

## До питання сутнісного наповнення поняття «культура рухів»

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. будується на ідеях унікальної цінності людини, безперервного індивідуального розвитку та вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності й інших засобів фізичного вдосконалення з метою збереження здоров'я людини як найбільшої суспільної цінності.

Нині особливого значення набувають ідеї дбайливого ставлення особистості до свого фізичного здоров'я, наявності естетичного смаку, гармонійності та естетичної привабливості здійснюваних рухів. Це сприяє посиленню ролі й значущості розвитку не лише естетичної та фізичної культури особистості в системі сучасної освіти, а й формуванню особливого виду культури – рухової – як самостійного феномену, що враховує специфіку інтеграції естетичних і здоров'язберігальних цінностей із метою збагачення особистості навичками естетично-доцільної рухової діяльності, уміннями використовувати гармонійні, естетико-виразні рухи для розв'язання особистісно-значущих завдань.

Як засвідчують дослідження науковців, існує великий дефіцит розвитку естетичної культури у сфері руху. Нині, як правило, у багатьох школах немає педагогів із музично-ритмічної діяльності. Тим часом тривалість періоду, у якому досить ефективно засвоюються навички рухової культури в процесі навчальної діяльності, триває 2–3 роки [10].

У загальноосвітніх навчальних закладах критерій оцінювання «техніки виконання» переважно приймається на рівні розуміння, показу елементів, але не гармонії рухів, автоматизації. Культура рухів здебільшого взагалі не формується.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Дослідженнями значення культури рухів у теорії та практиці фізичного виховання займалися В. Белінович, В. Білоусова, Т. Ротерс. Взаємозв'язок фізичної й естетичної культури відображено в дослідженнях А. Френкіна, М. Сарафа, І. Муравова. Питання гармонії фізичної та духовної краси розкрито в роботах А. Щербо, Д. Джола, Г. Сатірова.

Культуру рухів як складову частину фізичної культури розглядали В. Бальсевич, Є. Земсков й ін. Теоретичні основи навчання рухових дій відображено в працях В. Анциперова та П. Лесгафта.

Однак у роботах науковців недостатньо висвітлено умови й способи оволодіння руховою культурою, структурні компоненти цього феномену, методи цілеспрямованого розвитку та особливості впливу рухової культури на розвиток особистості дитини, а також не відображено специфіку роботи з дітьми молодшого шкільного віку з уведення їх у простір рухової культури. Тому потрібно поглибити вивчення цієї проблеми.

**Завдання роботи** – на основі досліджень сучасних науковців визначити сутність і зміст поняття «рухова культура».

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел та інтернет-ресурсів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Рух – це моторна функція організму, що виражається в зміні положень тіла або окремих його частин. Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій і цілісної рухової діяльності. Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на розв'язання певного рухового завдання. Руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для виконання конкретного рухового завдання. Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання за допомогою багаторазового повторення. Поєднання декількох специфічних рухових дій називають руховою діяльністю [2].

Н. І. Визитей, Т. Н. Журіна, В. Л. Круткін, В. Л. Малахов, Е. С. Медведєва й Н. М. Трофімова передбачають наявність умінь із використання рухових дій із метою власного самовдосконалення та духовного збагачення в процесі навчальної діяльності.

Процес удосконалення рухових дій вимагає великих затрат, цілеспрямованості й чимало часу. Проте все це неодмінно компенсується відчуттями «м'язової радості», неповторними моментами

почуття влади над своїм тілом. У цьому сенсі саме рухова культура як уміння вибрати найбільш доцільні рухи як спроможність керувати ними обумовлює особистісні зміни та зовнішню красу людини.

У контексті розвитку загальної культури сучасного суспільства рухову культуру розглянуто як одну з пріоритетних сфер соціокультурної діяльності, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини й використання їх відповідно до потреб суспільної практики [3].

Тісний зв'язок рухової культури із загальною культурою суспільства відзначають такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як В. Бальсевич, С. Власенко, С. Добровольський, Е. Майнберзі.

Рухова культура як феномен загальної культури унікальна. Вона є базовим компонентом культури особистості, оскільки сприяє організації активності рухів, усвідомленню їх сутності, розкриттю потенціалу особистості.

Зміст поняття «рухова культура» в дослідженнях сучасних вітчизняних і зарубіжних науковців розглядають як усвідомлення індивідом суті руху, розуміння його природи, володіння специфічними навичками рухів [6].

М. Я. Віленський характеризує рухову культуру особистості як інтегральну якість, що поєднує в собі не лише саму по собі рухову й художню техніку виконання, а й широку гуманістичну культуру особистості [3].

В. К. Бальсевич [1] і Л. І. Лубишева [8] характеризують культуру руху як триєдність таких компонентів:

- аксіологічного (стосується ціннісно-орієнтаційної сфери, включаючи ціннісно-моральні, ціннісно-естетичні й ін. її компоненти);
- освітнього (пов'язаного з рівнем її знань, умінь і навичок);
- споживчого (відображає стан ієрархії мотиваційно-потребнісної сфери) щодо придбання, ведення та вдосконалення фізичного, культурного, виправданого способу життя.

Відомо, що саме рухова підготовка істотно впливає на фізичний розвиток і фізичні кондиції людини. Вона спроможна покращувати здоров'я та психічний стан людини (знижити ризик багатьох захворювань, регулювати роботу організму, підвищувати «життєвий тонус», активність, працездатність, покращити настрій, повсякденне самопочуття й ін.); фізичні кондиції (підвищити силу та витривалість м'язів, поліпшити гнучкість і координацію рухів); фігуру (знижити кількість жиру в тілі, збільшити або зменшити обсяг м'язів, покращити поставу, ходу й ін.).

Рухову підготовленість трактують як результат усебічного розвитку рухових якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх прояву в процесі м'язової діяльності [6; 9; 12].

Водночас практика й саме життя вимагають спеціальних досліджень для розв'язання однієї з ключових, на наш погляд, проблем оволодіння руховою культурою саме молодшими школярами, оскільки це в системі педагогічної освіти створить міцну базову основу для ефективної роботи на всіх наступних етапах формування рухової культури зростаючої особистості.

Як зазначає Е. А. Григорян, у молодшому шкільному віці відбувається «закладка фундаменту» для розвитку всіх здібностей, а також набуття знань, умінь і навичок під час виконання різноманітних вправ. Цей віковий період називається «золотим віком», особливо для розвитку саме координаційних здібностей [4].

Як засвідчили дослідження, входження в культуру через рух сприяє тому, що молодший школяр починає контролювати свої дії й керувати ними. Причому, чим раніше учень уключиться в культурний простір, який буде заповнено активною творчою діяльністю, тим змістовнішими, стійкішими стануть його внутрішні переконання, інтереси й культурні цінності [7].

Л. І. Божович, В. А. Крутецький, В. С. Мухіна, Л. Ф. Обухова та С. Г. Якобсон уважають, що цей період – найбільш продуктивний для оволодіння руховою культурою. Відбувається орієнтація на розвиток духовності, самовираження й формується світовідчуття дитини [6].

Безумовно, процес оволодіння дитиною руховою культурою не призупиняється із завершенням освіти, він триває ще певний час, практично все життя. Але є всі підстави вважати, що навички, закріплені досвідом, стаючи частиною загальної культури особистості, можуть бути вектором на шляху подальшого становлення та вдосконалення культури людини.

Особливості формування культури в дітей різного шкільного віку вивчали В. Завадич (1997), Л. Лисенко, О. Медведєва (1998), Л. Сербіна (2000), М. Рожко (2006) й інші. Дослідниками відзначено, що найбільш ефективно культура рухів формується в молодшому та середньому шкільному віці, а до основних її складових частини віднесено координаційні якості й зовнішній вигляд. Формувати

культуру рухів науковці пропонували за допомогою спеціальних фізичних вправ, спрямованих на гармонізацію фізичного розвитку особистості.

Аспект оптимізації процесу навчання культури рухів – найбільш складна проблема дидактики у фізичному вихованні. Низка її сторін ще недостатньо вивчена й вимагає подальших наукових досліджень. Потрібно відзначити, що досі існують суперечності між сучасними даними теорії навчання рухових дій, яка ґрунтується на пошуку відповідного сенсорного синтезу за допомогою різноманітних завдань дії (Н. Бернштейн, 1966; І. Ратов, 1991; М. Боген, 1985; Т. Круцевич, 2003; О. Худолій, 2007 та ін.) і практичною роботою педагогів у фізичному вихованні, які розв'язують завдання навчання рухових дій за рахунок великої кількості повторень вправи в більш-менш стабільних умовах навчальної діяльності [5].

Сучасна система навчання культури рухів полягає в управлінні адаптивним функціонуванням організму людини в процесі пошуку оптимальної програми рухової поведінки за допомогою різноманітних факторів педагогічного впливу – засобів, методів, методичних прийомів й умов навчальної діяльності [5].

В. В. Сидорова виявила такі основні компоненти зовнішньої форми культури рухів: техніка виконання, виразність та узгодженість рухів. Під час виконання композицій вільних вправ додається поєднання елементів і ритмічна узгодженість рухів із музикою. До другої групи компонентів, що забезпечують зовнішню форму рухів, віднесено пізнавальні процеси особистості (увага, пам'ять та теоретичні знання) [11].

Як зазначають Н. І. Пономарьов і С. В. Дмитрієв, рухові дії, які є предметом навчання в спорті й фізичному вихованні, являють собою складне явище, оскільки відображають діяльність мозку – найбільш високоорганізований матеріал [10].

Із фізіологічного погляду, розвиток почуття ритму та пластики сприяє формуванню рухової сфери, психомоторики, творчої активності дітей. На думку науковців, ритмічні й пластичні вправи, що ґрунтуються на рухах із гімнастики, хореографії, танців, ритміки, вправах із різних оздоровчих систем, сприяють зняттю психоемоційного напруження, підвищенню інтелектуальної активності (Н. Г. Олександрович, Н. Г. Саркісова, 1991; С. В. Барміна, 1997; С. В. Глазирін, 1994; А. В. Запорожець, 1986; В. Т. Кудрявцева, 1998; Г. В. Пахомова, 1990; А. М. Петрова, 1997; А. В. Родіонова, 1997).

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Недостатня сформованість рухової культури – значуща прикмета сучасного суспільства, яка є наслідком гіподинамії, надмірної ваги тіла, орієнтації на пасивні види дозвілля та рекреації. Тому нині головними завданнями фізичної культури особистості виступають контроль, зміцнення й збереження здоров'я молоді, формування потреби рухового вдосконалення та здорового способу життя.

Науковці зазначають, що саме в молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації й потреби в систематичній фізичній активності. Молодший шкільний вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ.

Найбільший вплив на основні компоненти культури рухів можуть чинити заняття спортом, танцями, художньою гімнастикою або іншими видами фізичної активності, спрямованими на вдосконалення як антропометричних показників особистості, так і їхньої фізичної підготовленості.

Перспективу наших подальших досліджень убачаємо в дослідженні сутності й структури культури рухів особистості.

#### *Джерела та література*

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
2. Барков В. А. Динамический рукоход / В. А. Барков. // Физическая культура в школе. – 1989. – № 4. – С. 35–36.
3. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9–11.
4. Кисилев Ю. Влияние спорта на формирование личности / Ю. Кисилев. – М. : Знание, 1994. – С. 64.
5. Кравчук Т. М. Вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток [Електронний ресурс] / Т. М. Кравчук, Н. М. Санжарова, Ю. В. Голенкова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/TMFV\\_2011\\_11\\_6.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/TMFV_2011_11_6.pdf).

6. Кучеренко Г. А. Двигательная культура младшего школьника и её влияние на личностное развитие в учебной деятельности [Электронный ресурс] / Г. А. Кучеренко – Режим доступа : <http://www.disserscat.com/content/dvigatel'naya-kultura-mladshego-shkol'nika-i-ee-vliyanie-na-lichnostnoe-razvitie-v-uchebnoi-de#ixzz3n9k18iaG>.
7. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культури рухів дівчат 10–12 років : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Л. Л. Лисенко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
8. Лубышева Л. И. Физкультурное воспитание в аспекте развития инновационных процессов / Л. И. Лубышева. – М. : РГАФК, 1996. – С. 133.
9. Носко Н. А. Двигательные качества как основные критерии двигательной функции человека / Н. А. Носко, А. А. Архипов // Вестник Черниговского национального педагогического университета. – 2013. – № 2. – С. 25–29.
10. Пономарьов Н. І. Про проблеми цільової, знакової і ціннісної організації рухових дій спортсмена / Н. І. Пономарьов, С. В. Дмитрієв // Теорія і практика фізичної культури. – 1990. – № 7. – С. 27–29.
11. Сидорова В. В. Содержание культуры движений как двигательного-эстетического понятия [Электронный ресурс] / В. В. Сидорова. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2002N5/p85-91.htm>.
12. Stuart J. H. Biddle. The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis / J. H. Stuart Biddle, Rock Braithwaite, Natalie Pearson // Preventive Medicine. – 2014. – Vol. 62. – P. 119–131.

### Анотації

*У статті на основі аналізу наукової літератури відзначено актуальність упровадження ідей обайливого ставлення особистості до свого фізичного здоров'я, наявності естетичного смаку, гармонійності та естетичної привабливості здійснюваних рухів. Висвітлено сучасний стан розвитку естетичної культури у сфері руху. Розкрито сутність і зміст понять «рух», «рухова активність», «рухова дія» й «рухова культура». На основі досліджень сучасних науковців охарактеризовано основні компоненти поняття «культура рухів», сучасну систему навчання культури рухів. Розглянуто вплив рухової культури на особистість та розвиток людини в цілому, а також входження в культуру через рух дітей молодшого шкільного віку. Зроблено висновки, що молодший шкільний вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів та освоєння великого арсеналу рухових координацій.*

**Ключові слова:** фізична культура, естетична культура, рухова культура, фізичний розвиток, молодший школяр.

**Юлія Насонова. К вопросу сущностного наполнения понятия «культура движений».** *В статье на основе анализа научной литературы обоснована актуальность внедрения идей бережного отношения личности к своему физическому здоровью, наличия эстетического вкуса, гармоничности и эстетической привлекательности осуществляемых движений. Показано современное состояние развития эстетической культуры в сфере движения. Раскрыты сущность и содержание понятий «движение», «двигательная активность», «двигательное действие» и «двигательная культура». На основе исследований современных ученых охарактеризованы основные компоненты понятия, особенности формирования, современная система обучения культуры движений. Рассмотрено влияние двигательной культуры на личность и развитие человека в целом, а также входение в культуру через движение детей младшего школьного возраста. Сделаны выводы, что младший школьный возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений и освоения большого арсенала двигательных координаций.*

**Ключевые слова:** физическая культура, эстетическая культура, двигательная культура, физическое развитие, младший школьник.

**Yuliya Nasonova. Issue of Essence Filling of the Notion «Culture of Movements».** *In the article on the basis of scientific literature analysis it was proved the topicality of implementation of the ideas of considerate attitude of a personality to his own physical health, existence of aesthetic taste, harmonicity and aesthetic appeal of ongoing movements. The modern state of aesthetic culture in motion was also highlighted. The essence and content of notions of «movement», «physical activity», «motor action», «culture of movements» were defined. Based on the modern scientific studies the main components of the concept, peculiarities of formation, modern system of teaching of cultural movements were described. It was examined influence of motor culture on personality and human development in the whole, and entering culture through movements of children of junior school age. The author came to the conclusion that junior school age is especially favorable for mastering the basic components of culture of movements and mastering great arsenal of motor coordination.*

**Key words:** physical culture, aesthetic culture, motor culture, physical development, junior pupil.