

12. Кашуба В., Лопачький С., Хабінець Т. Просторова організація тіла людини в процесі моніторингових досліджень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки Луцьк, 2017. № 25. С. 9-15.
13. Кашуба В. Біологічні передумови розробки концепції формування просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією зору : Biological preconditions for the development of the formation concept of spatial organization of body of the children with vision deprivation . Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Poland, 2017. – Vol. 7. – N 7. – S. 1095–1112.
14. Кашуба В. Структура та зміст технології профілактики й корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем : Structure and content of the technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6-10 years old with sensory systems deprivation . Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Poland, 2017. – Vol. 7. – N 8. – S. 1387–1407.
15. Кашуба В. О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 208 с.
16. Лопачький С. В., Випасняк І. П., Вінтоняк О. В. Аналіз корекційно-профілактичних технологій використовуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2016. Вип. 23. С. 3-11.
17. Kashuba, V. Kolos M., Rudnytskyi O., Yaremenko V., Shandrygos V., Dudko M., Andriieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport, 2017 (4), Art 227. – . 2472– 2476.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК СКЛАДОВОЇ ЇХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

Лисенко Л. Л., Вітченко А. М., Корнєва А. М., Мельникова-Єгорченко Н. С.  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,  
м. Чернігів, Україна

**Вступ.** Одним із перспективних напрямків формування здатності до здоров'язбереження дітей молодшого шкільного віку в системі фізичного виховання є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів навчання культурі рухів. Формування здібності учнів до точного вирішення рухової задачі за параметрами рухової координації і запланованим результатом (який передбачає навчання окремим рухам, руховим діям чи фізичним вправам) є фундаментом успіху людини в різних сферах рухової діяльності, необхідною умовою її успішної й повноцінної життєдіяльності та критерієм здоров'я.

На наш погляд, достатній рівень культури рухів дітей молодшого шкільного віку буде впливати на зміцнення їх здоров'я, адже культура рухів сприяє зменшенню локального м'язового напруження, скутості; тренує рівновагу і дихання; покращує рухливість і поставу; вчить володіти своїм тілом. Як зазначає Т. Ротерс, культура рухів передбачає гармонійно розвинуті фізичні якості, здоров'я, красу тіла, гарну поставу, легкість і граціозність рухів.

В програмі з фізичної культури зазначено, що предметом навчання у початковій школі є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Зрозуміло, що лише великий запас рухових навичок, який впливає на скоріше засвоєння рухів та використання спеціальних фізичних вправ, спрямованих на гармонізацію фізичного розвитку не може забезпечити

формування культури рухів. Для успішного вирішення даної задачі необхідно визначити та обґрунтувати оптимальну програму рухової поведінки за допомогою різноманітних факторів педагогічного впливу — засобів, методів, педагогічних умов діяльності.

Проблема формування культури рухів в сучасній педагогіці фізичного виховання залишається актуальною і зумовлена наявністю суперечностей між реальним станом фізичної культури школяра та потребами початкової освіти в цілеспрямованому вирішенні даної педагогічної задачі, яка буде сприяти набуттю здоров'язбережувальної компетентності.

**Мета роботи** – обґрунтувати педагогічні умови формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, передового досвіду, педагогічні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідженню феномена культура рухів і сутності методики її формування присвячені роботи В. Бальсевича, В. Завадич, Є. Земськова, В. Коренберга, В. Курись, Л. Лисенко, Н. Муравова, М. Рожко, В. Столярова та інших.

В. Коренберг акцентує увагу на цілеспрямованому розвитку координації рухів та «руховому смаку» (розуміння краси витонченості рухів тіла, поз, рухів, їхніх систем) для забезпечення високої культури рухів. В наукових дослідженнях О. Медведєвої обґрунтовано сутність методики формування культури рухів, яка полягає в гармонійній фізичній підготовці з акцентом на корекцію фігури, постави, розвитку гнучкості і координації рухів і, головне, в послідовному засвоєнні комбінації рухів гімнастичного змісту під музику з поступовим ускладненням і доведенням до якісного виконання.

Ми дотримуємось думки, що культура рухів – це досконалий рівень управління рухами, в основі якого лежать координаційні здібності, котрі проявляються у виконанні рухових дій за параметрами точності, доцільності, виразності, пластичності, естетичності, технічності тощо [2]. Сформована культура рухів має сприяти тілесній гармонії, виховувати естетичне почуття від відчуття тілесного здоров'я, без якого неможливим є процес оздоровлення організму, забезпечення здоров'язбережувальної компетентності учнів.

На основі узагальнення даних науково-методичної літератури та результатів наших досліджень обґрунтовано деякі педагогічні умови формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку як складової їх здоров'язбережувальної компетентності.

*По-перше* – важливою умовою забезпечення високого рівня культури рухів є формування особистого ставлення дитини до фізичних вправ, тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо власного здоров'я.

*Другою* умовою є використання на уроках фізичної культури різноманіття фізичних вправ, адекватних руховим можливостям дітей з метою, як зміцнення здоров'я, так і утворення нових умовно-рефлекторних зв'язків, накопичення значного потенціалу рухових умінь і навичок. Особливе значення мають хореографічні вправи, вони сприяють естетичному вихованню – допомагають зрозуміти красу правильних, легких, виразних рухів; сприяють фізичному розвитку дітей, виробляють у них правильну поставу, впевнену легку ходу, спритність і витонченість рухів.

В попередніх дослідженнях [1] нами було обґрунтовано програму формування фізичної культури дітей молодшого шкільного віку засобами етнопедагогіки Чернігово-Сіверщини, яка спрямована на їх естетично-фізичний розвиток з урахуванням етнокультурної сутності і несе просвітницький характер. Провідною ідеєю програми є застосування танцювальних рухів на уроці фізичної культури, враховуючи етнічну територію та феномен природи, обрядів, звичаїв. Апробація даної програми в практиці, дозволила визначити її ефективність: виявлено позитивні зрушення в розвитку координації рухів дітей молодшого шкільного віку (покращення стійкості пози (рівноваги), координованості рухів (цілісне виконання вправи); відбулися позитивні зміни у рівні знань картини світу та взагалі культури рухів.

Важливим компонентом формування культури рухів є здатність дітей свідомо узгоджувати рухи з диханням, адже при цьому вдосконалюється механізм дихання, встановлюється більш повноцінна координація в роботі м'язів і внутрішніх органів, які починають працювати економніше. Уміння управляти власним диханням впливає на формування культури рухів, а застосування дихальних вправ в поєднанні з фізичними вправами може виступати фактором посилення адаптації організму до рухової діяльності. Тому в процесі формування культури рухів важливим аспектом (*третьою умовою*) є навчання дітей умінню управляти своїм диханням. Впровадження авторської здоров'яформуючої технології комплексного застосування дихальних вправ в процесі фізичного виховання молодших школярів позитивно вплинула на підвищення рівня фізичної культури взагалі й зокрема, культури рухів [3].

*Четвертою умовою* є методичний підхід до організації і побудови навчання культури рухів дітей молодшого шкільного віку, який ґрунтується на моделюванні різних дидактичних умов діяльності (задачі дії, режим чергування рухової дії з відпочинком, умови саморегуляції при зоровій та без зоровій аферентації, умови навчання – коректування дій учня ззовні педагогом, застосування змагального методу та інші), використання стимулюючих, освітніх, розвиваючих і виховних управлінських впливів на основі принципу вибірково-варіативної дії та креативного компетентного управління вчителя. Застосування принципу вибірково-варіативної дії дозволяє розширити діапазон адаптаційних можливостей організму за рахунок варіативності компонентів програми та забезпечити надійність, яка є основною якістю управління точністю рухів людини та сформованості її культури рухів. Використання різноманітних умов діяльності може дозволити отримувати заздалегідь відомий чи очікуваний ефект у навчанні меншою ціною адаптації, за менший час, досягти кращого рівня якості, більшої надійності рухового навичку, більшої тривалості утримання кумулятивного ефекту – стабільності рухового навичку [2].

**Висновки.** На основі аналізу літературних джерел та власного пошукового досвіду обґрунтовано педагогічні умови формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку: формування мотиваційної готовності учнів до свідомого заняття фізичними вправами і здатності до здоров'язбереження (свідомого, компетентного піклування про власне здоров'я); цілеспрямоване використання на уроках фізичної культури різноманіття фізичних вправ, особливо хореографічних та системи засобів етнопедагогіки, з доцільною їх вибірковістю; формування у дітей молодшого шкільного віку здатності до свідомого узгодження рухів з диханням; дотримання методичного підходу до організації і побудови навчання культурі рухів дітей молодшого шкільного віку, який ґрунтується на моделюванні різних дидактичних умов діяльності.

В перспективі подальших досліджень є експериментальне обґрунтування проблеми формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку як складової їх здоров'язбереження.

#### Література

1. Вітченко А.М., Корнева А.О., Мельникова-Єгорченко Н.С. Пріоритетні напрямки вдосконалення процесу формування фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ. 2017. № 147 (2). С. 58–63.
2. Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років: дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Нац. пед.універ. імені М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 209 с.
3. Огиенко Н.Н., Лысенко Л.Л., Витченко А.Н. Перспектива применения дыхательных упражнений для успешного физического совершенствования личности. *Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы*. Минск: 2013. С. 124–127.