

Пахальчук Н.А. Использование ботмеровской гимнастики в подготовке будущих педагогов дошкольного и начального образования в Украине / Н.А. Пахальчук // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6-7 окт. 2016 г. / УО ИГПУ им. И.П. Шамякина ; редкол.: С.М. Блоцкий (отв. ред.) и др. – Мозырь, 2016. – С. 233-234.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОТМЕРОВСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УКРАИНЕ**

*Н.А. Пахальчук*

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила  
Коцюбинского*

[orcid.org/0000-0001-7098-3821](https://orcid.org/0000-0001-7098-3821)

В связи с повышением образовательно-воспитательной роли педагога, который должен быть компетентным в усовершенствовании физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения, возникает объективная необходимость в формировании гармонической личности будущего специалиста, в ознакомлении студентов с разными видами оздоровительных технологий, методик, систем.

Среди эффективных средств, которые направлены на гармонию взаимодействия физических, психических и духовных возможностей личности с окружающим миром, выделяется так называемая ботмеровская гимнастика (с использованием элементов духовно-философской системы Фридриха фон Ботмера). Как подчёркивают современные исследователи, «методологические основы воспитания в XXI веке приобрели ярко выраженное культурологическое звучание: базирование на целостности; синтезе гуманизма, ума, творчества, социальной ответственности, то есть на балансе интеллектуальных, культурно-этнических, культурно-эстетических, философских компонентов структуры деятельности личности» [5, 11].

С целью формирования межличностных и специальных компетентностей студентов в контексте учебной дисциплины «Методика физического воспитания детей» с будущими педагогами проводится системная работа по ознакомлению с данной воспитательной системой [2; 3; 4].

На лабораторных занятиях по теме «Методика обучения подвижным играм и хороводам» студенты вовлекаются в «хороводы ботмеровской гимнастики». Приведём примеры этапной работы:

1. Видеопредставление хороводов с участием детей.
2. Характеристика техники исполнения и педагогического смысла движений.
3. Изучение и исполнение хоровода студентами с использованием фоновой музыки.

Приведём пример хоровода «Мой и твой путь» (наше название). Текст не поётся, а ритмически произносится соответственно движениям.

1 строфа. Кругом пойдём, шаг за шагом, топ да топ. Время идёт и мы вместе идём. Исполнение: участники постепенно приглашаются в хоровод, при этом надо не оставаться на месте, а включаться в хоровод. Ритмично топая и хлопая, все включаются в движение по кругу.

2 строфа. Руку мне дай, кругом летай. Счастья в пути, ну-ка, лети! Исполнение: дети в парах берутся за руки, держа их крест-накрест. Носочки ног ставятся напротив друг друга, верхняя часть тела отклоняется назад, руки должны быть протянуты свободно без напряжения. Затем, переступая маленькими шагами, необходимо быстро крутиться, как карусель. После кружения друг с другом (на слова «счастья в пути»)

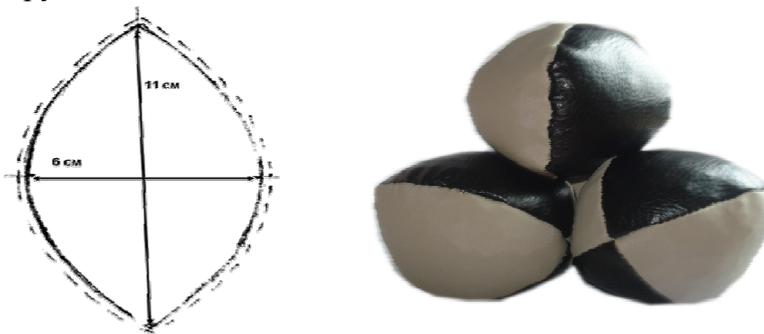
необходимо двигаться по кругу таким образом, чтобы оказаться стоящими попарно на линии круга. Когда руки расцепляются, возникают два круга, так как каждый обернулся вокруг другого. Один при этом смотрит налево, другой – направо вдоль линии круга.

3 строфа. Кругом пойдём, шаг за шагом, топ да топ. Время идёт и мы вместе идём. Исполнение: дети двигаются в двух кругах в противоположных направлениях.

4 строфа: Мой путь – вот туда (бегут и показывают руками по направлению движения). А твой путь – вот туда (бегут и показывают руками в противоположную сторону). Вот это – мой, а вот это – твой. Хотим и идём (все вместе прыгают и хлопают). В завершении один ребёнок из внутреннего, а один из внешнего круга выводят свою группу с круга на линию зала, чтобы стать рядами друг напротив друга [1,44-45].

Философский смысл исполнения хоровода заключается в диалектическом объединении и разъединении движений к общей цели и личных целях. Как подчёркивает А.Ботмер, вдвоём «размах и полёт» получается сильнее, когда держишься друг за друга. И при этом личность должна постепенно становится самостоятельной и идти по своему собственному пути [1, 45].

На лабораторных занятиях с темы «Методика проведения общеразвивающих упражнений» студенты выполняют упражнения с ботмеровскими мячами (рис. 1), которые изготавливаются самостоятельно и наполняются обжаренной крупой (130 г, желателен гречка). Упражнения можно выполнять индивидуально, в паре, в группах, в общем круге.



*Рис. 1. Мячи для занятий ботмеровской гимнастикой.*

Приведём пример упражнения «Отдавать и принимать» (название наше), которое выполняется коллективно в круге.

И.п. – о.с., ноги врозь. Мяч подбрасывается вверх, но не выше уровня глаз, и ловится правой рукой (при этом счёт упражнению не ведётся, педагог говорит «Старт»).

1 – передача мяча в свою левую руку.

2 – передача мяча в свою правую руку.

3 – передача правой рукой крест-накрест мяча в правую руку соседа. При этом правая рука находится сверху («дающая», активная позиция), левая рука – снизу («принимающая», пассивная позиция, внутренней стороной ладони вверх). Голова развёрнута в правую сторону.

4 – и.п.

5 – передача мяча в свою правую руку.

6 – передача мяча в свою левую руку.

7 – передача левой рукой крест-накрест мяча в левую руку соседа. При этом левая рука находится сверху («дающая», активная позиция), правая рука – снизу

(«принимающая», пассивная позиция, внутренней стороной ладони вверх). Голова развёрнута в левую сторону.

8 – и.п.

9-10 – как 1-2.

11 – передача мяча в свою левую руку.

12 – подбрасывания мяча вверх, но не выше уровня глаз, мяч ловится двумя руками (педагог говорит «Финиш»). В обучении представленного упражнения педагог может проговаривать на каждый счёт: «Старт, левая, правая, соседу, правая, левая, соседу и т.д.».

Философский смысл – диалектическая связь понятий «приобретение» и «потеря»; «падение» и «возрождение», «благо других» и «собственное благо» и др.

На лабораторных занятиях с темы «Методика формирования двигательных качеств» студенты выполняют «ритмические батлы». И.Розн подчёркивал, что «каждое телесное движение должно исходить из ритмического, будь то движение рабочего или гимнастического рода, – оно должно рождаться из наполненной ощущением и чувством середины, чтобы не впасть в односторонность чисто физического характера движения [1,21]. Приведём пример ритмического упражнения без предметов «Солнце, воздух и воду» (название наше).

И.п. – о.с., ноги врозь.

1. 1-8 – восемь хлопков, постепенно двигаясь от положения «руки вниз» – «руки перед собой» – «руки вверх».

2. 1 – щелчок большим и средним пальцами правой руки в правой плоскости; 2 – щелчок большим и средним пальцами левой руки в левой плоскости; 3 – положить ладонь правой руки на левое плечо; 4 – положить ладонь левой руки на правое плечо; 5 – положить ладонь правой руки на правое бедро; 6 – положить ладонь левой руки на левое бедро; 7 – топнуть правой ногой. 8 – пауза.

3-4. Повторить первое и второе упражнения.

5. 1 – топнуть правой ногой; 2 – хлопнуть левой ладонью в левое бедро; 3-4 – повторить 1-2; 5-8 – четыре хлопка руками.

6. Повторить пятое упражнение.

Философский смысл: соотношение ритмов своего организма с ритмами природы. Ритм упражнения дополнен паузой, что даёт возможность удерживать внимание, способствует осознанному выполнению движений. Ритмические батлы можно выполнять индивидуально, в паре, канон.

Таким образом, обновлённый подход к подготовке будущих педагогов не позволяет трактовать этот процесс как сумму определённых знаний, умений и навыков в области физической культуры. В педагогической деятельности современного специалиста должны быть заложен аксиологический, культуротворческий, философский подходы к пониманию целостного процесса воспитания подрастающей личности.

### Литература

1. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. – М, 2012. – 135 с.

2. 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.

3. Пахальчук Н.О. Підготовка майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти засобами ботмерівської гімнастики // Пахальчук Н.О. // Міжнародна діяльність

університетів як фактор інноваційного розвитку вищої школи: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної заочної конференції (18 вересня 2015 року). – Маріуполь, 2015. – С. 45-46.

4. Пахальчук Н. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики / Н. Пахальчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 (58). – С. 90-93.

5. Тарасенко Г. Педагогика семьи: парадигмальный подход в условиях обновления воспитательных стратегий в Украине / Галина Тарасенко // Педагогика семьи в контексте образовательных приоритетов Украины и Беларуси: коллективная монография / под ред. Г.С. Тарасенко. – Винница ; Мозырь : ООО «Нилан-ЛТД», 2013. – С. 7-14.