

**ЛУГАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
ІНСТИТУТ ім. Т.Г. ШЕВЧЕНКА
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

На правах рукопису

ЗАВАДИЧ Валентина Миколаївна

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ У ДІВЧАТ
СТАРШИХ КЛАСІВ
(НА МАТЕРІАЛІ УРОКІВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ)**

13.00.02

~~13.00.01~~ **Теорія та історія педагогіки**

АВТОРЕФЕРАТ

**дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук**



00753562 (S)

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Луганському державному педагогічному інституті ім. Т.Г. Шевченка Східноукраїнського державного університету.

Науковий керівник - кандидат педагогічних наук, доцент
Ротерс Тетяна Тихонівна

Офіційні опоненти - член-кореспондент АПН України,
доктор педагогічних наук, професор
Вільчківський Едуард Станіславович
кандидат педагогічних наук, доцент
Будаг'янець Георгій Миколайович

Провідна установа - Харківський державний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди

Захист відбудеться 24 травня 1997 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради 18.03.01 у Луганському державному педагогічному інституті ім. Т.Г. Шевченка за адресою: 348011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Луганського державного педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка.

Автореферат розісланий 23 квітня 1997 року.

Вчений секретар
спеціалізованої
вченої ради

О.О. МІХНО

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Економічні та соціокультурні перетворення в нашій державі безпосередньо пов'язані з рівнем освіти та виховання всіх членів суспільства. Проблеми виховання підростаючих поколінь в сьогочасних умовах мають ту особливість, що змінилися ідеологічні орієнтири та теоретико-методологічні засади, які визначали пріоритети, мету і зміст виховної роботи у різних напрямках. Методологічним підґрунтям процесу виховання є розроблені творчими науковими колективами концепції національної освіти та виховання, національної програми "Діти України" та інші.

Особливого значення набувають питання виховання духовної культури особистості школяра, зв'язок духовного і фізичного в структурі його онтогенезу.

Екологічна ситуація, економічні негаразди у суспільстві привели сьогодні до того, що значна кількість школярів є фізично недосконалою. Один із шляхів виходу з цього стану - це посилення уваги до фізичного розвитку шкільної молоді, який і є основою для розбудови фундаменту духовності.

Стає все більш очевидним, що фізична досконалість - це не тільки здоров'я, міць, сила людини, а й краса її тіла. Адже не випадково ідеалом стародавніх греків була калокатія - виховання людини, прекрасної духом і тілом.

Проблема взаємозв'язку красивого, прекрасного, духовного і фізичного завжди гостро стояла в педагогічній науці.

Естетичному вихованню дітей притаманні такі функції, як аксіологічна, гедоністична, образно-емоційна, художньо-творча. Естетичне виховання формує особливий високогуманістичний і виразний, з точки зору категорії гармонії високий тип культури поведінки особистості школяра.

Серед багатьох засобів естетичного виховання велике значення набуває музична ритміка, яка є органічним естетичним комплексом музичного мистецтва і краси фізичних

рухів. Саме у цьому виді фізичних вправ досить яскраво проявляються вищеназвані функції естетичного виховання. Вони дозволяють розвивати у молоді здатність естетично оцінювати поведінку, ритмічність дій, статуру, пропорційність форм тіла і його фізичної удосконаленості, естетично переживати і естетично насолоджуватись музично-ритмічною руховою діяльністю. До того ж названі функції забезпечують розвиток фантазії, творчої уяви, конструювання образу краси тіла, який створюється особистістю в процесі занять ритмічною гімнастикою. Естетичні цінності фізичної культури не повинні зводитися лише до зовнішніх проявів тілесної краси чи краси рухів, а визначатися перш за все в великій духовності людини, терплячості, умінні подолати труднощі, загартованості, спритності, красі. Усе це складає сутність здорового духу в здоровому тілі й сприяє досягненню ідеалу гармонійного розвитку особистості школяра.

У зв'язку з цим особливого значення набуває формування культури рухів у юнаків у процесі музично-ритмічної діяльності як виявлення взаємозв'язку фізичного виховання з естетичним.

Юнацький вік - це пора, коли юнаки з великою силою тягнуться до фізичного здоров'я, краси духу, приділяють велику увагу своєму зовнішньому вигляду. Цей вік вважається дуже важливим як період формування духовного світу особистості, світогляду людини, її самовизнання й самооцінки, осмислення своєї індивідуальності. З боку фізичного розвитку він є найбільш критичним, тому що йде процес формування центральних ланцюжків могутньої системи організму. Це природньо підвищує його сприйнятливість до дії різноманітних зовнішніх факторів.

Фізичний і психічний розвиток школяра пов'язані та взаємообумовлені. Дані наукових дослідників (А.Г. Ковальов, І.Г. Філонова, І.С. Кон) говорять про те, що юнаки, які мають добрий фізичний розвиток, звичайно виступають у ролі лідера, більш впевнені в собі, розковані в поведінці, не бояться викликати насмішки присутніх, вільні у сфері стосунків з особами протилежної статі.

Школярі ж, які мають низький рівень фізичного розвитку, відчують почуття неповноцінності, вважають себе знехтуваними, "комплексують" на будь-яке зауваження, оцінку товариша або вчителя.

Особливо вразливі тут дівчата. Уважно та прискіпливо вивчаючи своє обличчя й тіло, присвячуючи цьому заняттю багато годин, вони далеко не завжди залишаються задоволеними результатами такого вивчення. Виявляючи недосконалість свого фізичного розвитку, вони хворобливо переживають. Ось тут необхідно в школі спрямовувати їх прагнення на заняття фізичними вправами, які допоможуть покращити фігуру, звільнитися від зайвої ваги, набути правильної постави, ходи, виробити гарні рухи, позбутися почуття неповноцінності. І основна роль у вирішенні цих завдань відводиться вчителю фізичного виховання. Це ще більш підвищує актуальність формування культури рухів у дівчат старших класів засобами ритмічної гімнастики з метою виховання дівчини, красивої духом і тілом.

Ця проблема знайшла відображення в багатьох дослідженнях. Так, у галузі педагогіки питання взаємодії в людині фізичного і духовного, краси "тіла і духу" привертало пильну увагу таких вчених, як Я.А. Каменський, Д. Локк, Ж.Ж. Руссо, К.А. Гельвецій, Дістервег та інші. Зараз це М.Ф. Овсянников, А.Ф. Лосєв, Е.М. Назаренко-Кривошеїна, А.Б. Щербо, Н.Д. Джола, Б.Г. Лук'янов, А.І. Комаров та інші.

У галузі естетики спорту краса тіла, рухів, фізична досконалість, які притаманні фізично розвиненій людині, відображались М.Я. Сарафом, В.І. Столяровим, А.А. Френкіним, Н.Н. Візітей.

У теорії та методиці фізичного виховання культура рухів, якісна характеристика фізичних вправ були розглянуті П.Ф. Лесгафтом, А.Д. Новіковим, В.В. Білоусовою, Л.П. Матвіївим, Б.А. Ашмаріним, А.А. Гужаловським, В.Л. Уткіним, О.А. Івановою.

На підставі аналізу наукової літератури з ритмічної гімнастики ми констатуємо, що ряд авторів - Е.В. Бірюк,

Т.С. Лисицька, Ю.В. Сосіна, Е.М. Фабіан, Т.Т. Ротерс, В.М. Смолевський, Л.В. Тайполе, В.В. Матов, І.О. Іванова розглядали питання впливу вправ ритмічної гімнастики на школярів різних вікових груп, але вони в більшості, звертали увагу на класифікацію цих вправ, дозування, опис техніки виконання, вплив їх на серцево-судинну та дихальну системи й розвиток фізичних якостей.

Незважаючи на теоретичну та практичну важливість досліджень вищеназваних авторів, проблема формування культури рухів у дівчат старших класів залишається недостатньо розробленою, що й зумовлює актуальність вибраної теми дисертаційного дослідження "Формування культури рухів у дівчат старших класів" (На матеріалі уроків ритмічної гімнастики).

Розробка даної теми може суттєво змінити усталені уявлення про практику проведення уроків фізичної культури для старшокласниць. Дослідження її необхідне власне на сучасному етапі, що зумовлено потребами суспільства у вільній, гармонійно розвиненій, красивій духом і тілом особистості випускника загальноосвітньої школи.

Об'єкт дослідження - розвиток культури рухів у старшокласниць у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

Предмет дослідження - процес формування культури рухів у старшокласниць на уроках ритмічної гімнастики.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективні шляхи, засоби, методи, педагогічні умови формування культури рухів у дівчат старших класів у процесі занять ритмічною гімнастикою.

Гіпотеза. У дослідженні ми виходили з положення про те, що культура рухів буде успішно сформована за умов:

- включення у зміст навчання з фізичного виховання для старшокласниць уроку ритмічної гімнастики замість одного уроку фізичної культури;

- запровадження естетичних заходів і методів формування культури рухів у навчальному процесі з ритмічної гімнастики;
- врахування духовних потреб, інтересів та запитів дівчат;
- створення позитивного естетично-емоційного фону відносин педагога та старшокласниць.

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукову літературу з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, естетики, ритмічної гімнастики та визначити стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії;
- дати аналіз практичного вирішення проблеми в масовій шкільній практиці;
- виявити педагогічні умови ефективності формування культури рухів у дівчат старших класів у відповідності з їх естетичними ідеалами;
- розробити систему формування культури рухів старшокласниць у навчальному процесі з ритмічної гімнастики.

Методи дослідження: аналіз філософської, психолого-педагогічної, естетичної літератури та літератури з теорії й методики фізичного виховання; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду роботи вчителів і шкіл; цілеспрямоване педагогічне спостереження; письмове та усне опитування; метод діагностуючого завдання; анкетування; педагогічний експеримент з подальшою статистичною обробкою його результатів.

Теоретичну основу дослідження становлять концепції вітчизняних та зарубіжних дослідників у галузі філософії, психології, педагогіки, естетики, теорії та методики фізичного виховання про взаємозв'язок фізичного виховання з естетичним; про гармонію фізичного стану і духовного гарту людини, краси духу й тіла; праці видатних

учених, присвячені спрямованості людини на досягнення естетичного ідеалу в зв'язку з фізичною досконалістю; сучасні концепції культури здорового життя; які відстоюють пріоритет процесу духовно-фізичного розвитку особистості.

Етапи роботи. Дослідження проводилось протягом 1990 - 1996 рр. і здійснювалось у три етапи.

На першому етапі (1990-1993) обґрунтовувалася тема дослідження, визначались об'єкт і предмет дослідження, мета, гіпотеза й завдання, намічалася процедура й методика дослідження, вивчалась література з філософії, психології, педагогіки, естетики, теорії та методики фізичного виховання, аналізувався досвід фізичного виховання старшокласниць у шкільній практиці, проводився констатуючий експеримент.

На другому етапі (1993-1995) розроблялася педагогічна технологія формування в старшокласниць культури рухів на уроці ритмічної гімнастики, проводився формуючий експеримент.

На третьому етапі (1995-1996) здійснювався аналіз, узагальнювались результати експериментальної роботи, формувались основні висновки й положення дослідження, розроблялись методичні рекомендації.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні системи формування культури рухів у дівчат старших класів на уроках ритмічної гімнастики, у виробленні поняття "культура рухів", визначенні критеріїв сформованості культури рухів у старшокласниць, взаємозв'язків формування культури рухів і виховання фізичних якостей.

Рекомендації автора можуть знайти подальше використання в процесі підготовки студентів на факультеті

фізичного виховання, при проведенні педагогічної практики в школі, курсової перепідготовки вчителів.

Достовірність результатів дослідження й основних висновків дисертації забезпечується урахуванням стану розробки проблеми формування культури рухів у старшокласниць на уроках ритмічної гімнастики, вивчення педагогічного досвіду, застосуванням комплексу взаємозв'язаних методів дослідження, адекватних його об'єкту, предмету й завданням, кількісним та якісним аналізом теоретичного та емпіричного матеріалу, експериментальною перевіркою в школах розроблених положень і рекомендацій, застосуванням методів математичної статистики на етапі кількісного аналізу результатів дослідження.

Апробація на впровадження матеріалів та результатів дослідження здійснювались у ході експериментальної роботи в СШ № 47 і СШ № 26 м. Луганська, із яких перша була експериментальною, а друга - контрольною. Завдання, зміст та методика дослідження обговорювались на засіданнях кафедри педагогіки та теорії й методики фізичного виховання Луганського державного педагогічного інституту, повідомлялись на щорічних підсумкових науково-практичних конференціях у тому ж інституті, а також шляхом публікацій статей із проблем дослідження.

На захист виносяться такі положення:

1. Розробка та обґрунтування теоретичних основ навчально-виховного процесу формування в старшокласниць культури рухів на естетичних засадах.
2. Змістова сутність поняття "культура рухів".
3. Взаємозв'язок формування культури рухів та виховання фізичних та естетичних якостей.
4. Педагогічні умови ефективності формування культури рухів у дівчат старших класів у відповідальності з їх естетичними ідеалами.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

Структура дисертації зумовлена специфікою теми, метою, завданням та логікою дослідження обраної проблеми й складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Основний текст дисертації проілюстровано 10-ма таблицями.

У вступі обґрунтовується актуальність теми, аналізується ступінь її дослідженості, формуються тема, завдання та гіпотеза дослідження, його методологічні й теоретичні основи, визначається наукова новизна, теоретичне та практичне значення.

Перший розділ - "Методологічні й теоретичні основи формування у школярів культури рухів" - присвячено комплексному розгляду складових тем дослідження: культура рухів як компонент духовної та фізичної культури особистості школяра, взаємодія фізичного й естетичного виховання, ритмічна гімнастика як засіб формування культури рухів старшокласниць.

На підставі філософсько-культурологічного аналізу ми установили, що фізична культура включається в процес соціальної життєдіяльності школярів, їх культуру (В.І. Столяров, Б.М. Сапунов, Л.І. Столович).

Проблема взаємодії фізичної та духовної культури знайшла відображення в научних працях Н.Н. Візїтея, В.М. Видріна, О.А. Мільштейна, Л.П. Матвєєва, І.І. Переверзіна, М.Я. Сарафа, А.П. Родіонова, А.А. Френкіна та інших. Вони підкреслювали, що фізична культура відносно самостійна частина культури особистості й суспільства, яка зумовлюється об'єктивними вимогами економічного, соціального та духовного розвитку. Вона об'єднує в систему різноманітні засоби й методи, які підвищують фізичні та інтелектуальні сили людини, сприяють формуванню високих моральних, естетичних та культурних здібностей особистості школяра, розвивають працелюбність, сміливість, рішучість, чесність, совість, шляхетність.

У сьогочасних умовах складається нова соціокультурна ситуація (А.А. Мелик-Пашаїва, Т.Л. Голубєва, С.І. Великовський, А. Моль та інші), яка потребує пошуку нових підходів, засобів розвитку культури фізичної та духовної. Таким засобом є культура рухів, яка сполучає в собі духовне, фізичне, естетичне, що так необхідно школяру в галузі художньо-естетичної діяльності, та відповідає їх інтересам в формуванні активної життєвої позиції.

Питання культури рухів багато авторів (П.Ф. Лєсгафт, В.Л. Уткін, Л.П. Матвєєв, Н.Т. Білякова, О.А. Іванова, В.І. Мурахов, Ю.І.Смирнов) розглядають з різних точок зору, але всі вони сходяться на тому, що культура рухів є естетичною характеристикою фізичних вправ.

Заняття фізичною культурою сприяє тому, що закладені в людині природні здібності - сила, спритність, швидкість рухів - розвиваються до найвищого ступеня, при найменшій м'язевій витраті енергії. При цьому зовнішня сторона всякої фізичної дії завжди зумовлена й сумірна з внутрішнім станом організму. Подібне співвідношення може служити природньо-науковим обґрунтуванням естетичної значущості руху, а саме його ритмічній струнності, емоційній виразності, граціозності й краси.

З давніх часів людина цікавилась питаннями гармонії духу й тіла, красою фізичною та духовною. Уявлення про фізичну досконалість у єдності з красою духовною виражалося в калокагатії: її неодмінною умовою було могутнє, красиве, пропорційне, треноване тіло та виступ на стадіонах для слави міста й пращурів (А.Ф. Лосєв, І.М. Нахов, Ю.В. Шанін).

Починаючи з давніх греків (Аристотель, Платон, Лукіан), люди постійно турбувалися про своє здоров'я, знаходили взаємозв'язок між здоров'ям і зовнішнім виглядом. Цю думку поділяють і багато наших учених (А.В. Луначарський, П.П. Блонський, А.С. Макаренко, В.Т. Мещеряков, Л.В. Кузнецова, Б.Т. Лихачов, Г.П. Шевченко), які відзначають, що подібно тому, як нерозривно зв'язані між собою здоров'я і зовнішній вигляд

людини, краса її рухів свідчить про фізичний і психічний рівень здоров'я.

Дослідженнями вчених, які працюють у галузі фізичної культури й спорту, встановлено, що позитивну естетичну реакцію викликають такі рухи, які результативні, легкі, природні, пластичні (Д.А. Сівакова, Г.Н. Сатиров, Ю.С. Зазуля, Ю.Г. Коджаспиров, М.Я. Сараф, Л.П. Матвієв). Так, просто бігати може кожен, але бігати швидко - це вже мистецтво, яке вимагає розуміння досконалості, його критеріїв, гармонії. А якщо людина це робить ще й красиво (тобто, якщо вона змогла добитися доцільності й економності рухів), то вона дарує глядачам естетичну насолоду, а сама переживає м'язову радість. Розвиток краси й культури рухів, на думку В.В. Клименко, підвищує рівень духовної культури людини, яка виявляється в її рухах, діях, вчинках.

Таким чином, культура рухів з одного боку є естетична характеристика фізичних вправ, а з другого боку - це виразний тип культури поведінки особистості школярок, який включає красу рухів, ритмічність дій, пропорційність форм тіла та забезпечує розвиток фантазії, творчої уяви, конструювання образу фізичної і духовної краси, що визначає сутність поняття "культура рухів".

Специфічним засобом формування культури рухів у старшокласниць є ритмічна гімнастика, яка являє собою сполучення гімнастичних вправ із танцями, бігом, елементами акробатики, стрибками й поворотами. Велике значення при виконанні вправ ритмічної гімнастики відводиться ритмічній музиці. Позитивні емоції викликають у школярок прагнення зробити рухи краще, що посилює естетичний ефект вправ на організм.

Е.В. Бірюк, Т.С. Лисицька, Ю.В. Сосіна, Е.М. Фабіан, Т.Т. Ротерс, В.В. Матов, О.А. Іванов, М.А. Матова, І.Н. Шарабарова звертають увагу на те, що під впливом ритмічної гімнастики школярі стають спритними, витонченими, координованими й вільними в рухах, красиво, граціозно сидять і ходять. Ритмічна гімнастика надає їм

природної впевненості і простоти, які значною мірою зумовлені свідомістю влади над рухом свого тіла в просторі. Головний же результат занять - внутрішня дисципліна, причому це досягається не інтенсивною виснажливою працею, а радісною для школярів діяльністю, що відповідає природним нахилам їх до ритму, краси, культури рухів.

Таким чином, вправи з ритмічної гімнастики є найбільш ефективними у формуванні культури рухів взагалі й у старшокласниць зокрема.

Другий розділ - "Аналіз стану культури рухів в школі" - присвячений змістовному розгляданню критеріїв сформованості культури рухів, опису методики й процедури проведення дослідження, аналізу результатів констатуючого етапу педагогічного експерименту.

В процесі дослідження ми визначили, що культура рухів тісно пов'язана з фізичними якостями (гнучкістю, спритністю, силою, витривалістю). Цей взаємозв'язок виявляється в тому, що підвищення рівня розвитку фізичних якостей підвищує рівень культури рухів. Проаналізуємо ці взаємозв'язки.

Однією з важливих якостей для формування культури рухів є гнучкість - здатність виконувати вправи з більшою амплітудою. Без цієї якості неможливо виховувати виразність рухів, їх пластичність, плавність, динамічність. Гарна гнучкість - умова високої амплітуди, рівноваги й почуття часу, які стають необхідними параметрами естетичної оцінки культури рухів (А.А. Гужаловський).

Спритність у дівчат виявляється в точності рухів, їх свободі, узгодженості ритму і темпу. Таке сполучення окремих якісних елементів створює гармонійне ціле виконання вправ ритмічної гімнастики і постає показником культури рухів (Ю.К. Гавердовський, В.М. Смолевський).

Якісною характеристикою сили є енергійність й потужність виконання вправ. Розвиток сили у дівчини сприяє виконанню біологічних функцій - продовження роду; утилітарних, зв'язаних з побутом, виконанням фізичного

навантаження по дому, вихованням дітей. Але, розвиваючи силу окремих м'язових груп, дівчина повинна здаватися витонченою.

Витривалість як здібність виконувати вправи ритмічної гімнастики довгий час, не відчуваючи стомлення, сприяє вихованню вільного, красивого й емоційного характеру рухів.

При формуванні культури рухів треба постійно розвивати фізичні якості за допомогою спеціальних заходів ритмічної гімнастики. Високий рівень розвиненості гнучкості, спритності, сили й витривалості допомагає старшокласницям виконувати вправи ритмічної гімнастики технічно правильно, красиво, виразно, емоційно.

Таким чином у сформованості культури рухів дівчат старших класів ми визначили один з критеріїв, який відноситься до зовнішнього боку фізичних вправ, називається руховою підготовкою і складається з кількісних та естетичних показників (таблиця 1)

Таблиця 1.

Показники рухової підготовки

Кількісні показники	Естетичні показники
Гнучкість	пластичність, еластичність, амплітуда, м'якість
Спритність	точність, свобода, узгодженість рухів окремих частин тіла
Сила	енергійність, потужність
Витривалість	економність, легкість
Технічність виконання	виразність, узгодженість з музикою, краса, витонченість, гармонія

Крім цього, для формування культури рухів велику роль відіграє внутрішній стан дівчини її інтереси, потреби, запити. На підставі аналізу естетичних потреб старшокласниць ми констатували, що всі вони бажають бути красивими, мати гарну фігуру, привертати увагу юнаків, але зрозуміло пояснити, що все це означає вони не змогли. Тому другим критерієм формування культури рухів дівчат старших класів є теоретична підготовка, в процесі якої вони поповнюють свій світогляд знаннями про зовнішню та внутрішню красу дівчини, умінням рухатися під музику, передаючи свій індивідуальний образ, характер, темперамент. Давати естетичну оцінку своїм діям і діям своїх товаришів. Виходячи з цього теоретична підготовка складається з таких показників:

1. Знать естетичних характеристик рухів.
2. Умінь виконувати вправи під музику.
3. Умінь дати естетичну оцінку діям товаришів.
4. Самооцінки своїх дій.

За сукупністю рухової й теоретичної підготовки можна визначити рівень сформованості культури рухів. Для цього кожному компоненту дається оцінка "5". У руховій підготовці виділяється п'ять кількісних показників з їх естетичними показниками. А в теоретичній підготовці - чотири компоненти. Звертаючи на це, вищий показник культури рухів буде відповідати сорока п'яти балам. На підставі цього ми виділили рівні сформованості культури рухів:

Дуже високий	- 45 балів
Високий	- 40-35
Середній	- 30-25
Нижче середнього	- 20-15
Низький	- 15-10 і менше балів.

У наслідок дослідження рівня розвитку рухових і теоретичних можливостей 120 школярів старших класів за допомогою контрольних тестів, спостережень, діагностичних

завдань ми встановили, що рівень розвитку фізичних якостей (гнучкості, спритності, сили, витривалості) і вмінь технічно правильно виконувати контрольну вправу - задовільний, що відповідає оцінці "3".

Рівень теоретичної підготовки (знань естетичних характеристик рухів, вмінь добирати й виконувати вправи, виходячи із характеру музики, оцінювати дії своїх товаришів як "красиві" й "не красиві", давати самооцінку своїм діям з естетичних позицій) - незадовільний, що відповідає оцінці "2".

Узагальнення результатів, одержаних на цьому етапі дослідження, дало змогу зробити такі висновки, що рівень культури рухів дівчат старших класів низький. Так, в СШ N47 60% школярок набрали від 10 до 15 балів, що відповідає низькому рівню сформованості культури рухів; 30% набрали від 20 до 25 балів - це рівень нижче середнього. І тільки 10% школярок 10 і 11 класів мали середній рівень культури рухів і набрали від 25 до 30 балів. У СШ N 26 показники культури рухів суттєво не відрізнялись від показників СШ N 47.

У результаті аналізу шкільних програм з фізичної культури ми встановили, що ритмічна гімнастика в шкільній програмі має місце, але вона не розроблена, не має конкретного змісту й відповідних естетичних положень. Це безумовно створює дуже великі труднощі в реалізації даного розділу на уроках фізичної культури.

Вивчення практичного досвіду вчителів фізичної культури шкіл м. Луганська та Луганської області (опитано більш 100 вчителів), надало нам можливості констатувати, що урок ритмічної гімнастики для дівчат старших класів учителі фізичної культури не проводять. Однак 29,4% регулярно проводять вправи з ритмічної гімнастики у II чверті, 30% це роблять епізодично і 40,6% вчителів таким розділом роботи не займаються. Музичний супровід на уроках фізичної культури зрідка застосовують 58,8% із усіх опитуваних вчителів.

Становище, яке склалося, самі вчителі пояснюють недостатнім рівнем професійної підготовки для проведення

такого виду роботи, хоч 70% опитаних вчителів добре орієнтуються в естетичних характеристиках фізичних вправ.

У наслідок педагогічного аналізу уроків фізичної культури в II чверті ми встановили, що інтерес дівчат до уроків низький, це виявляється в тому, що на кожний урок 4-5 дівчат приходять із великим запізненням, займається на уроці 60-70% школярок, решта з різних причин відсиджується в роздягальні або сидять на лавах. Отримані дані дозволили зробити висновок про необхідність зміни стану, який склався в школі.

Третій розділ - "Педагогічний досвід формування культури рухів" - представлений експериментальною програмою формування культури рухів, аналізом результатів формуючого експерименту, а також умовами ефективності формування культури рухів старшокласниць у відповідності з їх естетичними ідеалами.

У формуючій частині експерименту ми прагнули до органічного синтезу задач формування культури рухів і розвитку фізичних якостей, для чого в експериментальних класах ми запровадили урок ритмічної гімнастики, на якому приділялась увага взаємодії фізичного виховання з естетичним, становленню краси фігури, ході, формуванню легкості, плавності, пластичності, виразності рухів, які дозволяють старшокласниці виразити свою індивідуальність, риси характеру.

Були відібрані засоби ритмічної гімнастики, які одночасно із вихованням фізичних якостей і дією на серцево-судинну й дихальну системи чинять естетичний вплив на формування особистості старшокласниці. До цих засобів ми віднесли ху дожньо-естетичні види рухів, за допомогою яких на кожному уроці протягом року ми вирішували рухові та естетичні завдання по формуванню культури рухів.

У формуючому експерименті ми давали естетичні знання, вчили дівчат красиво й граціозно рухатись, насолоджуватись й оцінювати естетичність дій, створювати

свій рухово-емоційний, високохудожній образ, підвищувати рівень музично-ритмічної та духовної культури.

У результаті такої цілеспрямованої роботи ми отримали наступні показники:

- у дівчат експериментальних класів за рік знизилася вага тіла внаслідок цілеспрямованої роботи по з'ясуванню питань гармонії ваги й росту, пропорційності форм тіла та їх естетичного значення, а також внаслідок постійного виконання вправ під музику, без пауз для відпочинку;

- змінилося ставлення школярок до відвідування уроків ритмічної гімнастики: на уроки дівчата не запізнювались, пропускали їх тільки з поважної причини, працювали зацікавлено, з повною віддачею; цьому сприяло створення мотивування з урахуванням соціокультурних інтересів і цілей дівчат.

Змінювалось ставлення школярок до учителя-експериментатора. Вони ставали все більш зацікавленими, всі зауваження, вказівки вчителя сприймалися спокійно, з увагою. Ці школярки змінилися як особистості в психологічному плані, підтверджуючи висновок І.С. Кона про позитивний вплив фізичних вправ на формування особистості школяра, а в нашому випадку - вплив вправ ритмічної гімнастики, які допомагали дівчині знаходити впевненість у своїх естетичних рухах, жестах, позах, поступово позбавлятися від комплексу своєї зовнішньої неповноцінності.

Підтвердженням нашої позитивної роботи з дівчатами було те, що збільшувався інтерес до них протилежної статі, що має особливо важливе значення в цьому віці. Великим успіхом дівчата, що красиво, ритмічно, емоційно та правильно рухалися, користувалися на молодіжних диско-теках, чим і відрізнялися від інших і не являли собою одноманітної сірої маси.

Велася робота з музично-ритмічного виховання. Дівчата прослуховували різні музичні фрагменти, визначали характер музики, користуючись своїми враженнями,

ознайолювались із засобами музичної виразності, вчилися сполучати свої рухи з темпом, ритмом музики, змінювати рухи зі зміною характеру музичного супроводу. Завдяки такій цілеспрямованій роботі, рівень музично-ритмічної підготовки дівчат збільшився і став відповідати оцінці "4".

Поширення теоретичних знань у школярок ми спостерігали при оцінці естетичних характеристик вправ. Наші дівчата змогли проаналізувати якість виконаних вправ з ритмічної гімнастики і дати оцінку легкості, ритмічності, краси, музичності виконання. Так, у 10 класі рівень цих знань був хороший, що відповідало оцінці "4", а в 11 класі цей рівень був нижче і відповідав оцінці "3".

Підвищився рівень умінь оцінювати вправи своїх товаришів з естетичних позицій з 20 до 80% у 10 класі та з 30 до 40% в 11 класі, також самооцінка естетичності своїх дій відповідно з 45 до 85% у 10 класі та з 85 до 90% в 11 класі.

У результаті формуючого експерименту показники гнучкості, координації, сили й витривалості збільшилися та стали відповідати середньому рівню як у 10-х, так і в 11-х класах.

Ми не можемо стверджувати, що причиною зростання показників фізичних якостей є лише урок ритмічної гімнастики, оскільки, крім цього уроку, школярки мали ще й урок фізичної культури, на якому працювали над розвитком фізичних якостей. Так що ці показники, з нашої точки зору, є результатом спільної роботи на уроках ритмічної гімнастики та фізичної культури. Слід відмітити, що в контрольних класах показники гнучкості, сили, координації й витривалості також збільшилися.

Узагальнивши дані фізичного експерименту та порівнявши їх з даними констатуючого дослідження, ми визначили, що в результаті застосування нашої експериментальної методики проведення уроків ритмічної гімнастики в школі значно підвищився рівень рухової і

теоретичної підготовки школярок експериментальних класів (Таблиця 2).

Таблиця 2

Порівняльні результати формування культури рухів у дівчат експериментальних класів (формуючий експеримент)

Рівні сформованості культури рухів (у балах)	До експерименту		Після експерименту	
	кількість школярок	%	кількість школярок	%
Дуже високий-45	-	-	2	3,3
Високий - 40-35	-	-	8	13,3
Середній- 30-25	6	10	36	60
Нижче середнього 20-15	18	30	10	16,6
Низький - 15-10	36	60	4	6,8
Всього	60	100	60	100

У школярок контрольних класів показники культури рухів залишились на колишньому (низькому) рівні. Це пояснюється тим, що з ними не проводилося цілеспрямованої естетичної роботи по формуванню культури рухів.

Проведена експериментальна робота дала можливість визначити умови ефективності формування культури рухів старшокласниць. До них відносяться:

1) рівень професійної компетентності вчителя фізичної культури в галузі фізичного й естетичного виховання, знання психологічних і фізіологічних особливостей школярок старших класів, уміння створити зацікавленість старшокласниць у формуванні тілесної краси, краси форм, поз, рухів, жестів;

2) підвищення інтересу й активності школярок до уроків ритмічної гімнастики, зацікавленості у своїй внутрішній і зовнішній фізичній і естетичній досконалості, усвідомленості, яка вона, виробити потреби змінити свій життєвий образ у відповідності з естетичними ідеалами;

3) підвищення інтелектуального та естетичного рівня старшокласниць в процесі теоретичної роботи; на підставі цього старшокласниці повинні отримати вміння доцільно застосовувати сформовані естетичні якості культури рухів у різних життєвих ситуаціях, які дозволяють школяркам досягти більш високого рівня індивідуального духовного становлення, творчо підходити до виконання різних задач, що трапляються в житті;

4) матеріально-технічні та гігієнічні умови; до них можна віднести: чистий спортивний зал, добру кількість спортивного обладнання, спортивної форми, взуття, додержання вимог особистої та загальної гігієни, наявність справної, добре працюючої апаратури (магнітофон, програвач).

Теоретичний аналіз проблеми та отримані результати науково-експериментальної роботи дозволили зробити такі висновки:

1. Вивчення стану теорії й практики взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання, процесу формування культури рухів у школі, допомогли нам з'ясувати, що даній проблемі приділяється недостатньо уваги як у практиці роботи шкіл, так і в наукових дослідженнях, незважаючи на те, що це життєво важливо й необхідно для гармонійного виховання школярок.

2. На основі теоретичного аналізу ми визначили, що культура рухів - це не тільки естетична характеристика виконання фізичних вправ, але й виразний тип культури поведінки старшокласниць.

3. Критеріями сформованості культури рухів є рухова й теоретична підготовка школярок, за сукупністю якої ми визначили рівні сформованості культури рухів: дуже високий, високий, середній, нижче середнього, низький.

4. Розроблена нами теоретична модель формування культури рухів у дівчат старших класів передбачала зміну системи фізичного виховання та виявлялася в більш повному й цілеспрямованому розвитку естетичних і фізичних якостей школярів.

5. У результаті формуючого експерименту ми зробили висновок про необхідність введення уроку ритмічної гімнастики в практику фізичного виховання школярів замість одного уроку фізичної культури. Засобами уроків ритмічної гімнастики є фізичні вправи, які оптимально відповідають завданням фізичного й естетичного виховання й формування культури рухів.

6. Аналітичний підхід до аналізу результатів дослідження дозволив діагностувати взаємозв'язок рівня розвитку фізичних якостей і рівня сформованості культури рухів. Так, підвищення показників сили, гнучкості, спритності, витривалості сприяють красі, гармонійності й виразності виконання фізичних вправ.

7. Педагогічними умовами ефективності формування культури рухів і розвитку естетичного смаку є цілеспрямована професійна підготовка вчителя фізичної культури, створення мотиваційної сфери старшокласниць, підвищення їх інтелектуального і естетичного рівня в цій галузі та дотримання матеріально-технічних і гігієнічних умов.

8. Узагальнюючим результатом формуючого експерименту було зростання культури рухів у старшокласниць і виявлення позитивних результатів у формуванні естетичних і духовних якостей особистості школярів.

Проведене дослідження не претендує на повне вирішення завдань формування культури рухів. Разом з тим у дослідженні були порушені питання, які мають значний науковий і практичний інтерес і відносяться до категорії маловивчених.

Результати дослідження можуть бути використані для перспективних напрямків вивчення цієї проблеми в майбутньому.

Подальшого дослідження потребують такі аспекти, як розробка педагогічної системи, яка забезпечує безперервність формування культури рухів як компонента фізичного та естетичного розвитку школярів протягом одинадцяти років навчання в школі; а також професійна підготовка вчителів фізичної культури та студентів факультету фізичного виховання.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ДИСЕРТАЦІЇ ВІДОБРАЖЕНІ В ТАКИХ ПУБЛІКАЦІЯХ:

1. К вопросу взаимосвязи физического и эстетического воспитания личности школьника // Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології". - Кіровоград, 1995.- С.203-208.

2. Исследование влияния уроков ритмической гимнастики на состояние здоровья школьниц старших классов // Экология физического воспитания: Тезисы Всероссийской научно-практической конференции.- Тула, 1995.- С.28-30.

3. К вопросу формирования культуры движений у старшеклассниц на уроках ритмической гимнастики // Актуальні проблеми освіти й виховання в сучасних умовах: Збірник наукових праць.- Луганськ, 1996.- С.109-113.

4. Організація та методика проведення уроків ритмічної гімнастики для дівчат старших класів /: Методичні рекомендації.
Прийняті до депонування.- Київ, 1997.- 25 с.

АННОТАЦИЯ

Завадич Валентина Николаевна: Формирование культуры движений у девушек старшекласниц (На материале уроков ритмической гимнастики).

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 - теория и история педагогики. Луганский государственный педагогический институт им. Т.Г. Шевченко. Луганск, 1997.

Исследовался процесс формирования у старшекласниц культуры движений на уроках ритмической гимнастики. Экспериментальная работа показала эффективность воздействия ритмической гимнастики на формирование культуры движений, эстетическое воспитание, духовное развитие старшекласниц.

ANNOTATION

V.N. Zavadich senior former-girls formation of cultural movements at the lessons of eurhythmics. The thesis for the degree of Master of Pedagogical Science, Speciality 13.00.01 - Theory and history Pedagogics, the T.G. Shevchenko Lugansk Pedagogical Institute, Lugansk, 1997.

The progress of Senior former-girls formation of cultural movement at the lessons of eurhythmics has been studied. The experimental work has shown the effectiveness of the influence of means of eurythmics on the progress of formation of culture movements, aesthetic education and spiritual development of senior former-girls.

Ключові слова: "фізична культура", "духовна культура", "культура рухів", "естетичний смак".



Підписано до друку 18.04.97.
Формат 60x84/16. Друк офсетний.
Ум.- друк. а. 1,39. Тираж 100.
Фирма АТ "Укрроспромаш", 1997 г.

Abstract

125040

AB 37.658