

власні світобачення, світорозуміння, індивідуальні риси характеру, здібності та уподобання.

Висновки. Фізичне виховання є одним з найбільш значущих процесів виховання молодшого школяра, оскільки у цьому процесі формуються не лише важливі рухові навички й вміння, значущі для людини, а й відповідні світоглядні орієнтири, ідеали, принципи, відбувається становлення необхідних особистісних якостей. Його актуальність в сучасному українському суспільстві значною мірою зумовлюється потребою оновлених освітніх процесів, які відбуваються в державі на засадах гуманізму й демократії.

Література:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 5 – С. 7 – 11.
3. Єфименко М. М. театр фізичного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / М. Єфименко – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://fastiv-dnz7.edukit.kiev.ua/>
4. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Виховна робота в закладах освіти України. Зб. норм. док. та метод. реком. – К., 1998. – Вип.2. – С.179 – 198.
5. Kontseptsiya fizychnoho vykhovannya v systemi osvity v Ukraini // Fizychno vykhovannya v shkoli, 20013. – № 2.
6. Kruhlyak O. Ya. Vid hry do zdorov'ya natsiyi. Rukhlyvi hry, estafety na urokakh fizychnoyi kul'tury / O. Ya. Kruhlyak. – Ternopil': pidruchnyky i posibnyky, 2000. – 80 s.
7. Les'kiv A. D. Formy i zasoby fizychnoho vykhovannya molodshykh shkolyariv / A. D. Les'kiv. – Ternopil': Aston, 1997. – 108 s.
8. Papusha V. H. Fizychno vykhovannya shkolyariv: formy, zmist, orhanizatsiya / V. H. Papusha. – Ternopil': Zbruch, 2000. – 248 s.
9. Pro Natsional'nu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist' – zdorovyy sposib zhyttya – zdorova natsiya» / Ukaz prezidenta Ukrainy. – [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu www.president.gov.ua/documents/
10. Fizychna kul'tura dlya zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv. 1–4 klasy. Navchal'na prohrama. / Za zah. red. T. Krutsevych. – К., 2011г.
11. Tsvek S. F. Fizychno vykhovannya molodshykh shkolyariv / S.F. Tsvek. – К: Lybid', 2001. – 123 s.

УДК [373.3.016:796.412.2]-053.5

Насонова Ю. А.

Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розкрито проблему формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку засобами художньої гімнастики. Визначено причини зниження рухової активності дітей та здійснено пошук способів її підвищення. Зазначено, що систематичність проведення організованих занять з художньої гімнастики з дітьми в значній мірі компенсують їх недостатню рухову активність, а також попереджують розумову перевтому, підвищують працездатність дітей, здійснюють комплексний оздоровчий ефект. Використання засобів художньої гімнастики, спрямованих на гармонізацію психомоторного, когнітивного, емоційно-вольового та естетичного розвитку особистості, дозволяє комплексно впливати на формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку. Культура рухів дітей молодшого шкільного віку розглядається як інтегративна 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.

Ключові слова: рухова активність, культура рухів, молодший шкільний вік, художня гімнастика, естетичне виховання.

Аннотация. Насонова Юлия Андреевна. Педагогические возможности средств художественной гимнастики в формировании культуры движений девочек младшего школьного возраста.

В статье раскрыта проблема формирования культуры движений девочек младшего школьного возраста средствами художественной гимнастики. Определены причины снижения двигательной активности детей и осуществлен поиск способов ее повышения. Отмечено, что систематичность проведения организованных занятий по художественной гимнастике с детьми в значительной степени компенсируют их недостаточную двигательную активность, а также предупреждают умственное переутомление, повышают работоспособность детей, осуществляют комплексный оздоровительный эффект. Использование средств художественной гимнастики, направленных на гармонизацию психомоторного, когнитивного, эмоционально-волевого и эстетического развития личности, позволяет комплексно воздействовать на формирование культуры движений девочек младшего школьного возраста. Культура движений детей младшего школьного возраста рассматривается как интегративное качество личности, которое выражается способностью управлять гармоничными эстетично-целесообразными движениями, что проявляется в их выразительности, пластичности, ритмичности, грациозности и зависит от психофизиологических особенностей данного возрастного периода.

Ключевые слова: двигательная активность, культура движений, младший школьный возраст, художественная гимнастика, эстетическое воспитание.

Nasonova Julia. Pedagogical possibilities of rhythmic gymnastics means in bulding culture of primary school age girls motions. The article deals with the problem building culture of primary school age girls motions by using means of the rhythmic gymnastics. The causes of children's motion activity reduction were determined and ways of its increasing were determined. It was defined that due to lack of children's motion activity level of physical development is deteriorating, the emergence of certain number of internal organs chronic diseases is provoking, metabolism is violating which leads to the pathological condition of most body organs and systems. In the given article it is mentioned that the regularity of organized classes in the rhythmic gymnastics with children largely compensates for their lack of physical activity and prevents mental fatigue, increases the working capacity of children, makes a comprehensive healing effect.

The rhythmic gymnastics is the highly efficient mean of physical and aesthetic education. It contributes to more complete and comprehensive development of personality in the system of physical education in schools. The rhythmic gymnastics corresponds to characteristics of the female motility and provides the implementation of soft, flexible movements, dancing by their nature. The spectacularity of exercises, their simplicity and the availability of material and technical resources, safety during classes are the basis for the use of the rhythmic gymnastics in the extracurricular forms of physical education for building culture of primary school age girls motions. The usage of gymnastics aimed at harmonizing psychomotor, cognitive, emotional, volitional знайму інше слово and aesthetic development of the personality, enables a comprehensive influence on culture of primary school age girls motions. Primary school children's culture of motions is considered as the integrative quality of the personality that expresses the ability to manage aesthetically harmonious appropriate movements, that is presented in their expressiveness, plasticity (movement flow), rhythm, gracefulness and depends on psycho and physiological characteristics of the given age period.

Keywords: physical activity, culture movements of primary school age, gymnastics, aesthetic education.

Постановка проблеми. Здоров'я людини в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних обставин – запорука майбутнього країни, що визначає науковий та економічний потенціал суспільства. Нині важливим питанням освіти є цілісне формування культури здоров'я підростаючого покоління, адже незадовільні показники стану здоров'я дітей та підлітків – актуальна проблема сучасності.

У діючому законодавстві України зроблено наголос на зміцненні та збереженні здоров'я населення (Щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року); Закони України «Про фізичну культуру і спорт», 2016; «Про охорону здоров'я», 2016; «Державна цільова соціальна програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», 2016). Проте система навчання в загальноосвітніх школах не спроможна забезпечити дітей належним рівнем природної рухової активності. Уроки фізичної культури й фізкультурні паузи на інших уроках не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами [2].

Видовищність вправ художньої гімнастики, простота і доступність матеріально-технічної бази, безпека під час занять є підставою для застосування художньої гімнастики в позаурочних формах фізичного виховання для формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними дослідженнями вчених (Т. Ю. Круцевич, 2003; О. Д. Дубогай, 2005; О. В. Жабокрицька, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2006) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується. Погіршується рівень фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем. Фахівці виявляють причини зниження рухової активності дітей та здійснюють пошук способів її підвищення до фізіологічно обґрунтованих мінімальних норм задля забезпечення підтримання їхнього здоров'я на належному рівні [2].

Особливої актуальності набуває фізичне тренування і загартування дівчаток, фізіологічна конституція яких більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам [6].

Використання засобів художньої гімнастики, спрямованих на гармонізацію психомоторного, когнітивного, емоційно-вольового та естетичного розвитку особистості, дозволяє комплексно впливати на формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку та підвищення рухової активності дітей в цілому.

Мета дослідження: визначити можливості засобів художньої гімнастики у формуванні культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження; виявити та обґрунтувати засоби, які впливають на формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення проблеми підвищення рівня фізичного розвитку та загальної рухової активності школярів є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на формування та збереження здоров'я підростаючого покоління (Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007; А. П. Савченко, 2004). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять вчитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини [2].

Паралельно з вирішенням завдань для покращення фізичного розвитку школярів, слід розширювати рухову підготовку учнів шляхом використання вправ різної координаційної складності і спрямованості, що містять більшу кількість

елементів і обов'язково мають подвійне підґрунтя – формування рухових навичок (розширення рухового досвіду) і формування умінь у реалізації фізичних можливостей школярів [1].

Аналіз спеціальної літератури показує, що навчання культурі рухів дівчат молодшого шкільного віку є актуальним з огляду на сприятливість цього віку для утворення умовно-рефлекторних зв'язків, а з іншого боку – є доцільним як формування засад подальшого фізичного удосконалення (О. Куц, 1993; В. Лях, 1989; А. Хрипкова, 1990; В. Романенко, 2005; А. Солодков, Е. Сологуб, 2005).

Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи у зміст ранкової гімнастики (Л. А. Блудова, Е. С. Вільчковський), ритмічної гімнастики (С. В. Варданян, В. Е. Гранде, М. П. Малашенко, В. Ю. Соміна, Т. Т. Ротерс), наповнювати танцями й образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. Г. Сайкіна, Ж. Е. Фірілєєва) [5].

В якості провідного методу фізичного виховання в школі виступає гімнастика, яка найбільш повною мірою вирішує задачі загальної підготовки оволодіння основними руховими навичками, що виховують психофізичні, морально-вольові якості і створюють загальну базу для будь-якого виду діяльності. Деякі автори зауважують, що жоден вид спорту не формує так красу тіла і культуру рухів як гімнастика (В.К. Бальсевич 2001, Бенджамін Лоу 1984, Сербіна Л.П., 2000 Н. К. Меньшиков 1998, В.М. Смоленській 1994, А.І. Селезньов 1994, та ін).

Специфіка художньої гімнастики полягає в тому, що передбачає великі можливості для юних спортсменів в розвитку координаційних здібностей. Аналіз історико-педагогічних джерел показав, що художня гімнастика використовувалася в шкільній практиці фізичного виховання як дієвий засіб гармонійного фізичного й духовного виховання дівчат. Основні засоби художньої гімнастики, а саме вправи без предмета та з предметами, що виконуються з обов'язковим музичним супроводом і несуть в собі естетичну цінність, були ефективним доповненням змісту фізичного виховання школярів 70-80-х рр. ХХ ст. [4].

Художня гімнастика є одним з високоефективних засобів фізичного та естетичного виховання. Однією з позитивних сторін художньої гімнастики є забезпечення гармонійності розвитку організму дівчаток завдяки різноманіттю її засобів. В процесі систематичних занять художньою гімнастикою у дівчаток формується звичка правильної постави, удосконалюються рухово-координаційні здібності, розвивається дрібна моторика пальців кисті, удосконалюються відчуття рівноваги і стрибучість. Динамічність вправ сприяє посиленню кровообігу, поліпшенню обміну речовин і підвищенню функціональних можливостей дихального апарату, серцево-судинної системи та підвищенню працездатності. Крім того, підвищується швидкість мислення і рухова реакція, зміцнюється воля, розширюється діапазон позитивних емоційних переживань.

Саме художня гімнастика відповідає особливостям жіночої моторики, передбачає виконання м'яких, гнучких рухів, танцювальних за характером. Різноманітність фізичних навантажень, їх широкий діапазон дозволяє варіювати ними як в роботі з нормальними, так і дітьми, які мають вади психофізичного розвитку. В системі фізичного виховання в школі вона допомагає певним сторонам естетичного виховання, тим самим сприяючи формуванню більш повноцінному і всебічному розвитку особистості [6].

Доведено ефективний вплив занять на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку, які мають дефекти постави, за допомогою методики корегуючої художньої гімнастики, завданням якої є забезпечення всебічного гармонійного розвитку дитини за рахунок комплексного впливу на фізичні, психічні, естетичні та творчі здібності [3].

Окрім розвитку важливих рухових і морально-вольових якостей: сили, спритності, точності, швидкості і витривалості, витримки, винахідливості і організованості – в художній гімнастиці акцентуються і поглиблюються такі моменти, які спрямовані на виховання у тих, хто займається, правильного відчуття самих форм і краси рухів, а також сприяють вмінню передавати в русі певний емоційний стан, різний настрій, переживання і почуття.

Складність структури рухових дій гімнасток зумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів. Ця обставина апелює до рухової пам'яті гімнасток, повноти зорових уявлень, точності відтворення рухів. Крім того, специфіка даного виду спорту вимагає розвитку і вдосконалення здатності швидко опановувати нові рухи і перебудовувати рухову діяльність відповідно до раптової зміни ситуації. Якість виконання вправ диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння сконцентруватись, швидкості мислення.

Майже усі засоби художньої гімнастики пов'язані з музикою. Це елементи танців (класичного, народного, сучасного, бального), вправи ритмічної і ритмопластичної гімнастики, аеробіки, пантоміми та інших споріднених видів моторної діяльності. Вони ефективно формують естетичний смак, культуру тіла й рухів. Особливістю цього виду спорту є те, що практично усі змагальні вправи виконуються з використанням різноманітних предметів. Головною вимогою при навчанні є досягнення гармонії, чуттєвості, артистичності й виразності рухів, сполучення їх з музикою і предметом, взаємопроникнення і злиття зі змістом музичного твору.

Вправи з предметами є засобом для оволодіння спеціальною координацією рухів. З їхньою допомогою удосконалюються функції рухового, сенсорного і зорового аналізаторів, а також просторові уявлення. Переміщення предмета поєднуються з рухами тіла. Це має велике значення не тільки для досягнення високої спортивної майстерності, а й для оволодіння багатьма професійно-трудовими навичками.

До вправ з предметами відносять: рух, кидок – призводить предмет в безопорне положення; хват – спосіб утримання предмета; ловля – прийом предмета після довільного руху; перекач – котити предмет на будь-якій ділянці тіла; мах – автономне переміщення предмета з рукою; коло – обертання предмета по окружності не менше 360°; обертання – обертальний рух предмета в цілому. Предмети, що застосовуються в художній гімнастиці, бувають різні за формою, вагою, структурою матеріалу. В залежності від цих відмінностей визначається характер рухів і техніка вправ з кожним із них.

Особливе значення для дітей молодшого шкільного віку мають вправи, спрямовані на розвиток таких рухових

якостей, як гнучкість і спритність. Основною вимогою до таких вправ є їх простота, тобто можливість їх виконання середньостатистичними дітьми, різноплановість цих вправ, а також доступність спортивного інвентарю, необхідного для їх виконання. До таких вправ, безперечно, відносяться вправи з м'ячем, які є складовою частиною художньої гімнастики, а саме розділу роботи з предметом.

Таким чином, доступні динамічні і емоційні вправи художньої гімнастики сприяють вихованню у дівчаток молодшого шкільного віку граційності, пластичності, почуття ритму і координації рухів, які в сукупності визначають їх культуру рухів.

На нашу думку сприймати, розуміти прекрасне, а також здатність розвивати та творити прекрасне самостійно, чітко та «координаційно» правильно, при мінімальних розумових та силових затратах – суть процесу формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Отже, систематичність проведення організованих занять з художньої гімнастики з дітьми в значній мірі компенсують їх недостатню рухову активність, а також попереджують розумову перевтому, підвищують працездатність дітей, здійснюють комплексний оздоровчий ефект.

Використання засобів художньої гімнастики забезпечує формування культури рухів в дівчат молодшого шкільного віку. *Культура рухів дітей молодшого шкільного віку – це інтегративна 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.*

Перспектива подальших досліджень передбачає створення методики формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку за допомогою засобів художньої гімнастики.

Література

1. Белікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: [навчальний посібник] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – К.: ТОВ «Козарі», 2009. – 182 с.
2. Pochtar A. N. Formation of bases health in girls of primary school during extracurricular classes in rhythmic gymnastics: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : spets. 13.00.02 «Teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya) / O. M. Pochtar. – Kyiv, 2010.
3. Ryabova L. N. Formation of coordination abilities in girls with disabilities in class: avtoref. dis. na Soiskaniya uchenoy stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 - teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury / L. N. Ryabova. - Tyumen', 2010.
4. Ryabchenko A. V., Kravchuk T. N. Use of rhythmic gymnastics in physical education high school student / O. V. Ryabchenko, T. M. Kravchuk // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2011. – № 7 (81). – S. 3.
5. Чупрун Н. Ф. Спрямованість педагогічного впливу при формуванні основних компонентів координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі занять хореографією / Н. Ф. Чупрун. // Науковий вісник Донбасу. - 2013. - № 1. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2013_1_40
6. Shevchenko A. V. The physical development of students special school by means of rhythmic gymnastics: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : spets. 13.00.03 «Korektsiyna pedahohika» / O. V. Shevchenko. – Kyiv, 2001.

УДК 378.147:796.011.3

Ніконець А.В., Михайловський О.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Анотація. У статті характеризується практична складова підготовки майбутніх вчителів фізичної культури; виокремлюються її засадничі принципи (зворотного зв'язку теоретичного навчання та практики, послідовності, наступності, динамічності, поліфункціональності, співробітництва); висвітлюються мета та завдання педагогічної практики; наголошується на її важливості у формуванні професійних умінь майбутніх фахівців (проектувальних, дидактичних, аналітичних, комунікативних, організаційних).

Ключові слова: професійна компетентність, професійні уміння, педагогічна практика, майбутні вчителі фізичної культури.

Аннотация. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры во время педагогической практики. В статье характеризуется практическая составляющая подготовки будущих учителей физической культуры; выделяются ее основные принципы (обратной связи теоретического обучения и практики, последовательности, преемственности, динамичности, полифункциональности, сотрудничества); освещаются цель и задачи педагогической практики; отмечается ее важное значение в формировании профессиональных умений будущих специалистов (проектных, дидактических, аналитических, коммуникативных, организационных).

Ключевые слова: профессиональная компетентность, профессиональные умения, педагогическая практика, будущие учителя физической культуры.

Annotation. Aquisition of professional competence by intended Physical Education teachers during teaching