

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У даній статті розглядається проблема формування здорового способу життя засобами українського народного танцю у дітей молодшого шкільного віку. Вона призначена для допомоги учителям з фізичної культури.

Ключові слова: здоров'я, український народний танець, фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку, методики.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими чи практичними завданнями. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання в школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси і потреби у вільному і самостійному розвитку [3].

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів [8, 9]. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

В свою чергу народний танець завжди привертав до себе увагу дітей. Він набував поширення в дошкільних установах, загальноосвітніх школах. Хореографічні відділення в школах мистецтв та хореографічні школи показали себе на практиці як перспективна форма естетичного виховання дітей та підлітків, в основі якої лежить здоровий спосіб життя та моральне виховання. Танець забезпечує більш повний розвиток індивідуальних здібностей дітей, і тому навчання народному танцю має бути доступне значно більшому колу дітей та підлітків. Використовуючи специфічні засоби мистецтва танцю, зацікавленість дітей, викладачі фізичної культури, музично-ритмічного виховання, хореографії мають можливість проводити велику виховну та оздоровчу роботу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я. Науковими дослідженнями (Апанасенко Г. Л., Брехман І. І., Булич С. Г., Венедиктов Д. Д.) встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Тому здійснюється пошук різних цікавих засобів формування здорового способу життя на уроках фізичної культури у школі, на уроках хореографії у спеціалізованих закладах та аматорських гуртках [5, 6, 7].

Формулювання мети роботи. Дослідження було спрямоване на розробку методики занять з фізичної культури з елементами українського народного танцю для дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діяльність сучасного вчителя фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі спрямована не лише на розвиток умінь і навичок занять фізичною культурою (тобто проведення елементарних фізкультурних вправ і спортивних змагань), але й на створення умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів як важливого фактора розвитку особистості через вдосконалення навчально-виховного процесу й організацію його відповідно до психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

В свою чергу українська народна хореографія сформулювала цілу систему специфічних засобів і прийомів, свою художню виразну мову, за допомогою чого створюється хореографічний образ, який виникає з музично-ритмічних рухів. Основу хореографічного образу складає рух, який безпосередньо пов'язаний з ритмом. Рухова діяльність є для дитини необхідною, оскільки всіляко зміцнюють організм. Музичний супровід, різноманітність видів танців зацікавлюють і приваблюють учнів молодшого шкільного віку [10, 4].

З метою різноманітності рішення проблеми формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, нами була розроблена методика проведення занять з фізичної культури з елементами українського народного танцю.

Дані комплекси ми пропонуємо використовувати у основній частині уроку фізичної культури для вирішення задач розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я. У першому класі час виконання комплексу повинен бути 10 хвилин, у другому – 15 хвилин, у третьому – 20 хвилині у четвертому – 20 хвилин протягом 10 занять.

Перший клас

1. Положення рук та ніг.

2. Танцювальні кроки: простий; перемінний крок уперед; "зальотний" – невеликий крок уперед з напівприсіданням за першою прямою позицією у невеличке напівприсідання, інша нога ковзним рухом підводиться в першу пряму позицію у напівприсіданні.

3. Ходи: "доріжка проста" (припадання) – невеликий крок убік на всю стопу у вільному положенні з наступним переступанням іншою ногою на низьких півпальцях у третій вільній позиції. З просуванням убік, в повороті.

4. Притуп: перескік на всю стопу з наступними ударами всією ступнею за першою прямою позицією у невеликому напівприсіданні.

5. Розкривання рук: з положення "на талії" убік; збоку на талію; збоку – вгору.

Другий клас

1. Положення рук у парі.

2. Ходи: "бігунець" – довгий крок уперед зі стрибком та двома наступними кроками на низьких півпальцях, у невеличкому присіданні; "доріжка плетена" – припадання – невеликий крок у перехрещене положення на всю стопу вперед або на півпальці назад з невеликим напівприсіданням та наступним кроком іншою ногою з просуванням убік; "тинок" перестрибування з ноги на ногу вбік з наступними двома переступаннями за четвертою вільною позицією у перехрещеному положенні у невеличкому напівприсіданні; на місці, з просуванням уперед, у повороті; "вихилястик" – два почергові удари носком і ребром каблуків однієї ноги з одночасним підскоком на іншій та напівобертаннями тулуба.

3. Присядки: напівприсядка – напівприсідання з невеличкого підскоку (за першою позицією); бокова з підніманням ноги вбік.

4. "Плескач" – удар долонею по "халяві".

Третій клас

1. "Вірвочка" – почергове перенесення зігнутих ніг спереду назад у вільному положенні, спереду на 35° з одночасним підскоком на низьких півпальцях; у невеличкому напівприсіданні на місці, з просуванням назад, з поворотом.

2. "Голубець" – підбивання відкритої вбік ноги іншою ногою у стрибку, у прямому положенні на 35°, на місці, з просуванням, з поворотом.

3. Кроки: боковий приставний крок – крок убік; з приставкою за першої прямою позицією з невеличким напівприсіданням на слабкій долі такту; крок з каблуків – вперед на ребро каблуків з наступним переходом на всю стопу у вільному положенні.

4. "Тропіток" – почергове переступання за першої прямою позицією на півпальцях у невеличкому напівприсіданні.

5. "Гуцулка" – крок правою ногою ліворуч навхрест перед лівою ногою з наступним кроком лівою ногою ліворуч; "висока" – акцентований крок на опорну ногу з підскоком на ній, працююча нога, згинаючись в коліні, піднімається в гору в прямому положенні.

6. "Переступчик" – почергові переступання за третьою вільною позицією (опорна нога на місці, працююча – спереду в схрещеному положенні, вбік у закритому).

7. "Чосанка" – почергові кидки з перестрибуванням з однієї ноги на іншу в першій прямій позиції на низьких півпальцях; на місці, з поворотом, з просуванням убік.

8. Обертання за першою прямою позицією з підняттям на півпальці.

Четвертий клас

1. "Доріжка" на носок – невеликий крок уперед на праву ногу в напівприсіданні з наступним проведенням іншої ноги на півпальці поруч з носком правої.

2. "Переступання" – із затакту відкриту вбік ногу (опорна нога в напівприсіданні) на півпальцях привести в першу пряму позицію на півпальці з трьома переступаннями в цій же позиції з закінченням у вихідне положення, але з іншою відкритою вбік ногою.

3. "Притупи"; потрійний – три почергові удари двома ногами; "зальотний" – із затактовим підніманням однієї ноги уперед та перескоком на неї і двома ударами.

4. "Плескач" – оплеск долонями.

5. Крок "стрибунець" – з невеликого напівприсідання на опорній нозі, піднявши вперед вільну в коліні працюючу ногу, стрімкий крок уперед та змінивши опорну ногу продовжити рух з іншої ноги.

6. "Вихилястик" з усіма притупами.

7. "Голубці": поспіль, з притупами, з угинанням.

8. Присядки: "жабка" з просуванням убік; з підніманням напівзігнутої ноги вперед на 45° у відкритому положенні.

9. Обертання "веретено" по діагоналі.

Поєднуючи ці рухи між собою під музичний супровід (або під рахунок) ми отримуємо танцювальні етюди, за допомогою яких можна урізноманітнити урок і вирішити поставлені задачі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 1. Аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

2. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне та хореографічне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

3. Уроки повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній.

4. Запропонована нами методика дає змогу вчителю фізичної культури урізноманітнити засоби розвитку фізичних якостей та збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.

Подальше дослідження планується спрямувати на впровадження та розробку практичних рекомендацій щодо запропонованої методики занять з фізичної культури з елементами українського народного танцю для дітей молодшого шкільного віку.

Використані джерела

1. Акимов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акимов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9-10. – С. 10-11.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов // Физкультура и спорт. – 3-е изд. доп. и перераб. – М., 1987. – 64 с.
3. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып.19. – С.28-31.
4. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г.О. Березова // 2-е вид. – К.: Муз. Україна, 1998. – 256 с.
5. Брехман И.И. Валеология / И. И. Брехман // наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
6. Булич С. Г. Валеология / С. Г. Булич, І. В. Муравов // Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Венедиктов Д. Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д. Д. Венедиктов, А. М. Чернух, Ю. П. Лисицын // Вопр. философии. – 1979. – № 7. – С. 102-113;
8. О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. – 1997. – № 1. – С. 22-23.
9. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 35 – 38.
10. Цветкова Л.Ю. Теорія і методика викладання класичного танцю у школі. Методичні рекомендації / Л.Ю. Цветкова. – К.: ІЗМИ, 2007. – 324 с.

Olefirenko K.O.

A HEALTHY LIFESTYLE MEANS OF UKRAINIAN NATIONAL DANCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

This article deals with the issue of a healthy lifestyle formation in primary school age children by means of choreography. The author reveals the main goals and results of the healthy lifestyle of primary school age children.

Key words: *health, choreography, dance, means of choreography, physical education, children, aesthetic education.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.

