

УДК 793.3:613.955:37.016:796 (045)

Олейник А. І.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ ЯК НАПРЯМКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті розглядаються теоретичні та методичні аспекти використання хореографії на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. Теоретично обґрунтовується сутність поняття «здоров'язберігаючі технології» та хореографія як напрямок здоров'язберігаючих технологій. Визначається вплив хореографії на розвиток фізичних компетенцій, естетичне виховання та психоемоційний стан учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Розглядається хореографія як невід'ємна складова уроку фізичної культури у школі та готовність вчителів фізичної культури до використання хореографії на уроках.*

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, здоров'я, фізична культура, хореографія, танцювальні вправи, танець, виховання.

**Постановка проблеми та її зв'язок із іншими важливими науковими чи практичними завданнями.** Останнім часом спостерігається стійка тенденція погіршення стану фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладах. Така тенденція зумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю чинної навчальної програми та впливом різноманітних негативних особистісно-соціальних факторів [10, с. 1].

Як зазначається у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016 та Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 9 грудня 2015 року № 1320-р, пріоритетним завданням системи фізичного виховання є навчання людини відповідному ставленню до власного здоров'я та здоров'я близьких та оточуючих людей.

У нашій країні склалися несприятливі соціально-економічні та соціально-педагогічні умови, складна екологічна ситуація, що викликала погіршення стану здоров'я населення, у зв'язку з прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо. Це призвело до збільшення кількості осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [8]. Посилення негативного впливу на здоров'я людини, внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності, через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової на навчальної діяльності тощо [6]. Таким чином, для збереження ефективного функціонування системи фізичного виховання, виникає гостра потреба пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання та оздоровлення молодого покоління.

Гармонійний зв'язок фізичного і духовного виховання пов'язаний із входженням фізичної культури у соціокультурні процеси, як життєвої цінності, зі спрямуванням звернення національної свідомості на необхідність всебічного розвитку кожного члена суспільства. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітній школі є пошук та наукове обґрунтування ефективних засобів і методів фізичного та духовного розвитку дітей [5, с. 274].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За останні роки поняття «здоров'язберігаючі технології» набуло широкого використання у дослідженнях вітчизняних (Н. Башавець, Д. Воронін, О. Дубогай, В. Оржеховська, О. Єжова, М. Носко [4], С. Гаркуша [1], О. Воєділова та ін.) та російських (М. Безруких, М. Колесникова, А. Митяєва, Н. Смирнов [9] та ін.) науковців. Низкою науковців (В. Герашенко, Є. Савченко, В. Уральська та ін.) хореографія розглядалась як частина загальноосвітнього процесу. Розв'язання проблем фізичного та духовного розвитку людини, зокрема і дітей, вивчали А. Щербо, Л. Столович, М. Овсяников, Г. Шевченко та ін.

У різні часові періоди розвитку суспільства танцю, а згодом і хореографії, надавалося величезне значення у різнобічному розвитку та вихованні підростаючого покоління. У своїх дослідженнях вчені (І. Адо, А. Арнольд, Б. Бегак, І. Гончаров, В. Грігоровіч, Т. Нарская та ін.) визнають хореографію засобом формування і гармонізації особистості. На думку певного кола вчених (Л. Виготський, Ю. Громов, А. Єсін, П. Блазер, А. Хекельманн), ефективність довільних рухів проявляється у формуванні естетичної культури особистості. Розглядалася хореографія як практична естетична діяльність (Є. Ніколаєв, А. Мессерер та ін.). Хореографія визначалася засобом формування психічного стану

людини (Ю. Лотман, А. Вороніна, С. Філатов та ін.). Крім цього, у численних наукових дослідженнях (А. Брусніцина, Т. Васильєва, С. Єгорова, С. Казначеева, М. Левіна та ін.) стверджується, що хореографія створює неабиякий оздоровчий вплив на організм.

**Мета статті** – проаналізувати основні аспекти використання хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я учнів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й незворотні втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі. В окремих дослідженнях (Т. Герасимова, М. Носко та ін.) зазначається, що переважна більшість сучасних учнів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Стан здоров'я молоді сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. Саме тому у сучасних умовах фізична культура постає одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової і фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів [2, с. 25].

Хореографія – танцювальне мистецтво в цілому, у всіх його різновидах. Хореографія (Хореογραφία) від давньогрецької (χόρεῖα – нога, γράφω – пишу) – писати ногами. Постановка чи запис танцю. Термін «хореографія» ввів Рауль Фельйо у 1701 році, який означав мистецтво запису чи нотація танцю. Після 1910 року, термін почав означати танцювальне та балетне мистецтво в цілому – танцювальні форми, техніки, школи-системи, клубний і сценічний танець, балет (академічний і сучасний).

Танець – це сукупність виразних та організованих рухів, які підкорені загальному ритму, втіленому в завершеному художню форму. Кожний хореографічний твір потребує від учня емоційності, творчої активності, мобілізації усіх фізичних та духовних якостей.

Постійне місце танцювальних вправ у шкільних програмах зумовлено їхньою гармонійною дією на розвиток організму школярів. Вони сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості та пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і сила, швидкість, витривалість. Танцювальні вправи урізноманітнюють уроки фізичної культури, підвищують їх естетично-виховне значення. Особливо ефективним вплив танцювальних вправ на організм школярів стає тоді, коли вони проводяться під музичний супровід. Як правило, музичний супровід збагачує урок фізичної культури, робить його більш насиченим і цікавим, покращує емоційний стан учнів [7, с. 3].

Танцювальні вправи сприяють розвитку координації та інших життєво необхідних рухових якостей. Вони впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, культурі рухів. Танцювальні рухи є цінним засобом зміцнення суглобів, розвитку еластичності м'язів, зв'язок, а також вихованню м'якості та плавності рухів. Виконання танцювальних рухів, кроків та бігів під музичний супровід різноманітного характеру допомагає дітям оволодіти різними по характеру вправами (плавними, швидкими, енергійними тощо) [11, с. 55-56].

Найпростіші танцювальні вправи та рухи, які виконуються в основних позиціях ніг та рук, є підготовчими вправами, які необхідні дітям для оволодіння культури рухів. З основних танцювальних позицій ніг та рук будуть виконуватися різноманітні вправи, які сприяють формуванню правильної постави, координації, зміцненню м'язів ніг та тіла. Танцювальні вправи знайомлять дітей з народним мистецтвом, розвивають любов до мистецтва, сприяють розвитку координації. Танець – один з найбільш емоційних, доступних і улюблених дітьми видів рухової діяльності. Це цінний засіб спілкування людей, який сприяє вихованню дружби та розвиває естетичні почуття.

Більшість авторів, які стверджують роль та місце танцю на уроках фізичною культурою, ґрунтуються на понятті, що танець – це вид мистецтва. Саме так поняття «танець» трактується у більшості енциклопедій, монографій та словників.

Танцювальні елементи дуже варіативні та багатофункціональні: їх можна широко використовувати у навчальній роботі. У підготовчій частині уроку – як загальнорозвивальні вправи з метою функціональної підготовки організму школярів до роботи, поліпшення їхнього фізичного та психічного стану. Нескладні танцювальні комбінації можуть слугувати засобом поступового переходу від збудженого до відносно спокійного стану у заключній частині уроку, а також в основній частині – на уроках ритмічної гімнастики, де вивчення танцювальних елементів вноситиме постійну новизну [7, с. 3].

Фізична культура і танець як широкі поняття, в цілому, спрямовані на фізичний розвиток і вдосконаленню природи людини. Використання танцю на заняттях з фізичної культури відображено у методичних публікаціях та реалізується на практиці. Проте деякі спеціалісти жалкують, що на заняттях не проводяться танцювальні вправи через деякі причини, а саме: відсутність музичного супроводу, методичних посібників, хореографічної підготовки спеціалістів з фізичного виховання, а також через пасивне ставлення дітей до танцювальних па.

Практика доводить, що у соматичному плані педагоги часто обмежені репертуаром рухів, вправ, танцювальних па, не володіють способами та методами збагачення елементарних танцювальних одиниць, не здатні розвивати їх до рівня пластичного симфонізму [11, с. 49].

Хореографія надає величезні можливості для вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям дітей. В першу чергу оздоровча робота полягає в тому, щоб залучити дитину до занять танцем – захопити її цими заняттями – зробити такі заняття необхідними для дитини – сформувати тягу до самостійних занять танцями на все життя. Стаючи міцнішими фізично, вихованці загартовуються і морально, стають впевненіші у своїх силах, що, в свою чергу, добре позначається на їхній шкільній успішності [3, с. 110].

Під час уроку фізичної культури з використання хореографічних вправ вчитель має реалізувати основні ідеї та цілі системи здоров'язберігаючої освіти дітей: розвиток мотивації дітей до пізнання і творчості засобом хореографії та їх реалізація в інтересах особистості; створення умов для формування культури здоров'я через формування усвідомленого відношення до свого здоров'я; збереження і охорона здоров'я дітей через заняття хореографією.

Для визначення хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій необхідно з'ясувати саму суть поняття «здоров'язберігаючі технології». Саме поняття «здоров'язберігаючі технології» набуло широкого використання не так давно. На відміну від поняття «здоровий спосіб життя», поняття «здоров'язберігаючі технології» менш досліджено. Проаналізувавши літературні джерела єдиного визначення поняття «здоров'язберігаючі технології» ми не виявили. Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі усі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, зміцнення, збереження здоров'я учнів.

Здоров'язберігаючі технології – це технології, що не викликають у суб'єктів освіти специфічних захворювань. Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, зміцнення, збереження здоров'я учнів.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

– сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання і виховання);

– оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– повноцінний і раціонально організований руховий режим.

М. Смирнов [9] пропонує під терміном «здоров'язберігаючі освітні технології» розуміти ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, які сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя [1, с. 127-128].

Вивчаючи навчальну програму з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, ми виявили, що хореографія в системі фізичної освіти в школі не використовується. Проте, хореографія використовується як частина варіативного модулю з гімнастики, але лише починаючи з 9-го класу. До цього на уроці фізичної культури використовуються лише танцювальні кроки. Але конкретного тлумачення проте, що саме входить до розділу хореографії в уроці фізичної культури, які танцювальні вправи, рухи, танці тощо в програмі не зазначається.

Зважаючи на вище викладене, хореографія надає позитивний вплив на розвиток фізичних, емоційних, психічних якостей учнів, культуру рухів, поліпшує дружні стосунки учнів між собою, національну культуру, а також виховує у дітей любов до мистецтва і власного здоров'я. Хореографія, як синтетичний вид мистецтва, має великі можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, і розвитку фізичних якостей.

**Висновки.** Таким чином, дослідження проблеми використання хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах дає змогу стверджувати, що хореографія, як і фізичне виховання, розвиває не тільки фізично, а й духовно. Хореографія виконує як виховну так і оздоровчу функцію на організм дитини, виховує у дітей любов до мистецтва, власного тіла, власного здоров'я, ознайомлює дітей з культурою та традиціями не тільки власної країни, а й інших країн світу. Нажаль, незважаючи на численні дослідження, хореографія залишається поза увагою, як викладачів фізичного виховання, так і науковців.

Дослідження питання використання хореографії на уроках фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах дозволяє виявити місце танцю в системі фізичної підготовки школярів та здійснити розробку методики її використання як напрямку здоров'язберігаючих технологій. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальному обґрунтуванні ефективності хореографії у системі фізичного виховання школярів.

## Використані джерела

1. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберігуювальних технологій: теоретичний та практичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів : Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.

2. Герасимова Т.В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури / Т.В. Герасимова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 25-27.
3. Кирилук В.М. Формування здоров'язберігаючих компетенцій на уроках хореографії / В.М. Кирилук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 122 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 109-112.
4. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воеділова. – Чернігів: Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2014. – 232 с.
5. Олефіренко К.О. Теоретико-методичні аспекти взаємодії хореографічного та фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку / К.О. Олефіренко // 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.
6. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Президент України; Указ, Стратегія від 09.02.2016 № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
7. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочній роботі. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
8. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року / Кабінет Міністрів України; Розпорядження, Концепція від 09.12.2015 № 1320-р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-p>.
9. Смирнов Н.К. Здоровьеберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М. : АНК и ПРО, 2002. – 121 с.
10. Холодний О.І. Формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. канд. пед. наук / О.І. Холодний. – Харків, 2013. – 20 с.
11. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики / Е.Ю. Черемнова. – М.: Феникс, 2008. – 121 с.

Oleinyk A.

#### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF CHOREOGRAPHY AS THE DIRECTION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGY AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*The article discusses the theoretical and methodological aspects of the use of choreography at physical education lessons in secondary schools. Theoretically justified the essence of the concept «health saving technology» and choreography as a tool of health saving technology. Noted the impact of the choreography on physical development, aesthetic education and psycho-emotional state of students in secondary schools. Choreography is seen as an integral part of physical education lesson in the school and we examine the willingness of teachers to use choreography in class.*

*The essence of communication between physical education and choreography manifested in achieving human a physical perfection, which is based on: harmonious physical development which contributes to the development of choreographic taste and is a source of aesthetic pleasure; education of physical qualities, increase physical fitness which in turn contributes to the practical activity of man and also effect on the emotional sphere of the personality and the ability to work; health promotion which contributes to achieving the highest level of beauty both external and internal.*

*In this way, the study of the problem of the use of choreography as a direction of health saving technology at physical education lessons in secondary schools allows us to assert that choreography as well as physical education develops not only physically but also spiritually. Having considered health saving technology we can argue that choreography corresponds to the structure and meaning of health saving technologies. Choreography serves an educational as well as recreational functions in the body of the child, fosters in children love for art, for their own body and health, introduces children to the culture and traditions of not only their country but also in other countries of the world. Unfortunately, despite numerous studies, choreography remains neglected as a physical education teachers and scientists.*

*Considered question about the use of choreography at physical education lessons in secondary schools allows to determine the place of dance in the system of physical education of students and to develop a methodology of the use of choreography in the direction of health saving technology. It is planned to experimentally prove the effectiveness of the choreography in the system of physical education of school education.*

**Key words:** Health saving technology, health, physical education, choreography, dance exercise, dance, education.

*Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.*