

УДК 371.72

Марчук С. С.

К. УШИНСЬКИЙ ТА В. СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО ЗАПОБІГАННЯ НЕРВОВИХ НАПРУЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ

У статті досліджено погляди К. Ушинського та В. Сухомлинського на проблему збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів. Визначено раціональні шляхи та засоби профілактики нервової перевтоми учнів.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, нервова система, нервове напруження, К. Ушинський, В. Сухомлинський.

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі одним із важливих завдань діяльності школи є збереження, зміцнення морального, фізичного і психічного здоров'я учнів та вихованців. У Концепції загальної середньої освіти зазначається, що реалізація оздоровчої функції школи вимагає комплексного підходу, зокрема впровадження системи заходів, спрямованих на усунення перевантаження дитячої пам'яті і статичного навантаження м'язів учнів [2].

В умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує належного рівня здоров'я та працездатності учнів. Науково-технічний прогрес ХХІ ст. і пов'язані з ним зміни в системі шкільного навчання висувають дуже високі вимоги до нервової системи дитини, яка знаходиться ще в процесі розвитку та вдосконалення. Зростання обсягу інформації, постійна модернізація навчальних програм, застосування інноваційних технологій та різноманітних технічних засобів навчання призводять до інтенсифікації розумової діяльності. **Все** це зумовлює помітний вплив на нервово-психічні функції учнів [1, с. 145].

Проблема запобігання нервових напружень школярів є актуальною для різноманітних наук - педагогіки, психології, шкільної гігієни, валеології. Науковий інтерес викликають сучасні психолого-педагогічні дослідження з даної проблеми, а також шляхи її вирішення у спадщині видатних вітчизняних педагогів і психологів, зокрема Костянтина Ушинського (1824-1870) та Василя Сухомлинського (1918-1970).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Сучасні науковці вивчають різноманітні аспекти проблеми збереження і зміцнення психічного здоров'я школярів: причини виникнення та шляхи запобігання перевантаження учнів (І. Бідюк, Г. Лабузна, С. Орловська); психогігієна школярів, гігієна праці (В. Березинь, С. Зільман, В. Зільман, С. Шевченко); психофізіологічні особливості молодших школярів з нервово-психічними відхиленнями (Л. Гармаш, Г. Хомич); роль школи в охороні психічного здоров'я учнів (Н. Коцур); валеологічні основи психічного та духовного здоров'я школярів (Р. Валецька). У багатьох дослідженнях акцентується з'ясування сутності поняття "психічне здоров'я", взаємозв'язку психоемоційних стресів і здоров'я школярів, з'ясуванні причин негігово-психічних відхилень та психологічного перевантаження під час навчання.

Науковцями виявлено, що в сучасних умовах бурхливого розвитку науки та техніки виникла необхідність засвоєння великого обсягу інформації в процесі навчання, підвищення вимог до психофізіологічних можливостей організму учнів. У зв'язку зі збільшенням обсягу інформації, що надходить до організму учнів, це призводить до погіршення їхнього стану здоров'я.

Особливе значення зміцнення психічного і фізичного здоров'я школярів підкреслювали українські педагоги К. Ушинський та В. Сухомлинський. Науковий аналіз їхньої психолого-педагогічної спадщини здійснюється в сучасних умовах. Питання психологічних основ навчання і виховання школярів у творчості К. Ушинського досліджують О. Акімова, В. Довбня, М. Голець, В. Романець, М. Філіпов, В. Чаплигін, С. Якименко та ін.

Погляди В. Сухомлинського на проблему шкільного навчання вивчають чимало науковців: М. Антоненко, Н. Безлюдна, Л. Бондар, А. Вихрущ, І. Глазкова, Т. Дзюба, З. Оношків, М. Сметанський, Л. Ткачук.

Наукового розв'язання, на нашу думку, потребує проблема з'ясування шляхів запобігання напруженню, втоми школярів, зміцненню їхнього психічного здоров'я.

Метою статті є теоретичний аналіз поглядів К. Ушинського та В. Сухомлинського на проблему психічного здоров'я школярів. Завдання статті: розкрити причини нервового напруження учні у процесі навчання; визначити шляхи запобігання перевантаження школярів (на основі ідей К. Ушинського та В. Сухомлинського).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. К. Ушинський та В. Сухомлинський розглядали навчально-виховний процес із позицій психології школяра, врахування його індивідуальних та вікових особливостей, зміцнення і збереження психічного та фізичного здоров'я. На думку видатних педагогів, основними валеологічними завданнями організації навчально-виховного процесу в школі є: створення в учнів свідомої мотивації на здоровий спосіб життя; урахування біоритмів працездатності при організації навчального процесу з метою запобігання втоми та перевтоми учнів; правильна організація праці та відпочинку школярів; попередження психотравмуючих ситуацій у школі.

К. Ушинський зазначав, що у шкільній нудзі криється джерело багатьох дитячих вад: пустощів, лінощів, примх, відраз до навчання, хитрощів, лицемірства, обману. Достатньо ліквідувати шкільну нудьгу, не залишаючи її на хвилину жодної дитини без роботи, зробиши заняття цікавими, Завоювати авторитет дітей, і дисципліна в класі забезпечена. На думку педагога, у школі повинні домінувати серйозність, що допускає жарт, але не перетворює всі справи на жарт, ласкавість без солодкості, справедливість без причепливості, доброта без поблажливості, порядок без педантизму і, головне, постійна розумна діяльність.

К. Ушинський у праці "Людина як предмет виховання (Спроба педагогічної антропології)" розглядає проблеми психічного здоров'я школяра у таких 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, К. Ушинський, komponує розділ "Фізичне виховання" темою "Нервова система". Педагог радить ознайомлювати слухачок з 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 [8, с. 26].

К. 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 ображати гідність дитини. Найприйнятнішими серед них Ушинський називав попередження, зауваження, низьку оцінку поведінки. Він виступав проти матеріальної винагороди як засобу заохочення, пропонував використовувати моральне заохочення у вигляді схвалення, визнання успіху тощо. "Діти ненавидять учителів, від яких ніколи не дочекаєшся схвалення або визнання того, що добре зроблено. Це вбиває прагнення до вдосконалення" [9, с. 15].

Слушною є теза К. Ушинського: "Нерви втомлюються так само, як і м'язи" [8, с. 128]. К. Ушинський вважає, що передчасний розумовий розвиток є нервовим подразником, тому потрібно гармонійно поєднувати фізичний (тілесний) та духовний розвиток школяра.

Великого значення К. Ушинський приділяв розвитку уваги для виховання й навчання учнів. Аналізуючи психофізичне життя школярів, педагог класифікує причини їхньої неухважності на фізичні та моральні. До фізичних причин неухважності К. Ушинський відносить такі: занадто спекотне класне приміщення, занадто мала кількість кисню в повітрі, що часто буває в тісних і рідко провітрюваних класах; нерухомість тіла, переповнення шлунків, велика втома взагалі. Серед моральних причин неухважності - монотонність і одноманітність звуків викладання, рутинність наставника, втома від одних і тих же занять [8, с. 263].

К. Ушинський пропонує вчителям для запобігання загальної сонливості, нервової перевтоми такі засоби: співи в класі; пісня, проспівана серед уроку, оживляє клас, будить його енергію; тілесний рух, невелика класна гімнастика, особливо для молодших учнів [8, с. 264].

Важливого значення для запобігання нервового перенапруження у процесі навчання К. Ушинський надає відпочинку школярів. Вихователь, на його думку, повинен керувати відпочинком дітей, змінюючи одну розумову діяльність іншою і змінюючи взагалі розумову діяльність тілесною [Т.6, с. 338].

К. Ушинський визначає фізичне, моральне і розумове значення праці: "Тіло, серце і розум людини потребують праці" [8, с. 390]. Фізична праця, за словами дослідника, необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я і фізичних здібностей. Будь-яка розумова праця впливає благотворно на кровообіг і травлення. Люди, які звикли до трудового кабінетного життя, почувають збудження апетиту швидше після помірної розумової праці, ніж після прогулянки.

Недостатній сон, на думку К. Ушинського, ослаблює організм дитини, а надмірний - робить її млявою, байдужою, лінивою [8, с. 73].

У таблиці 1 подаємо перелік засобів, які на думку К. Ушинського, позитивно та негативно впливають на нервову систему школярів.

Таблиця 1

Засоби впливу на Нервову систему дитячого організму, визначені К. 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 разом з тим зміцнити волю й дати їй перевагу над нервами" [8, 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" [8, с. 250].</i></p>

К. Ушинський звертав увагу на необхідність для дітей частої зміни діяльності: дитина втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю та однобічністю. Пропонував застосовувати під час навчання фізкультпаузи, бо гімнастика, різні фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі не тільки сприяють збереженню здоров'я дітей, але й оптимізують процес навчання.

В. Сухомлинський, послідовник валеологічних ідей К. Ушинського, вважав, що успішне розумове виховання можливе за умови, коли вчитель на кожному уроці буде одночасно викликати в учнів жагоду до навчання і навчати їх учитися. З цією метою у Павлівській школі практикувалося створення високого інтелектуального фону (уроки думки, творчі завдання), прищеплення любові до читання, гуманний та вимогливий підхід до оцінювання, вміла організація виконання домашніх завдань, виховання самодисципліни у розумовій праці. Останню В. Сухомлинський розглядав у тісному зв'язку із зміцненням здоров'я учнів, вважаючи, що у більшості випадків діти відстають у навчанні внаслідок незадовільного стану здоров'я. Успіх у навчанні починається з турботи про те, як харчується і спить дитина, яке її самопочуття, як вона грається, скільки годин протягом дня буває на свіжому повітрі.

В. Сухомлинський вважав правильне оцінювання учнів найголовнішим засобом досягнення успіху у навчанні. "Оцінка повинна винагороджувати працелюбство, а не карати за лінощі та нестаранність. Але не можна допустити, щоб оцінка балувала учнів, щоб не склалось легковажне ставлення до навчання. Дитина мусить усвідомлювати оцінку як результат розумових зусиль" [9, с. 509].

В. Сухомлинський розглядає проблему розумового перевантаження школярів, турботу про їхнє психічне та фізичне здоров'я у працях "Серце віддаю дітям", "Сто порад учителям", "Павлівська середня школа", "Народження громадянина", "Розмова з молодим директором" та ін. У таблиці 2 подаємо назви і узагальнений зміст деяких статей із праць педагога, в яких досліджується проблема наукової організації праці школярів, шляхи подолання психологічного перевантаження учнів у процесі навчання. Фізична праця, на думку В. Сухомлинського, відіграє таку саму важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як і спорт. Без здорової втоми людині не може бути повною мірою доступна насолода відпочинком [6, с. 137]. В. Сухомлинський, як і К. Ушинський, відпочинок вбачає у розумному чергуванні видів діяльності, в праці, що задовольняє естетичні потреби, у творчій активній насолоді красою природи.

У статті "Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я" В. Сухомлинський досліджує проблему правильного харчування школярів. Багаторічні спостереження і спеціальні дослідження В. Сухомлинського призвели до тривожного висновку: йдучи до школи, 25 % дітей молодшого шкільного віку не снідають - уранці їм не хочеться їсти; 30 % - з'їдають вранці менше, ніж половину того, що необхідно для нормального харчування, 23 % - з'їдають половину повноцінного сніданку, тільки 22 % дітей снідають так, як цього вимагають норми [5, с. 104]. Зазначена проблема залишається і зараз надзвичайно актуальною для батьків, учителів, директорів шкіл, лікарів.

Висвітлення проблеми збереження, зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів у наукових статтях В. Сухомлинського

№ п/п	Назва статті	Фактори та умови збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я школярів
1.	"Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання" [3, с. 192-194].	<ul style="list-style-type: none"> - режим праці, відпочинку, харчування учнів; - піклування про гармонію фізичної і розумової праці вихованців; - роль фізичної праці для здоров'я школяра; - заняття гімнастикою і спортом.
2.	"Щоб не було перевантаження - потрібен вільний	<ul style="list-style-type: none"> - проблема вільного часу школяра; - режим праці та відпочинку; - ГурООТа [ГО~ -іди^Й Ч динггг-2.
	"Учіть дитину користуватися вільним и ТА .. АПС ЛПЕЛ Ч в с м ^4-. С. ^? 0-НУ\).	<ul style="list-style-type: none"> - не кричати, не виставляти дитину перед класом як неухажну і непосидючу; - не соромітися час від часу і Оиу їй з дИиноу, подивитися на свп п очима; - уникати конфліктів через нерозуміння: учитель не розуміє, що й чому побить питина. чому иона так поводитьсь, а литина не РОЗУМІЄ, ЩО ХОЧЕ БІД НЕІ ВЧИТЕЛЬ; - час дитини має бути насичений захопленнями, які б розвивали її думку
4.	"Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я" [5,0,103-101].	<ul style="list-style-type: none"> - турбота про здоров'я - найважливіша праця вчителя; - домашня розумова праця не повинна бути втомливою; - перебування дітей на свіжому повітрі; - ранкова гімнастика, купання; - повноцінне вітамінне харчування; - ходіння босоніж улітку.
5.	"Режим харчування, праці і відпочинку" [5, с. 360-362].	<ul style="list-style-type: none"> - урахування анатомо-фізіологічних особливостей підлітка; -ранкова гімнастика, обливання холодною водою, обов'язкова фізична праця; - калорійність і різноманітність їжі; - праця на свіжому повітрі; - життєрадісний настрій - найкращий засіб запобігання захворювань; - відпочинок на свіжому повітрі.
6.	"Бережіть нервову систему підлітка" [5, с. 370-377].	<ul style="list-style-type: none"> - нервова система підлітка - гранично напружена; - оберігати центральну нервову систему підлітка - це означає берегти його серце і весь організм; - духовне спрямування сил підлітка на фізичну працю; - праця - корисна зарядка для нервової системи й серця.

Видатний педагог радив у навчанні школярів дотримуватися душевної рівноваги, у якій панує атмосфера доброзичливості, взаємної допомоги, гармонії розумових здібностей кожного учня і його посиленої рівноваги. В. Сухомлинський відзначав: "Там, де порушується ця рівновага, життя учнів перетворюється на пекло: вони ображають і дратують одне одного, в школі панує нервозність" [5, с. 120].

Великого значення В. Сухомлинський приділяв проблемі вільного часу в режимі дня школяра. Вільний час необхідний учневі, як повітря для здоров'я: він потрібний для того, щоб учень успішно навчався і не відчував постійної загрози відставання [4, с. 492].

Особливо відповідально В. Сухомлинський радить здійснювати інтелектуальний розвиток підлітків, він закликає берегти їхню нервову систему. Адже вона у підлітка часом буває гранично напружена* досить невмілого, безтактного вчинку дорослого й підліток "вибухає", "спалахує". Вихователь повинен дуже уважно, чуйно ставитися передусім до світу думок і почуттів, до складної взаємодії мислення й емоцій підлітка [5, с. 370].

У наш час одним із засобів заохочення дітей до навчання, позбавлення їх стану тривоги, невпевненості у завтрашньому дні є доброзичливий і тактовний гумор педагогів. Доречний жарт, доступний приклад, посмішка і підбадьорювання - все це сприяє душевному комфорту вихованців, підвищує авторитет самого вчителя, знімає нервозність і непорозуміння у шкільному колективі.

Діти - природжені гумористи. Вони високо цінують тих педагогів, які вміють посміхатися на уроках, здатні оцінити їхні жарти, сміючись, підправити, підтримати, заохотити до творчих пошуків. "Завдання педагога, - писав В. Сухомлинський, - виховувати почуття благородного гумору: здатність поєднувати радісний порив із співчуттями, співпереживаннями, жалістю. Маленька людина, яка, усміхаючись, співчуває і жаліє, ніколи не буде насміхатись над людиною, висміювати її тоді, коли треба допомогти" [3, с. 579].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, К. Ушинський та В. Сухомлинський одне із важливих завдань школи вбачали у зміцненні та збереженні психічного здоров'я школярів. На думку педагогів, фізіологічно обґрунтований режим праці та відпочинку, оптимальні умови навчання в школі та вдома, раціональне харчування, фізкультура і спорт є важливими елементами гігієни розумової праці, дотримання яких є необхідним для збереження здоров'я і високої працездатності школярів. Подальші наукові розвідки - здійснення порівняльного аналізу ідей фізичного виховання школярів у спадщині К. Ушинського та В. Сухомлинського.

Використані джерела

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підруч. для вищих навч. закладів / Р. О. Валецька. - Луцьк : Волинська книга, 2007. - 347 с.
2. Про Концепцію загальної середньої освіти (12-річна школа) // Режим доступу, http://osvita.ua/le-rizlapop/Ber_OZU/2712
3. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. Т.1. - К.: Рад. школа, 1976. - 654 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5 т. / В. О. Сухомлинський. - Т.2. - К.: Рад. школа, 1976. - 670 с.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. - Т.3. - К.: Рад. школа, 1977. - 670 с.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. - Т.4. - К.: Рад. школа, 1977. - 640 с.
7. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. / К. Д. Ушинський - Т.4. - К. : Рад. школа, 1952. - 520 с.
8. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. / К. Д. Ушинський - Т.6. - К. : Рад. школа, 1955. - 618 с.
9. 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.

Марчук С. С.

К. УШИНСКИЙ И В. СУХОМЛИНСКИЙ
**О ПРЕДОТВРАЩЕНИИ НЕРВНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ**

В статье исследованы взгляды К. Ушинского и В. Сухомлинского на проблему сохранения и укрепления психического здоровья школьников. Определены рациональные пути и средства профилактики нервного переутомления учеников.

напряжение, К, Ушинский, В. Сухомлинский.

March.uk S. S.

K. USHINSKIY AND V. SYKHOMLYNSKIY ABOUT THE PREVENTION
TO THE NERVOUS TENSION IN THE SCHOOLCHILDREN

of the preserving and strengthening of the psychological schoolchildren health, The rational ways and the means of prophylaxis of the schoolchildren nervous overstrain are determined.

Keywords: health, psychical health, nervous system, nervous tension, K. Ushinskiy and V. Sykhomlynskiy.

Стаття надійшла до редакції 27.02.12