

Насонова Ю. А., аспірант (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк)

СУЧАСНИЙ СТАН СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті розглянуто сучасний стан сформованості культури рухів у школярів. Визначено, що культура рухів полягає в гармонійній фізичній підготовці з акцентом на корекцію фігури, постави, розвитку гнучкості, координації рухів та естетичного компоненту рухів, що сприяє загальному фізичному і духовному розвитку дитини в цілому. Досліджено рівні сформованості компонентів культури рухів у дівчат 1–4 класів. Доведено, що найбільша кількість дівчат у 1–3 класах володіє початковим рівнем культури рухів. Обґрунтовано, що заняття художньою гімнастикою суттєво змінять ситуацію та сприятимуть покращенню рівня сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку.*

***Ключові слова:** культура рухів, дівчата, молодший шкільний вік, фізична підготовка, рівні.*

***Аннотация.** В статье рассмотрено современное состояние сформированности культуры движений у школьников. Определено, что культура движений заключается в гармоничной физической подготовке с акцентом на коррекцию фигуры, осанки, развитию гибкости, координации движений и эстетического компонента движений, способствует общему физическому и духовному развитию ребенка в целом. Исследованы уровни сформированности компонентов культуры движений у девочек 1–4 классов. Доказано, что наибольшее количество девочек в 1–3 классах обладает начальным уровнем культуры движений. Обосновано, что занятия художественной гимнастикой существенно изменят ситуацию и будут способствовать улучшению уровня сформированности культуры движений девочек младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** культура движений, девочки, младший школьный возраст, физическая подготовка, уровни.*

***Annotation.** The article considers the current state of pupils' movement culture formation. It is determined that the culture of movements consists in harmonious physical training with an emphasis on a figure correction, posture, flexibility development, movements coordination and movements aesthetic component,*

which contributes to the general physical and spiritual development of the child. The levels of formation of movement culture components of 1–4 grades girls are investigated. It is proved that the largest number of girls in grades 1–3 possesses the initial level of movement culture. The result is somewhat improved to grade 4, reaching the middle level. We believe that classes in rhythmic gymnastics will significantly change the situation and will contribute improving the level of formation of the movement culture of junior school age girls.

Keywords: *movement culture, girls, junior school age, physical training, levels.*

Однією з актуальних проблем нашого суспільства є збереження здоров'я школярів та пошук дієвих факторів оздоровчого впливу на організм дитини. Адже саме здорове молоде покоління є основою здорової нації та фундаментом соціально-економічного розвитку держави.

Формування у школярів культури рухів як ніщо інше задовольняє потреби сучасного суспільства, оскільки, культура рухів полягає в гармонійній фізичній підготовці з акцентом на корекцію фігури, постави, розвитку гнучкості, координації рухів та естетичного компоненту рухів, що сприяє загальному фізичному і духовному розвитку дитини в цілому. Низький рівень сформованості культури рухів веде в свою чергу до гіподинамії, надмірної ваги, орієнтації на пасивні види дозвілля та рекреації.

Проведений аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що вже у дошкільному віці спостерігається так званий дефіцит рухів, який так потрібний для правильного фізичного та розумового розвитку дитини, сформований на основі значного обмеження рухової активності [1; 2; 3]. У працях багатьох науковців значну увагу приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації [4; 5; 6]. Дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку здійснив А. В. Валькевич; покращення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом збільшення обсягу рухової активності відмічено у працях Г. Д. Чучмана. Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням естетичних і оздоровчих цінностей, гармонійною фізичною підготовкою для нормального фізичного та психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, різними аспектами розвитку культури рухів, не знайшли достатнього відображення у науковій літературі.

Мета нашої роботи – дослідити сучасний стан сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку.

Завдання – провести педагогічне тестування сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку.

Дослідницька робота здійснювалась на базі загальноосвітньої школи № 15 м. Луцька. У дослідженні взяли участь 187 дівчат молодшого шкільного віку від 6 (7) до 10 років (1–4 класи). В процесі виконання дослідження використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз та синтез літературних та методичних джерел;
2. Емпіричні методи збору поточної інформації;
3. Методи математичної статистики.

Методика визначення рівня сформованості культури рухів включала набір тестів: оцінку виконання вправ за державною системою оцінювання для загальноосвітніх навчальних закладів (для визначення *швидкості* використовувався тест біг на 30 м; для визначення *сили* – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; для визначення *витривалості* – чергування ходьби та бігу; для визначення *координаційних здібностей* – метання малого м'яча з-за голови (1×1м) у ціль); фіксацію даних за допомогою візуального спостереження (для визначення *виразності* рухів – виконання бокової хвилі всім тілом, для визначення *артистичності* – виконання ряду довільних рухів під музичний твір «Полька», для визначення *пластичності* – виконання елементів без предмета: рівновага ластівка; поворот на пасе; стрибок «ножиці», для визначення *правильної постави* – загальний зовнішній огляд дитини, її хода); вимірювання результатів за допомогою допоміжних пристроїв (для визначення *гнучкості* – нахил тулуба вперед із положення сидячи). Про високий рівень культури рухів свідчили результати у діапазоні – 4,51–5 балів; достатній – 3,51–4,5 бали; середній – 2,51–3,5 бали; початковий – 2,0–2,5 бали.

Говорячи про *критерії високої культури рухів дитини*, перш за все, потрібно мати на увазі формування у неї здатності успішно вирішувати найрізноманітніші рухові завдання. Це означає, що вже у молодшому шкільному віці дитина повинна добре володіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових вмій, з тим, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко освоїти складніші рухи і дії, в тому числі і спортивні.

Оволодіння основними рухами базується на формуванні у дитини уміння співставляти свої зусилля з конкретним завданням, погоджувати рухи різних ділянок тіла з різними зусиллями, координуючи їх роботу в часі і просторі. Складність навчання дитини рухам полягає в тому, що неможливо залучити до цього процесу її свідомість в тій мірі, в якій це необхідно. Зате дитина краще, ніж юнаки і дорослі, сприймає і запам'ятовує форму руху, його просторову і, що дуже важливо, ритмічну структуру.

Основу культури рухів дитини складає освоєння елементів бігових, стрибкових, металних рухів, оволодіння раціональною манерою бігу,

стрибків, метання, накопичення великого арсеналу всіляких освоєних гімнастичних і акробатичних вправ, вміння вправно і точно кинути м'яч, підняти і перенести досить важкий предмет, вміння плавати і пірнати, освоєння і закріплення правильної постави.

Ми вважаємо, що завдяки оволодінню молодшими школярами основами культури рухів їхні дії стають впорядкованими та усвідомленими, характеризуються осмисленням, скерованістю, активністю, що сприяє успішному оволодінню ними навчальною діяльністю.

Культуру рухів дітей молодшого шкільного віку розглядаємо як інтегративну якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються у їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей даного вікового періоду.

Вважаємо, що в основу розвитку культури рухів дітей молодшого шкільного віку необхідно покласти компоненти: руховий, естетичний та особистісний, кожен з яких включає в себе окремі підкомпоненти. Зокрема, руховий компонент включає в себе фізичні якості та координаційні здібності. Естетичний компонент – виразність, артистичність, пластичність та правильну поставу. Особистісний компонент – темперамент, увагу та пам'ять.

На основі визначеної структури культури рухів було проведено дослідження з метою виявлення сучасного стану сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку.

Результати дослідження рівня сформованості компонентів культури рухів дівчат 1–4 класів показано на рис. 1.

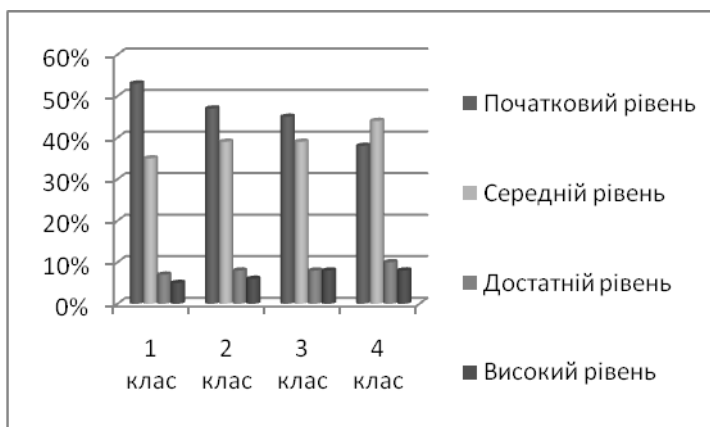


Рис. 1. Рівні сформованості культури рухів дівчат 1–4 класу

Отримані у процесі дослідження результати дозволяють стверджувати, що у дівчат першого класу переважав початковий рівень сформованості культури рухів – 53 %; середній рівень спостерігався у 35 % дівчат; 7 % дівчат – відносилися до достатнього рівня, та лише 5% показали високий рівень сформованості культури рухів. Велика кількість дівчат з початковим рівнем сформованості культури рухів, на нашу думку, є результатом низької рухової активності ще у дошкільному віці дітей, про що наголошують багато сучасних науковців [3; 4; 5].

Рівні сформованості культури рухів дівчаток другого та третього класів суттєво не відрізнялися, хоча спостерігалася незначне покращення результатів. Зокрема, у другому класі у 47 % дівчат спостерігався початковий рівень розвитку культури рухів, 39 % – середній, 8 % – достатній, 6 % – високий рівень. У третьому класі у 45 % дівчат було зафіксовано початковий рівень розвитку культури рухів, 39 % – середній, 8 % – достатній, і тільки 8 % – мали високий рівень розвитку культури рухів.

Лише в четвертому класі середній рівень сформованості культури рухів мали 44 % дівчат. Цей показник переважав початковий рівень, який спостерігався у 38 % дівчат. Достатній рівень – мали 10 %, а високий рівень – 8 % дівчат. Вважаємо, що покращення результатів сформованості культури рухів дівчат відбулося за рахунок систематичних занять ними фізичною культурою у школі, але це суттєво не вирішує проблеми сформованості культури рухів дівчат молодшого шкільного віку на достатньому рівні.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що культура рухів дівчат молодшого шкільного віку недостатньо сформована, вона знаходиться на низькому рівні, та ледь досягає позначку середнього рівня у 4 класі. З віком результати культура рухів дівчат покращуються, але їхні показники недостатні для нормального фізичного розвитку та функціонування організму дітей.

Вважаємо, що заняття художньою гімнастикою є найдієвішим методом формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку. Однією з позитивних сторін художньої гімнастики є забезпечення гармонійності розвитку організму дітей завдяки різноманіттю її засобів. Вправи з художньої гімнастики формують правильну осанку, розвивають силу, витривалість, збільшують рухливість в суглобах, покращують координацію рухів, удосконалюють відчуття рівноваги і стрибучості. Динамічність вправ сприяє поживленню кровообігу, покращує обмін речовин і підвищує функціональні можливості дихального апарату, серцево-судинної системи та підвищує працездатність.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку на основі використання засобів художньої гімнастики та її апробації.

1. Петренко С. А. Підготовка майбутніх вихователів до формування у дітей дошкільного віку основних рухових умінь і навичок [Текст] : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Петренко Світлана Анатоліївна ; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих АПН України. – К., 2007. 2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку [Текст] : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський ; Ін-т змісту і методів навчання. – К. : [б.в.], 1998. – 64 с. 3. Вершинин М. А. Методика комплексного використання подвижних ігор в фізическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Електронний ресурс] / М. А. Вершинин, Д. В. Решетов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 9 (55). – 2009 – Режим доступу : <https://cyberleninka.ru/article/v/metodika-kompleksnogo-ispolzovaniya-podvizhnyh-igr-v-fizicheskom-vozpitanii-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 10.10.2017). – Название с экрана. 4. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів [Текст] : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / [Дубогай, О. Д.; Пангелов, Б. П.; Фролова, Н. О.; Горбенко, М. І.]. – К. : Оріяни, 2001. 5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку [Текст] : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Сембрат Сергій Васильович ; Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2003. 6. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки [Текст] : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Коханець Петро Петрович ; Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2006.

Рецензент: д.пед.н., професор Белікова Н. О.