

ВЗАЄМОДІЯ ФІЗИЧНОГО ТА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Наталія Пахальчук, кандидат педагогічних наук, доцент

Ольга Бондарчук, асистент

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Україна)

Анна Гайдукевич, доктор філософії

Старопольська Школа Вища (м. Кельце, Польща)

INTERACTION OF PHYSICAL AND AESTHETIC PERSONALITY UPBRINGING

Natalia Pakhalchuk, Ph.D.

Olha Bondarchuk, assistant

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Ukraine)

Anna Gaidukevich, Ph.D.

Old Polish University (Kielce, Poland)

Анотація. В статті представлений аналіз сфер взаємодії фізичного та естетичного виховання. Автори роботи наводять приклади фізкультурно-оздоровчої технології М.Єфименка та вправи на визначення рівня життєдіяльності особистості.

Ключові слова: взаємодія, фізичне виховання, естетичне виховання, діти дошкільного та молодшого шкільного віку, фізкультурно-оздоровчі технології.

Abstract. The article analyzes spheres of interaction of physical and aesthetic education. The authors of the work give an example of sport and recreational technology by M. Efyomenko and example of exercises to determine the level of vital activity of the individual.

Keywords: interaction, physical education, aesthetic education, preschool and younger schoolchildren, sport and recreational technologies.

Розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку пов'язане з необхідністю створення позитивного іміджу фізкультурно-оздоровчої діяльності, створення умов для виникнення позитивних емоцій, задоволення від рухової дії. У зв'язку з цим все більша увага приділяється проблемі взаємозв'язку всіх структур духовної та фізичної сутності людини як цілісної особистості [1; 2; 4; 5; 9-13 та ін.]. На слушну думку Т.Ротерс, на всіх етапах розвитку людського суспільства питання взаємодії фізичного та естетичного виховання було в епіцентрі уваги як складової частини гармонійного розвитку особистості, що поєднує в собі фізичні та духовні якості [14].

В.Сараф та В.Столяров визначили сфери вияву категорії «естетичне» у фізичній культурі і спорті:

1. Фізична культура і спорт є дієвим засобом і умовою естетичного виховання, формування естетичних почуттів, смаків і потреб.

2. Естетичне в спорті виявляється як його невід'ємний компонент (фігурне катання, танці на льоду, художня гімнастика тощо).

3. Сучасний спорт виступає як видовище, в якому важливе місце займає естетичний аспект, а організація спортивних заходів вимагає знання і врахування закономірностей естетичного сприйняття.

4. Для ефективного функціонування фізичної культури і спорту потрібне особливе предметне середовище, яке також повинне бути естетично осмислене й освоєне [15, с. 3].

Дослідники визначили принципи технології навчання і тренування, в яких провідне місце займає естетичне як інструмент, що спрямовує творчий процес побудови рухів і розвитку фізичних якостей. Так, принцип енерговитрат спрямований на досягнення максимальної за результатом дії з використанням мінімальних з усіх можливостей зусиль. У наведеному принципі враховане те, що дозволене (доцільне і гармонійне, яке несе в собі позитивні естетичні почуття), і те, що заборонене (шкідливе людському тілу й свідомості).

Принцип психомоторики спрямований на досягнення позитивних змін в особистісному розвитку дитини. Зокрема, вся технологія навчання на уроці та занятті

повинна має прогресивний та поступовий характер, адже при перенапруженні порушується внутрішня гармонія. Розкриємо зміст принципу оптимальної дії, який впливає з попередніх принципів: рухи треба будувати відповідно до закону оптимальної дії – щоб одержувати поступові (найменші) позитивні зміни в регуляції рухів, енергопотенціалу й мислення, треба щоразу витратити найменшу м'язову роботу з усіх можливих [8, с. 112].

Також дослідники наголошують на взаємодії емоційних та естетичних станів у руховій діяльності. Так, головна умова готовності до дії є характер та насиченість оптимального чуттєвого тону. Чуттєві тони сприймання і уявлення рухів пов'язані з «слідками» попередніх емоційних та інших психічних процесів – досвідом. Чуттєвий тон є також показником задоволення чи незадоволення дією. В цьому випадку він стає чуттєвою мірою рухів, їх відповідності критеріям гармонії [8, с. 74]. З метою визначення рівня життєдіяльності (оптимальний, норма, стомленість, втома, перевтома) доцільно провести вправу з заплющеними очима з гімнастичною палицею. Опишемо хід вправи:

1. Вправу виконують стоячи. Руки з палицею опущені вниз і утримують її обхватом зверху на ширині плечей.

2. За командою «Марш» розтягують палицю в різні боки із зусиллям приблизно 90% від максимально можливого протягом однієї хвилини.

3. Після цього подають команду «Стій».

4. Через кожні 15 с (тобто 4 рази) виконавця вправи інформують про час, який залишився до закінчення експерименту.

5. Після закінчення роботи палицю відкладають, а руки вільно опускають униз, по швах. Потрібно лише одне – дати цілковиту волю рукам, не заважаючи тому, що відбувається з ними.

Опрацювання результатів:

– стан оптимальної життєдіяльності характеризується тим, що руки на якусь мить опускаються, а потім тонічним напруженням м'язів незалежно від вашого бажання й волі піднімаються вбік вгору, до рівня плечей і завмирають, утримуючись у такому положенні від 120 до 180-240 с;

– нормальний тонус життєдіяльності характеризується тим, що м'язова система спроможна утримувати руки вище рівня плечей більше однієї хвилини;

– стан втоми або перевтоми характеризується тим, що м'язова система не відчуває «невагомості» рук (вона не реалізується їх спонтанним підніманням) [8, с. 75-76].

Прикладом багаторічного експериментального підтвердження дієвої взаємодії естетичного і фізичного виховання особистості є естетико-оздоровча технологія М.Єфименка [3; 6; 7 та ін.], яка виникла в 1990 р. в Одесі на стику педагогіки, дошкільного дитинства, теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування, мистецтва естетичного самовираження і медицини [3, с. 4]. На слушну думку М.Єфименка, реформування українського суспільства, включаючи освітній простір, потребує пошуку нових методологічних та методичних підходів для підвищення ефективності педагогічного процесу [7, с. 4].

Одним із напрямів реалізації визначеної технології є горизонтальний пластичний балет (ГПБ) як альтернативна система фізичного виховання, корекції, оздоровлення та творчого самовираження дітей і дорослих засобами рухів, музики та театралізації [3, с. 5]. Пластик-шоу-класик – початкова, головна форма ГПБ, в якій враховуються авторські методичні канони М.Єфименка: пози старту, пози фінішу, повільний, пластичний стиль рухів, а також протипоказання для дітей і дорослих. Цей напрямок найбільш зручний для застосування в закладах дошкільної освіти та школі [3, с. 10]. Музика в пластик-шоу-класик відіграє важливу роль та наповнює увесь балетний простір. Можна використовувати різні музичні стилі: релаксаційну музику (релакс); медитаційну музику, східну етнічну музику (японську, китайську, індійську); зодіакальну музику; морені стичну (аква-фантазії); джунглі-сюїту (звуки природи) тощо [3, с. 13].

На думку М.Бойко, у горизонтально-пластичному балеті має значення природна краса рухів, їх витонченість, закінченість, виразність. Кожна композиція повинна нести «драматичний заряд», виявляти діалектичну єдність і боротьбу протилежностей, подолання, пошук істин, містити в собі резюмуючи філософське підґрунтя, певну мораль [3, с. 8].

Також нова парціальна авторська програма М.Єфименка «Казкова фізкультура» пропонує педагогам інноваційний підхід до взаємодії фізичного та естетичного виховання, оздоровлення дітей раннього та дошкільного віку. Так, програма базується на принципі природовідповідності та передбачає філогенетичну послідовність засвоєння основних рухів у дітей. Основним методом фізичного виховання стає еволюційний метод, який передбачає особливу послідовність засвоєння рухів як еволюційної історії розвитку тварин і людини: від лежачо-горизонтованих положень і рухів до вертикалізованих рухових дій [7, с. 4]. Наведемо приклад взаємодії естетичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в ситуаційній міні-грі «Осінь казка»:

Вправа «Золотисті куцики шепечуться». В.п. – лежачи на спині діти виконують довільні рухи руками і ногами вгору. Словесний супровід: «Вже першого осіннього ранку, ще навіть не прокинулось сонечко, осінь вирушила до «шепітливий» куциків, щоб з першими промінчиками подарувати їм нове золотисто-шовковисте вбрання. Куцики щиро вдячні Осені: «Дякуємо тобі, чарівнице!». «Милуйтесь на здоров'я» – відповіла Осінь і пішла собі далі». Фізичні рухи дітей: в.п. – лежачи на спині виконувати довільні рухи руками і ногами вгору [7, с. 95].

Таким чином, в процесі організації фізичного виховання особистості необхідно враховувати принципи краси та гармонії, вчити дітей отримувати задоволення від рухової активності та виконання фізичних вправ. З цією метою педагогу доцільно використовувати твори музичного мистецтва та літератури, технології фізкультурно-естетичного оздоровлення.

Список використаних джерел:

1. Александрович Т.В. Развитие творческих способностей личности в дошкольном онтогенезе: теоретические основания и способы решения / Т.В. Александрович, О.А. Голюк, Г.Г. Кит // Молодий вчений. – 2018. – № 5.2 (57.2), травень. – С. 58-65.
2. Білик Т. С. Розвиток творчих здібностей молодших школярів засобами ігрових технологій/ Т. С. Білик // Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Вінниця, ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 10-11 листопада 2015 р.) за ред. Г. С. Тарасенко ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, інститут педагогіки, психології і мистецтв. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД» 2015
3. Бойко Ю.В. Пластик-шоу-класик : або з чого починати засвоювати цю технологію в дошкільному навчальному закладі/Ю.В. Бойко. – Вінниця : Нілан – ЛТД, 2013. – 36 с.
4. Голюк О.А. Характеристика типів розвитку творчої уяви дітей старшого дошкільного віку / Голюк О.А., Пахальчук Н.О. / Наука и инновации в современном мире: образование, воспитание, физическое воспитание и спорт. В 2 книгах. К. 1: монография / [авт. кол.: Безрукова Н.П., Львович И.Я., Преображенский А.П. и др.]. – Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2017. – С. 67–91.
5. Демченко О.П. Суб'єктність соціально обдарованої особистості в культурно-освітньому просторі / О.П.Демченко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. – Випуск 12. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – С.78-90.
6. Ефименко Н.Н. Горизонтальный пластический балет : новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых/ Н.Н.Ефименко. – Таганрог : Познание, 2001. – 176 с.
7. Єфименко М.М. Планування занять з фізичної культури для дітей раннього та дошкільного віку. Вип. 1/М.М.Єфименко, П.М. Бочков. – Вінниця : Нілан – ЛТД, 2015. – 108 с.
8. Клименко В.В. Фізкультура і естетичне виховання/ В.В. Клименко, В.Ф.Омельченко. – Київ : Рад. шк., 1987. – 136 с.
9. Колеснік К.А. Основні орієнтири виховання підростаючого покоління в Україні / К.А. Колеснік // Наукові пошуки ХХІ століття: молодіжний вимір III Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції. – Київ, 2015. – С. 177–182.

10. Колосова О.В. Соціальна адаптація дітей з синдромом Дауна // Молодий вчений – №5.1 (57.1) травень 2018. – Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/ua/specvipusk>. - Назва з екрану.

11. Лазаренко Н.І. Формування в дітей з функціональними обмеженнями індивідуальної системи знань сенсожиттєвого характеру засобами арт-терапії / Н.І. Лазаренко, А.В. Хіля, А.М. Коломієць // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови, 2017. – Вип. 13. – С. 124–156.

12. Любчак Л.В. Соціально-педагогічні особливості розвитку емоційної сфери дитини в сім'ї // Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти в контексті європейських освітніх стратегій: Збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів інституту педагогіки, психології і мистецтв (Вінниця, ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 4-5 квітня 2012 р.). / За ред. Г.С.Тарасенко. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2012 – С. 105-110.

13. 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.

14. Ротерс Т. Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Т. Т. Ротерс ; ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. - Х., 2002. - 40 с.

15. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / М.Я.Сараф, В.И.Столяров. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.