

Машталер Рина,
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Тернопільського
національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль (Україна)
pqtnitsa13@tnpu.edu.ua*

ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЇ В СИСТЕМІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

***Анотація.** В тезах описано особливості хореографії як потужного засобу виховання учнівської молоді, а також виявлення особливостей танцювальних вправ, що роблять їх мотиваційним чинником до рухової активності школярів.*

***Ключові слова:** хореографія, танцювальні вправи, мотивація, фізичне виховання.*

За останні роки, обсяг навчального навантаження школярів зріс настільки, що викликані цим обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму [1]. Недостатня рухова активність негативно позначається на більшості функцій дитячого організму і є фактором, що викликає розвиток низки захворювань. Покращити фізичний стан та запобігти негативних наслідків обмеження рухового режиму дітей можна засобами фізичної культури і спорту, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та підвищення опірності організму до різних захворювань.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів „інтерес” часто використовують як синонім до навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявити самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учня. Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить від виявлення ними в цьому процесі особистої активності [2]. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Проте, трудність навчального матеріалу підвищує інтерес лише тоді, коли вона посильна і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко знижується.

Враховуючи, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися так, щоб заняття були оправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Фізична досконалість є частиною естетичного ідеалу. Краса тіла, уміння володіти ним, гармонія високо координованих рухів – усе це відноситься до галузі краси. Справжня краса проявляється у русі. Зважаючи на це, для підвищення інтересу учнів до занять треба обирати засоби, що мають високий естетичний потенціал. Одним із таких засобів є хореографія, що актуалізує дане дослідження.

Мета – виявлення значення хореографії, що роблять її мотиваційним чинником до рухової активності школярів.

Хореографія найдавніша форма творчого вияву людини, вона є не тільки приємним відпочинком, видом рухової діяльності, але й засобом естетичного та морального виховання, розкриває людині світ прекрасного, що особливо важливо при формуванні характерно-етичних цінностей підростаючого покоління. Виховання дітей засобами танцювального живопису допомагає всебічному розвитку особистості дитини, вчить її знаходити в танці естетичну насолоду. Тому робота в цьому напрямку є важливою ланкою в загально педагогічному процесі.

За допомогою танцювальних вправ можна досягти високої моторної компактності, динамічності та емоційності рухової діяльності, поєднавши її з освітньою спрямованістю.

На уроках фізичної культури і позакласних заняттях школярі мають відчутти, зрозуміти, побачити і творити чудове в рухах, ході, поставі, колективних діях, поведінці. Виховуючи почуття школярів, розуміння ними краси, вчитель має демонструвати її у кінофільмах, скульптурах, картинах, пояснювати, що в прекрасному, здоровому пропорційному тілі закладено багатство життєвих можливостей кожного, а справжня людська краса – в духовному і фізичному вдосконаленні. Цього можна досягти за умов творчого використання засобів, методів і форм, які стимулюють активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами .

Заняття, на яких використовують хореографію, мають велике виховне значення. На них використовують елементи музичної виразності, які найбільш природно і логічно виявляються в рухах. Щоб реалізувати здібності дітей до емоційного та цілісного сприймання музики, необхідно ознайомити їх із засобами музичної виразності і навчити рухатися в характері і темпі музики: точно починати і закінчувати рухи разом з музикою; передавати рухами динамічні відтінки музики; виконувати нескладні ритмічні рисунки; розрізняти і виконувати в рухах музичні тривалості – чверті, восьмі, половинні ноти; знати музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4; розрізняти побудову музичних фраз із затакту [4].

Поміж безлічі форм художнього виховання особливе місце займають хореографія, танцювальні вправи, які прищеплюють не тільки розуміння прекрасного, але й стимулюють образне мислення і фантазію, дають всебічний пластичний розвиток. На відміну від інших мистецтв, хореографія має величезні можливості для повноцінного удосконалювання дитини [3; 5].

Бажання танцювати цілком природне, в чому можна переконатись поспостерігавши за малими дітьми. Без втручання дорослих більшість з них починають танцювати швидше аніж говорити. Стихія танців зрозуміла дітям без додаткових пояснень. Танець дозволяє виразити радість, але може бути трагічним. Він допомагає забути хоча б на мить про проблеми і страх. Танець – це один з найдавніших і найбільш удосконалених способів самовираження. Всі почуття та бажання можуть бути виражені мовою танцю, зрозумілою іншими. В танці позбавляються нудьги, показують свою любов, демонструють ставлення до подій і поведінки інших людей, що не завжди можна виразити словами.

Учень, який займається танцями вчиться оцінювати красиве в поведінці і людському тілі, гармонію розвитку і здоров'я. Тобто, за допомогою танців, педагог може вирішувати головне завдання фізичного виховання – гармонійний розвиток розуму, волі і емоцій школяра.

Нажаль, в процесі вирішення завдань виховання гармонійної особистості в наш час хореографія не займає належного місця, не реалізується її потужний виховний і розвивальний потенціал, як засобу фізичного виховання. Питання впливу регулярних

занять танцювальними вправами на фізичне виховання школярів ще недостатньо вивчені і вимагають детальних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Умань, 2004. 23 с.
2. Кушнерчук І. І. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури як засіб різнобічного розвитку учнів. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 113с.
3. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКУ, 2001. 340 с.
4. Ротерс Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у процесі музично-ритмічних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 146-148.
5. Соляна О. Хореографічна культура у контексті реалізації загальної мистецької освіти. *Світ виховання*. Київ, 2007. № 2. С. 21-23.

