



УДК 373.3.091:39:614]:793.3

**А. В. СКИБА**, магістрантка Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Благова Т. О.)

## ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ У РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

*Проаналізовано роль танцювальної терапії у формуванні рухової активності молодших школярів, схарактеризовано методи і засоби хореографічної роботи популярні в системі додаткової освіти.*

**Ключові слова:** рухова активність, танцювальна терапія, хореографічна підготовка, молодші школярі

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей дітей.

**Мета статті:** проаналізувати роль танцювальної терапії у формуванні рухової активності молодших школярів, схарактеризувати методи і засоби хореографічної роботи популярні в системі додаткової освіти.

У наш час танець широко застосовують в галузі професійно-прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Як синтетичний вид мистецтва, *танцотерапія* має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприянні розвитку рухової активності, оскільки танцювальні вміння й навички за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових. Тому останніми роками актуальним засобом корекції рухової активності є *танцотерапія* [3].

Величезна сила впливу музики і руху на людину завжди вражала найбільших мислителів світу, поетів, художників, письменників і композиторів. Вплив музики і руху випробовується і оцінюється кожним з нас у вигляді стимулюючої, драгівливої або заспокійливої дії. Легкість, з якою вона вторгається в душевний світ людини, перебудовує думки і відчуття, формує





етичну зовнішність, – все це вже з глибокої старовини спонукало включити музику і рух як обов'язковий предмет в систему навчання і виховання підростаючого покоління [2, с. 64].

Будь-який руховий акт, незалежно від того, чи виконується він під контролем свідомості, по приходу вищих відділів кори великих півкуль мозку або здійснюється по механізму безумовного рефлексу, так або інакше, супроводжується розгортанням фізіологічних механізмів і біологічних процесів забезпечення енергетики руху.

Фізична активність людини, кінець кінцем, направлена на зміну стану її організму, на формування нового рівня фізичних якостей і здібностей. Завдяки реалізації в процесі тренування фізіологічного механізму адаптації відбувається накопичення людиною все нових фізичних кондицій, мобілізація і розгортання нових ресурсів організму [1, с.44-45].

На думку Р. Сельє, певний об'єм рухової діяльності як реакції на стрес, створює енергію адаптації, без достатнього рівня якої людина не може реалізувати в житті закладену в неї генетичну програму, не може дожити до старості і не може бути здоровою.

Безпосередньо, під час м'язової діяльності в скелетній мускулатурі і в тканинах, що забезпечують рухову активність систем (в т.ч. і нервової), виникають структурні зміни. Після навантаження, що поступило з їжею, пластичний матеріал не лише заповнює зруйновану структуру, але і через змінений тканинний обмін створює передумови для подальшого розвитку. Тут рухова активність виступає як регулятор генетичної програми з умовами існування в кожен даний момент життя [1, с. 28].

Існують обставини, які слід враховувати при організації оздоровчих навантажень – м'язових, температурних, імунних та ін. Підвищення функціональних можливостей системи можливе лише за умови поступового підвищення навантажень. Між використанням навантажень повинен бути певний оптимальний інтервал: при його скороченні повторне навантаження доводиться на неповне відновлення – при збереженні такого режиму це викличе перенапруження і перевтому; якщо інтервал перевищує оптимальний час, то повторне навантаження доводиться не на фазу суперкомпенсації з підвищеною працездатністю організму, а на період повернення його до початкового стану, що виключає підвищення функціональних можливостей організму.

На певному етапі відновлення енергетики і працездатності, їх величина виявляється вищою за початкове значення, що і визначається як суперкомпенсація. І. А. Аршавський визначає це явище таким чином: «Рухаючись, організм і заповнює витрачене, стараючись не просто «дібрати» те, чого не дістає, а повер-





нутися до початкового стану, і обов'язково накопичити більше, ніж витратив. Це процес індукції надмірного анаболізму, те, що в економіці називається – «розширене відтворення» [1, с. 28].

В організації і цілеспрямованому формуванні оптимального потоку енергії організму важливе значення має підбір всього спектру навантажень, що забезпечують підтримку адекватного рівня функціональних можливостей організму. Відкриття Л. Г. Гаркави має універсальне значення для будь-яких видів навантажень, суть якого полягає в тому, що залежно від величини тривалості і періодичності навантажень (біологічних, рухових, психічних та ін.) відповідь організму може бути розділений на три види:

1) реакція тренування на слабкі подразники виявляється в деякому підвищенні активності функціональних систем з відносно швидким поверненням до початкового стану після закінчення дії подразника;

2) реакція активності у відповідь на дію середніх по відношенню подразників виражається в поступовому підвищенні можливостей функціональних систем;

3) реакція стресу виникає у відповідь на сильні подразники і протікає по класичній схемі дистресу по Г. Сельє [1, с. 184-185].

Отже, в організації навантажень для формування рухової активності слід виходити з підбору середніх по значеннях навантажень, що дають реакцію активації. А формування пакету навантажень та їхніх характеристик повинне відповідати як мінімум двом умовам:

а) відображати загальний, сумарний вплив всіх чинників навантаження, що впливають в даний період часу на організм (рух, психічний, біологічний, термічний, соціальний та ін.) і особливості наслідку, що викликається ними;

б) враховувати поточний стан організму людини й відповідати йому, при цьому по мірі зростання функціональних можливостей організму, послідовно збільшувати зовнішні навантаження [2, с. 86].

Способи і засоби відновлення юного танцівника після тренувальних навантажень обумовлені головним чином щільністю, періодом і завданням тренування, характером і тривалістю, віком і рівнем підготовленості того, що тренується. Режим коректувальної діяльності цілком обумовлений станом рухової активності школярів, характером і тяжкістю порушень здоров'я, ступенем втрати тренуваності.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Старк А. Танцевально-двигательная терапия / Старк А., Хендрикс К.; [пер. с англ.]. — Ярославль, 1994. — 235 с.
2. Фирилёва Ж. Е. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНС» / Фирилёва Ж. Е. — СПб. : «Детство-пресс», 2003. — 156 с.
3. Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия / Хендрикс К. — М., 2004. — С. 64-69.

