

УДК 613.955:792.8(045)

Олейник А.І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

В статті проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури проблеми здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури, особливості формування потреби у здоровому, фізично активному способі життя. Визначається місце хореографії в системі фізичного виховання, а також вплив хореографії на фізичний та духовний розвиток особистості. Розкривається зміст хореографічних вправ та рухів, їх вплив на розвиток систем та функцій організму людини. Пропонується перелік видів хореографічної діяльності на уроках фізичної культури, які направлені на здоров'язбереження учнів.

Ключові слова: здоров'язбереження, технології, хореографія, здоров'я, фізичне виховання, фізичний розвиток.

Постановка проблеми та її зв'язок із іншими важливими науковими чи практичними завданнями. Стан здоров'я дітей та підлітків на сьогоднішній день турбує багатьох спеціалістів в різних сферах діяльності. Діти в сучасному світі схильні до навантажень не меншим ніж дорослі, таким як: важкі екологічні умови життя, щільний учбовий режим, тривалий час перебування за комп'ютером та перегляду телевізора, неповноцінне та незбалансоване харчування. Малорухомий спосіб життя призводить до порушення опорно-рухового апарату, до психічних розладів, згубно впливає на функціональний стан і здоров'я дітей. Всі ці фактори, як правило, призводять не тільки до ослаблення дитячого організму, але й до серйозних функціональних захворювань.

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується пошуком нових ефективних шляхів рішення задач зміцнення та збереження здоров'я населення, що обумовлено його істотним погіршенням за останні роки. Майже у всіх вікових групах стан здоров'я населення є незадовільним, про це свідчать численні данні офіційної статистики Міністерства охорони здоров'я України та багатьма науковими дослідженнями. При цьому зниження інтересу до традиційних занять фізичною культурою відіграє вельми істотну роль, погіршуючи стан.

Таким чином, одним з пріоритетних завдань фізичного виховання, яке потребує свого рішення, є пошук інноваційних технологій, які поєднували б в собі засоби та методи комплексного оздоровлення організму та психіки, емоційного стану людини, а перш за все, сприяли б не декларативним якостям, а реальному духовному та фізичному розвитку особистості і формуванню аксіологічних орієнтирів на досягнення оптимального рівня здоров'я та здорового способу життя. Слід також зазначити, що досягнення цього результату можливе лише у випадку зацікавленості самого об'єкту впливу – людини, тими чи іншими видами рухової активності.

За останні роки в нашій країні з'явився широкий вибір напрямків занять, які здатні задовольнити різнобічні потреби людини як в руховій активності, оздоровленню організму та психіки, так і в естетичному плані, виходячи з індивідуальних потреб людей різних вікових груп та соціального статусу. Хореографія – це мистецтво, яке володіє великими можливостями для повноцінного естетичного вдосконалення дітей, для його гармонійного духовного та фізичного розвитку. Заняття танцями формує правильну осанку, тренує м'язову силу, дає організму фізичне навантаження, яке дорівнює поєднанню декількох видів спорту. Саме хореографія дає великі можливості для вирішення головної проблеми, яка пов'язана зі здоров'ям дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковій та методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток організму людини та зміцнення його здоров'я. Проблемою збереження та зміцнення здоров'я, у різні часові періоди, вивчали провідні педагоги та психологи, хореографи, викладачі та науковці у галузі теорії та методики фізичного виховання. Видатні вчені античності (Сократ, Арістотель та ін.) приділяли значну увагу питанням взаємозв'язку фізичного та духовного розвитку людини. Вчені середніх віків (Я.А. Коменський, Т. Мор, Д. Дідро) вивчали розвиток особистості людини з використанням фізичних та духовних вправ. Розв'язанням проблеми фізичного та духовного розвитку дітей займалися А.Б. Щербо, Л.Н. Столович, М.Ф. Овсяников, Г.П. Шевченко.

Проблемою впровадження в шкільну освітню систему, а саме в систему фізичного виховання, учнів загальноосвітніх навчальних закладів, студентів вищих навчальних закладів та в систему підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, займалися М. Носко [6], С. Гаркуша [2], О. Воєділова, Д. Воронін,

М. Смирнов [10], М. Гончаренко, М. Антипової, І. Брехмана та інших. У мовах педагогічного експерименту проблема здоров'язбереження була відображена в працях В. Базарного, Н. Башавець, І. Поташнюк.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури проблеми використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури засобами хореографії.

Виклад основного матеріалу. Поняття "здоров'язберігаючі технології" з'явилося у педагогіці в останні роки і широко використовується дисертаційних дослідженнях, навчальних та методичних посібниках (О. Дубогай, Л. Сущенко, І. Поташнюк, В. Єфімова) [6, с. 128]. Зміст здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні школярів полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення адаптивності організму дитини і складових її здоров'я за рахунок регулярних занять фізичними вправами у роботі з фізичної культури та вмілого управління дозування рухових режимів з боку вчителя, а також батьків і здатність учня до саморегуляції адаптивної рухової поведінки [9].

Зміст здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні повинен включати в себе нормативно-правову базу, на яку спираються програми, технології, методики; концепцію та концептуальні положення (базові положення та теорії); принципи (загальні закономірності) її функціонування; план лонгітюдних педагогічних впливів; плани короткочасних та оперативних впливів для збереження здоров'я школярів в процесі занять фізичними вправами; орієнтовну схему тижневого циклу; структуру навчально-тренувального заняття; щоденник самопідготовки; перелік необхідних компетенцій педагога для ефективної реалізації цього напрямку роботи в процесі занять фізичними вправами; методичні вказівки, щодо проведення занять фізичними вправами за технологіями збереження здоров'я школярів в процесі занять фізичними вправами; перелік фізичних вправ та їх можливих впливів на організм школярів; перелік умов здійснення педагогічних впливів з метою збереження здоров'я учнів; перелік можливих матеріальних надходжень для впровадження розроблених здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні.

У процесі конструювання здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні потрібно передбачити взаємозв'язок між різноманітними формами занять фізичними вправами: урок фізичної культури, позакласні заняття, позаурочні заняття в секціях, гуртках; самостійні заняття під контролем вчителя та батьків [6, с. 202-204].

Хореографія – танцювальне мистецтво (первинно під хореографією розуміли запис танцю, потім – мистецтво створення танцю, з кінця XIX – XX ст. – танцювальне мистецтво в цілому). Хореографія надає можливість відобразити різні соціальні процеси за допомогою мови тіла та руху. Найчастіше, цією мовою можна було виразити значно більше, адже ця мова була зрозуміла людям всіх вікових груп, вихідцям всіх країн та соціальних груп. За допомогою танцю, зображувалися сцени полювання, трудові процеси, танцем люди могли просити допомоги у вищих сил під час війни або хвороби близьких. Завдяки хореографії вдалося відобразити всі соціальні аспекти суспільства. Ці процеси до сих пір можна побачити у племен, що живуть подалі від цивілізації.

Хореографія – це життя, це не просто танець або набір визначених рухів. Як і життя, хореографія складна. Необхідно бути терплячим, дисциплінованим, самовідданим, від людини вимагається дуже багато, їй потрібно приділяти масу фізичних і духовних сил для того, щоб займатися хореографією. Але також, як і життя, хореографія прекрасна. Вона дарує свободу, робить тіло гнучким і граціозним, збагачує духовний світ. Танець дуже щільно пов'язаний зі здоров'ям і красою людини. М'язові навантаження під час танцю – прекрасний вид фізичної зарядки. Танець сприяє розвитку гнучкості та збереженню її до похилого віку. Більш того, танець привчає утримувати себе просто і природно; допомагає спілкуванню та взаємоповазі. Танцюючи, можна розповісти про себе, свій характер, темперамент, смак і, звичайно ж, виховання. Заняття хореографією здатні зробити дитину не тільки фізично сильніше, але й впевненішою в собі та красивішою. Хореографія – це початок, база, поштовх для майбутньої фізичної форми дитини, для майбутнього стилю та ритму його життя. Це дуже важливо – як ваша дитина буде рухатися по життю і на скільки буде здоровою.

Заняття хореографією надає позитивний вплив на організм дітей: профілактика захворювання серцево-судинної системи; поліпшення осанки, сили, гнучкості, витривалості; придбання життєво необхідних рухових умінь та навичок; поліпшення статури; вироблення звички займатися фізичними вправами на все життя; розвиток динамічної пам'яті. Хореографія сприяє розвитку у дітей музичного сприйняття, емоційності та образності, удосконаленню мелодійного та гармонічного слуху, музичної пам'яті, відчуття ритму, культурі рухів, умінню творчо втілювати музично-руховий образ. В хореографії зливаються водночас слухове (ритмічне) і зорове сприйняття, природними і експресивними рухами передає емоційний стан людини. Рух під музичний супровід можна розглядати як найважливіший засіб розвитку тілесного досвіду дитини і, отже, розвиток його особистості в цілому. В цьому і допоможе хореографія.

Заняття хореографією розвивають емоційну і волюву сферу особистості, сприяють залучення до національно-культурних цінностей, орієнтують людину на здоровий спосіб життя, підвищують працездатність, що забезпечує цілеспрямований розвиток життєво важливих духовних, інтелектуальних і фізичних якостей майбутнього покоління.

Хореографічна діяльність є одним із видів художньо-творчої діяльності, яка у специфічній властивій їй формі – танцях, віддзеркалює внутрішній світ людини, її бажання, прагнення, творче становлення. Хореографічне мистецтво здатне задовольнити прагнення особистості до естетичного

зростання, поєднати її внутрішній і зовнішній світ, активізувати творчу уяву та емоційні реакції дитини. Хореографія, що спирається на музично організовані, умовні, образно-виразні рухи людського тіла, сприяє формуванню емоційної сфери особистості, втіленню в танцювальних рухах особливостей її характеру, формуванню в неї духовних цінностей.

Тому серед найактуальніших постає проблема застосування методів та прийомів формування художньо-естетичних, морально-етичних, творчих якостей особистості засобами хореографічного мистецтва.

Робота учнів на уроках ритміки та хореографії заповнена різноманітними видами діяльності. Діти слухають музику, виконують рухи під музику чи ритм. Їм доводиться втілювати свої фантазії в реальний образ танцю, імітувати рухи тварин чи створювати образ, характер в танці. Все це від уроку до уроку представляється в русі від простого до більш складного. Немає меж дитячій фантазії. Імпровізуючи, діти намагаються рухатися так, як їм підказує музика. Творча активність дітей розвивається поступово шляхом цілеспрямованого навчання, розширення музичного досвіду, активізації почуттів, уяви та мислення. Емоції, викликані музикою, створюють певну рухову активність, задача педагога полягає в тому, щоб спрямувати її у потрібне русло, добравши для цього цікавий та різноманітний музично – танцювальний матеріал [8, с. 4-5].

Танець, міміка, жест, як і музика, є одним з найдревніших способів вираження почуттів і переживань. Музично-ритмічні вправи виконують релаксаційну функцію, допомагають домогтися емоційної розрядки, зняти розумову втоми та стомлення. Ритм, який диктує музика головному мозку, знімає нервову напругу, що покращує мову дитини. Рух і танець, крім того, що знімає нервово-психічну напругу, допомагає школярам легко та швидко встановити дружні стосунки з іншими дітьми, а також надає певний терапевтичний ефект.

Хореографічні вправи застосовують для розвитку технічних навичок, профілактики захворювань, зміцнення та збереження здоров'я. Завданням вправ є підготовка суглобо-м'язового апарату до виконання найрізноманітніших вправ та рухів. Хореографічні вправи розвивають: виворотність, еластичність, м'якість тазостегнового, гомілковостопного, колінного суглобів і м'язів стопи; зміцнюють сухожилля Ахіллесової п'яти; сприяють пластичності стрибка; розвивають рухливість гомілковостопного, тазостегнового, колінного суглобів; силу ніг; зміцнюють м'язи стегна; легкість ніг; координацію; стійкість; танцювальність; танцювальний крок; ритмічну спритність; тренує нервову систему; розвиває виразність, вишуканість поз, гнучкість спини; прищеплює відчуття стилю та достеменної національної манери.

Для того, щоб допомогти дітям правильно розвиватися фізично, на уроках фізичної культури можна використовувати такі види хореографічної діяльності, які направлені на вирішення проблеми здоров'язбереження, а саме:

1. **Танцювальні ігри [8]** – вони мають потужний лікувальний фактор. Завдяки музично-рухливим іграм діти під час занять звільняються від страху, агресії, порушення поведінки. Ігри допомагають вирішити проблему адаптації школярів через ігрову психотерапію, знижується стан психічного дискомфорту, емоційний супровід можна розглядати як фактор стимулюючого впливу на дітей, які навчаються хореографії;

2. **Партнерний екзерсис [1]** – який дозволяє з найменшими затратами енергії досягти вирішенню певної мети: підвищити гнучкість суглобів, поліпшити еластичність м'язів та зв'язок, підвищити силу м'язів, розвинути правильну поставу. Цей екзерсис позитивно впливає майже на всі органи людського тіла і допомагає в лікуванні різних захворювань;

3. **Вправи на дихання [5]** – вони використовуються не тільки як вправи направлені на постановку правильного дихання, але і як вправи, разом з іншими, для тренування контролю дихання під час виконання фізичних вправ, для розвитку витривалості у дітей і профілактики захворювань дихальної системи;

4. **Робота в парах** – де діти з перших занять навчаються підтримувати свого партнера під час виконання вправ на гнучкість та пластичність.

Висновки. На основі аналізу літературних джерел визначено, що здоров'язберігаючі технології сприяють формуванню основ самоконтролю, саморегуляції, діти розвиваються та вдосконалюються духовно, фізично та інтелектуально. Головною метою здоров'язберігаючих технологій є збереження та зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, сприяння правильному фізичному розвитку, підвищення за допомогою засобів рухової активності розумової працездатності, зниження негативного впливу надмірного навантаження на психіку вихованця.

Хореографія, як і фізична культура, надає оздоровчий вплив на організм учнів, розвиває тіло фізично і духовно. Впровадження хореографії в систему фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів дає можливість для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, і розвитку фізичних та духовних якостей, розширення уроку фізичної культури, зацікавленості учнів до занять, дбайливого ставлення до власного тіла та здоров'я, а також, вихованню національної свідомості та культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики використання хореографії як здоров'язберігаючої технології на уроках фізичної культури та експериментальному обґрунтуванні її ефективності для збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Використані джерела

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. – 256 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия "Учебники для вузов. Специальная литература" – СПб.: Издательство "Лань", 2000. – 192 с.
3. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та практичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів: Видавель Лозовий В.М., 2014. – 392 с.
4. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.: Издательство "Новое слово", 2004.
5. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии [Текст]: Учеб. пособие / Е.А. Лукьянова. – М.: Искусство, 2006. – 184 с.
6. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воеділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
7. Олєфіренко К.О. Теоретико-методичні аспекти взаємодії хореографічного та фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку / К.О. Олєфіренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. М.О. Носко. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 274-276.
8. Олійник Н.В. Танцювальні ігри для дітей молодшого шкільного віку Олійник Н.В. / Олійник Н.В. – Умань: 2013. – 23 с.
9. Почтар О.М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О.М. Почтар. – Київ, 2010. – 22 с.
10. Смирнов Н.К. Здоровьезберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АНК и ПРО, 2002. – 121 с.

Oleinyk A.

THEORETICAL BASIS OF USE HEALTH SAVING TECHNOLOGY AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS MEANS OF CHOREOGRAPHY

In the article a theoretical analysis of the scientific and methodical literature on the problem of health-saving technologies at the lessons of physical culture, especially the formation of the need for a healthy, physically active way of life. The place of choreography in the system of physical education and its influence on the physical and spiritual development of the individual are determined. The content of choreographic exercises and movements and their influence on the development of systems and functions of the human body are revealed. The list of types of choreographic activity at physical culture lessons, which are aimed at health preservation of students, is offered.

On the basis of the analysis of literary sources it is determined that health-saving technologies are methods, programs, forms, receptions aimed at preserving and strengthening the health of students and all subjects of the educational process; technologies that improve the physical, psychological, spiritual state of students, due to not only physical exercises, but also, due to the comprehensive harmonious development of the individual. Health-saving technologies contribute to the formation of self-control, self-regulation, children develop and develop spiritually, physically and intellectually. The main objective of health-saving technologies is the preservation and strengthening of health, disease prevention, promotion of proper physical development, increase with the help of means of motor activity of mental working capacity, reducing the negative impact of excessive loading on the psyche of the pet.

Choreographic exercises are used to develop technical skills, prevent diseases, strengthen and maintain health. The task of the exercises is to prepare the joint-muscle apparatus to perform a variety of exercises and movements. Choreographic exercises develop: reversibility, elasticity, softness of the hip, ankle, knee joints and foot muscles; strengthen the tendons of the Achilles heel; contribute to the plasticity of the jump; develop the mobility of the ankle, hip, knee joints; leg strength; strengthen the muscles of the thigh; ease of legs; coordination; stability; dance; dance step; rhythmic agility; trains the nervous system; develops expressiveness, elegance of poses, flexibility of the back; instills a sense of style and a venerable national style.

The prospect of further research is to develop a methodology for the use of choreography as a health-preserving technology in physical education lessons and to provide experimental evidence of its effectiveness in preserving and strengthening students' health.

Key words: health preservation, technology, choreography, health, physical education, physical development.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2017