

**Сергій Степанович Марчук,**  
кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри психолого-педагогічних дисциплін,  
Луцький педагогічний коледж,  
проспект Воли, 36, м. Луцьк, Україна

## ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ІДЕЙ К. Д. УШИНСЬКОГО

У статті обґрунтовано валеологічні ідеї К. Д. Ушинського. Виявлено такі складники здорового способу життя у педагогіці Ушинського: активна рухова діяльність, гігієна праці та відпочинку, здоровий сон, збалансоване харчування, сприятливий психоемоційний стан, відмова від шкідливих звичок. На основі вивчення низки психолого-педагогічних творів К. Д. Ушинського, визначено засоби, що негативно впливають на організм молодої людини: марна трата часу, лінощі, надмірне вживання алкоголю, куріння. З'ясовано, що «рецепт» самовиховання К. Д. Ушинського може слугувати моделлю формування здорової особистості, допомагати їй долати шкідливі звички.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, валеологічні ідеї, К. Д. Ушинський, молода людина, шкідливі звички.

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 [9]. Охорона й зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я – одне з найважливіших завдань, визначених Національною програмою виховання дітей та учнівської молоді в Україні [10].

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 [4], Р. Валецької [2], О. Дубогай [5] та ін. Проблема формування навичок раціонального способу життя – важлива педагогічна проблема другої половини XIX – початку XX 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 поліпшенню нашого економічного благополуччя» (переклад мій – С. М.) [17, с. 34–35].

Валеологічну спадщину К. Д. Ушинського вивчають В. Ликова (ідея зміцнення і збереження здоров'я школярів) [8], Т. Дорошенко (виховання емоційної культури учнів) [4], В. Бобрицька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь) [1], С. Кондратюк (психолого-педагогічні аспекти валеологічної спадщини) [6] та інші науковці.

Мета статті – визначити складники здорового способу життя в науковому доробку К. Д. Ушинського та з'ясувати погляди видатного педагога на проблему шкідливих звичок особистості та шляхів їх подолання у студентській молоді.

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» тощо. Важливу роль у валеологічному вихованні школярів відіграє твір К. Д. Ушинського «Праця в її психічному й виховному значенні».

Вивчення й аналіз праць видатного педагога дали змогу виокремити такі актуальні ідеї здорового способу життя у валеологічній концепції К. Д. Ушинського: активна рухова діяльність; гігієна праці та відпочинку; нормальний сон; раціональне харчування учнів; виховання у школярів сприятливого психоемоційного стану, волі, оптимізму, цілеспрямованості; відмова від шкідливих звичок.

Більш детально розгорнемо проблему шкідливих звичок молоді в педагогічній спадщині К. Д. Ушинського. Видатний педагог у своїй праці «Людина як предмет виховання» активізує цю проблему. На його думку, несприятливо впливають на людський організм такі чинники 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 [16, с. 76]. Одним із звичайних мотивів людських учинків, на думку педагога, є відшукування так званих розваг або, іншими словами, 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 само часу в багатьох, вечірки, прогулянки, різні іграшки для малих і дорослих, вино, нарешті, сон як засіб від неробства, – все це і ще багато інших занять не мають іншого значення, ніж задовольняти вроджене прагнення людській душі до безперервної діяльності [16, 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» [11, 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 самоїнінських вершин, розкинулися зусбіч; але сумна картина промайнула в мене в голові. Ось обширний порожній двір величезного навчального закладу: літо; вакації; сонце освяє яскравим світлом юрби дітей і молодих людей. Але що ж роблять ці діти й молоді люди?» [13, 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!» [13, с. 100].

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

- один знічєв'я пальцем проколупує дірку в землі;
- другий, упавши навзніак, плює в повітря;
- третій лежить ницьма й рве зубами траву;
- четвертий дуже старанно видавлює коліном дно свого кашкета;
- там невеличка купка, причаївшись за кушем, палить цигарки;
- в іншому місці нишком грають у карти [13, с. 101].

На його думку, всі ці молоді люди гинуть із нудги й неробства, що отруєє 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 [13, 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» [15, с. 110].

У статті «Схильність до лінощів» автор на основі глибокого наукового аналізу філософських та психологічних теорій І. Канта, Т. Ріда, Дж. Григорі, Ф. Бенєке розкриває суть цього поняття, визначає психофізіологічні, фізичні та психічні причини лінощів [16, 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 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 [16, 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:

– квола дитина може виявитися лінивою саме через свою фізичну кволість; такий 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 [16, 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 [16, 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 [12, 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 суворо забороняли молодим людям до двадцяти років пити вино» [7, с. 141].

Відвідуючи в зарубіжжі чоловічу вчительську семінарію в Мюнхенбурзі, педагог відзначає, що там «заборонено 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!» [12, с. 94].

Одним із шляхів подолання шкідливих звичок, на нашу думку, може слугувати «рецепт» самовиховання Ушинського-студента, зафіксований у «Щоденнику університетських років» (1844–1845):

1. Спокій цілковитий, принаймні, зовнішній.
2. Прямота в 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.

## ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підруч. для виз / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 347 с.
3. 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.
4. 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.
5. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай. – К. : Молодь, 1985. – 112 с.
6. 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.
7. Кравець В. П. Історія класичної зарубіжної педагогіки та шкільництва : навч. посіб. для студ. пед. навч. закл. / В. П. Кравець. – Т. : Тернопіль, 1996. – 436 с.
8. 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.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>
10. Про Національну програму виховання дітей та учнівської молоді в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukraine.uapravo.net/data/base28/ukr28703.htm>
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1949. – 418 с.
15. 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.
16. 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.
17. Фесенко И. О. Воспитание здоровых привычек / И. О. Фесенко // Воспитание и обучение. Ежемесячный педагогический листок. – 1901. – № 1 (январь). – С. 34–41.
7. Витрачати тільки на необхідне або на приємне, а не з пристрасті витрачати.
8. Кожного вечора сумлінно здавати собі справу у своїх вчинках.
9. Жодного разу не хвалитися ні тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде [14, с. 413].  
Таким чином, проаналізувавши валеологічні ідеї К. Д. Ушинського, відзначаємо їх важливість у національному вихованні молодшого покоління. Видатний педагог радить якнайшвидше долати шкідливі звички молоді – марну трату часу, лінощі, надмірне вживання алкоголю, куріння. Для цього він рекомендує програму самовиховання, яку повинна скласти кожна молода людина в процесі самовдосконалення своєї особистості. Перспективу подальших розвідок вбачаємо в апробації теоретичних ідей Ушинського у практиці валеологічного виховання студентської молоді в умовах сьогодення.

**Сергей Степанович Марчук,**  
кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры психолого-педагогических дисциплин,  
Луцкий педагогический колледж,  
проспект Воли, 36, м. Луцк, Украина

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ К. Д. УШИНСКОГО**

В статье обоснованно валеологические идеи К. Д. Ушинского. Обнаружены такие составляющие части здорового образа жизни в педагогике Ушинского: активная двигательная деятельность, гигиена труда и отдыха, здоровый сон, сбалансировано питание, благоприятное психоэмоциональное состояние, отказ от вредных привычек. На основе изучения ряда психолого-педагогических произведений К. Д. Ушинского, определено средства, которые негативно влияют на организм молодого человека: тщетная трата времени, лень, избыточное употребление алкоголя, курения.

Выяснено, что «рецепт» самовоспитания К. Д. Ушинского может служить моделью формирования здоровой личности, помогать ей преодолевать вредные привычки.

Установлено, что в научной педагогике К. Д. Ушинского самовоспитания выступает важным фактором формирования здоровой личности. Программа самовоспитания студента Ушинского является действенным средством самоусовершенствования личности молодого человека в морально-волевой сфере и укреплении его духовного здоровья и включает такие составляющие части: покой; прямота в словах и поступках; обдуманность действий; решительность; словесная сдержанность; рациональное использование времени; ежедневный отчет в поступках; избежание хвастовства; тайна задуманного. Умение руководить своим поведением, умение критиковать самого себя, находить ошибки в своей работе должны стать постоянной чертой целостного характера, формирование которого является важнейшей частью воспитания.

К. Д. Ушинский определил ряд заданий самовоспитания в процессе преодоления личностью вредных привычек: рационализировать свою жизнь; развивать самодисциплину, свои потребности, интересы, желания; укрепить чувство ответственности; работать над формированием единства слова и дела; отказываться от лишнего; формировать чувство меры; воспитывать отношение к людям, как к высшей ценности; учиться управлять эмоциями, чувствами.

Сохранение и укрепление здоровья молодого организма, его телесных и душевных сил выдающийся педагог считает одним из актуальных заданий физического и духовного развития личности.

В контексте исследуемой проблемы, определены такие приоритетные принципы валеологического воспитания в педагогике К. Д. Ушинского: стремления к движению; культура рационального питания; крепкий сон, возобновление физических сил; гигиена труда и отдыха, оптимальное психо-эмоциональное развитие, воспитание воли, оптимизма; жизнь без вредных привычек, преодоления лени; высоконравственное отношение к окружающей среде, людям и к самому себе.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, валеологические идеи, К. Д. Ушинский, молодой человек, вредные привычки.

**Serhii Stepanovych Marchuk,**  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Senior teacher of Psychological and Pedagogical Disciplines Department,  
Lutsk Pedagogical College,  
36, Voli Blv., city Lutsk, Ukraine

## **HARMFUL HABITS OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF K. D. USHINSKY'S VALEOLOGICAL IDEAS**

In the article K. D. Ushinsky's valeological ideas are substantiated. The components of healthy lifestyle are detected in Ushinsky's Pedagogy: active motion activity; hygiene of labour and rest; healthy sleep; balanced nutrition; a favorable psycho-emotional state; rejection from harmful habits.

For the purpose of theoretical grounding of harmful habit problems, which were spread among pupils' and students' representatives in the second half of the XIX century in European countries, on the basis of Ushinsky's psychological and pedagogical works the number of studies were implemented into curricula. There have been defined various habits that adversely affect a human organism: waste of time, laziness, excessive drinking, smoking.

In the article it has been stated that the «recipe» of K. D. Ushinsky's self-education can serve as a model for young man personality formation in moral and volitional spheres, health improvement and protection from harmful habits.

It has been found out that self-education is an important factor of person's healthy formation in K. D. Ushinsky's scientific pedagogy. The self-education program of Ushinsky's student is an effective means of a young man personality self-perfection in a morally volitional sphere; furthermore, this is the means of spiritual health strengthening. It includes these components: calmness; straightforwardness in words and actions; deliberation of actions; resoluteness; a verbal restraint; a rational use of time; a daily report of acts and actions; avoidance of

boastfulness; a dream secret. The ability to manage your behaviour, the ability to criticize oneself, to find faults with one's work must become a permanent feature of the holistic character, the formation of which is the major part of education.

K. D. Ushinsky defined a number of self-education tasks in the process when a person overcame harmful habits: to rationalize one's own life; to develop self-discipline, needs, interests, desires; to strengthen a feeling of responsibility; to work at the formation of a word and an act unity; to refuse from needless things; to form a sense of measure; to train the attitude toward people as to the highest value; to learn how to manage one's own emotions and feelings.

A prominent pedagogue considers preservation and strengthening of the young organism health, his / her physical and mental potential to be one of acute tasks of person's physical and mental development.

In the context of the studied problem, these priority principles of the valeological education in K.D.Ushinsky's pedagogics are identified: a desire to move; the culture of rational nutrition; strong sleep, restoration of physical strength; hygiene of labour and rest, the optimum psychologically emotional development, hardening of will and optimism; life without harmful habits, overcome of lazinesses; high moral attitude towards environment, people and oneself.

**Keywords:** healthy lifestyle, valeological ideas, K. D. Ushinsky, young man, harmful habits.

*Подано до редакції: 2.01.2017 р.*

*Рекомендовано до друку: 14.01.2017 р.*

*Рецензент: д.пед.н., професор А. М. Бозуш*