

*Б.Т. Долинський*  
**ВПЛИВ ІДЕЙ  
В.СУХОМЛИНСЬКОГО НА  
ОРГАНІЗАЦІЮ  
СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ**

На сучасному етапі здійснюється активний пошук шляхів ефективного фізичного оздоровлення дітей. Пов'язано це насамперед з погіршенням екологічної, економічної обстановки в країні і у зв'язку з цим більшою захворюваністю дітей, їхньою недостатньою фізичною вдосконаленістю, відсутністю мотивації займатися фізичною культурою, вести здоровий спосіб життя.

Зазначені аспекти постійно перебувають в зоні уваги науковців (Є.Аркін, Н.Бернштейн, Ю.Васьков, Л.Глазиріна, Л.Головіна, Н.Єфіменко, М.Козленко, Ю.Копилов, В.Кудрявцев, В.Мацулевич, І.Пашков, Л.Симошина, Ю.К.Чернишенко, В.М.Шебеко, Л.Яковлева та ін), удосконалення системи фізичного виховання школярів досліджують Т.Ю.Круцевич, О.С.Куц, Б.М.Шиян; засоби диференційованого фізичного виховання – Т.В.Гнітецька, Т.В.Петровська, Н.В.Москаленко, В.В.Веселова та ін.; доцільності впровадження самостійних занять учнів молодших класів – Б.В.Сермеєв, А.Г.Сухарев, С.М.Козацька, Н.А.Симон, Д.Р.Хайбулліна.

Однак, неможливо дослідити взаємозв'язки, закономірності і визначити найбільш ефективні шляхи розвитку фізичного вдосконалення дітей без вивчення

спадщини видатних учених минулого. Зазначимо, що розвиток фізичних якостей дітей займав уми видатних учителів і вчених, таких, як: П.Лесгафт, А.Макаренко, С.Русова, К.Ушинський і, безумовно, Василь Олександрович Сухомлинський.

Метою нашої статті є визначення впливу ідей В.Сухомлинського на організацію фізичного розвитку молодших школярів і, зокрема, спортивно-ігрової діяльності в умовах сьогодення.

Фізичну культуру видатний педагог розглядав як найважливіший елемент здоров'я. Хороше здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – це джерело життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі [8].

Спостерігаючи понад 20 років за учнями, вивчаючи причини їхньої неуспішності, колектив Павлівської школи виявив залежність духовного життя дитини – інтелектуального розвитку, мислення, уваги, пам'яті, посидючості – від „гри” її фізичних сил. Вони помітили, що діти, які недостатньо фізично розвинені, на початку уроку достатньо усидливо працюють, проте, через 10-15 хвилин в них згасали очі, погляд спрямовувався у простір, вони не могли напружити думки, уважно слухати вчителя тощо [8, с. 144].

І сьогодні дані статистики, факти з медичної практики свідчать про те, що більшість дітей відчувають руховий дефіцит, що призводить до виражених функціональних порушень в організмі. Так, все частіше спостерігається зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, що викликає порушення постави, координації

рухів, витривалості, гнучкості і сили, плоскостопості і т. ін. Це пов'язано з тим, що діти довгий час знаходяться за столом, а це збільшує статичне навантаження на певні групи м'язів, сприяючи тим самим виникненню скривлення хребта, формуванню жирових відхилень тощо [10, с. 10].

На жаль, в останні десятиріччя намітилася стійка тенденція до збільшення числа дітей, які страждають від гіподинамії. Мешкання в маленьких квартирах, де неможливо побігати, невеликі двори, що забудовані гаражами замість дворових стадіонів або ігрових майданчиків, призвели до того, що діти почали відставати в руховому розвитку: ніде побігати, погратися у футбол, волейбол, бадмінтон, городки, теніс тощо. Все це дуже шкідливо позначається на загальному здоров'ї дітей і особливо молодших школярів.

Зауважимо, що молодший шкільний вік є дуже важливим періодом фізичного виховання дітей. Саме в ці роки в дитини формується постава, вироблюються навички життєво важливих рухових якостей. Як зауважує М.Козленко, в молодшому шкільному віці закладається фундамент для формування загальної фізичної культури дитини [4]. А фізична культура, за В.Сухомлинським, – це найважливіший елемент всебічного, гармонійного розвитку людини.

У своїх дослідженнях Ю.Васьков, І.Пашков виявили, що в цей період, зважаючи на анатомо-фізіологічні особливості формування організму учнів початкових класів, найбільш інтенсивно розвиваються гнучкість, спритність, швидкість, координація рухів тощо [3]. Продовжуючи цю думку,

М.Козленко зауважує, що фізичне виховання учнів 1-3 класів має свою специфіку, адже, приходячи до школи, учні потрапляють у нові умови, до яких вони повинні пристосуватися, звикнути. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і водночас відчутно обмежується їхня рухова активність і можливість перебувати на відкритому повітрі. Тому, підкреслює вчений, правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності. Рационально організовані заходи з фізичного виховання в режимі дня розширюють функціональні можливості організму дитини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втому [4, с.3].

З огляду на зазначене, в початковій школі значна увага повинна приділятися фізичному вихованню дітей, формуванню їхньої фізичної культури. В.Сухомлинський у своїх працях неодноразово наголошував на тому, що виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як вищої цінності; по-друге, система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини [9, с.297]. У своїй праці „Серце віддаю дітям” видатний педагог підкреслював, що від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань. Спостерігаючи за дітьми, він дійшов висновку, що у

85% усіх учнів, які не встигають у навчанні, головною причиною є поганий стан здоров'я. Тому важливим напрямом роботи школи є зміцнення здоров'я дітей [9].

Турбота про здоров'я людини є одним із напрямів піклування держави. Так, на необхідності залучення дітей до занять фізичним вихованням і спортом наголошується сьогодні в Національній доктрині розвитку фізичної культури. Одним із завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення всіх дітей системою короткочасного навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять. Дітям, які засвоїли основи окремих видів сорту, слід надавати можливість використовувати ці навички протягом усього життя для оптимізації своєї рухової активності [6].

Зауважимо, що фізична підготовленість дітей, які приходять сьогодні до школи, дуже різна. Одні з них відвідували дитячий садок, де в певній мірі займалися розвитком своїх фізичних якостей, інші діти не відвідували дошкільний заклад і тому їхня фізичні здібності майже не розвинені. Отже, необхідно вивчити здібності дитини для того, щоб правильно підібрати фізичні вправи й визначити, які схильності до занять спортом вона має. Для цього необхідним є проведення першопочаткового обстеження, в ході якого особливу увагу потрібно звернути на ступінь володіння дитиною своїм тілом. Уся подальша робота вчителя повинна будуватися

з урахуванням здібностей та інтересів молодшого школяра, що сприятиме відчуттю задоволення від рухів, занять фізичною культурою й призведе до розуміння необхідності піклуватися про своє здоров'я.

Під час першопочаткового і подальших контрольних обстежень дітей важливу роль, на нашу думку, відіграє цілеспрямоване уважне спостереження насамперед за тими учнями, які мають погану координацію рухів, набуті або вроджені відхилення, ослаблені, невпевнені в собі, мають яскраво виражений холеричний тип нервової діяльності. Зазвичай ці діти дуже добре розуміють, що в них погано виходять рухи, а тому вони замикаються в собі, відходять у тінь, поступаючись тим дітям, як мають більше здібностей до виконання певних рухових дій. Якщо не звертати уваги на дітей із слабкою фізичною підготовленістю, то це може призвести до того, що вони, втративши віру в себе, втраять інтерес і до занять фізичною культурою і спортом, виконуватимуть вправи формально, без зацікавленості, не відчуваючи задоволення від того, що вони роблять. Тому вчитель повинен здійснювати індивідуальний підхід до кожної дитини під час занять фізичною культурою і спортом.

У зв'язку з вищезазначеним, ми повністю розподіляємо думку Л.Яковлевої, що перед школою постають такі завдання:

- На підставі визначення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я застосовувати індивідуальний підхід у фізичному розвитку і виявленні рухових інтересів кожної дитини.

- Виявити фізіологічну схильність кожного школяра до того чи іншого виду спорту.

- Сформувати в дитини стійкі навички самоаналізу результатів постановки майбутньої мети і досягнення її шляхом фізичної та духовної роботи.

- Засобами ігрових форм навчання і створення розвивального середовища здійснювати виконання програм мінімуму і максимуму.

- Виробити сталі навички володіння своїм тілом з метою збереження життя і здоров'я в різноманітних нестандартних ситуаціях, які можуть відбутися в їхньому житті.

- Сформувати в дитини уявлення про здоровий спосіб життя і виробити навички самостійної організації життєдіяльності, в якій її улюблений вид спорту буде невід'ємною частиною останньої [10, с.6].

В.Сухомлинський зазначав, що фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення дитин до власного організму, виробити вміння щадити здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, попереджувати захворювання [9, с.300]. Продовжуючи думку щодо необхідності формування свідомого ставлення молодшого школяра до власного здоров'я і розвитку своїх фізичних якостей, Ю.Васьков та І.Пашков зазначають, що інтенсивність розвитку фізичних здібностей у молодшому шкільному віці залежить від якості засвоєння учнями техніки виконання основних рухових дій (легкоатлетичних,

гімнастичних, ігрових тощо) і багаторазового виконання різноманітних фізичних вправ, що сприяє розвитку зазначених рухових здібностей за рахунок тренувального ефекту. Тому, на їхню думку, провідною функцією навчального предмета „Основи здоров'я і фізична культура” в початкових класах є формування „школи” рухів і розвиток зазначених вище рухових здібностей [2, с.10].

Під час вивчення предмета «Основи здоров'я і фізична культура» враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку організму молодших школярів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються уміння і навички використання фізичних вправ для запобігання порушенням постави, зняття втоми учнів, формується інтерес до занять конкретними видами спорту, з урахуванням індивідуальних здібностей учнів.

Натомість, вчителю необхідно пам'ятати про те, що перед ним стоїть завдання не виховувати олімпійського чемпіона, а насамперед навчити дитину володіти своїм тілом, мати від цього задоволення, ознайомити її з різними видами спорту, допомогти знайти й залучитися до того з них, який найбільше викликає інтерес.

Значну роль у навчанні дітей В.Сухомлинський надавав розвитку рук, зауважуючи, що свідоме й уміле управління рухами свого тіла починається з управління рукою, зі зворотного впливу руки на мозок, завдяки якому вироблюється пластичність, чутливість, взаємодія систем: рука – мозок, тіло – мозок, праця – мозок [9, с. 309].

Продовжуючи цю думку В.Сухомлинського, М.Козленко зауважує, що здійснюючи завдання з формування в учнів життєво важливих умінь і навичок, слід належну увагу приділяти виробленню в дітей уміння швидко і точно виконувати рухи пальцями рук, вміло взаємодіяти обома руками, швидко перебудовувати рухи відповідно до умов. Отже, розвиток у школярів рухів руки, як одного з основних органів предметних дій людини, є важливим завданням початкового навчання. Специфічну роль у розвитку рухів руки і, зокрема, в розвитку довільного регулювання рухів руки відіграють заняття фізичними вправами. Саме на цих заняттях, наголошує вчений, ставляться і вирішуються завдання розвитку в учнів точних і узгоджених між собою рухів рук за допомогою вправ з предметами (з великими і малими м'ячами, скакалкою, палицями та ін.), а також за допомогою спеціальних вправ для розвитку диференційованих рухів пальців рук [4, с. 11-12].

На нашу думку, найбільш ефективним засобом у цьому процесі є впровадження спортивно-ігрової діяльності (рухливі, спортивні ігри та вправи з елементами футболу, баскетболу, волейболу, бадмінтону, тенісу і т.

ін.) в повсякденне життя молодших школярів, завданнями якої є зниження негативних наслідків навчального перевантаження; збільшення рівня щоденної рухової активності; формування «школи рухів» - навчання учнів основ рухової діяльності; навчання основ знань з методики самостійного проведення спортивних і рухливих ігор; формування соціально значущих якостей особистості. Спортивно-ігрова діяльність – це багатофакторна система реалізації природних здібностей дитини на підставі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності; і система спортивних ігор, спрямованих на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних резервів організму. До системи спортивно-ігрової діяльності в загальноосвітній школі належать музично-ігрові та спортивно-ігрові хвилинки під час загальноосвітніх уроків, фізкультурні перерви, а також спортивні ігри у групах подовженого дня. На нашу думку, спортивно-ігрова діяльність упродовж навчального дня дозволяє молодшим школярам реалізувати індивідуальні можливості, допомагає адаптуватися до умов середовища, що постійно змінюються.

Спортивно-ігрова діяльність відіграє значну роль у житті молодших школярів. Водночас, кожна гра має свої завдання й спрямована на реалізацію відповідних особистісних і фізичних якостей. Ігри сприяють удосконаленню навичок основних рухів, розвиваючи швидкість, спритність, витривалість, силу, і позитивно впливаючи на створення гарного настрою. Крім того, під час

ігор молодшими школярами засвоюються правила колективної дії, вироблюється узгодженість дій задля досягнення спільної мети, що стоїть перед командою.

На нашу думку, використання в молодшому шкільному віці ігор з елементами спорту як засобу і форми організації фізичного виховання забезпечує єдність особистісного, фізичного й психічного розвитку дитини, забезпечує всім дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури і надає кожній дитині право вибору, можливість для прояву власних інтересів та здібностей.

Організовувати спортивно-ігрову діяльність дітей під час навчання можливо на великих перервах, так званих „перервах здоров'я”, в групах подовженого дня, у позакласній та позашкільній діяльності.

Розподіляючи думку В.Сухомлинського, який акцентував на тому, що чим більше часу відводиться на інтенсивну фізичну й розумову працю на свіжому повітрі, тим більш гармонійно будуть функціонувати і розвиватися всі органи. Спортивно-ігрову діяльність важливо організовувати на шкільному подвір'ї, відкритому спортивному майданчику, звісно, якщо дозволяють погодні умови.

Проведення на свіжому повітрі „перерв здоров'я” ефективно впливає на відпочинок дітей і готує їх до навчання на наступному уроці. Молодші школярі потребують частішої зміни діяльності, і якщо учні під час перерв перебувають на свіжому повітрі, якщо їхній відпочинок складається з правильно організованих ігор та емоційних дій,

то їхня працездатність значно підвищується.

Ефективність впливу занять спортивно-ігровою діяльністю значною мірою залежить від їхньої правильної організації, щоб вони не були занадто заорганізованими, оскільки це призведе до примушення учнів до обов'язкового виконання заздалегідь визначених вправ та ігор. М.Козленко зауважує, що організація дітей в іграх та розвагах усуває безладдя і метушню, ставить у певні рамки збудливих дітей і стимулює до діяльності пасивних. Молодші школярі залучаються до педагогічно організованої рухової діяльності, де в невимушених умовах дістають дозу фізичного навантаження, удосконалюють рухові вміння й організаторські навички. З огляду на це необхідно добирати такі ігри та розваги, які б надмірно не збуджували дітей, були масовими і простими. Автор наголошує, що навіть невелике фізичне навантаження протягом 10-15 хвилин на свіжому повітрі помітно зменшує розумову втому і підвищує працездатність учнів [4].

Під час перерв можливе проведення різноманітних рухливих ігор: з текстом („Перепілка”, „Мак”, „Пузир”, „Два морози”, „Як у нас біля воріт” і т. ін.), з бігом, ходьбою, вправах на рівновагу („Стоп!”, „Квач”, „Не помились”, „Визволяй”, „До жени свою пару” і т. ін.), із стрибками („Класи”, „Жаби і чапля”, „Скакалка”, „Вудочка” і т. ін.), з лазінням, підлізанням („Хто перший?”, „Пожежники на навчанні”, „Розвідники” і т. ін.), з метанням і ловлею („Метання дисків”, „Влучи в обруч”, „Два м'ячі” і т. ін.); ігор з елементами

спорту („Пасти свинку”, „Вовк і кози”, „Річка”), напівспортивних („Блоха”, „Серединка”); ігор-забав („Птиці”, „Кицька”, „Два півника”). Узимку молодші школярі можуть також вправлятися в киданні сніжок на дальність або в ціль, кататися на санчатах, ковзанах, лижах тощо.

Важливим моментом у формуванні фізичних якостей молодших школярів, їхньому загартуванні є проведення „годин фізичної культури” або щоденних фізкультурних занять у групах проведеного дня. Метою організації спортивно-ігрової діяльності молодших школярів є сприяння зміцненню здоров’я, відновлення працездатності, прищеплення інтересу до занять фізичними вправами і т. ін.

Увага вчителя повинна бути звернена на те, щоб діти після навчального дня обов’язково перебували на свіжому повітрі. У цьому разі фізичні заняття мають оздоровчий ефект, проте слід дотримуватися температурних режимів, характерних для тієї чи іншої місцевості. Відповідно до стану погоди вчителем добирається відповідний зміст і форма заняття. Перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, спортивні розваги) сприяє загартуванню дитячого організму, підвищенню стійкості проти захворювань, поліпшує апетит, позитивно впливає на діяльність нервової системи, зокрема, на розумову працездатність.

На нашу думку, на годинах фізичної культури доцільно проводити спортивні ігри і вправи з елементами спорту. Це можуть бути такі вправи, як: удари по м’ячу, кидки м’яча, зупинка м’яча, удари

внутрішньою стопою по нерухомому і рухому м’ячу, ведення м’яча середньою частиною підйому ноги, удари по м’ячу головою, викид м’яча з місця, жонгливання м’ячем тощо. Ці вправи можна виконувати як самостійно так і в парах.

Хлопчикам, здебільшого, подобається гратися у футбол, хокей, баскетбол, дівчатам же більше до вподоби волейбол, теніс, бадмінтон. Завданням учителя є стежити за тим, щоб під час занять спортивними іграми діти не перевтомлювалися, не приходили у стан надмірного збудження і роздратованості. Тривала гра шкідлива, оскільки після неї діти не можуть нормально виконувати навчальні чи інші завдання, які потребують спокою і рівноваги.

По закінченні занять спортивно-ігрової діяльності необхідно провести з дітьми заспокійливу дихальну гімнастику, що корисні для відновлення організму і дихання після будь-якого фізичного навантаження. На користі і необхідності навчання дітей правильно дихати постійно наголошував В. Сухомлинський.

Підсумовуючи вищезазначене, ми можемо стверджувати що порушені видатним українським педагогом і вченим ідеї щодо важливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, правильної педагогічно організованої спортивно-ігрової діяльності на свіжому повітрі впродовж навчального дня, значно вплинули на організацію занять фізичною культурою і спортом на сучасному етапі.

## ЛІТЕРАТУРА

Подано до редакції 10.06.08

•Борисенко А.Ф., Цвек К.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.

•Васьков Ю.В. Наукові основи навчально-виховного процесу на уроках фізичної культури. – Харків: ОІУВ, 1998. – 80 с.

•Васьков Ю.В., Пашков І.М. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.

•Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. – К.: Радянська школа, 1977. – 144 с.

•Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание в подготовительных классах. – К.: Радянська школа, 1983. – 152 с.

•Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета, 2003 р., 4 грудня. – Спецвипуск.

•Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров'я і фізична культура. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.

•Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения: В 3-х т. – Т. 2 / Сост. О.С. Богданова, В.З. Смаль. – М.: Педагогика, 1980. – 384 с.

•Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. – К.: Радянська школа, 1985. – 557 с.

•Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации. – 315 с.

## РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются взгляды В. Сухомлинского на физическое развитие и формирование физической культуры школьников; анализируется влияние его идей на организацию спортивно-игровой деятельности младших школьников в современных условиях, основанных на учете индивидуальных физических и психофизиологических особенностей детей при помощи природных условий их жизнедеятельности.

## SUMMARY

The article presents some ideas of V. Suhomlynsky concerning physical development and formation of schoolchildren's physical culture; analyses influence of his ideas upon organization of sports playing activity of pupils of primary school in terms of modern life, based on taking into consideration individual physical and psychological peculiarities of children via natural conditions of their vital activity.