

Дудник Оксана,
студентка IV курсу групи 10Б
лікувальна справа Івано-Франківського медичного університету

БОТМЕРІВСЬКА ГІМНАСТИКА У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

У статті розглянуто історію розвитку та тенденції використання ботмерівської гімнастики. Описано філософську основу застосування ботмерівської гімнастики в цілісності розвитку технології вальдорфської школи. Представлено освітню доцільність використання даної авторської фізично-оздоровчої гімнастики у педагогічній практиці. Виокремлено її виховні та розвивальні функції. Визначено особливості застосування даної методики у роботі з дітьми. Зосереджено увагу на доцільності її реалізації у роботі з дітьми дошкільного віку.

Ключові слова: ботмерівська гімнастика, діти дошкільного віку, фізичний розвиток, емоційна сфера, гармонійний розвиток.

Дудник Оксана. Ботмеровская гимнастика у формировании гармонической личности ребенка. В статье рассмотрено историю развития и тенденции использования ботмеровской гимнастики. Описано философию применения ботмеровской гимнастики в целостности развития технологии вальдорфской школы. Представлено вниманию образовательную необходимость применения данной авторской физкультурно-оздоровительной гимнастики в педагогической практике. Выделено ее воспитательные и развивающие функции. Определено особенности применения данной методики в работе с детьми. Сосредоточено внимание на необходимости ее реализации в работе с дошкольниками.

Ключевые слова: ботмеровская гимнастика, дети дошкольного возраста, физическое развитие, эмоциональная сфера, гармоническое развитие.

Dudnyk Oksana. Bothmerian gymnastics in formation of harmonious personality of child. The article highlights the problem of the use of health-improving techniques in the modern educational space, which combine the formation of physical culture and the balancing of the emotional sphere of the child. In the rapid pace of development of technocratic society the popularity of healthcare-saving and healthforming technologies, which are characterized by educational and developmental direction.

This is especially important during the formation of the child's personality, when it is necessary to maintain a balance between the needs of the child in intellectual, cognitive, physical, psycho-emotional development. It is the Botmore gymnastics, which is actively used in the Waldorf schools, aims at solving educational problems, appealing to the wisdom of Eastern philosophy and pragmatism of European and American anthroposophy.

From the feeling of gravity, rhythm, physical exercises become emotional, immersed in the sensual world of themselves, make it possible to realize their affiliation with the universe. Therefore, Botmerian gymnastics combines philosophical, culturological, and physical aspects of personality development.

The modern system of Ukrainian education envisages the active use of the world-wide experience of European schools and Waldorf's pedagogy since 2014 is officially recognized as an educational alternative program in Ukraine. Therefore, we consider it appropriate to present the essence of one of the bright recreational and developmental techniques of this school.

Teachers-practitioners compare physical exercises from Botmerian gymnastics to painting, architecture, sculpture, plastic, and during their execution they are opposed to the movements of goodness, openness, and joy from what you live. Smooth, harmonious movements that have meaningful content are accompanied, envisage the balancing of human sensations in nature, awaken the best emotions and create the prospect of creating the world around us, the world of goodness and love. We consider it expedient to use Botmerian gymnastics as a necessary component in the harmonious development of the child.

Key words: botmeric gymnastics, children of preschool age, physical development, emotional sphere, harmonious development.

Постановка проблеми. У сучасному освітньому просторі та у фізреабілітаційних установах набувають популярності здоров'язберезувальні та здоров'яформуючі технології, які характерні виховним та розвивальним спрямуванням, визначають мету, засоби та форми впливу на процес становлення та саморозвитку особистості. У своїй сутності педагогічні технології передбачають вироблення методики, освітньої стратегії, а на її основі алгоритму дій та тривалість впливу для забезпечення результативності педагогічного процесу.

Завданнями здоров'язберезувальних технологій є: комплексна оцінка освітніх умов та сприяння процесу індивідуального розвитку, виховання, навчання дитини в закладах дошкільної освіти (позитивне емоційне середовище, відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог до дитини, зростання дошкільника у прийнятному, найбільш відповідному його природі темпі); оптимальна організація освітнього процесу (відповідно до вікових особливостей та забезпечення санітарно-гігієнічних умов); повноцінний та раціонально організований руховий режим; сприяння виробленню навичок здорового способу життя; здійснення моніторингу показників індивідуального розвитку. Поставлені завдання реалізуються через матеріально-технічне обладнання безпечного розвивального середовища, організацію

екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, раціонального харчування, оптимізації рухового режиму, виховного спрямування у виробленні ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між учасниками освітнього процесу.

У сучасних умовах до здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку відносимо: освітньо-оздоровчі програми з валеології, які вправляють дітей у набутті змісту здорового способу життя; комплекси занять з елементами художньої гімнастики, дихальна гімнастика, аквааеробіка (в закладах із басейнами), психогімнастика, арттерапія, пісочна терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія; «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей» М.Єфименка; оздоровчі системи народів світу з елементами гімнастичних та танцювальних вправ; оздоровчо-коригувальна гімнастика «Богатир»; система вправ для профілактики порушень функцій опорно-рухового апарату Ю.Кожя; оздоровча та екологічно просвітницька робота за методикою М.Курика; ботмерівська гімнастика як регуляція емоційної сфери дитини через виконання фізичних вправ тощо.

Аналіз літературних джерел. Над проблемою урівноваження природного стану людини та викликами сучасного світу у високому ритмі технічних змін, процесі комунікації звертали увагу провідні педагоги ХХ ст. – М. Монтессорі, Г. Доман, Е. Кей, Р. Штайнер та ін. У своїх концепціях розвитку дитини вони особливе місце відводили формуванню процесу балансу між потребами дитини у інтелектуальному, пізнавальному, фізичному, психоемоційному розвитку. Тому вирішуючи освітні завдання, зверталися до мудрості східної філософії та прагматизму європейської та американської антропософії.

Теорію та методику основ розвитку та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку в сучасній системі освіти досліджують: на предмет формування загальної здоров'язбережувальної компетенції О. Багінська, В. Базарний, О. Богінч, Г. Беленька, Є. Вільчковський, Н. Денисенко, М. Єфименко, М. Ібрагімов, Л. Калуська, К. Козлова, О. Курок, Л. Лохвицька, А. Мішулін, Н. Москаленко, Н. Пахальчук, Г. Семашкіна, Б. Шиян, Л. Швайка, Ю. Шевченко та ін. Виходячи з твердження, що дошкільний вік є найсприятливішим у виробленні інтересу до пізнання самого себе у світі природи та відчутті своєї вправності та фізичної сили, дитина має природну потребу та високу мотивацію до виконання фізичних вправ, а процес формування емоційної сфери потребує нових вражень та експериментів, тому заняття фізичною культурою набувають не тільки зміцнюючого організм значення, а й розвивального.

Мета статті. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що увага педагогів мало звернена на реалізацію принципу природовідповідності у формуванні гармонії співіснування людини і природного середовища, налагодження емоційного балансу під час проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку. Адаптація, використання кращого досвіду, педагогічних новацій методик з фізичного виховання та духовного зростання сприяють гармонійному розвитку особистості дитини, надають їм впевненості, можливості керувати власними емоціями, відчувати власну значимість, формують позитивне ставлення до оточуючих. Саме до такої нетрадиційної форми тілесного вдосконалення людини можемо віднести ботмерівську гімнастику, яка поєднує філософський, культурологічний, фізичний аспекти розвитку особистості. Вона виникла на основі антропософського вчення відомого педагога Р. Штайнера і визначає «особистість вищою цінністю і реалізується сьогодні за принципами гуманізму та демократизму» [2, с. 120]. Тому, звертаємося до даної теми як актуальної у сучасній практиці роботи з дітьми дошкільного віку і всіх, хто виокремлює фізичну культуру як спосіб виховання духовних і фізичних сил людини для успішної самопрезентації себе в соціумі і вміння розуміти власні потреби та сутність свого буття. Погодимось з педагогом-практиком М. Ібрагімовим, який зазначає, що фізкультурно-спортивна рухова активність не зводиться лише до досконалого володіння навичками тілесних вправ, які корисні для збереження здоров'я індивіда, а в широкому розумінні її сенс полягає в гармонізації втраченої єдності людини з Всесвітом [3, с. 170].

Виклад основного матеріалу. Все більш популярними у сучасному технократичному світі стають заняття з розвитку психоемоційної сфери, урівноваження фізичних навантажень та дихальних процедур як здоров'язбережувальних вправ для організму. До таких технологій відносимо і вальдорфську педагогіку, яка здобула визнання і широку популярність у практичному застосуванні в європейській освітній практиці впродовж століття. Концепція антропософської теорії гармонії співіснування людини та природи, психологічних індивідуальних особливостей дитини та соціальних вимог, зміцнення фізичного здоров'я та емоційного балансу в процесі освітнього впливу на дитину зумовили створення альтернативної до традиційної практики педагогічної технології, яка отримала назву вальдорфська, на честь міста, в якому було відкрито перший освітній заклад такого інноваційного спрямування. Його засновник австро-німецький філософ, громадський діяч, педагог-новатор Р. Штайнер, який весь освітній процес пропонує розглядати як шлях саморозвитку дитини у фізичному, духовному, розумовому поступі, що має природні взаємопов'язані зв'язки у створенні власної філософії буття людини.

Штайнерівські навчальні заклади набули популярності і стали активно розвиватися, починаючи з періоду завершення першої світової війни, як такі, що виконували не тільки освітні функції, а й давали можливість вихованцям урівноважити психо-емоційну сферу після пережитих під час війни трагедій. До роботи в якості вчителя фізичної культури у вальдорфську школу в м. Штудгарт (Німеччина) свого часу був запрошений колишній військовий німецький аристократ граф Ф. Ботмер, який, працюючи з дітьми, винайшов авторську систему фізичних вправ, які супроводжуються музикою, включають дитячу уяву і тим самим сприяють виробленню психо-емоційної рівноваги, дають змогу дитині відчути себе частиною всесвіту.

Повертаючись до історії, зазначимо, що створюючи власну систему занять з фізичної культури, Ф. Ботмер враховував складний психологічний стан повоєнного буття дітей, їхні фізичні вади, емоційний дисбаланс. Він отримав якісну освіту, бо навчаючись в елітній гімназії, де крім військового вишколу викладали предмети мистецтва, філософії,

освоював кілька іноземних мов. У молодого офіцера формується система цінностей та переконань, яку він вважав доцільною для впровадження в соціальний устрій ідей демократії. Цілісна гуманітарна та естетична система знань, активне відвідування лекцій з теософії, важке поранення на початку війни, сприяли вибору педагогічної професії Ф. Ботмера. Потреба у викладачі, який крім знань з фізичної підготовки має широку ерудицію і володіє гуманітарними знаннями, основами мистецтва, може вихованцям запропонувати пізнати філософію буття людини, посприяли тому, що Ф. Ботмер запросив Р. Штайнера до вчительської праці у вальдорфську школу.

Перші заняття з фізичної культури не мали навіть закритого приміщення, а відбувалися на вулиці, тому відповідали погоднім умовам та непристосованості до спеціального гімнастичного обладнання. Згодом, уроки набули циклічності, змісту, мали фізіотерапевтичний ефект і потребували продовження їх якісного виконання, а зусилля організаторів школи спрямувалися на відкриття залу для фізичної гімнастики.

Узагальнюючи зміст власної філософії занять з фізичної культури Ф. Ботмер у книзі «Гімнастичне виховання» писав: «Висота, ширина і глибина – це не тільки напрями, а якості. І поворот – це не тільки зміна напрямку, а розуміння свого смислового відчуття, коли напрям має ціль. Всі ці поняття живуть у моральному світорозумінні і майже неможливо писати про гімнастику і ще менше робити її без того, щоб зануритися у моральне. Адже «anthropos» (з грец. – «той що випрямився»), є моральною світовою якістю» [6, с. 8].

Вальдорфська педагогіка має на меті «виховання доброї дитини у чудесному світі» [7, с. 4]. Як підтвердження доцільності систематичних занять за методикою Ф. Ботмера, є спогади колишніх вихованців, які через кілька років після закінчення вальдорфської школи відзначалися такими особистісними якостями як фізична підготовка, соціальна активність, емоційна стійкість, бажання самовдосконалюватися духовно, чим завдячували системі альтернативної до традиційної освіти і вчителю фізичної культури, зокрема. Адже, відповідно до вчення Р. Штайнера щодо формування особистості через самопізнання та творчість, гармонію взаємин з природою та плеканням моральних цінностей, Ф. Ботмер зробив фундаментальне відкриття: змінюючи форму тіла спеціальними фізичними вправами, «розширюючи» простір навколо себе, дитина скидає «обручі» (скутість, сором'язливість) зі своєї душі, гармонізує себе у навколишньому світі.

Сучасна система української освіти передбачає активне використання світового досвіду. Так, починаючи з 1999 р. у Києві, Дніпрі, Одесі та Кривому Розі було відкрито вальдорфські школи, які набувають з кожним роком все більшої популярності, а з 2014 р. вальдорфська педагогіка отримала статус офіційної освітньої програми в Україні. Як зазначає науковець і дослідник дошкільного дитинства Г. Тарасенко, «грунтуючись на антропософських ідеях, вальдорфська педагогіка шукає духовну альтернативу пануючим інтелектуалістським шкільним моделям. Тому у вальдорфській школі керуються не теоріями, а справжнім чуттям природи, намагаючись розкрити в ній перед вихованцями гармонійно-ритмічне, естетично-діяльне, а не її систематично-схематизований сурогат у підручнику» [4, с. 9].

Фізичні вправи є нескладними у виконанні та спрямовані на вивільнення енергії, яка накопичується чи, зворотньо, через мобілізацію сил накопичення енергії, якої недостатньо під час пробудження. У методичній презентації гімнастичні вправи мають доступний для всіх вікових груп та можливостей характер. Автор розробляв систему вправ для дітей шкільного віку, проте, комплекс занять прийнятний у роботі і з дошкільниками, бо у своєму виконанні не є складним, а має виховне та розвивальне значення. Вправи спрямовані на «стиснення» та «вивільнення» енергії через комплекс вправ («Терези», «Вихор», «Висота, яка зростає»), музичний супровід та ритмічність сприяють урівноваженню емоційного стану. У своїх працях Ф. Ботмер підкреслює, що ця гімнастика не ігнорує розвиток особистості в кожній фазі життя, а дбайливо підтримує і сприяє розвитку відповідно до особистісного темпу становлення людини [6, с. 12].

Антропософська педагогіка передбачає гармонійне відчуття людини у природі, задоволення бажання духовного зростання та розвиток фізичної досконалості людини задля самопізнання та успішної презентації себе в соціумі. Тому, відповідно до вчення, простір планети Земля є тим найкращим місцем, де має жити і творити людина. Земля, повітря, вода, поле, ліс, річка допомагають відчутти спорідненість дитини з навколишнім світом. Відчуття, сприймання, розуміння єднає людину з природою, породжує бажання відкрити в собі духовне багатство. Ідея вправ ботмерівської гімнастики передбачає природну гармонію рухів, якими людина, «вписуючись» у ритми Всесвіту, може зміцнити власний організм, а виконуючи вправи у колі, подолати егоцентризм, навчитися перебувати в колективі, довіряти товаришеві, пробуджує бажання поділитися думками, відчуттями з іншими. Вправи на виконання рухів «вперед», «назад» створюють перспективу, а також поєднують в дитині минуле і майбутнє. Циклічність повторення плавних рухів, під час яких дитина розкриваючи руки, відкриває себе назустріч світу, притискаючи до грудей, відчуває своє місце у світобудівництві, заводячи руки за спину, повертається до себе самої. Така філософська наповненість рухів, релаксуюча спокійна мелодія (шум моря, спів пташок, шелест листя), сповнює глибинної символіки вправи, тому під час ботмерівської гімнастики дитина виконує («співає», «малює») не лише фізичні рухи, а й думає, відчуває, занурюється у власний світ.

Педагоги-практики вальдорфської школи фізичні вправи порівнюють з малярством, архітектурою, скульптурою, пластикою, і під час виконання опозиціонують їх з рухами добра, відкритості, радості від того, що живеш. Так, займаючись ботмерівською гімнастикою, «людина з природою зливаються воедино, співаючи пісню Життя» [6, с. 2]. Людина визначає себе частиною Всесвіту, відчуває себе в просторі як матеріально, так і духовно. Тому термін, який вживається ведучим «збивай обручі зі своєї душі» означає: розширюй простір свого світосприймання, виходь за межі своїх можливостей, залишай «тісну клітку своєї дотеперішньої зони комфорту». Плавні, гармонійні рухи, які пробуджують твою душу, «впишуть» тебе у простір Всесвіту і ти сам зможеш і захочеш творити світ навколо себе, – світ добра і любові. Ще одним відкриттям філософського вчення Р. Штайнера і педагогіки фізичного розвитку дитини Ф. Ботмера стала евритмія – цілеспрямоване наслідування і відтворення ритмів Землі і Космосу. Адже бажання послухати як

«дихає» планета викликає порив зупинитися, зосередитися, прикласти вухо до поверхні Землі і послухати. У гімнастиці присутня ритміка, яка співвідносна стуку людського серця, а вібрації нашої планети породжують вібрації людини через рухи, танці, які перенесені через тисячоліття як культурне надбання у народних традиціях. В основу гімнастичних рухів покладені пластичні рисунки, ритми, які спонукають людину відчути себе частиною Космосу, Землі. У цих же ритмах працює організм людини, пульсує кров, працює серце. Збіг ритмів породжує хворобу всього організму і тоді людина відчуває недомагання. Малюючи «просторові фігури», дитина ніби переноситься у минуле, урівноважує бажане і дійсне.

Вправи з особливими м'ячами (у м'яку тканину у формі кулі, яка вміщується в долоню, насипають обсмажене зерно) гуртують дітей, з гімнастичними (дерев'яними) палицями дають змогу відчути свої фізичні можливості та урівноважити їх із земною гравітацією, спільні хороводи та парні вправи створюють емоційно позитивну перспективу до подальшої діяльності.

Висновки. Розроблена система вправ Ф. Ботмера носить здоров'язміцнювальний характер і має особливу виховну функцію, бо звертається до емоцій та відчуттів, коли дитина може усвідомити власне буття, себе як частину простору, природи, Всесвіту. Вихідними положеннями ботмерівської гімнастики є ритмічні вправи, під час яких відбувається плавний перехід від однієї фігури, розгорнутої в просторових вимірах, до іншої через включення уяви та перенесення відчуттів; вправи спрямовані не на технічне їх виконання, а на відчуття внутрішнього ритму організму та можливість співвіднесення його з ритмами оточуючого світу, внутрішнього світовідчуття. Це свого роду реабілітація сили людини. Виконуючи вправи, діти та дорослі сповнюються енергії, радості, впевненості у собі, виникає бажання діяти, бути активним і організованим. **Перспективи подальших досліджень.** Для подальшого дослідження перспективним є розробка комплексу вправ для дітей з особливими потребами, групових занять дітей та дорослих. А також доцільним вважаємо вивчення інноваційних методик для задоволення запиту суспільства на вироблення виховної стратегії у заняттях з фізичної культури.

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» / наук. ред. та упор. О. Кононко. 2-ге вид., випр. Київ : Світич, 2008. 430 с.
2. Дичківська І. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. С. 118–134.
3. Ібрагімов М. Кінестеза як вихідна категорія у філософсько-феноменологічному дискурсі фізкультурно-спортивного світогляду. Мультиверсум. Філософський альманах. 2012. № 10 (118). С. 170–180.
4. Тарасенко Г. Паросток. Методика гуманістичного виховання молодших школярів засобами природи. 1–4 класи : посібник для вчителя. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. 144 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : в 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
6. Граф Фріц фон Ботмер і його гімнастика / www.mir-you-mit.ru/graf-frits-fof-botmer-i-ego-gimnastika.
7. Штайнер Р. / https://uk.wikipedia.org/wiki/Вальдорфська_педагогіка.

Reference

1. Basic program of development of a child of preschool age "I am in the world" / sciences. edit and emphasis. O. Kononko 2nd form. Kyiv: Svitych, 2008. 430 p.
2. Dychkivska I. Innovative Pedagogical Technologies: Teach. manual Kyiv: Akademvidav, 2004. P. 118–134.
3. Ibragimov M. Kinesthesia as the initial category in the philosophical-phenomenological discourse of physical culture and sports world outlook. Multiversum. Philosophical almanac. 2012. No. 10 (118). P. 170–180.
4. Tarasenko G. Parostok. Method of humanistic education of younger schoolchildren by means of nature. Grades 1-4: Teacher's Guide. Ternopil: Educational book – Bogdan, 2003. 144 p.
5. Shiyan B. M. Theory and Methods of Physical Education of Schoolchildren: in 2 p. Ternopil: Educational Book – Bogdan, 2001. Ch. 1. 272 p.
6. Earl Fritz von Botmer and his gymnastics / www.mir-you-mit.ru/graf-frits-fof-botmer-i-ego-gimnastika.
7. Steiner R. / https://uk.wikipedia.org/wiki/Waldorfska_pedagogika.

УДК: 615.825:611.71-053,2

Єдинак Г.А.,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Галаманжук Л.Л.,

доктор педагогічних наук, доцент

Гуска М.Б.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

МОРФОЛОГІЧНИЙ СТАТУС ДІВЧАТОК ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ТА БЕЗ ПОРУШЕНЬ РОЗВИТКУ В 7-10 РОКІВ

Одержано емпіричні дані щодо вияву морфологічних показників у тих самих дівчаток із церебральним паралічем та без порушень розвитку в період 7-10 років. Кількість останніх – 80 осіб, перших – 32, а саме по 8 з кожною із існуючих форм захворювання за класифікацією К. Семенової. Вивчення одержаних даних за допомогою їх порівняння дозволило виявити подібні тенденції та особливості у зміні морфологічних показників, що пов'язані з віком. Такі дані необхідно враховувати у практичній діяльності, зокрема під час фізичної активності, спрямованої на розвиток фізичних якостей і