

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Максимальну силу не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій стимуляції, а лише за умов спеціальних зовнішніх дій (електростимуляції м'язів, примусове розтягування при граничному їх скороченні).

Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей підлітка. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як стартову.

Рівень силової витривалості проявляється в здатності учня переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення має ця якість на заняттях з гімнастики [2].

Усвідомлюючи необхідність систематичних занять фізичними вправами, не лише в аспектах підвищення адаптації дітей до умов життя, що змінюються, розширення їх функціональних можливостей, сприяння оздоровленню організму, вони об'єктивно допомагають набуттю скоординованості навичок у роботі м'язової, серцево-судинної, травної та дихальної систем, благодійно впливаючи при цьому на психічний стан дитини. Практикування фізичних тренувань, як це визнано фахівцями, є найбільш дієвим засобом коригування рухових порушень та недоліків фізичного розвитку учнів.

Таким чином, педагогічний процес формування рухових можливостей школярів складний та багатогранний і потребує подальшого вивчення, узагальнення відповідно вимог сучасного фізичного виховання.

Література

Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: Навчальний посібник / Л.В.Волков – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Навчальна книга./ Б.М. Шиян – Тернопіль: Богдан, 2003. – 272 с.

Язловецький В.С. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання. Навчально-методичний посібник / В.С. Язловецький, В.В. Шерета, А.Л. Турчак.– Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 163 с.

Хореографічне мистецтво у фізичному вихованні школярів

О.В. Шевченко, *к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Розвиток хореографічної обдарованості – це багатогранний процес, що здійснюється на основі природних задатків та умов навчання і виховання, набуття спеціальних умінь. Кожний етап розвитку характеризується новим змістом, формами, структурами, рівнем, складністю рухових дій, їхніх комплексів, систем, образів руху. Хореографія – це танцювальне мистецтво, що поєднує в собі фізичну й духовну культуру. Тілесна культура танцю розв'язує завдання, спрямовані на формування цінностей, розвиток рухової активності, в залежності від індивідуальних та статевовікових особливостей; підвищення функціональної активності організму та виправлення фізичних недоліків [2].

Хореографічна діяльність є одним з видів художньо-творчої діяльності. Виразні засоби хореографічного мистецтва – це музично-організована, образно-виразна форма рухів. Художній образ у хореографії створюється на основі високого рівня моторної координації, динаміки рухів, їхньої пластичності, гармонічності, диференційованості, ритмічності тощо. У цьому процесі бере участь оптико-кінетична система, що включає міміку, контакт очей, рухи рук, плечей, ніг, пантоміміку тіла в цілому. Людське тіло є вихідним матеріалом виявлення рухів. Проте організм – тіло та індивід – особистість існують не паралельно, і тим більше не протилежно, а в тісному зв'язку. Для об'єкта хореографічної педагогіки, постановка тіла, вміння прийняти ту чи іншу позу, поставу голови, міміку обличчя – результат навчання, кропіткої, щоденної роботи, виконання системи тренувальних вправ.

І. Зязюн доводить, що згідно з сучасними уявленнями про естетичне виховання як залучення людини до соціокультурного середовища, естетичний досвід, впливаючи на всі компоненти особи, специфічно зв'язує її зі світом. Тому в центрі уваги дослідників перебуває проблема осмислення характеру цього зв'язку. Визначаючи естетичний досвід «духовним утворенням», І. Зязюн відносить його до складних психічних явищ, які можуть розглядатися як системи, а, отже, і мати свою компонентну структуру. Дослідник визначає компоненти естетичного досвіду як підсистеми цього складного утворення [1].

Так, О. Олексюк називає вихідними елементами в морально-естетичному досвіді особистості почуття та переживання, оцінки, ідеали та мотиви. На основі цих елементів в структурі морально-естетичного досвіду автор визначає його компоненти, які являють собою підсистеми складного духовного утворення в сфері мистецтва. Найважливішим компонентом морально-естетичного досвіду в сфері музичного мистецтва О. Олексюк називає досвід сприйняття. Самостійний і дуже важливий компонент морально-естетичного досвіду, на думку автора, є досвід оцінної та ціннісно-орієнтаційної діяльності [2].

Одиницею хореографічної діяльності є заняття, урок. Чітке визначення мети з самого початку кожного заняття забезпечує ефективність його проведення, так само і як підведення підсумку: що і як зроблено. Слово педагога в цьому процесі відіграє велику виховну роль. Він роз'яснює, як виконати завдання, оцінює роботу своїх вихованців. Ознайомлюючи дітей з хореографічною термінологією, збагачує їх художньою інформацією про історію балету, види, жанри танцювального мистецтва тощо. Педагог конкретно формулює вказівки щодо хореографічних вправ, корегує процес їх виконання. Успіхи у навчальному процесі як усієї групи, так і окремої дитини вчитель може оцінювати, заохочуючи їх старанність («ми сьогодні добре попрацювали, конкретно зробили...»), («молодець, бачиш, руки вже слухаються тебе...»). Отже, одного треба похвалити, щоб підтримати віру в свої сили. Стосовно другого цього робити не варто, щоб він не загордував.

Майстерність сучасного вчителя якраз полягає у тому, щоб бути високоерудованою, високультурною, доброю, щирою людиною, людиною, яка у своїй роботі застосовує різні методи і форми навчання, яка вміє викликати у дітей і сльози радості і печалі, яка заставить задуматись, обміркувати, проаналізувати. Педагог – це одночасно і режисер, і актор, який сам складає і грає, який сам вчиться і навчає.

В усіх галузях естетичного виховання велике значення має висока якість художнього матеріалу, на основі якого вчитель проводить урок. Отже, до кожного завдання, котре виконують діти, необхідно ставити певні вимоги як з погляду художньої, так і виховної цінності. Особливої уваги потребує добір танцювальних рухів. Усе зайве, що ускладнює створення образу, відволікає від осмисленого бажання сюжету, нівелює дитячу безпосередність, невимушеність, виразність [4].

Вікові особливості розвитку хореографічних здібностей нерозривно пов'язані з етапами загального становлення особистості дитини. Ранній прояв здібностей означає наявність природних даних для їх розвитку. Проте розвиток хореографічних здібностей в онтогенетичному (індивідуальному) плані не достатньо досліджений. Цікаво відзначити, що реакція на музику виявляється у дитини в 9–10 місяців, а ритмічний елемент музики викликає рухи тіла, тупання ніжками у дитини в перші місяці другого року життя. Спочатку цей процес відбувається хаотично, але дуже швидко він повністю може збігатися з пульсом музики.

Психомоторика дитини – особистісна цінність, вона є психологічним еквівалентом свідомості. Завдяки розвитку психомоторних здібностей через динаміку танцю відбувається творення краси в гармонії. Ця краса виражається в поведінці дитини, в її способі спілкування.

Аби забезпечити ефективність навчально-виховного процесу, учитель має спиратися на дитячу увагу, яка є основою успішності проведення хореографічних занять. У дітей увага виявляється зовні в м'язовому напруженні, міміці, поставі. Учні молодшого шкільного віку здатні на зосередження, концентрацію уваги протягом 15–20 хвилин. А що далі? Як зберегти увагу дитини протягом уроку? Щоб учні були уважні, необхідно порекомендувати використовувати різні методики навчання, давати різноплановий матеріал, змінювати структуру занять, окремих його частин.

У сучасних умовах навчання та виховання все більше уваги приділяється формуванню творчої особистості, яка поєднує креативні здібності з розвитком вольової, емоційної, мотиваційної сфер, з набуттям професійних знань, умінь. Здібність до творчості є в кожній дитині. Щоб це побачити, дітям треба давати можливість творити в будь-якій діяльності, а саме фізичній культурі і спорті..

Характерна особливість молодшого шкільного віку - великий інтерес дітей до всього, що відбувається навколо них. Вони уважно прислухаються до розмов дорослих, фіксують їхні взаємини, іноді з власної ініціативи вступають у спілкування з незнайомими дорослими та ровесниками.

Беручи до уваги те, що хореографічне виховання передбачає в собі відображення дійсності, що нас оточує, потрібно враховувати, що уявлення дітей про навколишній світ збагачуються й завдяки тому, що вони з великою зацікавленістю уміють слухати оповідання і розповіді батьків та вчителів. Зміст літературних творів виводить учня за межі повсякденного життя, відкривають широкі можливості для розвитку його творчої уяви.

В заняттях з хореографії, особливо подобаються дітям ігри на побутові теми та відтворення образів казкових героїв, в яких вони відображають значно багатший

порівняно з іншими темами власний досвід. Тут вони найглибше можуть відтворити емоційний клімат, виявити своє ставлення до інших людей та подій.

Збагаченню тематики ігор дітей, розширенню кола їх інтересів сприяє організація спостережень, в яких вони черпають знання про працю та взаємини дорослих.

Організація спостереження дітей за оточуючим світом не лише збагачує уявлення дітей про дійсність, а й впливає на їх емоційну сферу, викликає бажання наслідувати дорослих, ставить перед необхідністю додержання певних правил під час занять та повсякденного спілкування з ровесниками. Наявність інтересу до тієї чи іншої діяльності робить дитину допитливішою, зосередженішою, активнішою. Спільні інтереси згуртовують дітей, збагачують зміст їхнього сприйняття, сприяють налагодженню спілкування, виховують у них колективістські почуття, бажання допомогти один одному.

Використовуючи гру під час занять хореографії, важливо, щоб діти відтворювали в іграх лише позитивні приклади з життя. Адже в реальному житті вони, на жаль, бувають свідками і негативного ставлення людей один до одного, що, безумовно, має сумні наслідки, оскільки малята не лише самі засвоюють приклади негативних форм спілкування, а й передають їх своїм ровесникам у процесі колективних ігор. От чому самостійні ігри дітей мають бути предметом уваги педагога. Помітивши прояви негативних стосунків між учасниками гри, він не лише повинен зробити їм зауваження, а й сам включитися в гру, щоб спрямувати її в потрібне русло. Крім того, варто з'ясувати, хто з дітей негативно впливає на інших, щоб потім в індивідуальній роботі з дитиною та її батьками усунути недоліки у вихованні цього учня.

Ігрова хореографічна діяльність школярів піднімається на якісно нову сходинку свого розвитку. В сюжетно-рольових іграх – композиціях, дії виконуються вже не заради самих дій, а для виявлення певного ставлення до партнера відповідно до взятої на себе ролі. Основним змістом рольової гри дітей стають взаємини між учасниками та виконання правил, які випливають з тієї чи іншої ролі. Саме правила гри є тепер важливим засобом регулювання взаємин. Учні надзвичайно прискіпливо ставляться до того, як виконує правила партнер по грі. Суперечки між її учасниками ведуться переважно навколо того, чи “буває так насправді” [4].

Хореографічна діяльність у фізичному вихованні має великі можливості для організації творчої роботи з дітьми. Оволодіння вправами класичного екзерсису на уроках фізичної культури веде до оволодіння своєю поведінкою, вчинками. Творча діяльність дітей яскраво проявляється в ігрових ситуаціях. Найдоступніший для дітей цього віку вид творчості – імпровізація. В імпровізації головну роль відіграють емоційні стани та уява-фантазія. Джерелом створення образів в ігровій діяльності виступають їхні життєві ситуації із власного досвіду. Можна рекомендувати створювати образні скульптурні композиції, зокрема, під час вивчення варіативного модуля – гімнастика, імпровізувати на казкові сюжети, фантазувати в умовах вільного діяння.

У навчальній хореографічній діяльності бажано використовувати вправи на наслідування. Для молодших школярів цікаво відтворювати, наслідувати, наприклад, ходу тварин чи птахів. Такі заняття потребують правильного вибору педагогом різних способів стимуляції образної та моторної пам'яті дітей.

Перед педагогом завжди постає питання, як навчити дітей виявляти в танцях емоційний стан через поставу, міміку, рухи, пантоміміку. Хореографічна діяльність у цьому відношенні має багатий емоціогенний матеріал. Наприклад, можна рекомендувати етюди на виявлення емоційних станів, настрою, почуттів. Роль, яку виконує учень у хореографічному етюді, вимагає від нього перевтілення, передачі емоцій через володіння системою рухів, уміння виразно передати свої переживання.

Спілкування вчителя з учнем має спільні риси з мистецтвом. Творча особистість, прагнучи до чогось нового, залучає інших до участі в оновленні суспільства, соціальна спадщина якого складається з продуктів індивідуальної діяльності. Творча людина може побачити проблему і вміло визначити в ній якомога більше можливих сторін і зв'язків, зрозуміти нову точку зору і відмовитися від застарілих поглядів. Творчій особистості притаманна оригінальність, відхід від шаблону, внутрішня розкутість, впевненість у собі, сміливість розуму та уяви. Творчість – це найвища форма людської життєдіяльності, особливий взаємозв'язок між життям особистості і проявом її сил в активній діяльності. Завдяки творчості розкривається духовний світ особистості, яка, в свою чергу, зберігаючи свою індивідуальність і своєрідність, через творчість відображає і стверджує сутність суспільства.

Таким чином, підсумовуючи значення хореографічної діяльності у фізичному вихованні, виділимо її основні функції в цьому напрямку:

сприяти забезпеченню гармонійно-фізичного розвитку учня;

заохочувати дітей до розвитку уяви;

стимулювати безпосередньо до переживання стану «м'язової радощі»;

задовольняти творче самовиявлення, самоствердження та самореалізацію дітей.

Між тим, специфіка розвиваючого впливу хореографічного мистецтва на особистість недостатньо вивчена. Зокрема, відсутні теоретичні розробки навчальної роботи саме з дітьми різного віку на заняттях з хореографії. Не розглядаються питання, чому дитина фактично повторює ті самі вправи, що й дорослий і наскільки вони відповідають фізичному і фізіологічному розвитку дітей.

Література:

1. Зязюн І.А. Естетичний досвід особи. Формування сфери вияву. – К.: Вища школа, 1976. – 172 с.

2. Олексюк О.Н. Формирование нравственно-эстетического опыта студентов вузов культуры в художественно-творческих коллективах: Дисс. канд. пед. наук: 13.00.01./ Олексюк Ольга Николаевна – Киев, 1989. – 204 с.

3. Шевченко О.В., Шевченко А.О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: Навчальний посібник. / О.В. Шевченко, А.О. Шевченко – Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. – 252 с.

4. Юсов Б.М. Проблема художественного воспитания и развития школьников. – М., 1984. – 158с.

Философский аспект формирования представлений о времени и пространстве у детей дошкольного возраста средствами искусства как способ здорового существования в обществе.

Т.С. Шевченко, к.пед.н., доцент, А.В. Мелехина, ассистент, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия.

Культура – феномен многогранный, сложноорганизованный, полифоничный. Она существует в единстве и многообразии, обусловленных пространственно-временными