефлексії», «Моральне і педагогічне значення звичок».

Активізуючи знання студентів щодо проблеми психологічних основ фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського, потрібно акцентувати головні аспекти формування психічного і духовного здоров'я особистості. Важливо з'ясувати педагогічне значення влади волі над увагою, зовнішні і внутрішні причини, що зосереджують діяльність душі. У процесі практичних занять слід розглянути низку статей К. Д. Ушинського такої проблематики: пам'ять отрочтва, юнацтва і дозрілого віку; психологічна основа прагнень; прагнення до індивідуального існування, до свідомої діяльності; страх і сміливість; почуття самовдоволення; нудьга, туга, апатія; почуття впевненості; почуття успіху; воля як влада душі над тілом; воля як бажання; вплив природжених особливостей організму на формування характеру; схильність до лінощів, до розваг; прагнення щастя.

Актуальним, на нашу думку, є звернення студентів до валеологічної спадщини К. Д. Ушинського. Потрібно дати студентам чітке уявлення про поняття «валеологічна спадщина К. Д. Ушинського», її складники. Слід розглянути низку валеологічних термінів: «здоров'я», «хвороба», «втома»,

«нервова сила», «спосіб життя», зафіксовані в науковому доробку К. Д. Ушинського. Доцільно порівняти складові здорового способу життя в сучасній валеологічній науці з провідними ідеями здорового способу життя в «здоровій» педагогіці К. Д. Ушинського: потреба рухової активності школярів; гігієна праці та відпочинку школярів; нормальний сон; раціональне харчування; виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму, цілеспрямованості; відмова та подолання шкідливих звичок». Слід звернути увагу студентів на відображенні в автобіографічних матеріалах (епістолярній спадщині, щоденниках), спогадах сучасників проблем власного здоров'я К. Д. Ушинського, з'ясування причин його погіршення.

У другому змістовому модулі «Методичні аспекти фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського» майбутні учителі педагогічної освіти матимуть змогу ґрунтовно ознайомитись із зарубіжною практикою, провідними засобами та формами фізичного виховання школярів, а також особливостями професійної підготовки вчителів до розв'язання важливих завдань фізичного розвитку учнів, представлених у творчій спадщині видатного педагога.

Зокрема, під час вивчення теми «Практика фізичного виховання у зарубіжному досвіді К. Д. Ушинського» студенти знайомляться з передумовами закордонного відрядження К. Д. Ушинського. Доцільно здійснити педагогічний аналіз праці К. Д. Ушинського «Педагогічна подорож Швейцарією» у таких аспектах: навчальні заклади, які відвідував К. Д. Ушинський; фізичний розвиток вихованців на основі опису зовнішності тіла та емоцій, фіксації цього у працях педагога; оздоровчі заходи в режимі дня учнів зарубіжних шкіл; гімнастика та гімнастичні ігри у швейцарських навчальних закладах; режим дня вихованців у зарубіжних школах; організація харчування вихованців за кордоном; сільськогосподарські роботи та фізична праця як важливі засоби фізичного розвитку та зміцнення здоров'я школярів.

Висвітлюючи проблеми педагогічних засобів та форм у теорії фізичного виховання К. Д. Ушинського, слід звернутися до цілого кола інших наук, які вивчають людину – анатомії, фізіології, шкільної гігієни, педагогіки, окремих

методик викладання в початковій школі, народної педагогіки, а також до емпіричних знань, здобутих у процесі навчально-виховної практики студентів. Майбутні вчителі матимуть змогу на основі вивчення першоджерел ознайомитись із цілим арсеналом засобів та форм фізичного виховання учнів у педагогіці К. Д. Ушинського, а саме: гімнастичними вправами, дитячими іграми, природними та гігієнічними чинниками, фізичними вправами; фізкультхвилинками та фізкультпаузами, прогулянками на природу.

Під час вивчення курсу студенти мають усвідомити, що дієвим фактором фізичного виховання є ознайомлення учнів із теоретичними відомостями з анатомії, фізіології та гігієни за підручниками К. Д. Ушинського «Дитячий світ» та «Рідне слово». Майбутнім учителям пропонується зіставити наукові матеріали сучасних підручників із валеології та методичними статтями у відомих навчальних книгах педагога.

Пізнавальною, дослідницькою та прикладною для майбутніх учителів під час вивчення спецкурсу є тема «Самовиховання як важливий засіб виховання здорової особистості в спадщині К. Д. Ушинського». Доцільно активізувати знання студентів про три сфери самовиховання особистості – інтелектуальну, емоційну, вольову. Слід розглянути проблему самовиховання особистості в таких роботах К. Д. Ушинського: «Щоденник університетських років», «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» (статті «Воля як влада душі над тілом», «Утворення характеру», «Прагнення щастя: значення мети в житті»). Здійснення психолого-педагогічного аналізу «рецепту» самовиховання молодого Костянтина Ушинського має важливе світоглядне та психолого-педагогічне значення. Складання студентами власної програми самовиховання як авторського життєво доцільного проекту творчого самовдосконалення особистості майбутнього педагога.

Завершальним етапом опанування спецкурсу є комплексне вивчення цілісної підготовки вчителя до фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського. Особливу увагу студентів слід звернути на особистісні та професійні якості педагога-вихователя (за матеріалами праць

К. Д. Ушинського «Про користь педагогічної літератури», передмови до «Педагогічної антропології»). Важливе значення має вивчення стану підготовки вчителя за кордоном (за працею «Педагогічна подорож Швейцарією»). Доцільно звернути увагу слухачів спецкурсу на дослідження проблеми змісту, засобів, форм підготовки вчителя до фізичного виховання школярів за низкою програм, укладених педагогом-реформатором: «Програма педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів»; «Програма з педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів»; «Програма педагогічного курсу для двох старших загальних класів жіночих навчальних закладів». Студентів слід також підготувати до професійної необхідності і педагогічної доцільності аналізу змісту підготовки вчителя до фізичного виховання учнів у «Проекті вчительської семінарії» К. Д. Ушинського. Важливого значення потрібно надати вивченню майбутніми педагогами природничих наук, анатомії, фізіології, гігієни, медицини, педагогіки для успішного розв'язання завдань фізичного виховання школярів.

Дослідження підтверджує, що організаційно і змістовно розроблений спецкурс: 1) стимулює студентів до творчого саморозвитку, основою якого є ґрунтовне й детальне ознайомлення з прогресивними ідеями фізичного виховання в науковому спадку К. Д. Ушинського і практикою сьогодення; 2) сприяє піднесенню загальнокультурного та інтелектуального рівня молодії людини, розвитку її критичного мислення; 3) формує професійний світогляд майбутніх педагогів; 4) виробляє у слухачів необхідні вміння та навички, здоров'язбережувальні компетенції для оптимального вибору змісту, форм і методів з метою ефективної організації процесу фізичного виховання і формування здорової особистості учня в умовах сучасної школи.

Таким чином, підсумовуючи вище викладене, варто зазначити, що ідеї фізичного виховання, розроблені К. Д. Ушинським, набувають актуального звучання в умовах демократичних, інтеграційних, модернізаційних процесів, що відбуваються в національній системі освіти і виховання в Україні. Систематизація педагогічної спадщини К. Д. Ушинського щодо фізичного

виховання школярів у національному контексті дозволила розробити програму спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського». Цей курс значно збагачує й уточнює зміст теорії і практики фізичного виховання, узагальнює знання студентів з інших педагогічних, загальнонаукових і спеціальних курсів та сприяє їх поглибленню. Спрямування спецкурсу на самостійну пошуково-дослідну роботу студентів забезпечить реалізацію основоположних засад особистісно орієнтованої, гуманної, дослідницької технології професійного навчання в умовах освітнього процесу педагогічного коледжу.

Висновки до розділу 2

Аналіз та вивчення методично-прикладних аспектів проблеми фізичного виховання школярів у науковому доробку К. Д. Ушинського, узагальнення та систематизація його поглядів з огляду розв'язання актуальних завдань фізичного та духовного розвитку особистості, здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи учнів у ході спеціально організованого процесу навчання в умовах вітчизняних та зарубіжних, чоловічих та жіночих освітніх закладів дали змогу комплексно і всебічно, методом історико-педагогічного зіставлення та порівняння зробити низку теоретичних висновків, важливих для сучасної практики фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

Дослідження засвідчило нову тенденцію у розвитку вітчизняної психолого-педагогічної науки другої половини ХІХ ст. – появу у періодиці фундаментальних праць зарубіжних авторів із проблем педагогіки, фізіології, гігієни, психології. У наукових статтях цього періоду досліджено різноманітні аспекти фізичного виховання: обґрунтування рухової активності як умови нормальної життєдіяльності людини, змісту, форм, засобів фізичного виховання, взаємозв'язку його з різними складниками виховання – моральним, трудовим, естетичним, розумовим, патріотичним, військовим та ін.

Дослідженням встановлено, що К. Д. Ушинський критично порівняв

освітні реалії зарубіжжя з актуальним станом вітчизняної школи та зробив вагомі теоретичні узагальнення щодо таких актуальних питань фізичного виховання за кордоном: місця гімнастики та гімнастичних ігор у змісті навчальних предметів у школах різного типу; впливу режиму дня на нормальний фізичний розвиток вихованців; ролі раціонального харчування у збереженні здоров'я учнів; формування сприятливого психоемоційного клімату; важливості сільськогосподарських робіт учнів та ін.

У результаті дослідження доведено, що К. Д. Ушинський по-науковому підійшов до вирішення проблеми використання засобів та форми фізичного виховання школярів. З'ясовано, що у своїх творах «Людина як предмет виховання», «Педагогічні замітки про Швейцарію», «Звіт про відрядження за кордон», «Програма з педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів», «Дещо про перші уроки в школі», «Праця в її психічному і виховному значенні» він переконливо доводить, що педагогічні правила фізичного виховання є позитивними, точними і правильними за умови їх виведення із фундаментальних знань з анатомії, фізіології, гігієни, психології, логіки, філософії.

Здійснений у ході дослідження історико-педагогічний аналіз наукової спадщини К. Д. Ушинського дав змогу виокремити і зафіксувати систему засобів фізичного виховання школярів у творчому спадку педагога: фізичні вправи, гімнастика, гра, фізична праця, сільськогосподарські роботи, ознайомлення учнів із теоретичними відомостями з анатомії, фізіології та гігієни в підручниках «Дитячий світ» та «Рідне слово», природні та гігієнічні фактори – раціональний режим праці, харчування, відпочинку, сну.

Аналіз праць К. Д. Ушинського дав змогу виділити низку організаційних форми фізичного виховання в його творчій спадщині та шкільній вітчизняній і зарубіжній практиці другої половини XIX ст. : уроки гімнастики, фізкультурні хвилинки («руханки»), фізкультурні паузи; організація відпочинку учнів на перервах, на повітрі з рухливими іграми, прогулянки на природу.

Встановлено, що комплексна концепція підготовки вчителя

К. Д. Ушинського поєднала демократичні європейські традиції, власний досвід фахової підготовки жінок-педагогів у Російській імперії в 60-х роках XIX ст., запропонований педагогом-реформатором у педагогічній періодиці того часу та відображений в авторських навчальних програмах з метою побудови якісно нових педагогічних навчальних закладів.

Аналіз творів К. Д. Ушинського вказує, що учителем може бути людина, яка близька до народу, тісно пов'язана з ним, знає народну мову, живе народними інтересами. Учитель має бути високоосвіченою людиною з енциклопедичними знаннями, любити свою професію, бути завжди зацікавленим в удосконаленні власної майстерності, мати педагогічний і психологічний такт. Він повинен бути професіоналом, чітко уявляти мету педагогічної діяльності, мати високу практичну підготовку, володіти методикою навчання, бути умілим вихователем.

Зафіксовано такі доцільні педагогічні умови під час реалізації завдань фізичного виховання у творчій спадщині К. Д. Ушинського: гуманізм, народність, природовідповідність, оптимальне поєднання дієвих шляхів, засобів та форм зміцнення і збереження фізичного та духовного здоров'я учнів.

Згідно з результатами дослідження розроблено програму спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського» з метою ознайомлення майбутніх педагогів з ідеями фізичного виховання в науковому доробку К. Д. Ушинського та з'ясування шляхів їх ефективного використання у сучасній національній школі.

Матеріали другого розділу дисертації відображені в шести публікаціях автора [143; 146; 148; 151; 152; 153].

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження стало підґрунтям для таких висновків:

1. Комплексний аналіз літературних джерел дав змогу констатувати, що обрана для дослідження наукова проблема не була предметом спеціальних історико-педагогічних студій. У вивчених матеріалах (дисертаціях, монографіях, наукових розвідках, навчально-методичній літературі) визначено, що ідеї К. Д. Ушинського в галузі фізичного виховання як педагогічно доцільний складник його багатогранної творчої спадщини систематизовано не досліджували.

У дисертації з метою глибокого розуміння та наукового обґрунтування сутності досліджуваної проблеми розглянуто й уточнено зміст таких термінів: «педагогічна спадщина», «педагогічна ідея», «фізичне виховання», що є методологічними в нашій роботі. Поняття «педагогічна спадщина» охоплює психолого-педагогічні праці, спогади, щоденники, епістолярій, матеріали освітніх закладів, де працював науковець. Категорію «педагогічні ідеї» висвітлено як наукові думки (зафіксовані у творах), що органічно поєднують у собі теоретичні й практичні аспекти ставлення педагога до світу, відображають його світогляд та переконання. Дослідження показало, що саме різноманітність ідей формує багатогранну наукову педагогічну спадщину. Дефінітивний аналіз поняття «фізичне виховання» призвів до авторського тлумачення: педагогічний процес, що забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення через спеціально організовану співпрацю вихователя і вихованця, унаслідок якої створюються умови для вдосконалення фізичних можливостей особистості, формування в неї життєво важливих рухових навичок, умінь та забезпечення гармонійного фізичного розвитку.

2. Психофізіологічні основи фізичного виховання визначені К. Д. Ушинським у монографії «Людина як предмет виховання». Науковцем обґрунтовано такі фізіологічні засади фізичного виховання школярів:

трактування понять «виховання», «організм», «розвиток», «сила розвитку», «життєва сила», «животворна ідея»; процес харчування, необхідність і особливі умови відновлення організму; потреба відпочинку й сну; нервова система, нервова втома, нервове подразнення; вплив нервової системи на уяву, почуття і волю; м'язи, м'язове чуття; звички й навички як засвоєні рефлекси; моральне та педагогічне значення звичок.

Психологічні питання фізичного виховання обґрунтовані К. Д. Ушинським у «Педагогічній антропології» у таких аспектах: значення влади волі над увагою; зовнішні та внутрішні причини, що зосереджують діяльність душі; пам'ять отрочтва, юнацтва й дозрілого віку; прагнення до індивідуального існування, до свідомої діяльності; страх, сміливість, самовдоволення, нудьга, туга, апатія; впевненість, успіх; воля як влада душі над тілом, воля як бажання; вплив природжених особливостей організму на формування характеру; схильність до лінощів, до розваг; прагнення щастя.

3. У ході дослідження зафіксовано низку актуальних ідей здорового способу життя, обґрунтованих у працях К. Д. Ушинського: життєва рухова активність, гігієна праці та відпочинку, здоровий сон, раціональне харчування, виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму, цілеспрямованості, відмови від шкідливих звичок та їх подолання.

Дослідження праць К. Д. Ушинського дало змогу назвати складники здорового способу життя людини: правильне харчування, заняття гімнастикою, фізичними вправами, відпочинок; сприятливе середовище існування (повітря, вода, географічні умови життя людини, рослинний і тваринний світ); безпечні умови праці; економічні чинники, що зумовлюють потребу людини бути здоровою. Суб'єктивними причинами здорового способу життя в педагогіці К. Д. Ушинського виступають спадкова біологічна основа, психічні почуття, настанови, стереотипи мислення і свідомості; національний менталітет, спрямованість поведінки.

4. К. Д. Ушинський науково підійшов до вивчення зарубіжного педагогічного досвіду. Актуальними виявилися такі провідні положення,

що ілюструють практику фізичного виховання школярів у цілісному емпіричному дослідженні видатного педагога: фізична культура – не лише як окремий предмет у змісті навчального процесу певного європейського навчального закладу, а й як педагогічна система, що охоплює материнську школу, освітні заклади різних типів, суспільне оточення дитини, фізичну працю, природні засоби, спадщину народу, систему підготовки вчителів до педагогічної діяльності, важливість гімнастики та гімнастичних ігор, вплив режиму дня на фізичний розвиток; значення збалансованого харчування у збереженні здоров'я вихованців, необхідність сільськогосподарських робіт у фізичному та психічному розвитку учнів.

Зарубіжний педагогічний досвід, описаний у працях К. Д. Ушинського, постає важливим джерелом теорії та практики фізичного виховання школярів і відображає прогресивні демократичні європейські традиції, які можуть гармонійно інтегруватися з національними культурними особливостями фізичного розвитку учнів в умовах сьогодення.

У ході дослідження визначено найбільш дієві організаційні форми фізичного виховання учнів у науковому доробку К. Д. Ушинського: уроки гімнастики, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, раціональна організація відпочинку учнів на перервах, на свіжому повітрі з рухливими іграми, прогулянками на природу.

Дослідження, здійснене на основі історико-педагогічного аналізу праць К. Д. Ушинського, дало змогу виокремити та зафіксувати арсенал засобів фізичного виховання школярів у творчій спадщині педагога: фізичні вправи, гімнастика, гра, праця, ознайомлення учнів із теоретичними відомостями з анатомії, фізіології та гігієни в підручниках «Дитячий світ» та «Рідне слово»; природні та гігієнічні чинники: раціональний режим праці, харчування, відпочинок, сон.

5. З метою узагальнення положень К. Д. Ушинського про зміст та оптимальні умови підготовки вчителя до фізичного виховання учнів доцільним виявився розгляд цілісної фахової концепції науковця, яка увібрала

в себе кращі європейські традиції, безпосередньо вивчені за кордоном, власний досвід фахової підготовки учительських кадрів, прогресивні реформаційні ідеї, запропоновані педагогом-демократом у педагогічній періодиці того часу і відображені в авторських проектах статутів, програм для побудови якісно нових учительських семінарій та інститутів.

Зміст спеціальної підготовки із фізичного виховання, визначений К. Д. Ушинським для жіночих навчальних закладів під час вивчення курсу «Педагогіка», передбачає такі провідні лінії: загальні теоретичні основи фізичного виховання; відомості про харчування, м'язовий процес та нервову систему, діяльність органів чуття.

Наше дослідження засвідчило доцільність дотримання низки оптимальних умов фізичного виховання учнів у педагогіці К. Д. Ушинського: гуманізм, народність, природовідповідність, раціональне поєднання дієвих способів, засобів та форм задля зміцнення, збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, сприяння їх нормальному фізичному розвитку.

Окреслюючи перспективи творчого використання ідей К. Д. Ушинського в сучасному освітньому процесі вищої школи, ми розробили авторську програму спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К. Д. Ушинського», який містить аналітичні міркування й результати, отримані в ході проведеного нами дослідження, організаційно передбачає творчу самостійну дослідницьку роботу під час виконання евристичних завдань практично-семінарських занять, позааудиторної самостійної та індивідуальної робіт студентів.

Здійснений історико-педагогічний аналіз досліджуваної проблеми є підставою для загального висновку про те, що ідеї фізичного виховання, запропоновані К. Д. Ушинським, мають не лише науково-теоретичну вартість, а й сприяють творчому використанню їх у сучасній освітньо-виховній практиці. Важливим аспектом застосування педагогічних ідей К. Д. Ушинського є залучення студентів вищого навчального закладу до поглибленого вивчення

творчої спадщини видатного педагога.

Виконане дослідження не вичерпує всіх наукових аспектів обраної історико-педагогічної проблеми. Подальшого обґрунтування та висвітлення потребують питання взаємозв'язку ідей фізичного виховання в науковому доробку К. Д. Ушинського з іншими гармонійними складниками процесу формування особистості – трудовим, моральним, естетичним, розумовим. Перспективним вважаємо дослідження змісту, форм, методів, засобів фізичного виховання в умовах сім'ї на основі гуманістичної педагогічної концепції К. Д. Ушинського.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Т. : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Антология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX в. / сост. П. А. Лебедев ; ред. кол. : В. Д. Шадриков и др. – М. : Педагогика, 1990. – 608 с.
3. Антоненць Н. К. Д. Ушинський як реформатор Смольного інституту / Н. Антоненць // Шлях освіти. – 2008. – № 4. – С. 41 – 49.
4. Антоненць М. Я. Проблема рідномовного виховання у поглядах К. Д. Ушинського і В. О. Сухомлинського / М. Я. Антоненць // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 91 – 94.
5. Артемова Л. В. Історія педагогіки України : підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. / Л. В. Артемова. – К. : Либідь, 2006. – 424 с.
6. Архив К. Д. Ушинського. В 4 т. Т. 1. Материалы редакторской деятельности К. Д. Ушинского в «Журнале Министерства народного просвещения» (1860–1861 гг.) и статьи его по вопросам школы и воспитания в Англии и Франции середины XIX в. / сост. В. Я. Струминский. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1959. – 478 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://elib.gnpbu.ru/text/ushinsky_arhiv-yshinskogo_t1_1959/fs,1/
7. Архив К. Д. Ушинського. В 4 т. Т. 2. Статьи и материалы К. Д. Ушинского периода его редакторской деятельности в «Журнале Министерства народного просвещения» (1860–1861 гг.) по вопросам германского воспитания и русской школы середины XIX в. / сост. В. Я. Струминский. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 462 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://elib.gnpbu.ru/text/ushinsky_arhiv-yshinskogo_t2_1959/fs,1/

8. Архив К. Д. Ушинського. В 4 т. Т. 3. Материалы и варианты «Педагогической антропологии» К. Д. Ушинского / сост. В. Я. Струминский. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. – 534 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://elib.gnpbu.ru/text/ushinsky_arhiv-yshinskogo_t3_1961/fs,1/

9. Архив К. Д. Ушинського. В 4 т. Т. 4. Ранние работы первого десятилетия научно-литературной деятельности К. Д. Ушинского (1846–1856 гг.) / сост. В. Я. Струминский. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1962. – 719 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://elib.gnpbu.ru/text/ushinsky_arhiv-yshinskogo_t4_1962/fs,1/

10. Арцишевський Р. А. Філософська антропологія (філософія людини). У 2-х ч. Ч. 1 : навч. посіб. для студ. внз / Р. А. Арцишевський. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 552 с.

11. Арцишевський Р. А. Філософська антропологія (філософія людини). У 2-х ч. Ч. 2. : навч. посіб. для студ. внз / Р. А. Арцишевський. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 439 с.

12. Бабин І. І. Пізнавай себе. Матеріали до курсу «Валеологія» / І. І. Бабин, А. В. Царенко та ін. – Т. : [б. в.], 1996. – 232 с.

13. Багінська О. В. Актуальність антропологічних ідей К. Д. Ушинського у процесі навчання фізичної культури школярів на сучасному етапі / О. В. Багінська // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2013. – Вип. 110 – С. 113–115.

14. Бакаленко І. М. Використання спадщини Ф. І. Буслаєва, К. Д. Ушинського та І. І. Срезневського у фаховій підготовці майбутніх учителів-словесників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Бакаленко Ірина Миколаївна. – Запоріжжя, 2000. – 280 с.

15. Бардінова В. Фізичне виховання у поглядах вітчизняних педагогів / В. Бардінова, А. Бардінов // Імідж сучасного педагога. – 2011. – № 6. –

С. 12–14.

16. Бельский В. Ю. Философия образования К. Д. Ушинского : дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.03 / Бельский Виталий Юркевич. – М., 2004. – 363 с.

17. Березівська Л. Д. Антропоцентризм – провідна ідея творчості основоположника наукової вітчизняної педагогіки К. Д. Ушинського / Л. Д. Березівська // Педагогіка та психологія. – 2013. – № 3. – С. 5–9.

18. Березівська Л. Д. Ушинський Костянтин Дмитрович / Л. Д. Березівська // Українська педагогіка в персоналіях. У 2 кн. Кн. 1. Х–ХІХ ст. : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / за ред. О. В. Сухомлинської. – К. : Либідь, 2005. – С. 284–292.

19. Березівська Л. Д. К. Д. Ушинський про реформування освіти / Л. Д. Березівська // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 25–29.

20. Біліченко П. Г. К. Ушинський про працю та її значення у вихованні працелюбності / П. Г. Біліченко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 247–249.

21. Бобрицька В. І. Роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь у працях Я. А. Коменського, Й.-Г. Песталоцці, К. Д. Ушинського, Н. К. Крупської, А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського / В. І. Бобрицька // ПостМетодика. – 2005. – № 2. – С. 48–52.

22. Богдан Т. М. К. Д. Ушинський про значення природи у вихованні і навчанні дітей дошкільного віку / Т. М. Богдан // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 31–33.

23. Бойчук П. М. Національне виховання молоді: гуманістично-патріотичний аспект : монографія / Петро Микитович Бойчук, Вадим Іванович Смолюк. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2003. – 208 с.

24. Бондар А. Теория и практика физического воспитания гимназистов на

Слобожанщине во второй половине XIX – начале XX вв.: дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту : 24.00.02 / Бондарь Анастасия Сергеевна. – Х., 2006. – 191 с.

25. Бороздин Ю. А. Трудовое воспитание в педагогической системе К. Д. Ушинского : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Бороздин Юрий Афанасьевич. – Курск, 2001. – 134 с.

26. Бутовский А. Д. Упражнения и занятия, имеющие отношение к физическому воспитанию в наших кадетских корпусах / А. Д. Бутовский. – СПб. : тип. Главного управления уделов, 1899. – 38 с.

27. Валецька Р. О. Основи валеології : підруч. для вnz / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 347 с.

28. Васянович Г. Костянтин Ушинський – класик світової педагогіки / Г. Васянович // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2012. – № 4. – С. 181–189.

29. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 229 с.

30. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.

31. Вергунова В. С. К. Ушинський про естетичний досвід особистості / В. С. Вергунова // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008.– Вип. 56. – С. 238–241.

32. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Т. Винничук. – Т. : Астон, 2001. – 404 с.

33. Вихрущ В. Досвід зарубіжної школи у дидактиці К. Д. Ушинського / В. Вихрущ // Шлях освіти. – 2000. – № 1. – С. 42–46.

34. Вишневський О. І. Сучасне українське виховання : педагогічні нариси / О. І. Вишневський. – Л. : Львів. обл. наук.-метод. ін-т освіти, 1996. – 238 с.

35. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших

школярів : навч.- метод. посіб. для викладачів та студ. вузів I-II рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 230 с.

36. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський. – К. : Здоров'я, 2001. – 216 с.

37. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. – 3-тє вид., стереот. / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2009. – 616 с.

38. Волошанська І. В. Дитина як суб'єкт виховання у спадщині К. Д. Ушинського : автореф. на здобуття дис. ... канд. пед. наук спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / І. В. Волошанська. – Дрогобич, 2009. – 20 с.

39. Всеукраїнська науково-практична конференція, присвячена 190-й річниці від дня народження К. Д. Ушинського «Філософсько-педагогічна спадщина Костянтина Дмитровича Ушинського : нове прочитання» (Чернігів. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. К. Д. Ушинського, 19 лютого 2014 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

http://suhskola.ucoz.ua/news/filosofsko_pedagogichna_spadshhina_kostjantina_dmitrovicha_ushinskogo_nove_prochitannja/2014-02-23-45.

40. Вульфсон Б. Л. Стратегія розвитку образования на Западе на порогі ХХІ века / Б. Л. Вульфсон. – М. : Изд-во УРАО, 1999. – 208 с.

41. Вульфсон Б. Л. Сравнительная педагогика / Б. Л. Вульфсон, З. А. Малькова. – М. : Институт практической психологии; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 256 с.

42. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія : навч. посіб. / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К. : Вища шк., 1995. – 237 с.

43. Герасименко М. Д. Ушинський К. Д. про місце та роль іноземних мов у навчанні учнів початкової школи / М. Д. Герасименко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 192–194.

44. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
45. Гончаров Н. К. Человек как предмет воспитания и изучения: о педагогической системе К. Д. Ушинского / Н. К. Гончаров // Советская педагогика. – 1973. – № 11. – С. 104–115.
46. Гончаров Н. К. «Педагогическая антропология» К. Д. Ушинского – начало новой эры в педагогике / Н. К. Гончаров // Советская педагогика. – 1968. – № 1. – С. 9–20.
47. Гончаров Н. К. Педагогическая система К. Д. Ушинского / Н. К. Гончаров. – М. : Педагогика, 1974. – 272 с.
48. Горашук В. П. Валеологія : підруч. для 10–11-х кл. середн. загал. освіт. шк. / В. П. Горшарук. – К. : Генеза, 1998. – 144 с.
49. Готалов-Готлиб А. Г. Современные педагогические течения А. Г. Готалов-Готлиб, А. Герлах. – К. : Госиздат Украины, 1925. – 250 с.
50. Грищенко М. М. К. Д. Ушинський: до 150-річчя з дня народження / М. М. Грищенко. – К. : Т-во «Знання» УРСР, 1974. – 62 с.
51. Грищенко М. М. Спадщина К. Д. Ушинського і питання педагогіки вищої школи : метод. розробки / М. М. Грищенко. – К. : Вища шк.а, 1975. – 166 с.
52. Гусак П. М. Історія педагогіки України : посіб. для студ. / П. М. Гусак, Л. М. Мартіросян. – Луцьк : вид-во Волин. держ. ун-ту, 1996. – 164 с.
53. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія / Петро Миколайович Гусак, Наталія Володимирівна Зимівець, Валерій Степанович Петрович. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. – 219 с.
54. Давидюк Г. Цікава валеологія / Г. Давидюк. – Рівне : Волинські обереги, 2009. – 132 с.
55. Дадеркина Н. М. Реализация К. Д. Ушинским идеи народности воспитания в учебных книгах для детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 /

Дадеркина Наталья Михайловна. – Нижневартовск, 2001. – 171 с.

56. Дацковская Н. А. Становление теории развивающего обучения в педагогическом наследии К. Д. Ушинского второй половины XIX века и ее реализация в современной школе : дис. ... кан. пед. наук : 13.00.01. / Дацковская Наталья Александровна . – Оренбург, 2007. –175 с.

57. Демков М. И. Учебник педагогики для учительских семинарий, женских гимназий и для народных учителей / М. И. Демков. – М. : склад издания в книжном магазине т-ва В. В. Думнов, 1914. – С. 10–30.

58. Днепров Э. Д. Мировоззренческие истоки педагогического творчества К. Д. Ушинского / Э. Д. Днепров // Советская педагогика. – 1974. – № 4. – С. 93–102.

59. Днепров Э. Д. Ушинский и современность / Э. Д. Днепров : Гос. ун-т Высш. шк. экономики. – М. : ГУ ВШЭ, 2007. – 232 с.

60. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського інформує: до ювілею К. Д. Ушинського : бібліогр. список публікацій про життя та діяльн. К. Д. Ушинського / упоряд. Т. В. Лога // Рідна школа. – 2013. – № 6. – С. 77–80.

61. Довбня В. М. Проблема людини у філософській антропології Костянтина Ушинського: дис. ... канд. філос. наук : 09.00.05 / Довбня Віктор Миколайович. – Дніпропетровськ, 2003. – 185 с.

62. Довбня В. М. Праці К. Ушинського як предмет історико-філософського дослідження / В. М. Довбня // Сіверян. літопис. – 2002. – № 4. – С. 99–105.

63. Донець Г. Ю. К. Д. Ушинський про сімейне виховання // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 79. – С. 71–74.

64. Дорошенко Е. Ю. К. Д. Ушинський про фізичне виховання особистості / Е. Ю. Дорошенко // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. / Слов'ян. держ. пед. ін-т. – Слов'янськ : СДПІ, 2001. – Вип. 11. –

С. 158–165.

65. Дорошенко Е. Ю. Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття.): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Дорошенко Едуард Юрійович. – К., 2001. – 184 с.

66. Дорошенко Т. В. К. Д. Ушинський про виховання естетичних почуттів дитини / Т. В. Дорошенко // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 39–42.

67. Дорошенко Т. В. К. Д. Ушинський про виховання емоційної культури дитини / Т. В. Дорошенко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 235–238.

68. Дріб'язко П. І. Українська національна школа : витоки і сучасність / П. І. Дріб'язко. – К. : Академія, 1997. – 184 с.

69. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Дубогай Александра Дмитриевна. – К., 1991. – 374 с.

70. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай. – К. : Молодь, 1985. – 112 с.

71. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. внз / О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.

72. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

73. Євтух М. Б. Став безсмертним він сьогодні!: [К. Д. Ушинський] / М. Б. Євтух, К. Потапенко // Шлях освіти. – 1998. – № 1. – С. 40–45.

74. Ємельянов В. Погляди К. Ушинського на духовне виховання / В. Ємельянов // Психолог дошкілля. – 2012. – № 8. – С. 11–13.

75. Жаданова О. М. Розвиток ідей К. Д. Ушинського про духовно-

моральне виховання у вітчизняній педагогічній думці (1857–1917 рр.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / О. М. Жаданова. – К., 2012. – 20 с.

76. Жизнь и наследие К. Д. Ушинского : межвуз. сб. науч. тр. – Ярославль, 1986. – 129 с.

77. Завацький С. В. Вплив поглядів К. Д. Ушинського на формування сучасних підходів до проблеми трудового виховання / С. В. Завацький // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 119–122.

78. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.

79. Заєць С. С. Проблеми морального виховання дітей-сиріт у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського / С. С. Заєць // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 225–228.

80. Зайченко І. В. Педагогіка : навч. посіб. [2-е вид.] / І. В. Зайченко. – К. : Освіта України, КНТ, 2008. – 528 с.

81. Зайченко І. В. Педагогічна журналістика К. Д. Ушинського / І. В. Зайченко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 52–57.

82. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

83. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний

ресурс]. – Режим доступу :

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/651-14>

84. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу :
<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>

85. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу :
<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

86. Замашкіна О. К. Д. Ушинський про взаємозв'язок навчання і розвитку молодших школярів / О. Замашкіна // Початкова школа. – 2004. – № 4. – С. 41–44.

87. Зацепин А. В. Философские идеи в педагогических воззрениях К. Д. Ушинского : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.03 / Зацепин Алексей Владимирович. – М., 2007. – 151 с.

88. Золотарев С. А. Очерки по истории педагогики Запада и в России / С. А. Золотарев. – Вологда : изд-во Вологод. обл. отд. гос. изд-ва, 1922. – 247 с.

89. Иностранные известия Германии. Военные упражнения учеников. Обязательное обучение гимнастики // Воспитание. Журнал для родителей и наставников. Том IX., 1861. – С. 20–21.

90. История педагогики : учеб. пос. для студ. пед. ин-тов / под ред. М. Ф. Шабаевой. – М. : Просвещение, 1981. – 367 с.

91. Ідеї К. Д. Ушинського в контексті сучасної педагогічної освіти та науки : 1991-2010 рр.: до 185-річчя від дня народж. : бібліогр. покажч. / упоряд. А. М. Доркену, І. О. Іванова, Т. В. Лога. – Одеса [б. в.], 2010. – 124 с.

92. Ільків М. П. К. Д. Ушинський про національно-патріотичне виховання // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 79. – С. 33–36.

93. Історія педагогіки / за ред. М. С. Гриценка. – К. : Вища шк., 1973. – 448 с.

94. Історія української школи і педагогіки : хрестоматія / за ред. В. Г. Кременя. – К. : Знання, 2005. – 767 с.

95. К. Д. Ушинський про сімейне виховання / упоряд. О. Т. Губко. – К. : Рад. школа, 1974. – 151 с.

96. К. Д. Ушинский : библиографический указатель трудов и литературы о жизни и деятельности К. Д. Ушинского (1848–1984). – М. : [б. и.], 1985. – 485 с.

97. К. Д. Ушинський – основоположник вітчизняної педагогіки : біобібліографічний покажчик / уклад. Т. І. Тітова ; гол. ред. Г. Г. Макарова ; відп. за вип. Л. А. Іполітова – Чернігів : [б. в.], 2010. – 36 с.

98. К. Д. Ушинський – засновник вітчизняної наукової педагогіки : матеріали науково-практичної конференції, присвяченої 185-річчю від дня народження видатного вітчизняного педагога (м. Чернігів, 13 травня 2008 року) / за ред. І. В. Зайченка. – Чернігів : [б. в.], 2008. – 44 с.

99. Кабашева О. В. Литература о жизни и деятельности К. Д. Ушинского (1985–2014 гг.) : библиографический указатель / О. В. Кабашева. – 35 с. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

<http://www.gnpbu.ru/bibliography/ushinskiy.pdf>

100. Калита Н. І. Виховний ідеал у педагогічній спадщині Костянтина Ушинського : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Калита Наталія Іванівна. – Дрогобич, 2009. – 219 с.

101. Каптерев П. Взгляды Ушинского на первоначальное воспитание детей / П. Каптерев // Воспитание и обучение. Ежемесячный педагогический листок. – 1901. – № 1 (январь). – С. 49–80.

102. Каптерев П. Ушинский об общественных и антропологических основах воспитание / П. Каптерев // Русская школа. Общепедагогический журнал для школы и семьи, издаваемый ежемесячник под ред. Я. Г. Гуревича. – 1895. – № 9 (сентябрь). – С. 65–73.

103. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. :

КНЕУ, 2005. – 104 с.

104. Карпушко Н. А. Развитие научно-методических основ физического воспитания в дореволюционной России : Автореф. дис. ... на соискание научной степени канд. пед. наук спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. А. Карпушко. – М., 1984. – 25 с.

105. Кислий А. О. Християнські ідеї К. Ушинського в сучасному українському освітньому просторі / А. О. Кислий, О. Ф. Кисла // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 115–118.

106. Кобрій О. Християнські засади виховання у педагогічній теорії К. Ушинського / О. Кобрій // Виховання молодого покоління на принципах християнської моралі в процесі духовного відродження України. – Острог, 2000. – Т. 3, ч. 3. – С. 345–352.

107. Коваленко А. О. Професійна орієнтація учнів у контексті ідей К. Д. Ушинського / А. О. Коваленко // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко.– Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 134–136.

108. Коваленко Є. І. Історія зарубіжної педагогіки : хрестоматія / Є. І. Коваленко, Н. І. Белкіна – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 664 с.

109. Кондратюк С. М. Валеологічна спадщина К. Ушинського і сучасність: [впровадження валеології в практику суч. шк.] / С. М. Кондратюк // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 129–131.

110. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки // Офіційний вісник України. – 2011. – № 69. – С. 63–66.

111. Константин Дмитриевич Ушинский : библиографический указатель. – М. : Акад. пед. наук РСФСР, 1952. – 47 с.
112. Константин Дмитриевич Ушинский. 1824–1871: жизнь и деятельность в портретах, иллюстрациях и документах. – К. : Вища шк., 1974. – 123 с.
113. Константинов Н. А. История педагогики : учеб. для пед. училищ / Н. А. Константинов, В. З. Смирнов. – М.: Упедгиз, 1959. – 270 с.
114. Константинов Н. А. История педагогики : учеб. для студ. пед. ин-тов / Н. А. Константинов, Е. Н. Медынский, М. Ф. Шабаева. – М. : Просвещение, 1974. – 447 с.
115. Корнейко Ю. М. Висвітлення зарубіжного педагогічного досвіду в творчій спадщині К. Д. Ушинського : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Корнейко Юлія Миколаївна. – Х., 2007. – 234 с.
116. Костюк Г. С. Прогресивні психологічні ідеї педагогічної антропології К. Д. Ушинського / Г. С. Костюк // Радянська школа – 1974. – № 2. – С. 15–24.
117. Костянтин Дмитрович Ушинський (1824–1870) : антологія педагогічної думки // Початкова освіта (Шкільний світ). – 2007. – № 12. – С. 1–16 [вкладка].
118. Костянтин Дмитрович Ушинський (1824–1871). Життя і діяльність в портретах, ілюстраціях і документах : альбом / уклад. М. С. Гриценко. – К. : Вища шк., 1974. – 123 с.
119. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа, 2009. – 315 с.
120. Коцан І. Я. Фізичне виховання, спорт і культурау сучасному суспільстві : зб. наук. праць / ред. І. Я. Коцан; Волинський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т. 2. – 311 с.
121. Кочерга О. М. Проблеми формування відповідальності вчителя у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського / О. М. Кочерга // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 148–151.

122. Кошель В. М. К. Д. Ушинський про фізичне виховання дітей дошкільного віку // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 79. – С. 84–86.

123. Кравець В. П. Історія класичної зарубіжної педагогіки та шкільництва : навч. посіб. для студ. пед. навч. закл. / В. П. Кравець. – Т. : Тернопіль, 1996. – 436 с.

124. Кравець В. П. Історія української школи і педагогіки. Курс лекцій : навч. посіб. для студ. пед. навч. закл. та ун-тів / В. П. Кравець. – Т. : [б. в.], 1994. – 388 с.

125. Кузьменко В. В. Спадщина К. Д. Ушинського і формування наукової картини світу школярів / В. В. Кузьменко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 100–102.

126. Кузьмінський А. І. Педагогіка: підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання – Прес, 2003. – 418 с.

127. Кулиничева Е. Ю. Идеи природоохранного воспитания в педагогической системе К. Д. Ушинского и их значение для современного экологического образования младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Кулиничева Елизавета Юрьевна. – Курск, 2002. – 166 с.

128. Куліш Т. І. Проблема вчителя у спадщині К. Ушинського і Т. Лубенця (порівняльний аналіз) / Т. І. Куліш // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 79–84.

129. Левківський М. В. Історія педагогіки : навч.-метод. посіб. / М. В. Левківський. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 190 с.

130. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт ; сост. И. Н. Решетень. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

131. Лесгафт П. Ф. Краткий курс общей анатомии человека, разбор простых физических упражнений и описание школ для приготовления

учителей гимнастики: Для армии в государствах Западной Европы / П. Ф. Лесгафт. – СПб. : тип. Штаба войск гвардии и Петербургского военного округа, 1886–87. – 270 с.

132. Лисенко Л. Л. Пріоритетні напрямки в підготовці майбутніх учителів фізичної культури в світлі ідей К. Д. Ушинського / Л. Л. Лисенко // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 243 – 246.

133. Лыкова В. Я. Идея укрепления и сохранения здоровья детей в педагогическом наследии К. Д. Ушинского / В. Я. Лыкова // Педагогические науки. – 2007. – № 6. – С. 59 – 63.

134. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – Х. : ОВС, 2002. – 400 с.

135. Лордкипанидзе Д. О. Педагогическое учение К.Д. Ушинского. – М. : Учпедгиз, 1950. – 368 с.

136. Любар О. О. Історія української школи і педагогіки : навч. посіб. / О. О. Любар, М. Г. Стельмахович, Д. Т. Федоренко / за ред. О. О. Любара. – К. : Знання – Прес, 2003. – 450 с.

137. Любач О. Учення К. Д. Ушинського про емоції / О. Любач // зб. наук. праць Полтав. держ. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава, 2001. – Вип. 6/7. – С. 153 – 164.

138. М. фонь – Критель. Физическое воспитание и образование, их цели, факторы и средства / М. фонь – Критель // Педагогический сборник, издаваемый при главном управлении военно-учеб. заведений. – 1912. – май. – С. 570 – 582.

139. Маєвська Л. М. Модель етнокультурного виховання у контексті педагогічних ідей К. Ушинського і вимог сьогодення // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 79. – С. 65–71.

140. Мазоха Д. С. Педагогіка : навч. посіб. / Д. С. Мазоха,

Н. І. Опанасенко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 232 с.

141. Мартиненко С. М. Загальна педагогіка : навч. посіб. / С. М. Мартиненко, Л. Л. Хоружа – К. : МАУП, 2002. – 176 с.

142. Марчук С. К. Д. Ушинский о значении психического здоровья для формирования здорового образа жизни ребёнка / С. Марчук // Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе: сборник материалов международной научно-практич. конф.; Брест, 19-20 мая 2011 г. Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол. Т. С. Бутько и др. – Брест : БрГУ, 2011. – С. 157–161.

143. Марчук С. Праця як важливий засіб фізичного виховання у педагогіці Костянтина Ушинського / С. Марчук // Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie / Współczesne Strategie I Wyzwania Edukacyjne / red. D. Sikora, P. Mazur. – Chełm, 2011. – S. 146–151.

144. Марчук С. С. Фізичне виховання дітей і молоді України – важливий пріоритет сучасної національної освіти (у контексті педагогічних ідей К. Д. Ушинського) / С. С. Марчук // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2009. – № 5. – С. 171–178.

145. Марчук С. С. *«Як низько може впасти людина під тяжким і несподіваним ударом долі»* (К. Д. Ушинський про власні проблеми здоров'я: автобіографічний аспект) / С. С. Марчук // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 10–13.

146. Марчук С. С. Зарубіжний досвід фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського / С. С. Марчук // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2011. – № 4. – С. 216–224.

147. Марчук С. С. Ідеї здорового способу життя школярів у науковій спадщині Костянтина Ушинського / С. С. Марчук // Нова педагогічна думка України. – 2011. – № 4. – С. 159–162.

148. Марчук С. С. Костянтин Ушинський про науково-практичні підходи

підготовки вчителів до фізичного виховання школярів (за матеріалами «Програми педагогіки для жіночих навчальних закладів») / С. С. Марчук // Проблеми підготовки сучасного вчителя : зб. наук. праць Уман. держ. пед. ун-ту ім. Павла Тичини / редкол. : Н. С. Побірченко (гол. ред.) та ін. – Умань : ПП Жовтий О. О., 2012. – Вип. 5. – Ч. 1. – С. 213–219.

149. Марчук С. С. Порівняльний аналіз педагогічних ідей видатних слов'янських мислителів Я. А. Коменського і К. Д. Ушинського щодо проблеми фізичного виховання дітей / С. С. Марчук // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 96. – С. 136–140.

150. Марчук С. С. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання у творчій спадщині Костянтина Ушинського / С. С. Марчук // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 294–297.

151. Марчук С. С. Творче використання ідей К. Д. Ушинського в ігровій діяльності дітей / С. С. Марчук // Наука і освіта. – 2011. – № 4. – С. 261–264.

152. Марчук С. С. Засоби фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського / С. С. Марчук, А. В. Цьось // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 67–71.

153. Марчук С. С. Самовиховання як модель формування здорової особистості в педагогіці Костянтина Ушинського / С. С. Марчук // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 122. – С. 160–164.

154. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт,

1991. – 543 с.

155. Матвієнко О. В. Виховання молодших школярів : теорія і технологія / О. В. Матвієнко. – К. : Стилос, 2006. – 543 с.

156. Медвідь Л. А. Історія національної освіти і педагогічної думки в Україні : навч. посіб. / Л. А. Медвідь – К. : Вікар, 2003. – 335 с.

157. Мельничук С. К. Д. Ушинський про педагогічну підготовку вчителя початкових класів / С. Мельничук // Початкова школа. – 2013. – № 1. – С. 43–44.

158. Міжнародна науково-практична конференція «Ідеї К. Д. Ушинського в сучасній педагогіці» (до 190-річчя від дня народження К. Д. Ушинського), Київський університет імені Бориса Грінченка, 20 лютого 2014 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://www.science-community.org/ru/content/190-46650>

159. Міжнародна науково-практична конференція «Творча спадщина К. Д. Ушинського у вимірах освіти ХХІ століття» (Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, м. Одеса, 24–25 жовтня 2013 року) [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://www.science-community.org/ru/content/38818>

160. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. – 4-е вид., доп. – К. : [б. в.], 2003. – 615 с.

161. Мосіяшенко В. А. Історія педагогіки України в особах : навч. посіб. / В. А. Мосіяшенко, О. І. Курок, Л. В. Задорожна. – Суми : Університетська книга, 2005. – 266 с.

162. Мосіященко В. Естетичне виховання – складова педагогічної системи К. Д. Ушинського // Шлях освіти. – 2003. – № 2. – С. 51–54.

163. Наконечна В. М. К. Д. Ушинський про роль праці у вихованні молодших школярів / В. М. Наконечна // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 224–247.

164. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]. –

Режим доступу:

<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

165. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу.

<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>

166. Неприцька О. Я. К. Д. Ушинський про сімейне виховання: вибрані матеріали із творів / О. Я. Неприцька // Обдарована дитина. – 2002. – № 6. – С. 24–28.

167. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак. – К. : Просвіта, Книга пам'яті України, 2000. – 368 с.

168. Носко М. О. Розвиток педагогічної науки на Чернігівщині в руслі ідей К. Д. Ушинського / М. О. Носко // Педагогіка та психологія. – 2013. – № 3. – С. 10–14.

169. Носовець Н. М. Проблеми підготовки вчителя в працях К. Д. Ушинського / Н. М. Носовець // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 257–260.

170. Огієнко Д. П. Проблема трудового виховання учнів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського / Д. П. Огієнко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 241–243.

171. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття): дис. ... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Окопний Андрій Михайлович. – Львів, 2001. – 199 с.

172. Памятники, избранные Киевскою комиссиею для разбора древних актов. Т.1; изд. второе с дополн. – К. : Типография Императорского ун-та им. Св. Владимира, 1898. – 620 с.

173. Панасюк О. П. Технологія узагальнення історичних аспектів освіти : монографія / Олександр Петрович Панасюк, Євген Станіславович Філіпович,

Сергій Степанович Марчук. – Луцьк : Твердиня, 2011. – 448 с.

174. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. / Н. Є. Пангелова. – К. : Освіта України, 2007. – 288 с.

175. Партола В. В. К. Д. Ушинський про формування інтелектуальних умінь молодших школярів / В. В. Партола // Теорія та методика навчання та виховання: зб. наук. пр. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х. : ХНПУ, 2013. – Вип. 34. – С. 130–137.

176. Патинок О. Соціально-педагогічна спадщина К. Д. Ушинського / О. Патинок // Зб. матеріалів наукової конференції «Видубицький монастир – погляд крізь віки», присвяченої 940-літтю Свято-Михайлівського Видубицького монастиря (м. Київ, 17 вересня 2010 р.) / упоряд. Єпископ Єпіфаній (Думенко). – К. : Видубицький Свято-Михайлівський монастир, 2010. – С. 313–325.

177. Педагогика : учеб. пособ. для студ. фак. педагогики и методики нач. обуч. пед. ин-тов / под ред. С. П. Баранова и др. – М. : Просвещение, 1976. – 346 с.

178. Педагогические идеи К. Д. Ушинского и современность : материалы научной конференции / отв. ред. А. Г. Иванов. – Ярославль, 1975. – 141 с.

179. Педагогические идеи К. Д. Ушинского. – М. : Знание, 1971. – 79 с.

180. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад; редкол. : М. М. Безруких, В. А. Болотов, Л. С. Гребова и др. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.

181. Педагогіка: модульний курс : навч. посіб. / уклад. І. П. Аненкова, М. А. Байдан, О. А. Горчакова та ін. – Л. : Новий Світ-2000, 2010. – 567 с.

182. Педагогіка К. Д. Ушинського: історія та сьогодення : матеріали обласної науково-практичної конференції (15 травня 2014 року, м. Херсон). У 2-х ч. Ч. 2 / за ред. Т. В. Комінарець, В. В. Кузьменка. – Херсон : Херсонська академія неперервної освіти, 2014. – 260 с.

183. Педагогічні ідеї К. Д. Ушинського : зб. ст. / відп. ред. В. І. Войтко. – К. : Вища шк., 1974. – 339 с.

184. Персоналії в історії національної педагогіки. 22 видатних українських педагоги : підручник / за заг. ред. А. М. Бойко. – К. : Професіонал. – 576 с.

185. Петренко О. Б. Гендерний підхід до освіти й виховання дітей у педагогічній концепції К. Д. Ушинського / О. Б. Петренко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 36–40.

186. Пищелко А. В. Проблема взаимосвязи физического и нравственного воспитания в русской прогрессивной педагогике второй половины XIX – начала XX вв. : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. В. Пищелко. – М., 1982. – 16 с.

187. Пліско В. І. К. Ушинський про значення праці для фізичного і морального розвитку особистості // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 79. – С. 12–15.

188. Покровский Е. А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России / Е. А. Покровский. – М. : тип. Карцева, 1884. – 379 с.

189. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://www.osvita.irpin.com/viddil/v5/d134.htm>

190. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

191. Попенко О. М. Вплив рідної мови на професійне становлення вчителя початкових класів (у контексті вивчення спадщини

К. Д. Ушинського) / О. М. Попенко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 152–155.

192. Практикум з педагогіки : навч. посіб. / за ред. О. А. Дубасенюк. – Вид. 3-тє, перероб. і доповн. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 464 с.

193. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. – Л. : УСА, 1995. – 254 с.

194. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Є. Н. Приступа – К., 1996. – 48 с.

195. Приступа Є. Н. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Р.С. Мозола // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 115–131.

196. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

197. Приходько А. И. Проблема физического воспитания личности в отечественной педагогической журналистике (вторая половина XIX – начало XX в.) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Приходько Анна Ивановна. – Х., 1999. – 200 с.

198. Приходько Г. І. Проблема фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці (друга половина XIX – початок XX ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Г. І. Приходько. – Х., 1999. – 20 с.

199. Приходько Г. І. Розвиток ідеї народності К. Д. Ушинського в концепції національної системи фізичного виховання О. К. Анохіна і В. К. Крамаренка / Г. І. Приходько // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія :

Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 70–73.

200. Пріма Р. М. Генеза вимог до підготовки вчителя / Р. М. Пріма // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини / редкол.: Н. С. Побірченко (гол. ред.) та ін. – Умань : СПД Жовтий, 2008. – Вип. 24. – С. 11–18.

201. Пріма Р. М. Формування професійної мобільності майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика : монографія / Раїса Миколаївна Пріма. – Дніпропетровськ : ІМА-прес. – 2009. – 367 с.

202. Про відзначення 190-річчя з дня народження Костянтина Ушинського. Постанова Верховної Ради України [№ 263-VII 16 травня 2013 року] // Відомості Верховної Ради – 2014. – №. – С. 36 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/263-vii>

203. Про Національну програму виховання дітей та учнівської молоді в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://ukraine.uapravo.net/data/base28/ukr28703.htm>

204. Про стан харчування учнів у загальноосвітніх навчальних закладах // [Електронний ресурс]. – Режим доступу.

<http://news.if.ua/news/17681.html>

205. Програма спільного засідання Президії НАПН України, Вченої ради ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка та Всеукраїнської науково-практичної конференції «Ідеї К. Д. Ушинського», присвяченого 190-річчю з дня народження К. Д. Ушинського; 7–8 червня 2013 року. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 20 с.

206. Проніков О. К. Використання ідей К. Д. Ушинського в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних ВНЗ України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) / О. К. Проніков // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т

ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 89–91.

207. Проскурня О. І. К. Д. Ушинський і С. Т. Шацький: новий підхід у вивченні зарубіжного педагогічного досвіду / О. І. Проскурня // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи : зб. наук. пр. / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х. : ХДПУ, 2000. – Вип. 12. – С. 38–43.

208. Психологічна спадщина К. Д. Ушинського / за ред. Г. С. Костюка. – К. : Рад. шк., 1963. – 234 с.

209. Пташний О. Д. Питання контролю навчально-пізнавальної діяльності учнів в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського / О. Д. Пташний // Педагогіка та психологія : зб. наук. праць / Харк. держ. пед ун-т. – Х., 1998. – Вип. 7. – С. 154–158.

210. Рогова П. Бібліографія К. Д. Ушинського в контексті розвитку сучасної педагогічної науки / П. Рогова, А. Доркену // Шлях освіти. – 2010. – № 4. – С. 40–43.

211. Розвиток народної освіти і педагогічної думки на Україні (X–поч. XX ст.): Нариси / за ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Рад. шк., 1991. – 381 с.

212. Руденко Ю. Основи сучасного українського виховання / Ю. Руденко. – К. : Вид-во імені Олени Теліги, 2003. – 328 с.

213. Рыбакова М. Л. К. Д. Ушинский и педагогическая мысль на Украине : автореф. дис. ...на соискание научной степени канд. пед. наук спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / М. Л. Рыбакова. – К., 1981. – 20 с.

214. Савченко О. Я. Виховна сила гри: [про погляди К. Д. Ушинського на гру як важливий засіб виховання] // Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти / О. Я. Савченко. – К. : Цудзинович Т. І., 2007. – С. 70.

215. Сбруєва А. А. Порівняльна педагогіка : навч. посіб. / А. А. Сбруєва. – 2-ге вид., стереот. – Суми : Університетська книга, 2004. – 320 с.

216. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного

виховання : навч. посіб. для студ. виш. фіз. вих. і спорту / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.

217. Сірополко С. Історія освіти в Україні / С. Сірополко. – Л. : Афіша, 2001. – 664 с.

218. Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничука. – К. : Гол. ред. УРЕ, 1975. – 776 с.

219. Скільський Д. М. Вчення К. Д. Ушинського про народність виховання / Д. М. Скільський // Педагогіка та психологія. – 2012. – № 3. – С. 80–87.

220. Скільський Д. М. Історія української педагогіки : ілюст. навч. посіб. / Д. М. Скільський. – Т. : Навчальна книга–Богдан, 2012. – 340 с.

221. Словник української мови. В 11 т. Т. 4 / АН УРСР, Ін-т мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – К. : Наук. думка, 1972. – 840 с.

222. Словник української мови. В 11 т. Т. 9 / АН УРСР, Ін-т мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – К. : Наук. думка, 1978. – 916 с.

223. Слюсаренко Н. В. Ідеї трудової підготовки у творчій спадщині К. Ушинського і сучасність / Н. В. Слюсаренко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 125–128.

224. Смолюк І. О. Педагогічні технології : дослідження соціально-особистісного аспекту : монографія / Іван Олександрович Смолюк. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту, 1999. – 294 с.

225. Стеблянка Т. В. К. Д. Ушинский о физическом воспитании как составной части всестороннего развития личности / Т. В. Стеблянка // Нариси досліджень в галузі наук в педагогічному вузі : матеріали конф. з підсумків наук. роботи кафедр за 1994 р. / Горл. держ. пед. ін-т інозем. мов. – Горлівка : ГДПІМ, 1995. – С. 130–132.

226. Стельмахович М. Г. Народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – К. : Рад. школа. – 312 с.

227. Стражнікова І. В. Професійна підготовка майбутніх учителів у

контексті ідей К. Ушинського та педагогів Західного регіону України / І. В. Стражнікова // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – Вип. 79. – С. 78–81.

228. Столбов В. В. История физической культуры : учебн. для пед. ин-тов / В. В. Столбов. – М. : Просвещение, 1989. – 287 с.

229. Струминский В. Я. Великий русский педагог К. Д. Ушинский / В. Я. Струминский. – М. : Знание, 1961. – 48 с.

230. Струминский В. Я. Основы и система дидактики К. Д. Ушинского / В. Я. Струминский. – М. : Учпедгиз, 1957. – 215 с.

231. Сухомлинська О. В. К. Д. Ушинський на тлі доби / О. В. Сухомлинська // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 6–8.

232. Сухомлинська О. Педагогічна спадщина як предмет вивчення (на прикладі доробку К. Д. Ушинського) / О. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2008. – № 4. – С. 37–41.

233. Тесленок Л. І. Розвиток мислення і мовлення на уроках української мови в методичній спадщині К. Д. Ушинського / Л. І. Тесленок // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 182–184.

234. Теорія і методика фізичного виховання. Методики фізичного виховання різних груп населення : підручник / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 392 с.

235. Терещенко Л. А. Педагогические основы эстетического воспитания младших школьников в учебных книгах К. Д. Ушинского («Детский мир» и «Родное слово») : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Терещенко Лариса Александровна. – Курск, 2001. – 157 с.

236. Ткачук М. М. К. Д. Ушинський і національне відродження України

/ М. М. Ткачук // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 122–124.

237. Трофим'як Б. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні / Б. Трофим'як. – К. : ІЗМН, 1997. – 418 с.

238. Турчин Т. М. К. Д. Ушинський про моральне виховання в сім'ї / Т. М. Турчин // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 228–230.

239. Тюкова Е. В. Система розвиваючого обучения в трудах К. Д. Ушинского дис ... кан. пед. наук : 13.00.01 / Тюкова Елена Викторовна. – СПб, 2005. – 184 с.

240. Тягур Р. Історія фізичної культури і спорту / Р. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 275 с.

241. Українська педагогіка в персоналіях. У 2 кн. Кн. 1. X–IX ст. : навч. посіб. для студ. внз / за ред. О. В. Сухомлинської. – К. : Либідь, 2005. – 624 с.

242. Ушинский К. Детский мир и хрестоматия : книга для классного чтения, приспособленная к постепенным умственным упражнениям и наглядному знакомству с предметами природы. В двух частях. Ч. 2 / сост. К. Ушинский. – 4-е изд., испр. и доп., с 4-мя таблицами рисунков. – СПб : В Тип. Юсафата Огрязко, 1863. – 235 с.; 72, II с.

243. Ушинский К. Д. Родное слово / К. Д. Ушинский // Журнал Министерства народного просвещения. – 1861. – Ч. СХ. – С. 73–95.

244. Ушинский К. Д. Родное слово для детей младшего возраста. Год второй. Вторая после азбуки книга для чтения, с картинками в тексте / К. Д. Ушинский. – изд. 90-е. – СПб : Изд. Н. С. Ушинской, в тип.: М. Меркушева, бывш. Н. Лебедева, В. С. Балашева и К°, Товар. «Общественная Польза», 1897. – 188, IV с.

245. Ушинский К. Д. Родное слово для детей младшего возраста. Год первый. Азбука и первая после азбуки книга для чтения, с прописями,

образцами для первоначальной рисовки и картинками в тексте / К. Д. Ушинский. – изд. 118-ое. – СПб : Изд. Н. С. Ушинской, в тип.: М. Меркушева, бывш. Н. Лебедева, В. С. Балашева и К°, Товар. «Общественная Польза», 1900. – 112, IV с.

246. Ушинский К. Д. Родное слово. Год третий. Отдел первый – грамматический. Первоначальная практическая грамматика с хрестоматией / К. Д. Ушинский. – изд. 17-ое. – СПб : Изд. Н. С. Ушинской, в тип.: М. Меркушева, бывш. Н. Лебедева, В. С. Балашева и К°, Товар. «Общественная Польза», 1895. – 224, VI с.

247. Ушинский К. Д. Труд в его психическом и воспитательном значении / К. Д. Ушинский // Собрание педагогических сочинений. – СПб : типография М. Меркушева, 1905. – 24 с.

248. Ушинский К. Труд в его психическом и воспитательном значении / К. Ушинский // Журнал Министерства народного просвещения. – 1860. – июль. – Часть неофициальная (третье десятилетие). Ч. CVII. – С. 1–29.

249. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Т. 1 / К. Д. Ушинский. – СПб : Тип. Ф. С. Сущинского, 1868. – 562 с.

250. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Т. 2 / К. Д. Ушинский. – СПб : Тип. Ф. С. Сущинского, 1869. – 516 с.

251. Ушинский К. Д. Школьная реформа в Северной Америке / К. Д. Ушинский // Журнал для воспитания. Руководство для родителей, издаваемое А. Чумаковым. Год второй. Том III. – 1860. – С. 15–50.

252. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6-ти т. Т. 1 / К. Д. Ушинский ; сост. С. Ф. Егоров ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.), Ю. К. Бабанский, С. Ф. Егоров и др. – М. : Педагогика, 1988. – 414 с.

253. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения В 6-ти т. Т. 2 / К. Д. Ушинский ; сост. С. Ф. Егоров ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.), Ю. К. Бабанский, С. Ф. Егоров и др. – М. : Педагогика, 1988. – 492 с.

254. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения В 6-ти т. Т. 3 / К. Д. Ушинский ; сост. С. Ф. Егоров ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.), Ю. К. Бабанский, С. Ф. Егоров и др. – М. : Педагогика, 1989. – 510 с.

255. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения В 6-ти т. Т. 4 / К. Д. Ушинский ; сост. С. Ф. Егоров ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.), Ю. К. Бабанский, С. Ф. Егоров и др. – М. : Педагогика, 1989. – 526 с.

256. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения В 6-ти т. Т. 5 / К. Д. Ушинский ; сост. С. Ф. Егоров ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.), Ю. К. Бабанский, С. Ф. Егоров и др. – М. : Педагогика, 1988. – 526 с.

257. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения В 6-ти т. Т. 6 / К. Д. Ушинский ; сост. С. Ф. Егоров ; редкол.: М. И. Кондаков (гл. ред.), Ю. К. Бабанский, С. Ф. Егоров и др. – М. : Педагогика, 1990. – 527 с.

258. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 1. Ранние работы и статьи. 1857–1861 гг. / К. Д. Ушинский ; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1948. – 656 с.

259. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 2. Педагогические статьи. 1857–1861 гг. / К. Д. Ушинский ; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1948. – 656 с.

260. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 3. Педагогические статьи. 1862– 870 гг. / К. Д. Ушинский ; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1948. – 691 с.

261. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 4. Детский мир и хрестоматия / К. Д. Ушинский ; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1948. – 679 с.

262. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 5. Методические статьи и материалы к «Детскому миру» / К. Д. Ушинский ; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1949. – 591 с.

263. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 6. Родное слово / К. Д. Ушинский ; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1949. – 447 с.

264. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 7. Родное слово / К. Д. Ушинский / ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1949. – 358 с.

265. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 8. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Т. 1 / К. Д. Ушинский; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1950. – 776 с.

266. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 9. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Т. 2 / К. Д. Ушинский; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1950. – 628 с.

267. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 10. Материалы к третьему тому «Педагогической антропологии» / К. Д. Ушинский; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1950. – 668 с.

268. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. Т. 11. Материалы биографические и библиографические / К. Д. Ушинский; ред. А. М. Еголин. – М. ; Л. : Акад. пед. наук РСФСР, 1952. – 727 с.

269. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. Т. 1. Вопросы воспитания / К. Д. Ушинский; ред. В. Я. Струминский. – М. : Учпедгиз, 1953. – 638 с.

270. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. Т. 2. Вопросы обучения / К. Д. Ушинский; ред. В. Я. Струминский. – М. : Учпедгиз, 1954. – 734 с.

271. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. Т. 1. Теоретические проблемы педагогики / К. Д. Ушинский; под ред. А. И. Пискунова. – М. : Педагогика, 1974. – 584 с.

272. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. Т. 2. Проблемы русской школы / К. Д. Ушинский ; под ред. А. И. Пискунова. – М. : Педагогика, 1974. – 438 с.

273. Ушинский К. Д. Избранные труды. В 4 кн. Кн. 1. Проблемы педагогики / К. Д. Ушинский ; сост., вступ ст., примеч. и коммент. Э. Д. Днепров. – М. : Дрофа, 2005. – 638 с.

274. Ушинский К. Д. Избранные труды. В 4 кн. Кн. 2. Русская школа / К. Д. Ушинский ; сост., вступ ст., примеч. и коммент. Э. Д. Днепров. – М. : Дрофа, 2005. – 447 с.

275. Ушинский К. Д. Избранные труды. В 4 кн. Кн. 4. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии [2]; Программа педагогического курса для женских учебных заведений / К. Д. Ушинский ; сост., вступ ст., примеч. и коммент. Э. Д. Днепров. – М. : Дрофа, 2005. – 541 с.

276. Ушинський К. Д. Біографічні матеріали // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 6 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1955. – С. 511–574.

277. Ушинський К. Д. Звіт про відрядження за кордон / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 2 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1954. – С. 174–260.

278. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання (Спроба педагогічної антропології) // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 4 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1952. – С. 21–454.

279. Ушинський К. Д. Педагогічна подорож Швейцарією / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 2 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1954. – С. 17–122.

280. Ушинський К. Д. Педагогічні замітки про Швейцарію / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 2 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1954. – С. 123–173.

281. Ушинський К. Д. Праця в її психічному і виховному значенні / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 5 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1952. – С. 387–395.

282. Ушинський К. Д. Про користь педагогічної літератури / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 1 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1954. – С. 33–49.

283. Ушинський К. Д. Про народність у громадському вихованні / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 1 / К. Д. Ушинський. –

К. : Рад. шк., 1954. – С. 50–109.

284. Ушинський К. Д. Програма педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 6 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1955. – С. 16–38.

285. Ушинський К. Д. Стислий підручник педагогіки / К. Д. Ушинський // Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 6 / К. Д. Ушинський – К. : Рад. шк., 1955. – С. 237–402.

286. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1949. – 418 с.

287. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. У 2-х т. Т. 1. Теоретичні проблеми педагогіки : пер. з рос. / К. Д. Ушинський ; за ред. О. І. Пискунова. – К. : Рад. шк., 1983. – 496 с.

288. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. У 2-х т. Т. 2. Проблеми російської школи : пер. з рос. / К. Д. Ушинський / за ред. О. І. Пискунова. – К. : Рад. шк., 1983. – 360 с.

289. Ушинський К. Д. Твори. В 6-ти т. Т. 1. Педагогічні статті / К. Д. Ушинський ; відп. за укр. вид. Г. С. Костюк, С. Х. Чавдаров. – К. : Рад. шк., 1954. – 449 с.

290. Ушинський К. Д. Твори. В 6-ти т. Т. 2. Педагогічні статті та матеріали до «Детского мира» та «Родного слова» / К. Д. Ушинський ; відп. за укр. вид. Г. С. Костюк, С. Х. Чавдаров. – К. : Рад. шк., 1954. – 449 с.

291. Ушинський К. Д. Твори. В 6-ти т. Т. 3. Детский мир и хрестоматия. Родное слово / К. Д. Ушинський ; відп. за укр. вид. Г. С. Костюк, С. Х. Чавдаров. – К. : Рад. шк., 1954. – 799 с.

292. Ушинський К. Д. Твори. В 6-ти т. Т. 4. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології / К. Д. Ушинський ; відп. за укр. вид. Г. С. Костюк, С. Х. Чавдаров. – К. : Рад. шк., 1952. – 518 с.

293. Ушинський К. Д. Твори. В 6-ти т. Т. 5. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології / К. Д. Ушинський ; відп. за укр. вид. Г. С. Костюк, С. Х. Чавдаров. – К. : Рад. шк., 1952. – 430 с.

294. Ушинський К. Д. Твори. В 6-ти т. Т. 6. Матеріали до третього тому «Педагогічної антропології». Психологічні статті / К. Д. Ушинський ; [відп. за укр. вид. Г. С. Костюк, С. Х. Чавдаров]. – К. : Рад. шк., 1955. – 616 с.

295. Федірко А. Використання педагогічної спадщини К. Д. Ушинського під час навчальних екскурсій з краєзнавства / А. Федірко // Шлях освіти. – 2011. – № 1. – С. 44–47.

296. Фесенко И. О. Воспитание здоровых привычек / И. О. Фесенко // Воспитание и обучение. Ежемесячный педагогический листок. – 1901. – № 1 (январь). – С. 34–41.

297. Физическое воспитание : учеб. для вузов / Н. И. Пономарев, В. И. Столяров, М. Я. Виленский и др. ; под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова. – М. : Высшая шк., 1983. – 392 с.

298. Філософський словник. / за ред. В. І. Шинкарука. – 2-ге вид., перероб., доповн. – К. : Гол. ред. УРЕ, 1986. – 799 с.

299. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. для студ. внз / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС, НБУ, 2012. – 271 с.

300. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. для студ. внз / М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2006. – 352 с.

301. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. внз / М. М. Фіцула. – 3-тє вид., перероб. і доповн. – Т. : Навчальна книга–Богдан, 2010. – 232 с.

302. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – 3-тє вид., стереот. – К. : Академвидав, 2009. – 560 с.

303. Харламов И. Ф. Педагогика : учеб. пособ. / И. Ф. Харламов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Гардарики, 1999. – 519 с.

304. Харченко В. П. Проблема дошкільного виховання у творчій спадщині К. Д. Ушинського / В. П. Харченко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 58–60.

305. Хрестоматія з історії дошкільної педагогіки / за заг. ред. З. Н. Борисової. – К. : Вища шк., 2004. – 511 с.
306. Хрестоматія з історії української класичної педагогіки: К. Ушинський, С. Русова, А. Макаренко, Г. Ващенко, В. Сухомлинський / уклад. В. П. Кравець, О. І. Мешко. – К. : Грамота, 2008. – 768 с.
307. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-ге вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с.
308. Центральний державний історичний архів України, м. Київ
Ф. 707 правление Киевского учебного округа, г. Киева 1832 – 1919 г.г.
оп.87
Д. 6439 Циркуляр Министерства народного просвещения, 1881, л. 36 – 39.
309. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 40 с.
310. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. для студ. внз / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 455 с.
311. Цьось А. В. Актуальні питання фізичного виховання дітей (за працями Ушинського) / А. В. Цьось, Т. К. Чирва // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1–2. – С. 198–203.
312. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : навч. посіб. / А. В. Цьось. – Луцьк : Настир'я, 2000. – 376 с.
313. Чернышев В. Забытые труды К. Ушинского / В. Чернышев. – СПб : Сенатская типография, 1907. – 36 с.
314. Чирва Т. Гра у спадщині К. Д. Ушинського / Т. Чирва // Молода

спорт. наука України : зб. наук. ст. асп. галузі фіз. культ. і спорту. – Л., 1999. – Вип. 3. – С. 29–32.

315. Шарлау Д-р. Письма о физическом воспитании в первые годы жизни / Д-р Шарлоу // Журнал для воспитания. Руководство для родителей и преподавателей. Год второй. Том IV. – Петербург : в типографии Эдуарда Праца, 1858. – С. 7–16.

316. Шашков А. В. «Педагогическая антропология» в контексте мировоззренческой парадигмы педагогических взглядов К. Д. Ушинского : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Шашков Александр Владимирович. – Сочи, 2007. – 178 с.

317. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга–Богдан, 2009. – 272 с.

318. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х ч. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга–Богдан, 2009. – 242 с.

319. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа.– Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

320. Шевчук С. В. Развитие идей православной педагогики в наследии К. Д. Ушинского : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Шевчук Сергей Васильевич. – Ярославль, 2006. – 169 с.

321. Щербань П. М. Погляди К. Д. Ушинського на зміст і методику виховання та навчання дітей в сім'ї та школі / П. М. Щербань // Освіта. – 2003. – 16–23 лип. – С. 4–5.

322. Юрченко Н. М. Використання спадщини К. Д. Ушинського в процесі професійно-педагогічної підготовки вчителя початкових класів / Н. М. Юрченко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко.– Чернігів : [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 135–139.

323. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. / В. В. Ягупов – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

324. Якименко С. І. Гуманістичні аспекти виховання та розвитку

особистості в педагогічній антропології К. Д. Ушинського / С. І. Якименко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: [б. в.], 2008. – Вип. 56. – С. 45–48.

325. Mitzenheim P. Das pädagogische Erbe Ušinskijs. Seine Quelle der Sowjetpädagogik / P. Mitzenheim // Wissenschaftliche Zeitschrift der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Gesellschaftswiss. R. – 1988. – Jg. 37, № 1. – S. 97–101.

326. Hans N. K. D. Ushinski – Russian pioneer of comparative education / N. Hans // Comparative education Review – 1962, v. 5, N 3, February, p. 162–166.

327. Petersen J. K. D. Ushinskij (1824–1870) – ein grosser russischer Pädagoge / J. Petersen, N. Petersen // Erziehungskunst. – 1997. – Hf. 12. – S. 1229 – 1236.

328. Pšenak J. Pedagogicke nazory Konstantina Dmitrieviča Ušinskeho (1824–1870) // J. Pšenak. Kapitoly z dejin ruskej a sovietskej pedagogiky. – Bratislava, 1985. – Č. 1.3. – S. 71–77.

ДОДАТКИ

Додаток А

Категоріальний аналіз поняття «фізичне виховання»

№ з/п	Автор(и) / документ	Дефініції (зміст) поняття	Суттєві ознаки
1	Н. П. Волкова [37, с. 129]	<i>Фізичне виховання</i> – система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь	система заходів; зміцнення здоров'я; загартування організму; розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь
2	Е.С. Вільчковський [35, с. 10]	<i>Фізичне виховання</i> – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань, виховання моральних та вольових якостей; в школі відбувається як цілеспрямований педагогічний процес на уроках, під час позакласних та позашкільних (секційних) занять	організований педагогічний процес; морфологічне, функціональне вдосконалення формування, поліпшення основних життєво важливих рухових вмінь, навичок; виховання моральних, вольових якостей; цілеспрямований процес на уроках, під час позакласних та позашкільних занять
3	С. У. Гончаренко [44, с. 345]	<i>Фізичне виховання</i> – складова загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини,	складова виховання; соціально-педагогічний процес; зміцнення здоров'я; загартування організму; гармонійний розвиток людини; формування

		формування життєво важливих рухових навичок і вмінь	життєвоважливих рухових навичок і вмінь
4	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) [85]	<i>Фізичне виховання</i> є головним напрямом упровадження фізичної культури і складає органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини	головний напрям упровадження фізичної культури; частина загального виховання; розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей, розвиток професійно-прикладних навичок
5.	І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов [103, с. 4]	<i>Фізичне виховання</i> визначається як процес, що забезпечує спрямоване формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою визначає її фізичну дієздатність, чи як вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам і виховання (спрямований розвиток) фізичних якостей людини	процес; формування рухових навичок; розвиток фізичних якостей; вид виховання; навчання рухам; виховання фізичних якостей
6	В. І. Лозова, Г. В. Троцько [134, с. 108]	<i>Фізичне виховання</i> – складова системи виховання, спрямована на зміцнення здоров'я людини, її фізичний розвиток	складова виховання; зміцнення здоров'я; фізичний розвиток
7	С. М. Мартиненко, Л. Л. Хоружа [141, с. 109]	<i>Спортивно-фізичне виховання</i> характеризують такі актуальні завдання]: формування позитивного ставлення до здорового способу життя, виховання відповідального ставлення до зміцнення свого здоров'я, формування навичок дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, режиму дня та харчування, фізичне, духовне і психічне	формування позитивного ставлення до здорового способу життя; формування навичок дотримання санітарно-гігієнічних норм, режиму дня та харчування; фізичне, духовне і психічне загартування

		загартування	
8	О. В. Матвієнко [155, с. 326]	<i>Фізичне виховання</i> – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь	система соціально-педагогічних заходів; зміцнення здоров'я; загартування; гармонійний розвиток людини; формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь
9	Д.С. Мазоха, Н. І. Опанасенко [140, с. 128]	<i>Фізичне виховання</i> – це сукупність дій вихователя і вихованця, спрямованих на розвиток організму, укріплення здоров'я, забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя багатогранної діяльності людини	сукупність дій вихователя і вихованця; розвиток організму; укріплення здоров'я; гармонія фізичного розвитку, духовного життя людини
10	Національна доктрина розвитку освіти (2002), п. 13. [164]	<i>Фізичне виховання</i> як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності	складова освіти; набуття необхідних знань про здоров'я і засоби зміцнення; протидія хворобам; досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності
11	Н. Є. Пангелова [174, с. 13]	<i>... фізичне виховання</i> як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя	педагогічний процес; фізичне, духовне вдосконалення; систематизовані знання; фізичні вправи; способи самостійного використання

12	С. П. Баранов [177, с. 277]	<i>фізичне виховання</i> як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самотійного використання протягом усього життя	педагогічний процес; фізичне, духовне вдосконалення людини; оволодіння систематизованими знаннями, фізичні вправами, самотійне використання
13	Педагогічний енциклопедичний словник [180, с. 306]	<i>Фізичне виховання</i> – педагогічно організований процес передачі від покоління до покоління способів і знань, необхідних для фізичного вдосконалення	педагогічно організований процес; передача способів і знань; фізичне вдосконалення
14	Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (2005), п. 1.1. [189]	<i>Фізичне виховання</i> дітей дошкільних, учнів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів є невід’ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров’я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя і професійної діяльності	невід’ємна складова освіти; набуття науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення; організація змістовного дозвілля; формування фізичного, соціального і духовного здоров’я; вдосконалення фізичної та психічної підготовки; ведення активного довготривалого життя
15	Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних	<i>Фізичне виховання</i> – складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й	складова освіти, виховання; педагогічний процес; оволодіння знаннями, уміннями, навичками; управління фізичним розвитком;

	зкладах (2006), п. 1.1. [190]	навичками щодо управління фізичним розвитком людини, різновидами рухової активності з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення	рухова активність; навчання і виховання відповідального ставлення до здоров'я.
16	О. А. Дубасенюк [192, с. 370]	<i>Фізичне виховання</i> – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і покращення основних життєво необхідних рухових вмінь, навичок та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активного життя і професійної діяльності	соціально-педагогічний процес; цілеспрямований систематичний вплив; зміцнення здоров'я; розвиток рухових якостей; вдосконалення функціональних можливостей; формування рухових умінь, навичок; забезпечення готовності до активного життя.
17	Л. П. Сергієнко [216, с. 9]	<i>Фізичне виховання</i> – це педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, спрямований на розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини	педагогічний процес; навчання рухам; розвиток рухових здібностей; оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини
18	М. М. Фіцула [301, с. 72]	<i>Фізичне виховання</i> – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних	система соціально-педагогічних заходів; зміцнення здоров'я; загартування; гармонійний розвиток людини; формування життєво

		можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь	важливих рухових навичок та вмінь
19	І. Ф. Харламов [303, с. 406]	<i>Фізичне виховання</i> є багатограним процесом організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на закріплення потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психофізіологічних основ, розвиток фізичних сил і здоров'я, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя	процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності; заняття фізичною культурою і спортом; розвиток фізичних сил, здоров'я; вироблення звичок здорового способу життя
20	О. М. Худолій [307, с. 38]	<i>Фізичне виховання</i> – спеціально організований процес усебічного розвитку фізичних та морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини	організований процес; усебічний розвиток фізичних і морально-вольових здібностей; формування життєво важливих рухових навичок і умінь
21	В. В. Ягупов [323, с. 496]	<i>Фізичне виховання</i> – це складова загального виховання, спрямована на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь	складова виховання; зміцнення здоров'я; загартування; гармонійний розвиток людини; формування життєво важливих рухових навичок і вмінь

**Відображення педагогічних ідей К. Д. Ушинського
в науково-літературних джерелах**

№ з/п	Назва джерела, / автор (и), рік /	Відображення наукової проблематики К. Д. Ушинського
1	«Педагогічне вчення К. Д. Ушинського» (Д. Лордкіпанідзе, 1950) [135]	Філософський і суспільно-політичний світогляд К. Д. Ушинського; вчення про загальні основи педагогіки; загальнопедагогічні ідеї; дидактичне вчення; вчення про виховання особистості; про вчителя школи; значення Ушинського в розвитку педагогічної думки Грузії
2	Історія педагогіки (М. Константинов, В. Смирнов, 1959) [113, с. 121–135]	К. Д. Ушинський і його педагогічна діяльність, світогляд; педагогічні погляди, ідея народності виховання; загальне навчання; завдання народної школи, навчальний курс народної школи; дидактичні основи навчання; організація і методика навчання; шкільна дисципліна; навчальні книги; вчитель; місце і значення Ушинського в історії педагогіки та школи
3	Історія педагогіки (за ред. М. Гриценка, 1973) [93, с. 208–219]	Життя і педагогічна діяльність; педагогічна наука і мистецтво виховання; ідея народності виховання; моральне виховання; педагогічно-дидактичні принципи; фізичне виховання; навчальні книги; про вчителя і його підготовку; значення К. Д. Ушинського в розвитку педагогіки і школи народів Росії
4	«Педагогічні ідеї К. Д. Ушинського» (відп. ред. В. Войтко, 1974) [183]	К. Д. Ушинський як учений; К. Д. Ушинський і його епоха; до життєпису великого педагога; К. Д. Ушинський – класик російської педагогіки; проблеми виховання; питання дидактики; про особу вчителя; поширення і розвиток педагогічних ідей К. Д. Ушинського
5	«К. Д. Ушинський: життя і діяльність в портретах, ілюстраціях і документах» (М. Гриценко, 1974) [118]	Дитячі та юнацькі роки; навчання в Новгород-Сіверській гімназії, Московському університеті; викладання в Ярославському юридичному ліцеї; служба в міністерстві внутрішніх справ; викладач та інспектор Гатчинського Сирітського інституту, інспектор класів Смольного інституту; перебування за кордоном; останні роки життя; послідовники Ушинського; радянські громадсько-політичні діячі та педагоги про спадщину Ушинського; вшанування пам'яті;

		основні дати життя і діяльності К. Д. Ушинського
6	«Історія педагогіки» (М. Константинов, Є. Мединський, М. Шабаєва, 1974) [114, с. 226–244]	Життя і педагогічна діяльність; філософські та природничонаукові основи педагогічної системи; про користь педагогічної науки і мистецтва виховання; ідея народності виховання; мета і засоби морального виховання; діяльність та активність дитини; праця і її виховне значення; дидактика; критика теорій формальної і матеріальної освіти та класичної школи; урок і методи навчання; навчальні книги; вчитель і його підготовка; значення Ушинського в розвитку педагогіки і школи
7	«Історія педагогіки» (за ред. М. Шабаєвої, 1981) [90, с. 172–185]	Життя і педагогічна діяльність; ідея народності виховання; місце рідної мови у навчанні та вихованні дітей; психологічні основи навчання і виховання; шляхи і засоби морального виховання дітей; основи теорії дошкільного виховання; сімейне виховання; значення Ушинського в розвитку педагогіки
8	«Розвиток народної освіти і педагогічної думки в Україні: (ред. М. Ярмаченко, 1991) [211, с. 255–256]	Проблеми виховання і навчання; ідея народності; мета і гармонійний розвиток людини; дидактичні погляди; особа вчителя
9	«Історія української школи і педагогіки» (В. Кравець, 1994) [124, с. 120–171]	К. Д. Ушинський – педагог, просвітитель, патріот; загальнопедагогічні ідеї; дидактичні погляди і вказівки; гармонійний розвиток особистості; проблема вчителя та його підготовка
10	«Історія педагогіки України» (П. Гусак, Л. Мартіросян, 1996) [52, с. 88–90]	К. Д. Ушинський – визначний педагог ХІХ століття; основна ідея педагогіки Ушинського – народність; ідея підготовки молоді до трудового життя; виховуюче навчання
11	«Історія національної освіти і педагогічної думки в Україні» (Л. Медвідь, 2003) [156, с. 192–196]	Життя і педагогічна діяльність; педагогічні погляди; дидактика; теорія виховання; про вчителя
12	«Історія української школи і педагогіки» (О. Любар, 2003) [136, с. 202–217]	Життєпис педагога; педагогіка; принцип народності; рідна мова; дидактика; виховна система; вимоги до вчителя і його підготовка
13	«Персоналії в історії	Життя і діяльність; внесок в розробку

	національної педагогіки: 22 видатних українських педагогі» (за заг. ред. А. Бойко, 2004) [184 с. 149–179]	методології й теорії виховного процесу; професійна підготовка вчителя; народність виховання; мета і засоби морального виховання; внесок в розвиток дидактики; послідовники педагогічних ідей К. Д. Ушинського в Україні
14	«Історія педагогіки України в особах» (В. Мосіяшенко, Л. Задорожна, О. Курок, 2005) [161, с. 79–93]	К. Д. Ушинський – основоположник вітчизняної педагогіки; проблема педагогічної науки; єдності навчання і виховання; принцип народності виховання; гармонійний розвиток особистості; проблема теорії освіти; ідея загального навчання; основні закономірності навчання; дидактичні принципи; організаційні форми навчального процесу; методи навчання; зміст і організація початкового навчання; вчитель і його підготовка
15	«Українська педагогіка в персоналіях» (за ред. О. Сухомлинської, 2005) [241, с. 284–292]	Життєпис педагога; зв'язок філософських поглядів і теоретичних педагогічних положень; ідея народності; виховне навчання; природнича освіта; праця і моральне виховання; роль і статус вчителя у суспільстві і його педагогічна майстерність; дискусія: К. Д. Ушинський – український чи російський педагог; просвітитель світового масштабу; перевидання праць педагога
16	«Історія педагогіки України» (Л. Артемова, 2006) [5, с. 177–190]	Життя і педагогічна діяльність; психологічні основи навчання; вимоги до виховання; народність у вихованні; рідна мова; моральне виховання
17	«Історія фізичної культури» (Н. Пангелова, 2007) [174, с. 158]	Прихильник фізичного виховання; необхідність знань фізіології, анатомії, психології; праця «Людина як предмет виховання»
18	«Енциклопедія освіти» (за ред. В. Кременя, 2008) [72, с. 952]	Короткий життєпис; значення педагогічної літератури; внесок у вітчизняну педагогічну науку
19	«Педагогіка: модульний курс» (І. Анєнкова, 2010) [181, с. 90]	Твори; мета виховання; роль праці у психічному і виховному значенні; дидактична система; ідея народності у педагогіці; роль вчителя
20	«Історія педагогіки України» (М. Левківський, 2011) [129, с. 115–120]	Життя і педагогічна діяльність, світогляд вченого; ідея гармонійного розвитку людини; роль праці у вихованні; ідея національного виховання; дидактика й методика початкового навчання; підготовка вчителя

21	«Історія української педагогіки» (Д. Скільський, 2012) [220, с. 148–176]	Життя і педагогічна діяльність; народне (національне) виховання; дидактичні погляди; гармонійне виховання; дошкільне та сімейне виховання; учитель та його підготовка
----	--	---

Опитувальник для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів I–II рівня акредитації та вчителів загальноосвітніх шкіл

1. Анкета для студентів

1. Чи вважаєте Ви себе обізнаними з педагогічною спадщиною К. Д. Ушинського та його ідеями фізичного виховання зокрема?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

2. Чи доцільним, на Вашу думку, є вивчення творів К. Д. Ушинського, у яких висвітлюються ідеї фізичного виховання?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

3. Чи вважаєте Ви за доцільне застосовувати у своїй майбутній педагогічній діяльності ідеї К. Д. Ушинського у процесі фізичного виховання молодших школярів?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

4. Чи належно Ви підготовлені до застосування теоретичних ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського у своїй майбутній педагогічній діяльності?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

5. Про які з названих теоретичних ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського Ви б хотіли дізнатися більше?:

а) про загальні теоретичні основи фізичного виховання (фізіологічні процеси в людському організмі, особливості харчування, дитячі ігри, гімнастику, спосіб життя дітей);

б) про м'язову діяльність (м'язовий процес, значення м'язової системи, будову м'язів, шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів, про рухи як джерело м'язових відчуттів);

в) про нервову систему (її будову, значення, вплив способу життя, розумове та фізичне навантаження).

6. Чи зумієте Ви застосувати у своїй педагогічній діяльності з молодшими школярами види загартування (гімнастика; тілесні вправи; ходьба; танці; прогулянка на свіжому повітрі; прохолодна спальня; холодні купання; рухливі дитячі ігри), запропоновані К. Д. Ушинським?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

7. Чи вважаєте Ви за доцільне застосовувати у своїй майбутній педагогічній діяльності принципи «здорової» педагогіки К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

8. Чи хотіли б Ви поглибити свої знання у царині валеологічної спадщини К. Д. Ушинського і її доцільного використання в сучасних умовах?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

9. Чи вважаєте Ви себе підготовленими до майбутньої роботи щодо організації процесу фізичного виховання у початковій школі на ідеях К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

2. Анкета для викладачів ВНЗ I–II рівня акредитації

1. Чи потрібно, на Вашу думку, ознайомлювати майбутніх учителів з ідеями фізичного виховання К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

2. Чи передбачені в навчальному плані підготовки майбутніх учителів Вашого закладу дисципліни, які сприяють опануванню студентами науково-валеологічною спадщиною К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

3. Які навчальні дисципліни в педагогічному коледжі, на Вашу думку, сприяють опануванню студентами науково-валеологічною спадщиною К. Д. Ушинського?:

а) «Педагогіка»; б) «Історія педагогіки»; в) «Теорія та методика фізичного виховання»; г) «Валеологія»; д) Ваш варіант.

4. Із якими аспектами педагогічної спадщини К. Д. Ушинського, на Вашу думку, найбільше обізнані студенти?:

- а) з біографічними відомостями;*
- б) з педагогічною діяльністю;*
- в) із загальнопедагогічними ідеями;*
- г) із дидактичними поглядами;*
- д) з ідеями про виховання і гармонійного розвитку особистості;*
- е) з думками про вчителя і його підготовку.*

5. Чи готуєте Ви своїх випускників до застосування ідей фізичного виховання К. Д. Ушинського у їхній майбутній педагогічній діяльності ?:

- а) так; б) ні; в) важко відповісти.*

6. Чи розробляєте Ви власні методичні матеріали із використанням принципів «здорової» педагогіки К. Д. Ушинського для якісного забезпечення навчального процесу підготовки майбутніх учителів?

- а) так; б) ні; в) важко відповісти.*

7. Чи доцільним, на Вашу думку, є введення в навчальний план підготовки майбутніх учителів спецкурсу «Фізичне виховання у спадщині К. Д. Ушинського?»:

- а) так; б) ні; в) важко відповісти.*

8. Чи доцільним, на Вашу думку, є вивчення творів К. Д. Ушинського на заняттях із професійно-практичної підготовки майбутніх учителів?:

- а) так; б) ні; в) важко відповісти.*

9. У яких науково-методичних заходах Ви б хотіли взяти участь для обговорення ідей К. Д. Ушинського щодо фізичного виховання учнів, творчого використання його педагогічної спадщини в умовах сучасної школи?:

- а) на засіданнях кафедри (предметної / циклової комісії);*
- б) на круглих столах;*
- в) науково-практичних конференціях;*
- г) семінарах-практикумах;*
- д) педагогічних читаннях;*

е) Ваш варіант.

10. Чи задоволені Ви підготовкою майбутніх учителів до організації процесу фізичного виховання в початковій школі на ідеях К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

3. Анкета для вчителів ВНЗ

1. Чи потрібно, на Вашу думку, ознайомлювати майбутніх учителів з ідеями фізичного виховання К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

2. Чи доцільно, на Вашу думку, ознайомлювати молодших школярів із валеологічною спадщиною К. Д. Ушинського?

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

3. Чи належно Ви підготовлені до застосування різних аспектів педагогічної спадщини К. Д. Ушинського у своїй педагогічній діяльності?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

4. Чи вважаєте Ви за доцільне застосовувати у своїй педагогічній діяльності (на уроках, позаурочних та позакласних заходах у початковій школі) ідеї фізичного виховання К. Д. Ушинського?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

5. Чи зумієте Ви застосувати у своїй педагогічній діяльності ідеї фізичного виховання К. Д. Ушинського, які є актуальними в наш час і затребуваними в сучасній школі ?:

а) так; б) ні; в) важко відповісти.

6. Які форми навчальної роботи, на Вашу думку, слід організовувати зі студентами у ВНЗ з метою поглибленого опанування та вивчення ними валеологічної спадщини К. Д. Ушинського та якісної підготовки майбутніх учителів до її творчого використання у фізичному вихованні молодших школярів?:

а) тематичний спецкурс «Фізичне виховання у спадщині

К. Д. Ушинського»;

- б) вивчення окремим модулем;*
- в) студентські науково-практичні конференції;*
- г) конкурси наукових робіт із цієї теми;*
- д) написання наукових статей;*
- е) круглі столи, семінари-практикуми;*
- є) конкурси педагогічної майстерності;*
- ж) інтелектуальні турніри, вікторини, брейн-ринги;*
- з) екскурсії в педагогічний музей К. Д. Ушинського;*
- и) створення спеціального Інтернет-сайту з цієї проблеми;*
- і) Ваш варіант.*

7. Чи задоволені Ви підготовкою майбутніх учителів до організації процесу фізичного виховання в початковій школі на основі ідей К. Д. Ушинського?:

- а) так; б) ні; в) важко відповісти.*

8. У яких науково-методичних заходах Ви б хотіли взяти участь для обговорення ідей К. Д. Ушинського щодо фізичного виховання учнів, творчого використання його творчої спадщини в умовах сучасної школи?:

- а) на засіданнях кафедри (методичного об'єднання вчителів);*
- б) на круглих столах;*
- в) науково-практичних конференціях;*
- г) семінарах-практикумах;*
- д) педагогічних читаннях;*
- е) на курсах підвищення кваліфікації вчителів при інститутах післядипломної педагогічної освіти;*
- є) Ваш варіант.*

**Навчальна програма спецкурсу «Фізичне виховання школярів
у науковій спадщині К. Д. Ушинського»**

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 2,5	Галузь знань (шифр і найменування): 0101 «Педагогічна освіта»	Вибіркова (спецкурс)	
Модулів - 1	Напрямок підготовки: 6.010102 «Початкова освіта»	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		3-й	
		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		5, 6,-й	
Тижневих годин : 2 аудиторних -66 самостійної роботи студента – 24	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	Лекції	
		22 год.	
		Практичні, семінарські	
		30 год.	14 год.
		Самостійна робота 16 год.	
		Індивідуальні завдання: 8 год.	

2. Розподіл годин

ФОРМА НАВЧАННЯ	КУРС	СЕМЕСТР	ЗАГАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ		ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН							Вид підсумкового контролю
			ECTS	Години	АУДИТОРНІ ЗАНЯТТЯ					СРС	ІНДЗ	
					Всього	Лекції	Практичні	Семінарські	Перевірка модуля			
ДЕННА	ТРЕТІЙ	5	1,3	48	36	12	14	8	2	8	4	-
		6	1,2	42	30	10	12	6	2	8	4	-
Усього годин:			2,5	90	66	22	22	14	4	16	8	-

3. Мета та завдання навчального курсу

Мета вивчення курсу – ознайомлення студентів з ідеями фізичного виховання в науковому спадку К. Д. Ушинського та з'ясування шляхів їх ефективного використання у сучасній національній школі.

Завдання курсу:

1. Вивчення науково-педагогічної спадщини К. Д. Ушинського, визначення психолого-педагогічних основ фізичного виховання у працях педагога.

2. Дослідження ідей здорового способу життя у науковій концепції К. Д. Ушинського, порівняльний аналіз валеологічних положень із реальним станом зміцнення та збереження здоров'я школярів в сучасних умовах.

3. Ознайомлення з життєписом К. Д. Ушинського на снові вивчення його автобіографічних матеріалів – щоденників, листів, з'ясування біографічних відомостей у різні вікові періоди розвитку педагога, особливостей фізичного та емоційного здоров'я науковця.

4. Аналіз досвіду фізичного виховання школярів у зарубіжній школі на основі опрацювання першоджерел, визначення ефективних педагогічних засобів та форм з метою перенесення прогресивних елементів у практику фізичного виховання школярів в умовах сьогодення.

5. З'ясування особливостей підготовки вчителя до реалізації головних завдань фізичного виховання в контексті педагогічних ідей К. Д. Ушинського.

Міждисциплінарні зв'язки із психологією, загальною педагогікою, теорією та методикою фізичного виховання, історією педагогіки, філософією, народною педагогікою, соціологією, курсом «Вступ до спеціальності», методиками викладання дисциплін у початковій школі, етикою та естетикою, релігієзнавством, культурологією, педагогічною практикою.

Зміст вивчення предмета. Перший модуль «Теоретичні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського». Другий модуль «Методичні аспекти фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського».

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні:

Знати:

- сутність базових понять та категорій фізичного виховання школярів у сучасній педагогічній науці та спадщині К. Д. Ушинського;
- генезу ідей фізичного виховання в зарубіжній та вітчизняній історико-педагогічній науці;
- провідні положення, життєвий та творчий шлях К. Д. Ушинського;
- проблематику наукових позицій К. Д. Ушинського в царині фізичного виховання особистості;
- погляди К. Д. Ушинського щодо змісту, засобів та форм фізичного виховання учнів;
- специфіку зарубіжного педагогічного досвіду фізичного виховання учнів, відображеного у працях науковця;
- зміст, шляхи і засоби професійної підготовки вчителя до фізичного виховання школярів, викладені К. Д. Ушинським у спеціальних програмах

із педагогіки.

Вміти:

- вільно володіти науковою термінологією у галузі фізичного виховання;
- аналізувати та визначати ідеї фізичного виховання у творах класиків педагогічної науки;
- працювати з першоджерелами, працями К. Д. Ушинського, з'ясовувати зміст, засоби, форми, методи фізичного виховання учнів у його науковому спадку;
- порівнювати ідеї здорового способу життя учнів у валеологічній концепції К. Д. Ушинського з актуальним станом у сучасній шкільній практиці;
- аналізувати статті валеологічного змісту в підручниках «Рідне слово» та «Дитячий світ»;
- визначати якості сучасного вчителя (на основі вивчення праць видатного педагога) для ефективної організації процесу фізичного виховання в умовах загальноосвітньої школи;
- готувати доповіді, тези статей для роботи у науково-практичних конференціях та семінарах, пропагувати раціональні ідеї фізичного виховання К.Д.Ушинського та творчо використовувати їх у педагогічній практиці і майбутній професійній діяльності.

4. Зміст навчальних модулів

Змістовий модуль 1. «Теоретичні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського»

Тема 1. Наукові основи фізичного виховання школярів в історико-педагогічній науці.

1. Короткий екскурс ідей фізичного виховання школярів в історії зарубіжної педагогіки.

2. Розвиток ідей про фізичне виховання дітей в досвіді українських педагогів.

3. Суть і значення фізичного виховання.
4. Зміст і засоби фізичного виховання школярів.
5. Шляхи і форми фізичного виховання учнів.

Тема 2. К. Д. Ушинський – зачинатель української теорії та методики фізичного виховання, фундатор наукової педагогіки.

1. Життєвий і творчий шлях К. Д. Ушинського.
2. Загальнопедагогічні ідеї, дидактичні та виховні погляди.
3. Дитинство К. Д. Ушинського. Роки отрочтва. Навчання в Новгород-Сіверській гімназії.
4. Роки юнацтва. Навчання в Московському університеті.
5. Роки творчого саморозвитку. Викладацька праця, самостійна наукова діяльність (робота в міністерствах, відрядження за кордон).
6. Видубицький монастир – останнє пристанище К. Д. Ушинського на українській землі.
7. «Педагогічна антропологія» К. Д. Ушинського – джерело вітчизняної теорії та практики фізичного виховання (історія написання, основна проблематика).

Тема 3. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського.

1. Основні аспекти фізіологічних засад фізичного виховання у педагогічній антропології К. Д. Ушинського.
2. Тракткування К. Д. Ушинським понять: «виховання», «організм», «розвиток», «сила розвитку», «життєва сила», «животворна ідея».
3. Процес харчування. Необхідність і особливі умови відновлення тканин тваринного організму (розділ III, IV фізіологічної частини «Педагогічної антропології»).
4. Потреба відпочинку і сну (розділ V фізіологічної частини «Педагогічної антропології»).

5. Нервова система. Нервова втома і нервове подразнення. Вплив нервової системи на уяву, почуття та волю (розділи VI, IX, XI, XVII фізіологічної частини «Педагогічної антропології»).

6. М'язи, м'язове чуття. Звички й навички як засвоєні рефлекси (розділи VIII, XIII фізіологічної частини «Педагогічної антропології»).

7. Моральне і педагогічне значення звичок (розділ XV фізіологічної частини «Педагогічної антропології»).

Тема 4. Психологічні основи фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського.

1. Значення влади волі над увагою. Зовнішні і внутрішні причини, що зосереджують діяльність душі.

2. Пам'ять отрочтва, юнацтва й дозрілого віку.

3. Прагнення на психологічному ґрунті. Прагнення до індивідуального існування, до свідомої діяльності.

4. Страх і сміливість. Почуття самовдоволення. Нудьга, туга, апатія. Почуття впевненості. Почуття успіху.

5. Воля як влада душі над тілом. Воля як бажання.

6. Вплив природжених особливостей організму на формування характеру.

7. Схильність до лінощів. Схильність до розваг.

8. Прагнення щастя.

Тема 5. Валеологічна спадщина К. Д. Ушинського.

1. Поняття валеологічної спадщини К. Д. Ушинського.

2. Ідеї здорового способу життя у «здоровій» педагогіці К. Д. Ушинського, їх характеристика:

2.1 Постійна рухова діяльність школярів.

2.2 Гігієна праці та відпочинку школярів.

2.3 Нормальний сон дитини.

2.4 Раціональне харчування учнів.

2.5 Виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму, цілеспрямованості.

2.6. Відмова та подолання шкідливих звичок в учнів.

3. Відображення в автобіографічних матеріалах (епістолярній спадщині, щоденниках), спогадах сучасників проблем власного здоров'я К. Д. Ушинського, причин його погіршення.

Змістовий модуль 2. «Методичні аспекти фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського»

Тема 6. Практика фізичного виховання у зарубіжному досвіді К. Д. Ушинського.

1. Передумови закордонного відрядження К. Д. Ушинського.

2. Педагогічний аналіз праці К. Д. Ушинського «Педагогічна подорож Швейцарією»:

2.1 Навчальні заклади, які відвідував К. Д. Ушинський.

2.2 Фізичний розвиток вихованців навчальних закладів на основі опису зовнішніх рис тіла та емоцій, фіксація у працях К. Д. Ушинського.

2.3 Оздоровчі заходи в режимі дня учнів зарубіжних шкіл.

2.4 Гімнастика та гімнастичні ігри в швейцарських навчальних закладах.

2.5 Режим дня вихованців в зарубіжних школах.

2.6 Організація харчування вихованців за кордоном.

2.7 Сільськогосподарські роботи і фізична праця як важливі засоби фізичного розвитку та зміцнення здоров'я школярів.

3. Порівняння закордонної практики фізичного виховання К. Д. Ушинського із тогочасним станом у російських школах та окремих положеннях Проекту вчительських інститутів у Російській імперії.

Тема 7. Провідні засоби та форми фізичного виховання в педагогіці К. Д. Ушинського.

1. Гімнастичні вправи та ігри як важливі засоби фізичного розвитку школярів.

2. Дитячі ігри.

3. Природні та гігієнічні чинники фізичного виховання учнів.

4. Роль праці у психічному та фізичному розвитку школярів.

5. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи як засоби релаксація та профілактики втоми учнів.

6. Прогулянки як важлива позакласна форма фізичного виховання школярів.

Тема 8. Ознайомлення учнів із теоретичними відомостями в галузі анатомії, фізіології та гігієни за підручниками К. Д. Ушинського «Дитячий світ» та «Рідне слово».

1. Методичні статті і матеріали К. Д. Ушинського до першого видання «Дитячого світу» (1861).

2. Ознайомлення та аналіз наукових статей К. Д. Ушинського «П'ять зовнішніх чуттів», «Речовини, що складають тіло людини» (за навчальною книгою «Дитячий світ»).

3. Вивчення та валеологічна оцінка статей К. Д. Ушинського «Головні частини людського тіла», «Рука і нога», «Голова», «Очі», «Вуха», «Ніс», «Рот» (за навчальною книгою «Дитячий світ»).

4. Валеологічне значення наукових статей К. Д. Ушинського: «Внутрішні органи людського тіла», «Харчування», «Мозок і нерви», «Кістки», «Властивості душі», «Створення людини» (за навчальною книгою «Дитячий світ»).

5. Уроки за навчальною книгою «Рідне слово»:

- «Частини людського тіла, руки і ноги» (урок № 22);
- «Частини голови, обличчя, стопи і кисті» (урок № 23);
- «Частини ока, носа і рота» (урок № 24);
- «Люди за віком і заняттями» (урок № 27);
- «П'ять чуттів» (урок № 29);
- «Що добре і що погано?» (урок № 30).

6. Бесіда про людину з використанням письмових вправ і таблиць (за навчальною книгою «Дитячий світ»).

7. Головні частини тіла людини (за методичними матеріалами «Практичні уроки російської мови»).

Тема 9. Самовиховання як важливий засіб виховання здорової особистості у спадщині К. Д. Ушинського.

1. Самовиховання: поняття, етапи, методи.
2. Три сфери самовиховання особистості – інтелектуальна, емоційна, вольова.
3. Проблема самовиховання особистості у роботах К. Д. Ушинського: «Щоденник університетських років», «Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології» (статті «Воля як влада душі над тілом», «Утворення характеру», «Прагнення щастя: значення мети в житті»).
4. «Рецепт» самовиховання К.Д.Ушинського.
5. Етапи педагогічного керівництва самовихованням школяра.
6. Оптимальні умови самовиховання особистості.

Тема 10. Підготовка вчителя до фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського.

1. Якості особи педагога-вихователя (за матеріалами праць «Про користь педагогічної літератури», передмови до «Педагогічної антропології»).
2. Підготовка вчителя за кордоном (за працею «Педагогічна подорож Швейцарією»).
3. Зміст, засоби, форми підготовки вчителя до фізичного виховання школярів за програмами, укладеними К. Д. Ушинським:
 - 3.1 «Програма педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів»;
 - 3.2 «Програма педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів»;
 - 3.3 «Програма педагогічного курсу для двох старших загальних класів жіночих навчальних закладів».
4. Аналіз змісту підготовки вчителя до фізичного виховання учнів у «Проекті вчительської семінарії» К. Д. Ушинського.
5. К. Д. Ушинський про важливість вивчення майбутніми вчителями природничих наук, анатомії, фізіології, гігієни, медицини, педагогіки для успішного розв'язання завдань фізичного виховання школярів.

5. Структура навчального курсу

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин, відведених на:					
	заг. к-ть год.	лекції	семінари	практичні	СРС	ІНДЗ
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
<i>Змістовий модуль 1. «Теоретичні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського»</i>						
Тема 1. Наукові основи фізичного виховання школярів в історико-педагогічній науці	7	2	2	2	1	
Тема 2. К. Д. Ушинський – зачинатель української теорії та методики фізичного виховання, фундатор наукової педагогіки	10	4	2	2	2	
Тема 3. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського	10	2	2	4	2	
Тема 4. Психологічні основи фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського	5	2	-	2	1	
Тема 5. Валеологічна спадщина К. Д. Ушинського	10	2	2	4	2	
<i>ІНДЗ</i>	4					4
<i>Контрольна модульна робота</i>	2			2		
<i>Кількість годин за модулем І</i>	<i>48</i>	<i>12</i>	<i>8</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>4</i>
<i>Змістовий модуль 2. «Методичні аспекти фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського»</i>						
Тема 6. Практика фізичного виховання у зарубіжному досвіді К. Д. Ушинського	7	2	2	2	1	
Тема 7. Провідні засоби та форми фізичного виховання в педагогіці К. Д. Ушинського	10	2	2	4	2	
Тема 8. Ознайомлення учнів із теоретичними відомостями в галузі анатомії, фізіології та гігієни за навчальними підручниками К. Д. Ушинського «Дитячий світ» та «Рідне слово»	6	2	-	2	2	
Тема 9. Самовиховання як важливий засіб виховання здорової особистості у спадщині К. Д. Ушинського	5	2	-	2	1	
Тема 10. Підготовка вчителя до фізичного виховання школярів у педагогіці	8	2	2	2	2	

К. Д. Ушинського						
ІНДЗ	4					4
Контрольна модульна робота	2			2		
Кількість годин за модулем 1	42	10	6	14	8	4
Усього годин:	90	22	14	30	16	8
Всього: 3+4+5+6+7						90 год

6. Тематика лекцій

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	Кількість годин
1	1 / 1	Наукові основи фізичного виховання школярів в історико-педагогічній науці	2
2	2/ 1	К. Д. Ушинський – зачинатель української теорії та методики фізичного виховання, фундатор наукової педагогіки	4
3	3 / 1	Фізіологічні основи фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського	2
4	4 / 1	Психологічні основи фізичного виховання школярів у «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського	2
5	5 / 1	Валеологічна спадщина К. Д. Ушинського	2
6	6 / 2	Практика фізичного виховання у зарубіжному досвіді К. Д. Ушинського	2
7	7 / 2	Провідні засоби та форми фізичного виховання в педагогіці К. Д. Ушинського	2
8	8 / 2	Ознайомлення учнів із теоретичними відомостями в галузі анатомії, фізіології та гігієни за підручниками К. Д. Ушинського «Дитячий світ» та «Рідне слово»	2
9	9 / 2	Самовиховання як важливий засіб виховання здорової особистості у спадщині К. Д. Ушинського	2
10	10 / 2	Підготовка вчителя до фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського	2
Всього:			22

7. Теми семінарських занять

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	1 / 1	Розвиток ідей про фізичне виховання в досвіді український педагогів	2
2	2 / 1	К. Д. Ушинський як фундатор вітчизняної теорії і методики фізичного виховання	2
3	3 / 1	Актуальні проблеми фізичного виховання школярів у науковому спадку К. Д. Ушинського: фізіологічний аспект	2
4	5 / 1	Проблеми власного здоров'я в автобіографічних матеріалах К. Д. Ушинського	2
5	6 / 2	Педагогічна подорож до Швейцарії К. Д. Ушинського як важливе джерело зарубіжної практики навчання і виховання школярів	2
6	7 / 2	Гімнастичні вправи та гімнастичні ігри як провідні засоби та форми фізичного виховання учнів у педагогіці К. Д. Ушинського	2
7	8 / 2	Особа вчителя у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського	2
Всього:			14

8. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	1 / 1	Вивчення та аналіз проблеми фізичного виховання в працях класиків зарубіжної педагогіки	2
2	2 / 1	«Педагогічна антропологія» К. Д. Ушинського як джерело української теорії та практики фізичного виховання	2
3/4	3 / 1	Вивчення й аналіз наукових статей фізіологічної частини «Педагогічної антропології» К. Д. Ушинського	4
5	4 / 1	Вивчення й аналіз психологічної частини твору «Педагогічна антропологія» К. Д. Ушинського	2
6	5 / 1	Аналіз проблеми активної рухової активності, гігієни праці та відпочинку, сну у валеологічній спадщині К. Д. Ушинського	2
7	5 / 1	Вивчення проблеми раціонального харчування, сприятливого психоемоційного стану, подолання шкідливих звичок школярів у працях К. Д. Ушинського	2

8	1-5 / 1	Контрольна модульна робота (теми 1, 2, 3, 4, 5)	2
9	6 / 2	Актуальні питання зарубіжного досвіду фізичного виховання (за матеріалами відрядження К. Д. Ушинського за кордон)	2
10	7 / 2	Дитячі ігри, фізкультхвилинки та прогулянки як фізкультурно-оздоровчі засоби релаксації та профілактики втоми школярів у творчому спадку К. Д. Ушинського	2
11	7 / 2	Роль праці в моральному і фізичному розвитку школярів (за статтею К. Д. Ушинського «Праця в її виховному і психічному значенні»)	2
12	8 / 2	Вивчення й аналіз наукових статей про людину у підручниках К. Д. Ушинського «Рідне слово», «Дитячий світ»	2
13	9 / 2	Самовиховання зорової особистості у педагогіці К. Д. Ушинського	2
14	10 / 2	Вивчення й аналіз навчальних програм, проектів К. Д. Ушинського щодо підготовки вчителя до фізичного виховання школярів	2
15	6-10 / 2	Контрольна модульна робота (теми 6, 7, 8, 9, 10).	2
ВСЬОГО:			30

9. Тематика самостійних робіт студентів

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	1 / 1	Укладання таблиці «Суть, мета, завдання, зміст, засоби, форми фізичного виховання школярів»	1
2	2 / 1	Складання таблиці «Основні віхи життєвого і творчого шляху К. Д. Ушинського»	2
3	3 / 1	Трактування К. Д. Ушинським понять фізичного виховання у фізіологічній частині праці «Педагогічна антропологія»	2
4	4 / 1	Дефініції основних категорій фізичного виховання, зафіксованих у психологічній частині «Педагогічної антропології К. Д. Ушинського»	1
5	5 / 1	Складання структурно-логічної схеми «Ідеї здорового способу життя у спадщині К. Д. Ушинського»	2
6	6 / 2	Завдання зарубіжної поїздки К. Д. Ушинського (за працею «Педагогічні замітки про Швейцарію»)	1
7	7 / 2	Складання структурно-логічної схеми «Природні та гігієнічні чинники виховання учнів у педагогіці К. Д. Ушинського»	2

8	8 / 2	Головні частини тіла людини (за методичними матеріалами К. Д. Ушинського «Практичні уроки російської мови»)	2
9	9 / 2	Педагогічний аналіз статті К. Д. Ушинського «Прагнення щастя: значення мети в житті»	1
10	10 / 2	Складання моделі підготовки вчителя до реалізації завдань фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського	2
Всього:			16

10. Індивідуальні навчально-дослідні завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) – це вид позааудиторної індивідуальної роботи студента навчального, навчально-дослідного чи проектно-конструкторського характеру, яке виконується в процесі вивчення програмного матеріалу навчального курсу.

Орієнтовні види ІНДЗ: підготовка реферативних повідомлень з елементами наукового дослідження; рецензування наукових джерел; анотування психолого-педагогічної та методичної літератури; складання систематизованого переліку науково-методичних публікацій; інформаційні повідомлення; зіставний психолого-педагогічний аналіз заданих положень; складання тез відповідно до складеного плану; теоретико-дослідне визначення проблеми і шляхів її реалізації; аналітична обробка теоретичного матеріалу через його кодування (схеми, таблиці); пошук і збір довідкового навчального матеріалу до заданих тем; огляди фахової періодики.

11. Розподіл балів, що присвоюються студентам

5-й семестр, третій курс

Змістовий модуль 1															
«Теоретичні основи фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського»															
Тема 1.			Тема 2.			Тема 3.		Тема 4.			Тема 5.			КМР	ІНДЗ
Пр.	Сем	СР	Пр.	Сем	СР	Пр.	СР	Пр.	Сем	СР	Пр.	Сем	СР	Пр.	
5	5	2	5	5	2	5+5	2	5	5	2	5+5	5	2	20	15
Всього														100 балів	

6-й семестр, третій курс

Змістовий модуль 2														
«Методичні аспекти фізичного виховання у науковому доробку К. Д. Ушинського»														
Тема 6.			Тема 7.			Тема 8.		Тема 9.		Тема 10.			КМР	ІНДЗ
Пр.	Сем	СР	Пр.	Сем	СР	Пр.	СР	Пр.	СР	Пр.	Сем	СР		
5	5	2	5+5	5	2	5	2	5	2	5	5	2	30	15
Всього													100 балів	

Умовні позначення: Пр. – практичне заняття, Сем. – семінар, СР – самостійна робота, КМР – контрольна модульна робота, ІНДЗ – індивідуальне навчально-дослідне завдання.

Відповідність оцінок шкали ECTS оцінкам національної шкали

Кількість балів за семестр	Оцінки за шкалою ECTS		
	Оцінка	Пояснення	За національною шкалою
90-100	A	Відмінне виконання	«відмінно»
82-89	B	Вище середнього рівня	«добре»
74-81	C	Загалом хороша робота	
64-73	D	Непогано	«задовільно»
60-63	E	Виконання відповідає мінімальним критеріям	
35-59	FX	Необхідне повторне перескладання	«незадовільно»
0-34	F	Необхідне повторне вивчення курсу	

12. Рекомендовані джерела

Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. для викладачів та студ. вузів I-II рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 230 с.

Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.

К. Д. Ушинський (1824–1871). Життя і діяльність в портретах, ілюстраціях і документах / укл. М. С. Грищенко. – К. : Вища шк., 1974. – 124 с.

Коваленко Є. І., Белкіна Н. І. Історія зарубіжної педагогіки : хрестоматія / Є. І. Коваленко, Н. І. Белкіна. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 664 с.

Кравець В. П. Історія української школи і педагогіки : навч. посіб. / В. П. Кравець. – Тернопіль : [б. в.], 1994. – 388 с.

Персоналії в історії національної педагогіки. 22 видатних українських педагоги / за заг. ред. А. М. Бойко. – К. : Професіонал. – 576 с.

Психологічна спадщина К. Д. Ушинського / за ред. Г. С. Костюка. – К. : Рад. шк. – 1963. – 189 с.

Сухомлинська О. Педагогічна спадщина як предмет вивчення (на прикладі доробку К. Д. Ушинського) / О. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2008. – № 4. – С. 37–41.

Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 1 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1954. – 520 с.

Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 4 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1952. – 520 с.

Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 5 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1952. – 432 с.

Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 6 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1955. – 618 с.

Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. В 2-х т. Т. 1 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1983. – 488 с.

Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. В 2-х т. Т. 2 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. школа, 1983. – 359 с.

Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. для студ. внз / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС, НБУ, 2012. – 271 с.

Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга–Богдан, 2009. – 272 с.

Щербань П. М. Прикладна педагогіка : навч. посіб. / П. М. Щербань. – К. : Вища шк., 2002. – 215 с.

Акти впровадження результатів дослідження



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ**

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF UKRAINE**

**СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**LESYA UKRAINKA
EASTERN EUROPEAN
NATIONAL UNIVERSITY**

Україна, 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13
Тел.: +38(0332) 24-10-07
Факс: +38(0332) 72-01-23
Ел. пошта: post@eenu.edu.ua
www.eenu.edu.ua

Prosp.Voli, 13, Lutsk 43025, Ukraine
Tel.: +38(0332) 24-10-07
Fax: +38(0332) 72-01-23
E-mail: post@eenu.edu.ua
www.eenu.edu.ua

Код ЄДРПОУ 02125102

11.06.2015 № 03-89/02/1905

на № _____ від _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження
Марчука Сергія Степановича

на тему: «Ідеї фізичного виховання у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського»
у навчальний процес Інституту фізичної культури і здоров'я Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки

У результаті виконаної дослідницької роботи впродовж 2014-2015 н.р. було розроблено та впроваджено в навчальний процес студентів другого курсу денної форми навчання спеціальності «Фізичне виховання» (ОКР «бакалавр») Інституту фізичної культури і здоров'я СХУ імені Лесі Українки цикл лекцій з навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», на яких висвітлювалися теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів у творчій спадщині видатного українського педагога Костянтина Дмитровича Ушинського автором було внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, її характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріал до лекцій з навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для студентів другого курсу спеціальності «Фізичне виховання» Інституту фізичної культури і здоров'я щодо теоретико-методичних основ фізичного виховання у науковій спадщині українського педагога К.Д. Ушинського.	Вперше студенти СХУ імені Лесі Українки мали змогу отримати систематизовані знання з теоретико-методичних засад фізичного виховання у творчій спадщині К.Д. Ушинського. Зокрема студенти проаналізували психофізіологічні основи фізичного виховання, ідеї здорового способу життя школярів у науковому доробку видатного педагога. Матеріал пропонується для викладання у ВНЗ із дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Історія фізичної культури», «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту».	У результаті викладання лекційного матеріалу студенти спеціальності «Фізичне виховання» Інституту фізичної культури і здоров'я СХУ імені Лесі Українки поглибили знання з теорії фізичного виховання, розвитку теоретико-методичних основ тіловиховання особистості в творчій спадщині вітчизняного педагога К.Д. Ушинського.

Перший проректор



проф. А. В. Цьось



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

вул. Винниченка, 31, м. Луцьк, 43025 тел.(0332) 24-22-35, факс (0332) 72-16-41
 E-mail info@vippp.lutsk.ua ЄДРПОУ 02139699

10.06.2015 № 403/02-13
 на № _____ від _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
 результатів наукового дослідження
 викладача педагогіки Луцького педагогічного коледжу
 Марчука Сергія Степановича
 «Ідеї фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К.Д. Ушинського»
 в навчальний процес кафедри педагогіки та психології
 Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти

У результаті виконаної дослідницької роботи впродовж 2013-2014 років було розроблено та впроваджено в навчальний процес слухачів Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти цикл лекцій з історії педагогіки, у яких висвітлювалися погляди на фізичне виховання школярів видатного українського педагога Костянтина Дмитровича Ушинського. Дослідник вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, її характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріал до лекцій з курсу підвищення кваліфікації слухачів Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти, який розкриває погляди на фізичне виховання особистості видатного українського педагога Костянтина Дмитровича Ушинського.	Вперше слухачі Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти мали змогу отримати узагальнені та систематизовані знання з історії розвитку фізичного виховання в українській педагогічній думці другої половини XIX ст., зокрема в творчій спадщині К.Д. Ушинського. Матеріал пропонується слухачам курсів підвищення кваліфікації вчителів.	У результаті викладання матеріалу лекцій, слухачі Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти поглибили знання з історії української педагогіки, проаналізували валеологічні принципи, засоби, форми, зарубіжний досвід фізичного виховання школярів у науковому доробку К.Д.Ушинського.

Ректор

Луцок 247 152



П.С. Олешко



ВОЛИНЬСЬКА ОБЛАСНА РАДА
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНЬСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ВИЩИЙ КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ВОЛОДИМИР-ВОЛИНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ ім. А.Ю.КРИМСЬКОГО»

44700, Україна, Волинська область, м. Володимир-Волинський, вул. Устилузька, 42, тел/факс (03342) 22606, 23370,
E-mail: post@vvpcc.com.ua URL: www.vvpcc.com.ua

№ 144 від «12» червня 2015 р.

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дослідження **Марчука С.С.**
на тему «Ідеї фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині
К.Д.Ушинського» на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

З вересня 2008 року по травень 2015 року під керівництвом Марчука Сергія Степановича здійснювалась дослідно-експериментальна робота у Володимир-Волинському педагогічному коледжі ім. А.Ю. Кримського.

У ході проведеного дослідження у зміст лекційних занять з педагогіки для студентів третього та четвертого курсів спеціальності «Початкова освіта» були включені інформаційні матеріали автора дисертації до тем «Розвиток і формування особистості», «Фізичне виховання школярів», «З історії розвитку української школи та педагогіки». Вперше студенти Володимир-Волинського педагогічного коледжу імені А.Ю.Кримського мали змогу отримати систематизовані знання про погляди К.Д. Ушинського на проблему фізичного виховання школярів, проаналізувати актуальні ідеї здорового способу життя у валеологічній спадщині видатного педагога.

У результаті викладання матеріалу розроблених лекцій з педагогіки студенти поглибили знання про погляди видатних педагогів щодо фізичного виховання учнів, зокрема і видатного педагога К.Д. Ушинського. Також при розгляді тем з історії педагогіки студенти детально ознайомились з біографічними відомостями К.Д. Ушинського, автобіографічними матеріалами, в яких висвітлювались власні проблеми здоров'я видатного педагога, розглянули психофізіологічні основи фізичного виховання учнів в «Педагогічній антропології» К.Д. Ушинського, проаналізували практику фізичного виховання школярів за кордоном, описану в працях педагога.

Крім того, у зміст практичних занять з курсу «Валеологія» було включено поради К.Д. Ушинського щодо формування навичок здорового способу життя школярів. Студенти четвертого курсу коледжу аналізували валеологічні поради педагога щодо харчування, сну, зміцнення психічного здоров'я учнів.

У цілому аналіз змісту та результатів проведеної С.С. Марчуком експериментальної роботи дозволяє відзначити, що дисертаційне дослідження має практичну цінність, а його автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки.

Директор коледжу



М.Г. Савельєв



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ

✉ 43010 м. Луцьк, проспект Волі, 36 E-mail: lpk@ua.fm ☎ (0332) 24-47-21
Р/р 35413001001372 в ГУДКУ у Волинській обл. МФО 803014 код 02126107

№ 289

“09” 06 2015 р.

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дослідження **Марчука С.С.** на тему
«Ідеї фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині К.Д.Ушинського»
на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

З вересня 2008 року по травень 2015 року під керівництвом Марчука Сергія Степановича здійснювалась дослідно-експериментальна робота в Луцькому педагогічному коледжі. Дисертантом було розроблено авторську навчальну програму спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К.Д. Ушинського».

Практичне значення дослідження Марчука С.С. полягає у впровадженні в навчально-виховний процес Луцького педагогічного коледжу творчої спадщини К.Д. Ушинського, ознайомлення студентів з ідеями фізичного виховання в науковому спадку видатного педагога.

Внаслідок апробації програми навчального спецкурсу «Фізичне виховання школярів у науковій спадщині К.Д. Ушинського» отримано позитивні результати. Зокрема студенти третього курсу напряму підготовки «Початкова освіта» успішно виконали низку завдань авторського спецкурсу: вивчення науково-педагогічної спадщини К. Д. Ушинського, визначення психолого-педагогічних основ фізичного виховання у працях педагога; дослідження ідей здорового способу життя у науковій концепції К. Д. Ушинського, здійснення порівняльного аналізу валеологічних положень з реальним станом зміцнення та збереження здоров'я школярів в сучасних умовах; аналізу досвіду фізичного виховання школярів у зарубіжній школі на основі опрацювання першоджерел К. Д. Ушинського, визначення ефективних педагогічних засобів та форм з метою перенесення прогресивних ідей видатного педагога в практику фізичного виховання школярів в умовах сьогодення.

Експериментальна діяльність дослідника дозволила оптимізувати не лише підготовку студентів до розв'язання актуальних завдань фізичного виховання учнів з опорою на раціональні думки К.Д. Ушинського, але й в цілому сприяла підвищенню ефективності професійної підготовки майбутнього вчителя у коледжі.

Загалом аналіз змісту та результатів проведеної С.С.Марчуком експериментальної роботи дозволяє відзначити, що дисертаційне дослідження має практичну цінність, а його автор заслуговує присудження наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки.



Директор
Луцького педагогічного коледжу

П.М. Бойчук