

УДК 378.147:796.012.656

Хімич В. Л., Демченко Н. В.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ АЕРОБІКИ ТА НАРОДНО-ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

Статтю присвячено детальному аналізу спеціальної літератури з народної хореографії та аеробіки. Виділено й описано характерні особливості занять, а також різницю, характерну для народної хореографії, а також для аеробіки. Автором зроблено їх порівняння. У результаті аналізу нами доведено перевагу народно-хореографічного мистецтва в тому, що запропоновані заняття можуть бути із засвоєнням і передачею традицій національної школи танців, тобто техніки і манери виконання, вивчення фольклорного варіанту та імпровізацію на занятті, яка притаманна тій чи іншій місцевості нашої держави. Використовуючи народні елементи на занятті, ми не тільки покращуємо фізичний стан учнівської молоді, але й прищеплюємо любов, зацікавлюємо її покращити відношення до свого національного танцю.

Ключові слова: аеробіка, народно-хореографічне мистецтво, фітнес, танець, заняття.

Постановка проблеми. Здоров'я учнівської молоді у сучасних темпах світових соціально-економічних і технологічних змін у суспільстві набуває особливого значення. Проблема здоров'я-збереження учасників виховного процесу знаходить відображення в законодавчих документах України про охорону здоров'я і в сучасних умовах життя є вкрай актуальною.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я говориться: "Здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Мати найвищий досяжний рівень здоров'я є одним з основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального положення. Здоровий розвиток дитини є чинником першорядної важливості" [10].

У сучасній Україні гостро постає питання про вдосконалення викладання фізичної культури, про підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами на уроках фізичного виховання, про формування нових знань та умінь і вивчення школярами нових рухових дій.

Головним завданням державної політики у сфері освіти є гармонійний розвиток особистості. Держава приділяє багато уваги для різнобічного розвитку й виховання школярів.

Це реалізується такою нормативною базою: Законом України "Про освіту" (2017 р.), Законом України "Про фізичну культуру і спорт" (1994 р. зі змінами 2017 р.), Концепцією національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 р.

У Законі України "Про загальну середню освіту" в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я особистості учня. І "нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті" [11]. Нова українська школа передбачає, що "учитель – це людина, на якій тримається нова реформа. Без неї чи нього будь-які зміни будуть неможливими, тому один з головних принципів нової української школи – умотивований учитель. Це означає, що мета нової української школи – сприяти його професійному та особистому зростанню, а також підвищувати його соціальний статус" [11].

На жаль, сьогодні не в повному обсязі реалізуються позитивні традиції, досвід поколінь щодо виховання патріотизму у дітей та молоді. Тому виникає потреба всебічного підходу щодо національно-патріотичного виховання школярів. Доцільно використовувати комплексну і цілеспрямовану діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, освітніх закладів, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності незалежної держави.

Сьогодні найбільш актуальними виступають патріотичне, громадянське виховання як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають фундамент для формування свідомості нинішніх і майбутніх поколінь, які розглядатимуть державу як запоруку власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін [7].

Як зазначає Р. Бенешук, питання збереження та примноження національної культури і традицій українців у наш час стає все більш актуальним. Причиною цього передусім є світові глобалізаційні процеси, інтеграція культур, їх часткова асиміляція, синтез, інтернаціоналізація тощо. Безперечно, без таких явищ на початку третього тисячоліття обійтися неможливо, однак, бути уважними до їх перебігу повинна кожна цивілізована, автономна країна та її народ. Не виключенням у контексті зазначеного є й Україна з її давніми традиціями культури, духовною та матеріальною спадщиною, оригінальними видами мистецтва, серед яких поважне місце посідає хореографія [1].

Головним атрибутом кожної нації є її першочергові елементи, які ідентифікують її, відрізняють з-поміж інших, а саме культура, віра тощо. Нація, яка не береже свою культуру, не цікавиться її розвитком, приречена стати безкультурною біомасою. На думку О. Бігус, одне із першочергових завдань держави сьогодні полягає у вихованні патріотизму українців через мистецтво, зокрема, через народний танець, який за допомогою пластичного вирішення, лексичних прийомів у поєднанні з музикою передає ідею і суть задуму [2].

На нашу думку, приділено недостатньо уваги проблемі використання народно-хореографічного мистецтва на заняттях з фізичного виховання. На заняттях використовується аеробіка, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета роботи: порівняння можливостей аеробіки та народно-хореографічного мистецтва на заняттях з фізичного виховання.

Завдання дослідження. 1. Охарактеризувати основні складові танцювальних елементів в аеробіці та народно-хореографічному мистецтві. 2. Окреслити переваги занять народно-хореографічним мистецтвом.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій царині зустрічаємо чимало досліджень, у яких різнопланово розглядаються ці питання. Зокрема, В. Берека, В. Пилат, А. Чепелюк розкривають професійну підготовку майбутніх фахівців та її можливості щодо залучення до різновидів національної культури. У наукових працях А. Конаха, Л. Сущенко, О. Тимошенка, Б. Шияна розроблено концепцію професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у педагогічних закладах вищої освіти. Використання засобів української народної фізичної культури у професійній діяльності вивчали О. Притупа, О. Алексєєв.

Аналіз спеціальної літератури з хореографічного виховання дав змогу стверджувати, що відбувається недооцінка народної хореографії, як засобу художньо-естетичного виховання. У своїх дослідженнях автори розглядають окремі аспекти шкільного виховання засобами хореографії; ритмічної гімнастики для школярів (Є. Бірюк, Т. Лисицька, В. Левенець та ін.), зміст і методику проведення занять з ритміки і хореографії з учнями різних вікових груп (Л. Бондаренко, Н. Ветлугіна, А. Таканова та ін.).

В. Левенець зазначає, що велике значення у фізичному розвитку особистості має хореографічне виховання, яке, на відміну від великих фізичних навантажень професійного спорту, не завдає шкоди здоров'ю. У процесі занять хореографією підвищується фізична працездатність; розвивається сила і гнучкість, граціозність, елегантність, свобода рухів, почуття ритму; покращується координація рухів, статура, що робить людину стрункою і підтягнутою [5, с. 207].

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів [6].

Основою народно-хореографічного мистецтва є танцювальний рух, його осмислення, пластична виразність, темп, ритм. Фольклорний танок пройшов великий шлях розвитку від примітивних рухів до народно-хореографічного мистецтва. Під народно-хореографічним мистецтвом ми розуміємо танець. Танець – це мистецтво, де художні образи створюються засобами пластичних рухів людського тіла. У танці відображається життя в образно-художній формі. Специфіка хореографії полягає в тому, що думки, почуття, переживання людини вона передає без допомоги мови, а засобами рухів та міміки.

Розглянемо структуру занять з аеробіки. У заняттях аеробними вправами виділяють три основні фази: розминку, основну частину заняття, заключну частину заняття [4].

На побудову народно-хореографічного заняття звернули увагу педагоги А. Лопухов, А. Ширяєв, А. Бочаров. "Основа побудови нашого уроку – у використанні різноманітних танцювальних рухів та їх характеристик, у правильному чергуванні та перенесенні роботи з одних м'язів та зв'язок на інші. Хочемо дати урок, протягом якого були б правильно розподілені сили учнів та мінімально б витрачалась їх енергія. Для цього треба поступово залучати до роботи весь м'язовий апарат виконавця, не перевантажуючи одну категорію м'язів за рахунок іншої та не стомлюючи їх одноманітностями характеристик рухів" ("Основи характерного танцю", 1939 р., стор. 78) [3, с. 22].

Як видно, побудова занять з аеробіки та народно-хореографічного заняття дуже схожі. Розглянемо тепер основні рухи, які виконуються на заняттях з аеробіки та народно хореографічного мистецтва.

У класичній аеробіці використовуються три позиції ніг [8, с. 29–30]. У народно-хореографічному мистецтві рухи ніг настільки різноманітні, що вимагають від виконавця перебування не тільки у вивернутому, але й у зворотному положеннях. Тому, окрім основних п'яти позицій класичного танцю, існують ще положення, коли ступні ніг паралельні або п'яти розгорнуті, а носки разом [3, с. 23].

В класичній аеробіці розрізняють три основних позиції рук [8, с. 29]. Положення рук в народно-хореографічному мистецтві є одним з основних засобів виразності. Рухи рук з їх нескінченим розмаїттям та різним національним забарвленням допомагають виконавцеві глибше розкрити художній зміст танцю, його національний стиль та колорит. Але рухи рук завжди є наслідком роботи корпусу. Основними позиціями рук є три позиції класичного танцю, але в кожному народному танці є свої визначені особливості цих позицій [3, с. 23].

Кисті рук у народно-хореографічному мистецтві, згинаючись або обертаючись у зап'ястках, набувають різних положень, властиві танцям тієї чи іншої національності, що є також засобом виразності [3, с. 23].

У класичній аеробіці для тулуба основними вправами будуть такі, як нахили тулуба; повороти тулуба; кругооберти тулубом. Вправи для м'язів всього тіла виходять з поєднання рухів різними частинами тіла. Деякі вправи у класичній аеробіці виконуються сидячи, лежачи на животі, спині, боці та різноманітних упорах [8, с. 29].

Корпус, так само, як руки, голова, плечі та ноги, служить засобом виразності для розкриття художніх стильових особливостей народно-хореографічного мистецтва. Він спільно з руками та головою підкреслює характер танцю, відтінює його емоційний зміст. Корпус, залежно від характеру та манери танцю, може бути різним за своїм станом. В одному випадку він прямий, строгий та гордий у своєму спокої, в іншому – гнучкий, пластичний та співучий [3, с. 23].

Вправи класичної аеробіки для м'язів шиї та плечей можуть бути такі: нахили голови; повороти голови; кругооберт головою [8]. Голова та плечі у танці, поєднуючись з руками та корпусом, надають закінченої форми народному танцю. Постановкою голови, шиї, плечей треба займатися систематично, як займаються постановкою ніг, рук, корпусу [6, с. 23].

У класичній аеробіці використовують базові або стрибкові кроки притаманні для аеробіки (ходьба на місці, ходьба в різних напрямках, відкритий крок, приставний крок, схресний крок, випад, біг і т.п.).

Основним рухом у народно-хореографічному мистецтві є крок. Проте він має велику кількість лексичних різновидів, що зумовлені відмінностями локального та жанрового колоритів цього виду народної хореографії. Для західноукраїнських кроків характерними є боковий хід з випадом на каблук, боковий гуцульський хід з невеликим припаданням, парні оберти тощо [9].

Лексика народно-хореографічного мистецтва відзначається вишуканістю й багатством рухів. Виокремлюються такі танцювальні групи: танцювальні кроки; танцювальні біги, бігунці; тинки; доріжки, упадання; вихлясики та інші споріднені рухи; вірвовочки; дрібушечки; притупи; вибиванці та підкурки; плескачки; присядки; присядки-закладки; повзунці; револьтати; млинки; підсічки; оберти; голубці; стрибки; рухи, що виконуються кількома виконавцями; імітація трудових процесів; танцювальні поклони та запрошення тощо [9].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже, національно-хореографічне мистецтво сприяє розвитку пластики тіла, координації рухів, виразності – сприяє гармонійному у фізичному розвитку. Перевага народно-хореографічного мистецтва полягає в тому, що ми можемо запропонувати заняття із засвоєнням і передачею традицій національної школи танцю. Тобто техніку і манеру виконання, вивчення фольклорного варіанту та імпровізацію на занятті, яка притаманна тій чи іншій місцевості нашої держави. Заняття має можливість не тільки покращити фізичний стан школяра, але і прищепити любов і справжній інтерес до свого національного танцю. Існує потреба в подальшому дослідженні використання народної хореографії на заняттях з фізичної культури, адже це має суттєвий вплив на виховання патріотизму.

Використані джерела

1. Бенещук Р. Збереження української культури й традицій у середовищі молодших школярів засобами народної хореографії / Р. Бенещук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – №8 (285). – Серія: Педагогічні науки. – С. 64.
2. Бігус О. О. Тема патріотизму і національні традиції українців в українській народній хореографії / О. О. Бігус // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2013. – № 2. – С. 104–107. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2013_2_28.
3. Зайцев Є. В. Основи народно-сценічного танцю. Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-IV рівня акредитації ; Видання друге, доопрацьоване і доповнене / Є. В. Зайцев, Ю. В. Колесніченко. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2007. – 416 с.
4. Купер К. Аеробіка для хорошого самопочуття : Пер. с англ. – 2-е изд., перераб. / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Левенець В. І. Роль занять хореографією для збереження та зміцнення здоров'я дітей / В. І. Левенець // Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / за загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. – С. 207–211.

6. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/24-2004-%D0%BF>.
7. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах: Наказ МОН України від 16.06.2015 р. №641. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://old.mon.gov.ua/ru/aboutministry/normative/4068>.
8. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 "Физ. культура" / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
9. Рудницька О. П. Українське мистецтво у полікультурному просторі: Навчальний посібник / О. П. Рудницька. – К. : ЕксОб, 2000. – 208 с.
10. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_599
11. Нова українська школа [Електронний ресурс]. – (Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>)

Khimich V. L., Demchenko N. V.

COMPARATIVE ANALYSIS OF AEROBIC AND TRADITIONAL-CHOREOGRAPHIC ART

The article deals with the problem of students' health under modern conditions of world social and economic as well as technological changes in society, which gains huge importance. The problem of health protection of people involved in educational process is reflected in legislative documents of Ukraine regarding health protection, which is rather topical in present-day times.

Nowadays, patriotic and civic education are the most topical being core and basic, responding to requirements and challenges of present-day times.

The authors think that not enough attention has been paid to the problem of use of folk and choreographic art during classes of physical education. Aerobics is used during the classes, which stipulates topicality of our research.

The aim of the article is to compare potential of aerobics with folk and choreographic art during classes of physical education.

Objectives of the research: 1) To characterize basic components of dancing elements in aerobics and folk and choreographic art; 2) To outline advantages of practicing folk and choreographic art.

Choreographic education, as opposed to significant physical workload of professional sports, does not harm health playing a big role in physical development of a person. During the classes of choreography, physical capacity for work increases; strength, flexibility, gracefulness, elegance, freedom of moves, and sense of rhythm develop; movement coordination and stature improve, which makes a person slender and fit.

The basis of folk and choreographic art is dancing motions, realization of a dance, plastic expressiveness, tempo, rhythm. Folklore dance made a long way of development from primitive motions to folk and choreographic art. Folk and choreographic art is understood as a dance. Dancing is art, in which artistic images have been created by means of plastic motions of a body.

The structure of a lesson of aerobics consists of three basic stages: warm-up, basic part of the lesson, closing part. As we see, the structure of a lesson of aerobics and folk and choreographic lesson are rather similar.

So, the article reveals peculiarities of national and choreographic art that promotes development of body plastics, coordination of movements, expressiveness, harmonious and physical development. The advantage of folk and choreographic art is that we can suggest classes to provide learning and passing of traditions of the national school of dancing, i.e. technique and manner of performance, study of folklore variant, and improvisation during a lesson peculiar to a certain area of our country. This lesson can not only improve physical students' fitness but also promote love and interest to national dancing. There is a need in further researches of application of folk choreography during lessons of physical education as this is what has significant impact on promotion of patriotism.

Key words: *aerobics, traditional-choreographic art, fitness, a dance, a lesson.*

Стаття надійшла до редакції 15.03.2018 р.