

Міцкевич Н. І.

**МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦЬ**

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Розглянуто питання фізичного розвитку особистості, спираючись на праці та наукові статті К. Д. Ушинського. Важливість взаємодії фізичної і розумової діяльності. Основні методи формування здорової психіки у школяра на засадах фізико- психологічних норм. Актуальність праць К.Д. Ушинського для розв'язання проблем сучасної практики фізичного виховання школярів.

Постановка проблеми. Сьогодні в умовах відродження національних і культурних традицій, побудови демократичного і правового суспільства, здійснення реформ, а також інтеграції України в світовий економічний, інформаційний, культурний і освітній простір, ставляться високі вимоги до молодого покоління. Саме тому у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [3], Національній доктрині розвитку освіти [2] виховання гармонійно розвиненої морально і фізично здорової особистості постає як завдання загально-соціального характеру. У зазначених документах зазначається, що розвиток фізичного виховання, фізичної культури і спорту є найбільш ефективним і 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 [2]. 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 (за дослідженнями Е.Ю. Дорошенка) [1]. Важливим аспектом педагогічної науки, спрямованої на формування теоретичних і практичних засад національного виховання школярів, є вивчення та узагальнення вітчизняного і світового педагогічного досвіду фізичного виховання дітей та молоді, оскільки наукове вирішення сучасних

освітніх проблем неможливе без знання педагогічної спадщини минулого. У педагогічних публікаціях кінця ХХ — початку ХХІ століття проблеми фізичного виховання у творчій спадщині К.Д. Ушинського висвітлювали Г.П. Васянович, Д.А. Донцов (принцип природовідповідності у вихованні), Т.В. Стеблянка (фізичне виховання як складова всебічного розвитку особистості), О.Н. Чиж (зв'язок тілесного і духовного виховання особистості), Т.К. Чирва, О.Я. Савченко (виховна сила гри), Е.Ю. Дорошенко, А.В. Цьось (актуальні питання фізичного виховання дітей), В.Я. Ликова (ідея зміцнення і збереження здоров'я дітей), Т.В. Дорошенко (виховання емоційної культури дитини), Г.І. Приходько (розвиток ідеї народності в концепції; національної системи фізичного виховання), В.І. Бобрецька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь), С.М. Кондратюк (валеологічна спадщина).

Мета дослідження полягає у дослідженні психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання, висвітлених у науковій спадщині К.Д. Ушинського.

Завдання дослідження полягають у з'ясуванні методологічних основ фізичного виховання, розгляді біологічних і психолого-педагогічних закономірностей рухової діяльності дітей, виконанні особливостей професійно-педагогічної підготовки до фізичного розвитку школярів (на матеріалі наукових праць Ушинського).

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчаючи психолого – педагогічну спадщину К.Д. Ушинського, знаходимо чимало праць, наукових статей, у яких висвітлюються проблеми фізичного виховання особистості. У творі "Людина як предмет виховання" видатний педагог розкриває питання теорії і методики розвитку рухових здібностей людського організму. Ось неповний перелік його статей: "Про організм взагалі", "Потреба відпочинку і сну", "Мускули", "Мускульне чуття", "Нервова втома і нервове подразнення", "Воля як влада душі над тілом", "Схильність до лінощів", "Відбивні або рефлексивні рухи", "Фізична теорія тілесних рухів", "Фізіологічне пояснення довільності рухів". У названих матеріалах К.Д. Ушинський розкриває біологічні та психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності, розглядає організм як функціональну систему. На його думку, моторну діяльність забезпечують такі чинники: центральна нервова система, вегетативні системи (живлення, газообмін, виділення) і нервово-мускульна система (механічна робота і енергоутворення в м'язах). У "Педагогічній антропології" автором накопичено науково-методичний матеріал, що дозволяє сформулювати низку специфічних закономірностей розвитку рухових здібностей і визначити принципи їх розвитку — безперервності, системного

навантаження і відпочинку, поступового збільшення тренувальних впливів, принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання.

Чільне місце у сучасній теорії виховання займає фізичне виховання школярів. К.Д. Ушинський зазначав, що "у кожній педагогіці розділ фізичного виховання, правила якого для позитивного сприйняття точності й достовірності, мають базуватися на глибокому знанні анатомії, фізіології, патології [7; 33]. Саме ці науки, а також медицина, гігієна, психологія, на думку К.Д. Ушинського, і мають становити методологічну основу

У творі "Праця в її психічному та виховному значенні" К.Д. Ушинський визначає, що фізична праця необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил. здоров'я та фізичних здібностей - цього доводити немає потреби. На думку К.Д. Ушинського, необхідність розумової праці для розвитку сил і здорового стану людського тіла не всі усвідомлюють виразно: "Багато хто вважає, що розумова праця шкідливо впливає на організм, а це зовсім не так. Звичайно, надмірна розумова праця шкідлива, але й надмірна фізична праця також є руйнівною для організму [8; 390].

К.Д. Ушинський вказує на необхідність взаємозв'язку фізичної і розумової діяльності: "Звичайно, найкорисніше було б для здоров'я людини, коли б фізична і розумова праця поєднувалися в її діяльності, але цілковита рівновага між ними навряд чи необхідна. Людська природа така гнучка, що здатна до найбільшої різноманітності способу життя. Найсильніша перевага праці розумової над фізичною, і навпаки, швидко переходить у звичку і не шкодить організмові людини; тільки цілковиті крайності в цьому є згубними" [8; 391]. К.Д. Ушинський, 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. К.Д. Ушинський вказує на необхідність вивчення фізичних і фізіологічних явищ для розуміння фізичного виховання.

Автором подається типологія фізіологічних явищ в організмі людини: органи і процеси життя рослинного (виключно самий процес живлення) та органи і процеси життя тваринного (мускули, органи чуттів, нервова система).

К.Д. Ушинський запевняє, що душа, не творячи фізичних сил, має здатність — рухати ними в організмі й перетворювати одну силу в іншу. "Такий рух сил організму, спричинений нашою волею може виявитися ще могутнішим якщо ми будемо більш обізнаними з властивостями нашого

організму, з причинами хвороб і привчимося вільніше порядкувати його силами. Це сфера, цілком недосліджена людством [9, 245].

К.Д. Ушинський називає ефективні форми влади душі над тілом — утримування крику, ходьба, гімнастика (природна й навчальна), танці, співи. До найкращих засобів підтримання організму в нормальному стані, на думку педагога, належать "гімнастика, тілесні вправи різних видів, тілесна втома, що вимагає сну та їжі, прогулянку на свіжому повітрі, прохолодну спальню, холодні купання" [9; 248-249].

Саме ці засоби "спартанського виховання" зміцнюють волю дитини й дають їй "влада над нервами".

В умовах побудови нової парадигми фізичного виховання дітей і молоді в Україні слушною є думка К.Д. Ушинського 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 майже реальне явище у вихованні дітей [9; 249].

Відомо, що нормою сучасного шкільного життя є перевантаження учнів навчальним матеріалом, перевтоми, стреси, психологічна неврівноваженість, роздратування школярів. Саме раціональне ставлення до фізичного виховання може виправити ці негативи у формуванні всебічно та гармонійно розвиненої особистості. К.Д. Ушинський називає низку виховних заходів з метою профілактики нервового роздратування дітей. розсудливий вихователь, добре розуміючи природу зла, сам знаходить безліч засобів протидіяти йому.

На основі цієї фізіологічно-психологічної причини К.Д. Ушинський 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 викликають роздратування (азартні ігри, дитячі бали);
- 3) заборона раннього і надмірного читання романів, повістей (особливо на ніч);
- 4) Заборона діяльності дитини або гри (коли видно, щ дитина виходить з нормального стану);
- 5) заборона взагалі будь-яким збуджувати почуття дітей;
- 6) вимога педантично суворого розподілу дитячого дня (ніщо так не заспокоює мерви як суворий порядок у діяльності, ніщо так не розладнує нерви як безладне життя);

7) вимога постійної зміни розумових впра^в тілесними - прогулянок, тощо [9; 250].

Як бачимо, будучи тонким психологом і знавцем емоційно-чуттєвої сфери дитини, К.Д. Ушинський подає раціональні поради щодо виховання емоційної культури школярів. Хоча деякі рекомендації вченого, зважаючи на реальний стан речей у практиці сучасного сімейного виховання, виявляться декому застарілими. Проте з огляду валеологічних підходів вони є виправданими і науково обґрунтованими, тому і заслуговують на увагу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, у психолого-педагогічних працях К.Д. Ушинського можна віднайти корисні ідеї, які є важливими для розв'язання актуальних проблем сучасної практики фізичного виховання школярів. Визначені видатним педагогом методологічні засади фізичного розвитку учнів, біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності дітей, змін професійно-педагогічної підготовки вчителів фізично^ї культури мають важливе значення для теорії і методики фізичного виховання дітей та молоді в нинішніх умовах.

Список використаної літератури

1. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. — 2002. — 23 квітня. — С. 4-6.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgibin/laws>
3. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX - перша пол. XX століття): автореф. дис. канд. фіз., вих. і спорту: 24.00.02 [Текст] / Окопний Андрій ИП
4. Ушинський К. Д. Твори: в 6 т. / К. Д. Ушинський — Т.1. — К.: Рад. школа, 1954. — 520 с.
5. Ушинський К. Д. Твори: в 6 т. I К. Д. Ушинський - Т.4. - К.: Рад. школа, 1952. - 520 с. б. Ушинський К. Д. Твори: в 6 т, / К. ц. Ушинський - т.б. - К.: Рад. школа, 1955. - 618 с.