

Пахальчук Н.О. Виховання почуття ритму в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку засобами ботмерівської гімнастики / Н.О. Пахальчук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. – Суми : СумДПУ, 2015. – №7 (51). – С. 332-340.

УДК 373.2/.3.016:796.41

Н. О. Пахальчук

Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

orcid.org/0000-0001-7098-3821

ВИХОВАННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БОТМЕРІВСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті представлені зміст та особливості виконання фізичних вправ, що сприяють вихованню відчуття ритму в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Розкрито антропософський підхід до досліджуваного питання. Здійснено спробу адаптувати фізичні вправи з ботмерівської гімнастики до українських народних традицій. Визначено методичні поради щодо удосконалення відчуття ритму в дитини в процесі фізичного виховання. Автором наголошено, що процеси реформування освіти сприяють впровадженню альтернативних підходів до організації здоров'язберезувального ритму життя особистості. Визначено, що запропоновані вправи можна адаптувати та використовувати в роботі з дітьми з особливими потребами.

Ключові слова: *фізичне виховання, ритм, ботмерівська гімнастика, діти дошкільного віку, молодші школярі.*

Постановка проблеми. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики спрямований на забезпечення взаємодії рухової сфери дитини з природними ритмами Всесвіту, досягнення рівноваги між особистістю та соціоприродним середовищем. На слушну думку О. Іонової, сучасна вітчизняна педагогічна теорія і практика характеризується, з одного боку, інтенсивними пошуками на шляху розробки та впровадження в навчально-виховний процес нових освітніх технологій, спрямованих на формування творчої особистості, на розвиток планетарного світогляду, інтегрованого, екологічного мислення зростаючого покоління. З іншого боку – взаємопроникненням освітянських ідей Сходу та Заходу [5, 60]. Заняття ботмерівською гімнастикою дозволяють знайти врівноважений стан, який сприяє збалансованості в житті людини в цілому,

вирішує завдання забезпечення фізичного та естетичного виховання особистості відповідно до вікових особливостей розвитку.

Аналіз актуальних досліджень. Особливий інтерес у межах заявленої теми становлять роботи, в яких досліджуються особливості вальдорфського педагогічного процесу як засобу духовного, душевного та фізичного розвитку особистості (Х. Барц, А. Бюссінг, В. Гебель, Г. Гесслер, В. Гіллер, М. Глеклер, Н. Євсикова, В. Загвоздкін, О. Іонова, О. Лукашенко, Т. Марті, П. Маттісен, Д. Мілаков, Т. Остермак, Д. Рандоля, Ф. Якобі та ін.); питання філософії спорту (К. Айзенберг, О. Александрова, І. Биховська, П. Вейс, М. Візітей, М. Ібрагімов, Д. Качуровський, З. Кравчик, А. Лук'янов, А. Мазов, У. Морган, Г. Слашер, В. Столярова, П. Титов, Г. Хозяїнов та ін.); теоретико-методичні засади збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сучасній системі освіти (О. Багінська, О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфименко, Л. Загородня, Л. Калуська, К. Козлова, Т. Круцевич, Н. Левінець, Л. Лохвицька, І. Лущик, Н. Москаленко, Л. Швайка, Ю. Шевченко та ін.).

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати про необхідність духовно-наукового підходу до розвитку рухової сфери особистості. На слушну думку М. Качуровського та А. Кудренка, важливою методологічною підставою формування особистості є антропософське вчення, яке визначає особистість вищою цінністю і реалізується сьогодні за принципами гуманізму та демократизму [7, 46-47]. Проте практичний аспект використання ботмерівської гімнастики, яка базується на духовно-науковому (антропософському) образі людини, поки що висвітлений недостатньо. Так, М. Ібрагімов справедливо доводить, що фізкультурно-спортивна рухова активність не зводиться лише до досконалого володіння навичками тілесних вправ, які корисні для збереження здоров'я індивіда, а в широкому розумінні її смисл полягає в гармонізації утраченої єдності людини зі Всесвітом [4, 170].

У 2014 році вальдорфська педагогіка набула статус офіційної освітньої програми в Україні. На слушну думку Г. Тарасенко, ґрунтуючись на

антропософських ідей, вальдорфська педагогіка шукає духовну альтернативу пануючим інтелектуалістським шкільним моделям. Тому у вальдорфській школі керуються не теоріями, а справжнім чуттям природи, намагаючись розкрити у ній перед вихованцями гармонійно-ритмічне, естетично-діяльне, а не її систематично-схематизований сурогат у підручнику [9, 9].

Метою статті є розкриття змісту та особливостей застосування фізичних вправ із ботмерівської гімнастики у процесі оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети застосовувалися методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації наукової літератури; вивчення й узагальнення педагогічного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Ф. Ботмер (1883-1941) був учителем фізичної культури в першій вальдорфській школі й винайшов систему фізичних вправ, що сприяють осмисленій взаємодії особистості з власним тілом й призначені для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги, дозволяють увійти в гармонію з ритмами простору. А. Бомер підкреслює, що ця гімнастика не ігнорує розвиток особистості в кожній фазі життя, а дбайливо підтримує і спонукає розвиток відповідно до особистісного становлення людини [2, 12]. Окреслимо вихідні положення ботмерівської гімнастики [1; 2; 11; 12]: рух – це перехід від однієї фігури, розгорнутої в просторових вимірах, до іншої; пізнання навколишнього простору не головою, а тілом; відчуття внутрішнього ритму організму і співвіднесення його з ритмами простору тощо.

Процеси реформування освіти сприяють впровадженню альтернативних підходів до організації здоров'язберезувального ритму життя особистості. Саме такий альтернативний підхід пропонує комплексна освітня програма підтримки розвитку дитини дошкільного віку «Стежина», в основі якої принципи вальдорфської педагогіки, адаптовані до вимог сучасного українського суспільства [3, 12]. Замість звичайного режиму роботи в програмі вживається термін «ритм», що створює і підкріплює рівновагу – біологічну, фізичну, психологічну, відсуває на задній план жорстку вимогу, обмеженість, натомість

підтримує у дитини почуття рівномірності, спокою, надійності, що економить її внутрішню енергію [3, 13].

Ботмерівська гімнастика сприяє формуванню постави, вихованню рівноваги, сприяє входженню в резонанс із простором і досягненню стану гармонії. Так, на думку Ф. Ботмера, на людину діють просторові сили: по вертикалі (сила тяжіння), у горизонтальній площині (сили стиснення і розширення), у напрямку «назад-вперед» (сили прагнення та стримування) тощо. Людина вибудовує в просторі лінії і фігури, і при цьому відбувається зворотний вплив просторових сил на людину, в результаті тіло розправляється в напрямку цих сил і приходить у гармонію з ними. Сповнене гармонією руху розвивається мислення і підвищується внутрішня культура особистості [2].

На основі узагальнення літературних джерел [1; 2; 11; 12 та ін.] та власного педагогічного досвіду наведемо приклади вправ для дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів з предметами та без предметів, що сприяють вихованню відчуття ритму. Особливості виготовлення ботмерівських м'ячів нами були висвітлені в попередніх наукових публікаціях [8 та ін.].

Вправа «Ритм дихання».

Мета: сприяти відчуттю ритму дихання, єднанню з навколишнім простором.

Зміст: в.п. – о.с., ноги нарізно (вдих, видих). 1-2 – голову витягуємо вгору, наче направляємо її до зірок (вдих, видих). 3 – рух руками в сторони-вгору долонями вперед, наче сходить сонечко (вдих). 4 – зворотній рух руками долонями вперед (видих).

Особливості виконання: вправу необхідно виконувати дуже повільно; на рахунок «три» необхідно відчувати, як повітря входить в наше тіло і піднімається по ньому знизу вгору. Дозволити дітям виконати стільки повторів, скільки вони відчують, що потрібно зробити. Після цього можна виконати вправу «Ритм дихання», стиснувши руки в кулаки й проаналізувати відчуття (зосередженості на собі, закритості тощо), які виникли під час виконання. Завершити комплекс потрібно варіантом з відкритими долонями.

Вправа «Коло друзів».

Мета: формувати уміння працювати в колективі, відповідальності за спільний результат, виховувати відчуття ритму, спритність.

Зміст: в.п.: ноги нарізно, м'яч у правій руці хватом знизу, рука піднята трішки вище пояса, ліва рука розташована на рівні з правою долонею вгору. 1 – передача м'яча в ліву руку; 2 – передача м'яча в праву руку сусіда ліворуч хватом зверху. Тобто дитина одночасно передає м'яч сусіду ліворуч та приймає м'яч від сусіда праворуч (рис. 2). Вправу повторюють декілька разів.

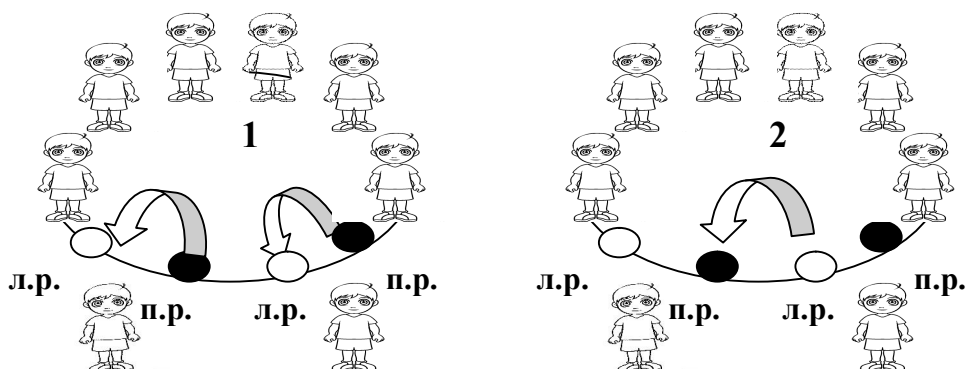


Рис 1. Послідовність виконання вправи «Коло друзів».

Особливості виконання: діти розташовуються в колі, у кожного в правій руці м'яч; на першому та другому етапах навчання рухової дії вихователь може коментувати: «М'яч – собі, сусіду, собі, сусіду»; на третьому етапі навчання рухової дії вправу можна виконувати із різним ритмічним супроводом (дитячі вірші, народні потішки тощо), як-от:

Ой, літала зозуленька
У зеленому ліску,
Сіла, сіла, закувала:
– Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! Ку!

Основна вимога в доборі супроводу: має бути чіткий ритмічний малюнок, зокрема:

Кую, кую, чобіток!
Подай, бабо, молоток!
Не подаси молотка –
Не підкую чобітка!

З метою формування креативності дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можна пропонувати їм самостійно підібрати супровід до вправи із вивчених віршів або колективно придумати ритмічні поспівки. Спочатку вправу виконують обличчям до центру кола. На третьому етапі навчання рухової дії здійснюється варіативне виконання вправи: спиною до центра кола; із заплющеними очима; з додатковими рухами на перший рахунок (стрибок на двох ногах, притоп однією ногою, присідання тощо).

Вправа «Стакато».

Мета: виховувати відчуття ритму, удосконалювати навичку виконання стрибків на місці, поглиблювати спостережливість до себе та звуків природи.

Зміст: в.п.: ноги разом, руки вниз. Перший такт: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2-3 – стрибок у зімкнуту стійку, руки вниз. Повторити 2 рази. Другий такт: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2 – стрибок у зімкнуту стійку, руки вгору; 3 – повторити стрибок у положенні зімкнутої стійки, руки вгору. Повторити 2 рази. Третій такт: так само як перший такт. Повторити 2 рази.

Особливості виконання: ботмерівська гімнастика орієнтується на ритми людського пульсу та дихання, тому значна частина вправ виконується з певним ритмічним малюнком, який можна записати у вигляді музичних тактів (рис. 2); після показу інструктором з фізкультури вправи, відбувається порівняння стрибків із звуками природи (краплями дощу, із шумом хвиль тощо); після виконання стрибків необхідно перейти на ходьбу на місці.

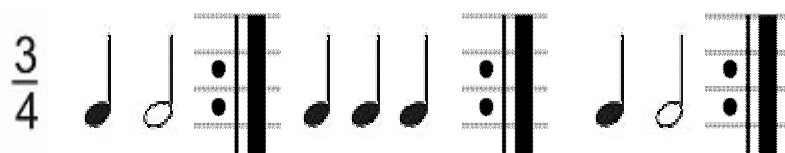


Рис. 2. Ритмічний малюнок вправи «Стакато».

На третьому етапі навчання рухової дії відбувається варіативне виконання вправи. Перший та третій такти залишаються без змін, у другому можливі такі зміни:

1 варіант: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2 – стрибок вперед у зімкнуту стійку, руки вгору; 3 – повторити стрибок із просуванням вперед у положенні зімкнутої стійки, руки вгору. При повторі другого такту відбуваються стрибки у зворотному напрямку.

2 варіант: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2 – присісти, ноги у вузькій стійці, зробити оплеск долонями об підлогу; 3 – повторити оплеск долонями об підлогу без повторного стрибка. Повторити весь комплекс.

Важлива умова правильного виконання описаних вправ: утримання ритму без прискорення від початку й до кінця. Також з метою набуття дітьми уміння відчуття ритму доцільно виконувати різні види стрибків у русі [2, 35-36].:

1. Короткий, короткий, довгий. Стрибки мають бути короткими не лише за часом, але й за відстанню. Їх можна виконувати індивідуально, у парі, групою. Цей ритм стрибків охоплює простір та спрямовує людину в далечінь.

2. Стрибки галопом. На противагу «повітряному» стрибку «короткий, короткий, довгий» стрибок галопом – більш короткий і високий. Він починається із сильного кроку назад. Одночасно з енергійним кроком назад відводяться назад і руки. Під час стрибка руки рухаються махом вперед-вверх, а потім знову махом назад. Спина при цьому згинається, округлюється. Стрибок можна виконувати індивідуально, в групах; одночасно або каноном тощо.

3. Комбінований (короткий – довгий, короткий – короткий, довгий – короткий).

Ще однією формою спілкування, яка об'єднує всіх учасників спільним рухом, спільним звучанням та спільним образом є хороводи. На слушну думку О. Камінської, сприймання природних ритмів цього давнього танцю позитивно впливає на психологічний стан людини, знімає напруження, полегшує встановлення контакту з іншими людьми, допомагає відчуті навколишній простір, пережити досвід глибокого, відкритого і при цьому захищеного умовами хороводу спілкування, побачити власні перепони у сприйнятті, взаємодії й почати від них звільнятися [6, 25]. Особливості навчання дітей хороводних ігор: необхідно промовити речитативом (проспівати) текст пісні й пояснити дітям, які

рухи та в якій послідовності слід виконувати; демонстрація педагогом з використанням емоційних, образних пояснень та вказівок. Наведемо фрагмент супроводу до хороводу з ботмерівської гімнастики для дітей дев'яти років з нашим віршованим перекладом.

Мета: формування відчуття спільного ритму суспільного життя, набуття відповідальності, формування уміння одночасно бути в єдності з іншими та залишатись самим собою тощо.

Зміст:

З далечини ми прийшли, дуже вправними були,

Бо стрибали ми галоп і ходили топ-топ-топ.

Знов галоп, галоп, галоп,

Знову топ, топ, топ, топ, топ. (1 куплет)

Дім побачили ми враз,

Побудований для нас.

І тепер ми визначаєм,

Чи усе нам вистачає. (2 куплет)

Тримай міцно руки, бо всі ми разом.

Тримай міцно руки, бо всі ми гуртом.

У нашому колі важливі усі.

Ніколи нікого не втратимо ми! (3 куплет)

Особливості виконання:

1 куплет. Діти розташовані по всій площі майданчика. Педагог ритмічно читає текст та біжить по колу. Слідуючи за ритмом тексту, діти по одному чи по двоє приєднуються до цього руху. На слова «галоп» відбувається виконання бігу галопом, на слова «топ-топ-топ» – ходьба з акцентуванням ударами ногами на кожному слові.

2 куплет. Діти беруться за руки обличчям до центру кола і відповідно до ритму тексту біжать то в середину, то назовні, міцно тримаючись за руки. При цьому коло пульсує між центром і периферією.

3 куплет. Діти в ритмі тексту рухаються по колу з максимальним розширенням [2, 37-39].

В наступних куплетах діти об'єднуються в пари. Завершення хороводу відбувається в спільному колі.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, ботмерівська гімнастика є видом руху, яка використовує сили простору. Та людина, яка займається нею, вчиться розширювати свої фізичні, психічні та духовні кордони, отримуючи поступовий досвід розвитку руху в просторі й можливість свідомо досліджувати простір. Ботмерівська гімнастика як метод гармонійного психофізичного розвитку людини корисна й для дітей-аутистів, і для гіперактивних хлопчиків та дівчаток. Аналіз наукової літератури [2; 9 та ін.] виявив особливості процесу удосконалення відчуття ритму в дітей: звертати увагу дошкільників та молодших школярів не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів; на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини; вибірково удосконалювати окремі елементи ритму; активізувати психічні процеси дітей шляхом застосування ідеомоторного тренування тощо.

Подальшого дослідження потребують питання врахування народних та національних традицій у процесі використання ботмерівської гімнастики в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басенко А. Ботмерівська гімнастика – танець духу й здорового тіла / Антоніна Басенко // Вінниччина. – 2014. – 5 грудня. – С. 14. – Режим доступу: http://vinnichina.info/media/arhiv/pdf/1424763548_455.pdf.
2. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. – Москва : [б.в.], 2012. – 135 с.
3. Гончаренко А. Стежина до дитини : альтернативна програма підтримки розвитку дитини дошкільного віку / Алла Гончаренко, Наталія Дятленко // Дошкільне виховання. – 2015. – № 3. – С. 12-15.
4. Ібрагімов М. М. Кінестеза як вихідна категорія у філософсько-феноменологічному дискурсі фізкультурно-спортивного світогляду / М. М.

- Ібрагімов // Мультиверсум. Філософський альманах. – 2012. – № 10 (118). – С. 170-180.
5. Іонова О. М. Рудольф Штайнер в освітньо-культурному просторі / Іонова О. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6 – С. 60-63.
 6. Камінська О. Хороводи – терапія танцем / Олена Камінська // Дошкільне виховання. – 2015. – № 7. – С. 25-27.
 7. Качуровський М. О. Філософські основи освіти : навч.-метод. посібник / М. О. Качуровський, А. І. Кудренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 80 с.
 8. Пахальчук Н. О. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики / Пахальчук Н. О. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 (58). – С. 90-93.
 9. Тарасенко Г. С. Паросток. Методика гуманістичного виховання молодших школярів засобами природи. 1-4 класи : посібник для вчителя / Г. С. Тарасенко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 144 с.
 10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [в 2 ч.] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
 11. Petersson G. Bothmergymnastik / G. Petersson. – Режим доступу: <http://bothmergymnastik.se/>.
 12. Scholze B. Nicht wie Lämmlein auf der Weide / Barbara Scholze // Waldorf. – 2007. – September (№13). – С. 4-5. – Режим доступу: http://www.waldorfschule-hessen.de/fileadmin/PDFs/Waldorf-Hessen/07_09_wh13.pdf.

РЕЗЮМЕ

Пахальчук Н. А. Воспитание чувства ритма у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами ботмеровской гимнастики.

В статье представлены содержание и особенности выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию чувства ритма у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Раскрыто антропософский подход к изучаемому вопросу. Предпринята попытка адаптировать физические упражнения с ботмеровской гимнастики к украинским народным традициям. Определены методические советы по совершенствованию чувства ритма у ребенка в процессе физического воспитания. Автором отмечено, что процессы реформирования образования способствуют внедрению альтернативных подходов к организации здоровьесберегающего ритма жизни личности. Определено, что предложенные упражнения можно адаптировать и использовать в работе с детьми с особыми потребностями.

Ключевые слова: физическое воспитание, ритм, ботмеровская гимнастика, дети дошкольного возраста, младшие школьники.

SUMMARY

Pakhalchuk N. A. The training of preschool and early school age children rhythm sense by Botmer gymnastics means.

The article presents the content and characteristics of physical exercises that promote the development of rhythm of preschoolers and children of early school age. There solved an anthroposophic approach to the question, we had researched. An attempt was made to adapt exercises by Botmer gymnastics towards Ukrainian folk traditions. There denoted the methodical advice for improving a child's sense of rhythm in the process of physical education: to pay attention to changing from tension to relaxation of muscles, to enhance mental processes of children in the early stages of improvement, to focus on simple exercises and so on. There determined that proposed exercises can be adapted and used in work with children, who have special needs.

Research methods: theoretical analysis, synthesis, comparison, generalization and systematization of scientific literature; study and generalization of pedagogical experience were used to solve the problem.

An active introduction of innovative technologies is used in modern conditions of the development of education. In this context, gymnastics as a system of specially selected exercises has got some powerful possibilities to solve the problems, which improve the general state of the health. An innovative method of the health gymnastics is aimed at the development of close connection of the child's motor skills with the natural rhythms of the universe and the achievement of harmony between the personality and the environment.

The process of education reforming promotes the implementation of alternative approaches to organization of health caring rhythm at human life. Botmer gymnastics is a type of movement that uses the power of space. The person, who is engaged in it, is learning to expand his physical, mental and spiritual boundaries, receiving gradual experience of movement in space and the ability to explore space consciously. Botmer exercises allow us to find equilibrium, which promotes to balance business and personal life in general, solves the problem of the physical and aesthetic education of the individual according to the age peculiarities of development.

The problems of ethnic and national traditions consideration in the use of Botmer gymnastics at work with children of preschool and early school age require further research.