

# ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Надія Ковальчук

*доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com*

**Вступ.** Світова Гімнастрада – міжнародний фестиваль поціновувачів гімнастики, яка проводиться під егідою FIG кожних чотири роки, завжди завершується спільним танцем, у якому беруть участь особи різного віку, національності, соціального статусу та стану здоров'я [3]. Навіть грецький філософ Сократ, який у віці 60 років навчався танцю у гетери Аспазії, висловився так: «Ви смієтесь, коли я хочу танцювати, як молоді люди. Невже це так смішно, що я хочу робити вправи, які необхідні для здоров'я? Хіба це погано, що танцюючи, я хочу зменшити вагу свого тіла?» [1]. А французький письменник, драматург і актор Жан Батист Мольєр вважав, що «всі хвороби людства, всі трагічні нещастя, що заповнюють історичні книги, всі політичні помилки, всі невдачі великих лідерів виникли тільки лише через невміння танцювати» [4]. Отже така позиція, яка виникла у суспільстві різних епох, дає підставу вважати, що танці позитивно впливають на різні сфери життя та діяльності людини. Співробітники кафедри фізіології ім. Я.Д. Кіршенבלата Буковинського державного медичного університету дають наукову характеристику ефективності танців [2]. Танцювальні рухи прискорюють кровопостачання органів і зміцнюють серце та розвивають дихальну систему людини. Також вони діють на шкіру подібно масажу. Завдяки їм шкіра краще насичується киснем, стає більш пружною, а колір шкіри – більш рожевим. Для того щоб дотримуватися правильної послідовності рухів, необхідно сконцентруватися. Це змушує працювати обидві мозкові півкулі й покращує рухову пам'ять. Година танцю спалює 350-500 ккал. Це відмінний фітнес для всього тіла. Танці також сприяють розвитку психофізичних здібностей організму. Trishya Screwvala наголошує, що заняття танцем вимагають аудіальних, візуальних і кінестетичних здібностей, а також інтуїтивної здатності сприймати ритм [5]. Н. М. Хольченкова вважає, що сучасний танець є ефективним засобом фізичного та естетичного виховання, тобто це унікальний синтез фізичної культури та мистецтва, що сприяє гармонійному розвитку підростаючого покоління [6]. Бурхливий розвиток новітніх технологій спортивного та фізкультурно-оздоровчого напрямку дав життя низці видів фітнесу, які базуються на міксі танцювальних та гімнастичних вправ: афро-джаз (з елементами народних африканських танців), леді-денс (поєднання джазу, східних танців, модерну, латини, балету та акробатики), рівер-денс (з елементами ірландських танців); танго-аеробіка (варіації основних рухів латиноамериканського танго) тощо. Отже танець – це ідеальний засіб, для підтримки фізичної активності та позитивних емоцій. Це актуально для підростаючого покоління, адже мотивація та звичка до різних видів рухової активності закладається як у сім'ї та і у школі. **Мета** полягає у аналізі вмісту танцювальних рухів (вправ) в окремих навчальних програмах з фізичної культури закладів загальної середньої освіти в період 1972-2023 р.р. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, науково-методичної літератури, навчальних програм, інтернет-ресурсів з означеної проблеми.

**Результати дослідження.** Танцювальні вправи та танці у фізичному вихованні учнів є засобом основної гімнастики. У Програмі восьмирічної школи «Фізична культура». 1–3 класи (1972) вони розписані покроково. В ті часи першокласники вивчали танцювальні кроки з притупуванням та прості комбінації на 4 такти. У 2-3 класах учні виконували дві комбінації галоп та польку на 8 тактів. Програма восьмирічної школи «Фізична культура». 4–8 класи (1976) містить народні та бальні танці, які виконуються трійками та парами. Такі танці склалися з 2-3 частин (32, 64 такти) та нових елементів. У 4-му класі вивчали «Польку трійками» та «Піонерський хоровод»; у 5-му класі – бальний танець «Полька» та

фінський танець «Летка-Єнка»; у 6-му класі танцювали на уроці гімнастики білоруський танок «Бульба» та три польки «Трава-мурава», «Весела хвилинка», «Шкільна полька»; у 7-му класі вивчали бальну польку «Москвичка», український «Гопак» та танцювальну композицію «Молдованеска»; у програму 8-го класу входив бальний танець «Фігурний вальс» (8 тактів), базові кроки грецького танцю «Сіртаки» та польський танець «Мазурка». Отже розділ програми з фізичної культури «Гімнастика» містив значну кількість різних танців, що сприяло формуванню не тільки культури рухів, а й знайомило учнів з танцювальними традиціями різних народів Європи.

Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи (1988) передбачає процес вивчення танцювальних вправ у 1-4 класах. Спочатку учні опановують кроки з підскоками, приставні кроки та кроки галопу у сторону (1 клас), далі навчаються перемінному кроку, кроку польки та поєднанню цих кроків з ходьбою (2 клас). У 3-му класі раніше вивчені кроки галопу та польки виконують у парах та вивчають російський повільний крок. У 4-му класі поєднують кроки галопу та польки у парах, а також вивчають елементи народних танців, але у програмі не зазначено, яких саме танців. З 5-го класу у розділі «Гімнастика», згідно вище згаданої програми, починається вивчення ритмічної гімнастики. Можливо передбачалось, що елементи танцю будуть включені у ритмічні композиції.

У Навчальних програмах для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класів з фізичної культури (2011р., 2016 р.) танцювальні кроки вміщено у «Школу пересувань» У 1-му класі це – приставні кроки у різних напрямках, кроки польки та галопу, а також елементи українських народних танців, танцювальна композиція на 32 рахунки. У наступному році до змісту навчання додаються ритмічні завдання. На 3-му році навчання поглиблено вивчаються окремі елементи українського народного танцю, а саме: кроки з притупуванням, «вірвовочка», «вихилясник», «припадання». І в наступному році продовжується вивчення таких елементів як «бігунець», «голубець», а також передбачено вивчення 32 тактів фрагменту «Гопака». В підсумку зазначаємо, що програмний матеріал танцювальних засобів учнів початкової ланки спрямований на розширення рухової бази засобами елементів народного українського танцю.

У Навчальній програмі з фізичної культури для 5-9 класів для загальноосвітніх навчальних заклад (2017) танцювальні кроки входять до розділу спеціальної фізичної підготовка варіативного модуля «Гімнастика» першого та другого року вивчення. На третьому році вивчення використано термін «танцювальні вправи». Тобто вчитель фізичної культури може на свій погляд вибирати з раніше вивчених вправ або ж пропонувати учням інші елементи танцю.

У Типовій освітній програмі з фізичної культури 1-4 класів для ЗЗСО, розробленої для Нової української школи під керівництвом Савченко О. Я. (2018), до вивчення запропоновані танцювальні кроки та танцювальні імпрровізаційні вправи (1 клас); лише танцювальні кроки для 2-го класу; для учнів 3-го класу – те, що і в 1-му але босоніж, а у 4 класі ті ж танцювальні кроки, що і на 4-му році за навчальною програмою 2016 року. Аналогічна Типова освітня програма з фізичної культури 1-4 класів для ЗЗСО, але розроблена під керівництвом Р.Б. Шияна пропонує виконувати танцювальні імпрровізаційні вправи: крок із пальців, крок із каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід; переступання, крок польки у рамках «Дитячого фітнесу».

Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо є складовою інваріативного модулю «Загальна фізична підготовка» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» ЗЗСО (2021). Опанування танцювальних рухів, поєднання їх у комбінації та виконання під музичний супровід передбачене під час вивчення модулів «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Чирлідінг» та модуля «Аеробіка» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 7-9 класи» для ЗЗСО

(2023). Під час вивчення модуля «Гімнастика» танцювальні вправи рекомендовані як засіб фізичної підготовки для учнів 7-8 класів. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками введено у зміст модуля «Чирлідінг» для 7-8 класів, а у 9 класі передбачене вивчення ще й танцювальних рухів різноманітних стилів.

**Висновки.** В потенціалі танцю закладені вправи, які підвищують тонус основних м'язів й дозволяють формувати гарну тілобудову та поставу. Навчальні програми з фізичної культури 1972,1976 років містять значну кількість танців з повним їх описом. В кожній наступній програмі кількість танцювальних вправ зменшується, а відсутність опису спонукатиме вчителя фізичної культури до творчих роздумів та вивчення нових видів рухової діяльності, таких як «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Чирлідінг».

#### **Джерела та література**

1. Дени Ги, Дессвиль Люк. Все танцы. Київ: Музична Україна, 1983. С. 5.
2. Живи танцюючи. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4534-zhivi-tantsyuyuchi/>
3. Ковальчук Н. Санюк В., Деделюк Н. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О. В. Тимошенка. Київ: Видавню НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 К (121) 21. С. 17 8 – 182.
3. Красиві цитати про танці зі змістом.URL: <https://cityat.net.ua/krasyyvi-tsytaty-pro-tantsi-zi-zmistom-200-tsytat/2/>
- 4.Trishya Screwvala. URL: The Dance of Life <https://library.acropolis.org/the-dance-of-life/>
5. Хольченкова Н. М. URL: Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/571/1/39.pdf>