

телів буде добра наука, а злих - зла" [11, с.51]. Учителю не лише повинен бути добре обізнаним зі своїм предметом, а насамперед бути добрим християнином, мати сильний характер і чисту совість [11, с.19]. Він має бути справжнім українцем, щодня підтверджувати віру діями, бути добрим прикладом для вихованців. Учителю не повинен боятися труднощів, а має бути активним та дієвим. "Такий то буде діти і по руски вчити, навчить і катехізму, може научити і пісень церковних, і хор в церкві заложити і утримувати, одним словом може бути таким, якого потреба, що виховає ваші діти на добрих, чесних християн, на порядних людей" [11, с.51-52].

Проаналізувавши погляди митрополита Андрея Шептицького, можна зробити висновок, що вони сформульовані у традиціях неоготизму. Церковний діяч стояв на позиціях об'єктивістського трактування цінностей, вважаючи їх даром Божим, а відтак - вічними і незмінними. Він був переконаним, що підростаючому поколінню з найраніших років потрібно прищеплювати цінності християнства. Проте не менш важливими Андрей Шептицький вважав національні цінності, називаючи основними інститутами виховання сім'ю та школу, намагаючись надавати їм якомога більше духовної підтримки. А відтак і Церква не стояла осторонь виховного процесу.

Зважаючи на вищевикладене, переконані, що спадщина митрополита Андрея Шептицького повинна бути детально дослідженою та слугувати сучасним педагогам провідником у їхній нелегкій праці.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білас Я. Митрополит Андрей Шептицький і проблеми національно-визвольного руху українців: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. іст. наук: спец. 09.00.11 / Я.І.Білас; Ін-тфілос. ім. Г.С.Сковороди НАН України. - К., 2003. - 23 с.
2. Ідзьо В. Митрополит Андрій Шептицький на шпальтах російської преси та часопису українців у Росії "Украинская жизнь" у 1914 - 1917 роках ХХ століття / В.Ідзьо. - Львів: СПОЛОМ, 2007. - 51 с.
3. Крупа Л. Вплив митрополита Андрея Шептицького на суспільне і культурно-просвітницьке життя в Галичині кінця ХІХ - першої половини ХХ століття: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. іст. наук:

спец. 07.00.01 / Л.Л.Крупа; Чернів. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича. - Чернівці, 2003. - 20 с.

4. Липинський В.К. Релігія і церква в історії України / В.К.Липинський. - К.: Фотовідеосервіс, 1993. - 128 с.

5. Листь пастирській Высокопреосвященного Андрея Шептицького, Митрополита Галицького, Арієпископа Львовського, Єпископа Каменця Подольського до рускої інтелігенції. - Жовква: Печатня оо. Василянъ, 1901.-48 с.

6. Митрополит Андрей Шептицький: життя і діяльність: документи і матеріали 1899 - 1944 років. - Т.2: Церква і суспільне питання; Кн. 1: Пастирське вчення та діяльність / за ред. А.Кравчук. - Львів, 1998. - 572 с.

7. Митрополит Андрей Шептицький: життя і діяльність: документи і матеріали 1899 - 1944 років. - Т.2: Церква і суспільне питання; Кн. 2: Листування / за ред. А.Кравчук. - Львів, 1998. - С. 571-1096.

8. Молитва митрополита Андрея за українську родину [Електронний ресурс] // Українська Греко-Католицька Церква: офіційний Інтернет-сайт. - Режим доступу: Б«р://o1(i.и§cc.opi.ia/икгДЪгагуДатиу/.

9. Стрыжовский Ю. Украинское духовенство в Галиции / Ю.Срыжовский // Украинская жизнь. - М., 1913.-№1.-С. 81-91.

10. Шевців І. Християнська Україна: вибрані твори / І.Шевців; упор, і наук. ред. А.Колодний. - К.: Дрогобич: Коло, 2003. - 468 с.

11. Шептицький А. Канадійським русинам / АШептицький. - Жовква: Печатня со. Василян, 1911. - 96 с.

12. Шептицький А. Правда віра: пастирський лист до вірних на Буковині Станіславівської єпархії, писаний у Марківцях під Станіславовом, даний у навечір'я св. Михаїла 1900 р. / А.Шептицький. - Люблін: Свічадо, 1990. - 52 с.

13. Шептицький А. Як будувати Рідну Хату? / А.Шептицький. - Львів: Свічадо, 1999. - 48 с.

14. Шептицький Я.К. Отець Климентій Шептицький: життєпис на підставі архівних матеріалів родини Шептицьких / Я.К.Шептицький. - Львів: Свічадо, 1996. - 95 с.

15. Яцишин У. Внесок Української греко-католицької церкви у виховання патріотичного світогляду галицької молоді / У.Яцишин // Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку. - 2009. - Вип. 21. - С. 185-188.

УДК 371.4

**Сергій МАРЧУК,**

викладач Луцького педагогічного коледжу,  
аспірант кафедри педагогіки дошкільної  
та початкової освіти ВНУ імені Лесі Українки

## ІДЕЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У НАУКОВІЙ СПАДЩИНІ КОСТЯНТИНА УШИНСЬКОГО

*У статті розглядаються ідеї здорового способу життя учнів у психолого-педагогічній концепції К.Ушинського. Висвітлено погляди видатного педагога на активну рухову діяльність, гігієну праці та відпочинок школярів. Визначено умови виховання емоційної культури, формування волі, оптимізму, цілеспрямованості, необхідних для зміцнення і збереження здоров'я учнів.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологічна спадщина, К.Ушинський.

*В статті розглядаються ідеї здорового образу життя учеників у психолого-педагогічній концепції К.Ушинського. Отражені взгляды выдающегося педагога на активную двигательную деятельность, гигиену тру-*

да и отдых школьников. Определены условия воспитания эмоциональной культуры, формирования воли, оптимизма, целенаправленности, необходимых для укрепления и сохранения здоровья учеников.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, валеологическое наследие, К.Ушинский.

*In the article the ideas of the healthy way of life of school-children are considered in psychological-pedagogical conception of K. Ushinskiy. The views of the famous pedagogue on the dynamic motional activity, the hygiene of the lab our and the pare-tome of the school-children are reflected. The conditions of the bringing-up emotional culture will formation, optimism purposefulness, which are necessary for strengthening the school-children health, are defined.*

**Key words:** health, healthy way of life, valeological inheritance, K.Ushinskiy.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2004 р.) основними завданнями фізичного виховання школярів визначає формування умінь і навичок зміцнення власного здоров'я, вміння дотримуватися здорового способу життя, розвивати свої фізичні якості, запобігати шкідливим звичкам, дотримуватися оптимального рухового режиму, повноцінно відпочивати, самостійно займатися фізичними вправами [9].

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, дотримання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем [8].

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму людини, особливо дітей і підлітків. Причини зростання захворюваності учнів необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи дитячого організму. Для з'ясування причин рівня здоров'я учнів доцільно звернутися до наукових доробок

виданих корифеїв психолого-педагогічної науки, зокрема і до творчої спадщини видатного українського педагога та психолога Костянтина Ушинського (1824-1870).

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медичних працівників, соціологів М.Амосова, Е.Булич, В. Войтенко, Н.Куїнджі, І.Муравова, Ю.Лисицина, Г.Сердюковської, Л.Сущенко, А.Щедріної, а також психолого-педагогічні дослідження М.Гончаренко, О.Дубогай, Г.Зайцева, С.Лапаєнко, С.Свириденко, В.Оржеховської.

Валеологічну спадщину К.Ушинського в незалежній Україні досліджують В.Ликова (ідеї зміцнення і збереження здоров'я школярів); Т.Дорошенко (виховання емоційної культури учнів); В.Бобрецька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь); С.Кондратюк (психолого-педагогічні аспекти валеологічної спадщини).

**Формулювання мети та завдань статті.**

**Мета статті:** проаналізувати ідеї здорового способу життя школярів у психолого-педагогічній спадщині Костянтина Ушинського.

**Завдання статті:** розкриття сутності поняття "здоровий спосіб життя"; з'ясування чинників здорового способу життя школярів у валеологічній концепції К.Ушинського.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів.**

У сучасній валеологічній літературі актуальні проблеми здорового способу життя школярів розглядають такі автори, як І.Бабин, Т.Бойченко, В.Горашук, Г.Давидюк, І.Даценко, В.Черняк, А.Царенко, Г.Яцук.

Однією з важливих умов збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. До основних складових 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 [2, с.16].

Із метою глибшого розуміння сутності категорії "здоровий спосіб життя" нами було проаналізовано ряд визначень даного поняття (див. табл. 1).

**Таблиця 1**

**Різноманітні підходи до визначення поняття "здоровий спосіб життя"**

Автор (автори)	Зміст (визначення) поняття
Г.Давидюк [5, с.55]	Здоровий спосіб життя - це правильно складений режим дня та його дотримання
В.Горашук [4, с.7], Р.Валецька [3, с.342]	Здоровий спосіб життя - діяльність, спрямована на формування, збереження та змпаення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства у всіх його напрямках
С.Присяжнюк, В.Краснов, В.Третьяков [7, с.18]	Здоровий спосіб життя - 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.Андрюшук, М.Андрюшук [1, с.21]	Здоровий спосіб життя передбачає активну рухову діяльність, особисту гігієну та гігієну праці, сприятливу 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 [6, с.98]	Здоровий спосіб життя - типова сукупність форм і способш 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 й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим. При цьому, на наш погляд, велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я.

Значна увага в педагогічній науці надається дослідженню чинників, що суттєво впливають на процес виховання основ здорового способу життя, серед яких виділяють об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних відносять: передумови для ведення здорового способу життя (раціональне харчування, заняття фізичною культурою і спортом, 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 та інші стимули і фактори, що зумовлюють потребу людини дотримуватися здорового способу життя; стан процесу пропаганди здорового способу життя. Суб'єктивними чинниками є: спадкова біологічна основа; психічні почуття, настанови; стереотипи мислення і свідомості; національний менталітет; спрямованість поведінки.

У своїх психолого-педагогічних працях К.Ушинський висвітлює питання здорового способу життя дитини та молодшої людини. Так, у дослідженні "Людина як предмет виховання (Спроба педагогічної антропології)" є чимало розділів, де теоретично обґрунтовуються компоненти здорового способу життя школярів: "Нервова втома і нервове подразнення", "Потреба відпочинку і сну", "Фізична теорія тілесних рухів", "Воля як влада душі над тілом" та інші. Також важливу роль у валеологічному вихованні школярів відіграє розвідка "Праця в її психічному й виховному значенні".

К.Ушинський, висловлюючи свої думки щодо проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, вживає чимало понять і термінів, які сьогодні є базовими категоріями валеологічної науки: "здоров'я", "хвороба", "втома", "нервова сила", "здоровий спосіб життя", "емоційна культура".

Вивчення та аналіз праць видатного педагога дали змогу виокремити найбільш актуальні ідеї здорового способу життя у валеологічній концепції К.Ушинського.

#### */. Активна рухова діяльність, загартовування учнів.*

Здоров'я людини визначається безліччю впливів. Серед явищ, що залежать від людини і можуть бути змінені її волею і наполегливістю, вирішальне значення відведено руховій активності. М'язи - це могутній генератор енергії, що організує її нагромадження у всіх органах і тканинах організму. Працюючи, стомлюючись і відновлюючись, органи і тканини піднімаються на більш високий енергетичний ршень. Фізичну теорію тілесних рухів, а також будову та процеси скорочення і живлення м'язів К.Ушинський описує у праці "Людина як предмет виховання".

Складовою частиною здорового способу життя школярів К.Ушинський вважає загартовування. Він рекомендує починати його з раннього віку і продовжувати протягом усього життя. Адже завдяки вмілому й систематичному загартовуванню тренуються терморегуляційні механізми, розвивається рухливість і витривалість, зміцнюється воля; поліпшується обмін речовин, діяльність нервової та серцево-судинної си-

стем, органів дихання, травлення, кровотворення. Загартована дитина менше хворіє і легко переносить холод, вітер, негоду.

Дієвим народним засобом, що зміцнює здоров'я школярів, педагог називає ходіння босоніж, завдяки чому підвищується стійкість організму до застудних захворювань, поліпшується самопочуття і розумова діяльність.

Важливим є розуміння батьками і педагогами фізіологічного закону розвитку дитячого організму, сформульованого К.Ушинським: "Змінюючи діяльність дитини, ви встигнете примусити її зробити значно більше і без втоми, ніж надаючи їй діяльності одного й того ж напрямку. Примусьте дитину йти - вона стомиться дуже швидко, стрибати - також, стояти - також, сидіти - вона також стомиться, але вона поєднує всі ці діяльності різних органів і пустує цілий день, не стомлюючись" [10, с.70].

**2. Гігієна праці та відпочинку школярів.** Гігієнічний режим праці і відпочинку, науково обґрунтована організація праці є невід'ємною умовою працездатності школярів.

Костянтин Дмитрович переконує, що швидкість, із якою знову відновлюються сили стомленого органа, головним чином, залежить від здорового стану організму, що зберігає цілковиту гармонію між відновленням і виснаженням тіла (хвора або квола людина швидко стомлюється і дуже повільно відновлюється). Але швидкість відновлення може бути збільшена звичкою, тобто частою і постійною зміною процесів виснаження і процесів відновлення, і не лише в усьому організмі, а й в окремих його органах. Так, починаючи незвичну для нас роботу, ми швидко стомлюємося й після нетривалої праці потребуємо тривалого відпочинку [11, с.70]. К.Ушинський, у зв'язку з цим, наводить вдалу формулу активного відпочинку: "Чим більше ми звикаємо до тієї чи іншої праці, тим швидше ця пропорція змінюється: періоди праці стають довшими, а періоди відпочинку - коротшими" [10, с.70].

Фізичну працю педагог розглядає як необхідну умову для розвитку і підтримки у тілі людини фізичних сил і здібностей, тоді як розумова праця, на його думку, благотворно впливає на кровообіг і травлення [12, с.390].

Правильний режим праці та відпочинку школярів протягом дня повинен передбачати перерви в роботі, які дозволяють їм уникати перевтоми і зниження працездатності, стимулюють до подальшої навчальної праці. К.Ушинський рекомендує у вихідні дні проводити екскурсії та виїзди за межі міста, відвідувати музеї і картинні галереї. Він пропонує до активного відпочинку включати пнххідні прогулянки в ліс, парк, до озера чи річки, адже вони знімають втому [13, с.250].

До найкращих засобів підтримання організму в нормальному стані, на думку педагога, належать: гімнастика; тілесні вправи різних видів; тілесна втома, що вимагає сну та їжі; прогулянки на свіжому повітрі; прохолодна спальня; холодні купання [13, с.248-249].

**3. Оптимальний психологічно-емоційний стан, попередження втоми та перевтоми учнів.** Утома - це зменшення або повне зниження працездатності м'язів, що одночасно викликається фізіологічними та психологічними факторами. З фізіологічної точки зору, втома виникає у зв'язку з нагромадженням у м'язах молочної кислоти, що призводить до зменшення у крові рівня кисню і порушує роботу нервової системи, адже відомо, що саме нервові клітини найбільш

чутливі до втоми. Психологічні ознаки втоми: пригніченість, млявість, нервові збудження, погіршення сну, апетиту. Основна причина настання втоми – розумове перевантаження.

К.Ушинський наголошує, що позитивні емоції зменшують втоми. Аби навчання для дітей було радісним, потрібно, щоб уроки в школі були цікавими, а вчителі – тактовними і добрими. Під час занять педагогам необхідно проводити багато ігрових вправ, фізкультхвилинок ("руханок"), повноцінно використовувати для відпочинку перерви, забезпечувати чистоту і свіже повітря в класі. Вдома уважні батьки повинні скласти для дитини правильний режим дня, потурбуватися про її відпочинок на свіжому повітрі.

Відомо, що втому зазвичай викликають негативні емоції, спричиняючи при цьому серйозні зміни у роботі серця та мозку. Тому слід навчитися якнайдовше тримати в собі позитивні почуття і настрої, а негативних, що пригнічують і заважають, позбуватися.

У своїх напрацюваннях К.Ушинський також визначає умови, за яких "розумна педагогіка", використовуючи заборони і вимоги, формує здорову психіку школяра:

- не давати дітям чай, каву, усілякі прянощі (все, що подразнює нервову систему);
- заборонити ігри, що викликають роздратування і хвилювання (азартні ігри, дитячі бали);
- заборонити надмірне (особливо на ніч) читання романів і повістей;
- суворо дотримуватися режиму дня, адже ніщо так не заспокоює нерви, як чіткий порядок у діяльності, ніщо так не розладнює нерви, як безладне життя [13, с.250].

**4. Нормальний сон, раціональне харчування учнів.** Необхідними умовами раціонального режиму дня школярів є сон та здорове харчування.

К.Ушинський зазначає, що тільки під час сну, коли людина перестає керувати своїми відчуттями та рухами, відбувається відновлення роботи нашої свідомості та волі. Він справедливо зауважує, що "недостатній сон ослаблює організм, а надмірний – робить людину млявою, неемоційною, лінвою" [10, с.7.3].

Педагог радить за годину до сну припинити будь-яку розумову працю, підсумувати те, що було зроблено за день. Дуже корисно перед сном вийти на прогулянку, а після неї – прийняти ванну. Не слід вживати каву, міцний чай або ліки, адже вони збуджують нервову систему. Природний і регулярний сон – один із наймогутніших факторів, які допомагають людині покращити стан здоров'я і сприяють ефективності розумової діяльності школярів.

Раціональне харчування, на думку Костянтина Дмитровича, ґрунтується на таких основних принципах: рівновага між енергією харчів та енергією, яку витрачає людина; задоволення потреб організму у поживних речовинах; дотримання режиму харчування.

**5. Виховання у школярів волі, оптимізму, цілеспрямованості.**

К.Ушинський вважає, що чим багатшим і сильнішим є нервовий організм, тим швидше він виходить з-під контролю людської самосвідомості і оволодіває людиною, замість того, щоб підкорятися їй. Саме тому у великих людей ми помічаємо не тільки багатство нервового організму, але й надзвичайну силу волі. Педагог констатує: чим багатшою є нервова

організація дитини, тим обережніше повинен поводитися з нею вихователь, ніколи не допускаючи її до роздратованого стану.

Костянтин Дмитрович зазначає, що душа, не створюючи фізичних сил, має особливу здатність – керувати ними в організмі й перетворювати одну силу в іншу. "Такий рух сил організму, спричинений нашою волею, може виявитися ще могутнішим, якщо ми будемо більш обізнані із особливостями нашого організму, з причинами хвороб і навчимося керувати його силами [13, с.245].

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, висловлені К.Ушинським ідеї здорового способу життя школярів і сьогодні є надзвичайно актуальними. На думку педагога, доцільно створювати такі умови життя, праці і навчання учнів, які б сприяли їх фізичному розвитку, починаючи з раннього віку: нормальне харчування і сон; відповідний режим удома і в школі; фізична праця на свіжому повітрі; медичний нагляд; гімнастичні вправи та ігри; створення гігієнічних умов життя і праці; використання природних факторів (повітря, вода) тощо.

Подальші наші наукові розвідки будуть спрямовані на вивчення психолого-педагогічних умов фізичного виховання дітей у сім'ї (за працями К.Ушинського).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н.Андрощук, М.Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Бабин І.І., Царенко А.В. Пізнавай себе: матеріали до курсу "Валеологія" / І.І. Бабин, А.В.Царенко, В.М.Черняк, Г.Ф.Яцук. – Тернопіль, 1996. – 232 с.
3. Валецька Р.О. Основи валеології: підручник / Р.О.Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
4. Горашук В.П. Валеологія: підручник [для учнів 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи] / В.П.Горшарук. – К.: Генеза, 1998. – 144 с.
5. Давидюк Г. Цікава валеологія / Г.Давидюк. – Рівне: Волинські береги, 2009. – 132 с.
6. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / І.Б.Карпова, В.Л.Корчинський, А.В.Зотов. – К.: КНЕУ 2005. – 104 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 192с.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>.
9. Національна програму виховання дітей та учнівської молоді в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukraine.uapravo.net/data/base28/ukr28703.htm>.
10. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д.Ушинський. – К.: Рад. школа, 1954. – Т.2. – 560 с.
11. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д.Ушинський. – К.: Рад. школа, 1952. – Т.4. – 520 с.
12. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д.Ушинський. – К.: Рад. школа, 1952. – Т.5. – 432 с.
13. Ушинський К.Д. Твори: в 6 т. / К.Д.Ушинський. – К.: Рад. школа, 1955. – Т.6. – 618 с.