

ВУЗЛИКОВА ГІМНАСТИКА, ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ, ФІЗИЧНОГО, РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ І ПРИКЛАДНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкриваються поняття та сутність вузликової гімнастики, яка сприяє різнобічному розвитку дитини. Висвітлюються такі механізми ручного і розумового мистецтва, завдяки яким звичайні уроки з екологічного туризму перетворюються на справжню дитячу творчість, у процесі якої відбувається досить помітне зростання особистості, її творчої активності. Характеризуються прояви творчої активності у процесі пошуку нових способів в'язання вузлів і вплив такої діяльності на оздоровлення, фізичний, розумовий розвиток, формування прикладних здібностей учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час.

Постановка проблеми. Удосконалення навчально-виховного процесу в загальноосвітніх і позашкільних закладах вимагає від сучасного вчителя, вихователя групи продовженого дня, курівника гуртка чи секції постійного підвищення свого фахового рівня шляхом створення проблемних ситуацій, творчих знахідок, використання інноваційних підходів і розробки відповідних методичних рекомендацій.

Необхідність перспективного розвитку екологічного туризму та вдосконалення туристсько-екологічної діяльності учнів козацьких класів у позаурочний час також вимагає від вчителя умінь створювати проблемні ситуації, що посилені та корисні для вирішення завдань молодшими школярами.

Серед таких творчих завдань є знаходження нових способів в'язання туристських вузлів, які сприяють розвитку логічного та евристичного мислення дитини.

Відомий своїми творчими знахідками Б. Нікітін відзначає, що окрім прямої практичної користі, в'язання вузлів є своєрідною "гімнастикою для розуму", яку у свій час цінувала і використовувала у своїй школі Марія Монтесорі. У зв'язку з тим, що описати порядок зав'язування вузлів неймовірно важко, він радить шукати необхідні пояснення в малюнках [3, с. 156 – 158].

Однак, вербальний супровід такої творчої діяльності набуває великого значення в сучасному оздоровленні та різнобічному розвитку молодших школярів.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні поняття та сутності вузликової гімнастики, доцільності її використання для оздоровлення, фізичного, розумового розвитку, формування прикладних здібностей та умінь учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз стану досліджуваної проблеми змушує нас констатувати відсутність визначення поняття категорії «вузликова гімнастика», а отже і її впливу на оздоровлення та різнобічний розвиток дитини.

Гімнастика ж у перекладі з грецької мови означає „заняття вправами”, „тренування”. Це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, які застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Розрізняють основну гімнастику (яка включає гігієнічну й атлетичну), прикладні види гімнастики (в тому числі виробничу), спортивну, художню гімнастику, спортивну акробатику [3, 308].

Тож, ми у першу чергу маємо обґрунтувати, що знаходження різних способів в'язання туристських вузлів є одним із прикладних видів гімнастики, яка сприяє розвитку необхідних якостей туриста-еколога, а затим розкрити ті інноваційні знахідки, які можуть успішно використовуватися вчителями загальноосвітніх шкіл, керівниками гуртків,

вихователями, організаторами туристсько-екологічної діяльності учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час.

На думку учителів-практиків, вузликова гімнастика – це система винахідливих маніпуляцій мотузкою, спрямованих на отримання відповідного вузла.

Педагогічні спостереження показують, що заняття із знаходження різних способів в'язання туристських вузлів полонять увагу молодших школярів, викликають у них нестримну потребу займатися нею і на сьогодні є важливим засобом розвитку в молоді комплексу розумових, творчих і прикладних здібностей.

Організатори туристсько-екологічної діяльності намагаються пояснити, чому замість спеціально підібраних вправ, вони вживають термін “винахідливі маніпуляції.” Трактують це тим, що виконання спеціально підібраних вправ у традиційному навчанні належить до репродуктивного виду діяльності, який характеризується лише виконавською активністю: копіюванням, заучуванням тощо. Така діяльність теж потрібна. Але ж ми маємо на меті розвиток загальних і прикладних творчих здібностей та умінь учнів козацьких класів.

У першому випадку педагог намагається навчати певному і непорушному порядку в'язання вузла (виконання вправ з мотузкою), у другому – вчитель пропонує змінений початок, а учень самотужки знаходить новий, оптимальний порядок дій. Далі й сам учень починає шукати нові й оригінальні способи отримання того чи іншого вузла.

Для педагогів поєднання простих дій руками під час виконання складних пошукових завдань має набагато складніший, інтелектуальний зміст, пов'язаний з руховими знаннями, спрямованими на знаходження нових знань, умінь і навичок на основі здобутих раніше. Під час такої творчої праці ми намагаємось навчити дітей і в'язати вузли різноманітними способами, і розуміти їх функції.

Виходячи з вищезазначеного, ми можемо дійти певного висновку і визначити поняття «вузликова гімнастика».

Вузликова гімнастика – це система винахідливих рухових операцій з мотузкою, спрямованих на знаходження дітьми різноманітних способів в'язання відповідних вузлів і, таким чином, розвиток їхнього евристичного мислення та практично-творчих умінь. Ця гімнастика сприяє психофізичному розвитку дитини, тому що формує глибоку розумову зосередженість на предметі дій, урівноваженість, волю, фізичну витривалість, вправність рухів, досконалість дрібних м'язів рук тощо.

Отже, незаперечно, що створену нами, вузликову гімнастику можна віднести до прикладних видів гімнастики, яка готує молодшого школяра до прогулянки, екскурсії, походу (зав'язування шнурівки взуття, мішечків з продуктами, тощо), а також сприяє оздоровленню та розвитку найважливіших якостей туриста-еколога. Вона має десятки комплексів вправ, кожен з яких базується на принципі зав'язування та розв'язування відповідного туристського (морського) вузла багатьма схожими і не схожими способами.

Так, наприклад, описаний нами 1-й комплекс вузликової гімнастики складається з восьми способів початку в'язання простого вузла, а 2-й комплекс – із двадцяти п'яти способів початку в'язання прямого вузла, кожен з яких змінює весь наступний порядок зав'язування простого чи прямого вузла [2, с. 32 – 57].

Обов'язковим атрибутом такої гімнастики є мотузка, за допомогою якої учні виконують вправи з отримання простих і досить складних сплетінь. Вузликова гімнастика спрямована насамперед на розвиток дрібних м'язів пальців рук, розумових і логічних здібностей дитини, лікування неврозів тощо.

Слід зазначити, що учням, які займаються вивченням і дослідженням природи, ходять у походи, мимоволі доводиться зав'язувати багато різноманітних вузлів. Більшість із них зав'язують такі вузли, як правило, лише одним способом – тим, якому колись навчилися. На жаль, навчання у загальноосвітніх школах спирається на життя дитини, де відповідних проблем (у тому числі і необхідності знати різні способи в'язання вузлів) не існує. Таке навчання спрямоване на розвиток лівої півкулі головного мозку дитини.

Масове ігнорування вправ для розвитку правої півкулі учнів молодших класів має особливо шкідливий вплив на їхнє майбутнє здоров'я. Права півкуля головного мозку бере участь у процесах творчості, світосприйняття, а за умови її недостатнього навантаження творчими операціями уже в молодшому підлітковому віці сприяє проявам агресії, оскільки цей вік пов'язаний з бурхливим фізіологічним розвитком особистості учня, безліччю внутрішніх протиріч [4, с. 80].

З метою запобігання проявам агресії внаслідок дисбалансу розвитку лівої й правої півкуль шкільної молоді, ми намагаємося використовувати у туристсько-екологічній діяльності учнів козацьких класів інноваційні засоби, серед яких чільне місце займає вузликова гімнастика. Нам часто доводиться створювати такі штучні ситуації, при яких вимагається в'язати вузол іншим способом, що є запорукою проблемного навчання та розвитку правої півкулі молодших школярів. Проблемне навчання, побудоване на штучно створених ситуаціях, по-перше є значно привабливішим і цікавішим для учнів козацьких класів початкової школи, по-друге – оздоровчим, так як одночасно сприяє розвитку та збалансованій взаємодії правої й лівої півкуль у процесі вирішення назрілої проблеми.

Отже, навчаючи вузликів гімнастиці, педагог має готувати і відповідне поле діяльності, де подібні знання і вміння можна використати: вихід з проблемної ситуації, облаштування наметового містечка, подолання перешкод, транспортування спорядження під час мандрівок, творчі дії в екстремальних умовах (змодельованих наставником) тощо.

Якщо учень не займається такими проблемними видами діяльності, вузликова гімнастика зводиться у кращому випадку до психотерапії (заспокоювання, змістовне проведення вільного часу, розвага). Тобто якщо до вузликової гімнастики не прикладати проблемної діяльності, то такі заняття значно звужуватимуть її потенційні можливості.

Щоб підсилити значимість вузликової гімнастики у повсякденному житті дитини і в похідних умовах, ми вже на перших заняттях залучаємо учнів козацького класу до виконання проблемних завдань. Наприклад, пропонуємо їм таке завдання: прикріпити до гілки дерева обидва кінці мотузки за допомогою простого провідника (дубової петлі). Проблема виконання даного завдання полягає в тому, що до цього часу учні кріпили до якогось предмету мотузку, зав'язуючи простий вузол на відкритій петлі (накинутій на гілку), для чого необхідно було мати вільним другий кінець мотузки.

Педагогічні спостереження показали, що кожен учень легко і вправно прив'яже таким вузлом один кінець мотузки, а далі, як показує практика проведення таких занять, виникають значні труднощі. Навіть, здається неможливим виконання поставленого завдання. Лише один чи максимум три із 30 – 100 учнів здатний (за умови попередньої підготовки) досить швидко (від 5 до 10 хв) прикріпити до будь-чого два кінці мотузки дубовою петлею. В інших учнів виконання цього завдання забирає багато часу.

Але, як свідчить досвід, навіть учні початкових класів із неабияким задоволенням і наполегливістю виконують подібні завдання. Таким чином, вузликова гімнастика допомагає підкреслити значимість туристсько-екологічної діяльності для розвитку учнівської молоді, пробудити інтерес і викликати потребу до таких занять як в учнів, так і в їхніх батьків. Завдяки подібним творчим знахідкам ми не тільки покращуємо імідж нашої роботи з учнями козацьких класів, а й змінюємо погляди тих педагогів, які вважають туристсько-екологічну діяльність другорядною, розважальною. Але, насичена подібними прикладними творчими знахідками, така творча праця дітей збільшує число своїх прихильників

Як показує тривала та успішна практика з формування творчої особистості дитини на базі Приватного благодійного оздоровчо-освітнього центру “Мурашка” і багатьох шкіл Сумської області, за допомогою таких засобів, як вузликова гімнастика, успішно розвиваються численні здібності учнівської молоді. Ця гімнастика має значні як досліджені, так і нерозкриті можливості, які дозволяють педагогові непомітно, але досить потужно впливати на виховання і розвиток природних задатків дитини, перетворювати їх у реальні здібності.

Як тільки учень бере до рук мотузку, він одразу ж починає розмірковувати над послідовністю зав'язування певного вузла. З початком просторово-образного маніпулювання активізується права (субдомінантна) півкуля головного мозку, яка сприяє розвитку творчих здібностей, підключенню прихованих резервів психіки для розв'язання творчих завдань.

У процесі оволодіння практичними вміннями та навичками в'язання вузла розвивається наочно-діяльне мислення. Під час такого навчання дитина отримує стійкі та незабутні позитивні емоції, розвиває почуття власної гідності і поступово зацікавлюється творчими видами діяльності. Задоволення отримуємо і ми – вихователі та викладачі, адже на наших очах відбувається творче зростання і потужний розвиток особистості, її творчої активності.

Творча активність – це дієвий стан почуттів, розуму і волі, спрямований на виконання особисто поставленої мети. Активність проявляється у здатності діяти у відповідних (навіть неочікуваних і важких) умовах. Активність залежить від рівня розвитку особистості і водночас є незамінною умовою самого розвитку особистості. [1].

У пошуку нових способів в'язання вузлів почуття стоять на першому місці тому, що вони при є базою, підвалиною такої пошукової діяльності учнів молодших класів. Творчу діяльність учнів у процесі в'язання вузлів характеризують почуття впевненості у своїх знаннях. Впевненості в тому, що завдяки цим знанням і відповідним вмінням в'язати вузли вони обов'язково впораються з поставленими завданнями. Це почуття того, що кожен з них може так само вправно володіти мотузкою, як їхній наставник, а, можливо, і краще за нього, що з часом і вони будуть полонити увагу глядачів такими винятковими здібностями, викликати захоплення.

На другому місці постає дієвий стан розуму, який задовольняє учнів. Наприклад, вони розуміють, що добре сприйняли і засвоїли всі показані вузли, але відчують, як постійно натикаються на якусь перепону, котра заважає їм виконати завдання. Це примушує їх творчо мислити. Вони порівнюють неправильно зав'язані вузли з тим, який необхідно зав'язати, знаходять помилки, аналізують їх і знову продовжують пошук нових прийомів і способів в'язання.

На третьому місці – стан волі. Втомився, дуже втомився. Запаморочилася голова, хочеться все облишити, але необхідно заспокоїтись, ще трішки попрацювати. Головне не підглядати, як це роблять кмітливіші за тебе, не просити допомоги, а подолати свій внутрішній спротив, зробити те, що здається неможливим. Воля – це, насамперед, терпіння та здатність ретельно перебирати багато варіантів початків і способів продовження в'язання певного вузла. Вона виявляється у здатності спокійно підтримувати в собі відчуття того, що пошуки ніколи не завершуються нічим, що вони з часом обов'язково приведуть до правильного виконання евристичного завдання. Воля виробляє, формує, ми б сказали, відточує особистісну культуру учня козацького класу, його поведінку, терпіння, стриманість – одні з важливих якостей козака, туриста-еколога.

Завдяки наполегливості та волі учнівська козацька молодь поліпшує свої інтелектуальні якості, а саме: гнучкість мислення й оригінальність.

Творчість вчителя, вихователя групи продовженого дня, організатора туристсько-екологічної діяльності полягає насамперед у тому, що вони здатні викликати в молоді потребу вчитися, робити ту чи іншу справу, самовдосконалюватись. Не випадково на перших заняттях демонструється тільки один спосіб в'язання кожного вузла. Лише після того, як молоді люди самостійно дійдуть висновку, що необхідно знати якомога більше способів в'язання, пропонується давати творчі завдання, розвивати евристичне мислення.

Отже, реалізація на практиці ідеї провідної операційно-технічної діяльності молодших школярів набуває нової якості. Під час вирішення завдань з аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення різних способів в'язання конкретного вузла, розвивається логічне мислення.

Вузликівна гімнастика сприяє розвитку таких показників уваги, як концентрація, переключення, стійкість, диференційоване сприйняття. Не менш важливим для нас є й те, що вправи на виконання різних винахідливих сплетінь мотузки, які приводять до того ж вузла, не порушуючи його принцип, розвивають рухову пам'ять, що є обов'язковою умовою становлення будь-якої творчої практичної діяльності особистості в майбутньому.

Вправи з в'язання туристських вузлів різними способами допомагають виробляти в туристів-екологів навички об'ємного сприймання предметів. Вміння знаходити відмінності між різними (на перший погляд, дуже схожими або, здавалось би, однаковими) способами в'язання вузлів закріплює, вдосконалює вміння та навички спостерігати і порівнювати предмети – найважливіші якості дослідника природного довкілля. Крім розвитку названих цінних якостей, вузликівна гімнастика виховує терпіння і наполегливість, без яких досліджувати природу неможливо. Отже, вузликівна гімнастика може успішно використовуватися при організації екологічного виховання дітей молодшого шкільного віку.

При в'язанні вузлів багатьма способами в обов'язковому порядку задіяні дві руки, що в однаковій мірі сприяє розвитку менш розвиненої руки лівші чи правші, вдосконаленню лівої й правої півкуль головного мозку, що сприяє психотерапевтичному впливу на дітей з нестійкою психікою. До того ж, під час занять вузликівною гімнастикою відбувається масаж пальчиків рук.

Вправи із знаходження нових способів в'язання вузлів потребують скоординованої роботи лівої й правої півкуль головного мозку, очей і пальчиків рук, що у свою чергу поліпшує координаційні здібності учнів козацьких класів молодшого шкільного віку, сприяє покращенню фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального та особистісного аспектів здоров'я.

Висновки. Створені нами, вправи вузликівної гімнастики з відповідним вербальним супроводом є потужним засобом оздоровлення, фізичного вдосконалення, розвитку м'язів пальців рук, координації рухів дрібною моторикою, зорової пам'яті, логічного й евристичного мислення, формування творчих і прикладних здібностей юного туриста-еколога, підвищення працездатності кори головного мозку, що і виявляє їх доцільність використання в навчально-виховному процесі учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у позаурочний час.

Безперечно, вузликівна гімнастика, її вплив на творчий розвиток особистості потребує додаткового вивчення, вдосконалення, збагачення й осмислення. Але, як засвідчує довготривала практика, вже сьогодні її доцільно використовувати викладачами з предметів педагогічної творчості та туризму, керівниками гуртків екологічного туризму, організаторами туристсько-екологічної діяльності та вихователями груп продовженого дня спеціалізованих і загальноосвітніх закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лазарев М.О. Педагогічна творчість: навчальний посібник для студентів, магістрантів, аспірантів педагогічного університету: 2-ге видання, доповнене і перероблене. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 294 с.
2. Лях В.В., Лях М.В. Вузликівна гімнастика (З досвіду роботи екоцентру «Мурашка»): Методичні рекомендації з формування творчих і прикладних здібностей школярів за допомогою технологій створення нескладних вузлів. Ч. I. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2004. – 60 с.
3. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. – 3-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1991. – 160 с.
4. Педагогічна практика: Навчально-методичний посібник / За наук. редакцією А.А. Сбруєвої. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – 176 с.
5. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров: редкол.: А.А. Гусев и др. – 4-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1987. – 1600 с.

