

**Андрощук Людмила**

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой хореографии и художественной культуры

Уманского государственного педагогического университета имени Павла Тычины  
(г. Умань, Украина)

**Андрощук Олег**

Преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Уманского государственного педагогического университета имени Павла Тычины  
(г. Умань, Украина)

e-mail: [androshchuk@mail.ru](mailto:androshchuk@mail.ru)

**ДВИЖЕНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Ключевые слова:** движение, здоровье, классический танец, эуритмика, гимнастика.

**Аннотация**

В статье рассматривается движение как основа здоровья человека. Определены категории «здоровье», «движение». Представлена классификация движений человеческого тела. Обозначено значение движения для развития и укрепления органов и систем организма. Рассмотрено влияние движений классического танца как канонизированной системы выразительных средств хореографического искусства на развитие двигательного аппарата. Определено роль движения как способа гармонизации личности в эуритмике Эмиля Жак-Далькроза. Подчеркнуто значение гимнастики как средства сохранения и укрепления здоровья человека.

**1. Вступление**

Во все времена здоровье было основой жизнедеятельности человека.

Как утверждает профессор Г. Апанасенко «на сегодня существует более 150 дефиниций здоровья – от «благополучия» до «равновесия с окружающей средой» и «оптимального функционирования органов и систем»<sup>1</sup>.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков<sup>2</sup>.

Среди факторов, которые способствуют возникновению проблем со здоровьем у детей и молодежи О. Микулинская выделяет:

---

<sup>1</sup> Апанасенко А. П., Индивидуальное здоровье: теория и практика, Валеология, 2006, № 1., С. 6

<sup>2</sup> Основы законодательства Украины про охрану здоров'я (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 4, с.19) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>

- гиподинамию (нарушение функций опорно-двигательного аппарата кровообращения, дыхания, пищеварения);
- детские стрессы (нервные расстройства);
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в семье и школе)<sup>3</sup>.

Сохранение здоровья здорового человека (валеология) – первостепенная задача современного общества. Несомненно, легче предотвратить болезнь, чем ее лечить. Ю. Исаев утверждает, что «сложность решения проблемы здоровья человека в настоящее время заключается не только в недостатке теоретических знаний о здоровье, но в большей степени в отсутствии способа их практического приложения – диагностике состояния здоровья, организации индивидуального образа жизни, обучении методам и правилам питания, очищении организма, использовании адекватных физических нагрузок, умении снимать с себя физическое и психическое напряжение, а также в формировании высоких нравственно-этических и духовных качеств раскрытии творческого потенциала человека»<sup>4</sup>.

Г. Апанасенко подчеркивает, что чисто «клинические» методы решения проблем здоровья населения малоэффективны, поэтому новая стратегия здравоохранения (в широком понимании этого термина) – стратегия управления здоровьем индивида, которая ставит своей целью достижение конечной цели оздоровления – «безопасного уровня» здоров'я<sup>5</sup>.

Движение является одним из важных факторов, влияющих на сохранение здоровья человека. В условиях индустриализации и компьютеризации общества человек становится малоактивным, вследствие уменьшения двигательной активности организм ослабевает и становится предрасположенным к множеству заболеваний. В связи с этим, актуальной проблемой остается сохранение здоровья человека посредством движения во все периоды его жизни.

Движение – процесс перехода тела из одной позы в другую состоит из статического момента, процесса движения и статической позы (статического момента)<sup>6</sup>.

Движение способствует не только сохранению здоровья, но и излечению многих заболеваний. Благотворное влияние движения на организм человека подтверждено

---

<sup>3</sup> Мікулінська О., Деякі аспекти здоров'язберігаючого потенціалу хореографії, Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті, Львів, 2016, с.11

<sup>4</sup> Исаев Ю. П., Попова Л. А., Практическая валеология, Киев, 2009, с.7-8

<sup>5</sup> Апанасенко А. П., Индивидуальное здоровье: теория и практика, Валеология, 2006, № 1., с. 6

<sup>6</sup> Колесниченко Ю. В., Инструменты хореографа, Киев, 2012, с.

многочисленными исследованиями ученых.

## 2. Классификация движений

Среди основных форм движения человека выделяют ходьбу, бег, прыжок, подпрыгивания, скачки, скольжения, повороты, раскачивания, жестикуляцию, мимику<sup>7</sup>.

Ходьба относится к циклическим движениям, в котором цикл состоит из чередующихся шагов левой и правой ногой. Движения рук согласуются с движениями ног и способствуют сохранению равновесия при ходьбе.

Различные виды ходьбы способствуют укреплению мышечной системы:

1. Ходьба на носках укрепляет мышцы и связки стопы, предупреждает развитие плоскостопия.
2. Ходьба на пятках укрепляет мышцы спины и стопы
3. Ходьба на наружных мышцах стоп укрепляет мышцы стоп.
4. Ходьба с высоким подниманием колена укрепляет мышцы спины, живота, ног, стопы, связки, суставы.
5. Ходьба широким шагом увеличивает амплитуду сгибания и разгибания ног.
6. Ходьба скрестным шагом укрепляет мышцы таза, ног, стопы, улучшает отток венозной крови.
7. Ходьба в полуприседе и приседе укрепляет мышцы таза, ног, стопы

Бег в сравнении с ходьбой является более быстрым способом передвижения. Бег в разном темпе усиливает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Прыжки относятся к ациклическим скоростно-силовым движениям, которые способствуют развитию силы мышц, выносливости, координации и др.<sup>8</sup>

Подскок – небольшой прыжок в высоту на двух или одной ноге (на месте или с продвижением в любом направлении).

Поворот – вращательное движение на четверть круга, половину круга или целый круг<sup>9</sup>.

Жест – это лаконичное весомое движение рук (иногда другой части тела), в котором передается состояние человека, его отношение к окружающему, информация,

---

<sup>7</sup> Колесниченко Ю. В., Инструменты хореографа, Киев, 2012, с. 20

<sup>8</sup> Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях, Москва, 1984, с. 20

<sup>9</sup> Колесниченко Ю. В., Инструменты хореографа, Киев, 2012, с. 36

которую он сообщает собеседнику. Жест может сопровождать язык и быть отделенным от нее. Условно жесты можно разделить на четыре группы: 1) жесты, возникающих из непосредственной реакции организма на события действительности; 2) сложившиеся жесты, которые состоят в условиях определенного жизненного уклада людей; 3) жесты изобразительные; 4) чисто условные жесты<sup>10</sup>.

Мимика – выразительные движения мышц лица, которые в жизни являются одной из форм проявления человеческих чувств, а на сцене становятся средством создания художественного образа.

### **3. Значение движения для развития и укрепления органов и систем организма**

Движение влияет на улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, иммунной систем.

Регулярные занятия хореографией, физкультурой, спортом способствуют укреплению здоровья человека в любом возрасте.

Движение имеет огромное значение для развития опорно-двигательного аппарата. Правильное развитие скелета взаимосвязано с развитием мышечной системы, которому способствуют движения тела. Во время физической нагрузки усиливается кровоснабжение, которое способствует увеличению количества питательных веществ в клетках, тканях, органах. За счет увеличения питания тканей улучшается обмен веществ и организм человека становится более устойчивым к заболеваниям. Повышается иммунитет, наращивается мышечная масса, которая способствует улучшению осанки и сохранению «молодости» позвоночника. За счет увеличения глубины дыхания во время физической нагрузки (занятие танцами, ритмикой, спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и др.) увеличивается использование кислорода тканями, что способствует обновлению организма на клеточном уровне. Посредством упражнения укрепляется сердечно-сосудистая система, формируется усовершенствованный механизм дыхательных движений, улучшается регуляция работы мышц нервной системой.

### **4. Классический танец**

Танец, как одна из форм движения, способствует укреплению здоровья и гармонизации личности человека. Еще Платон говорил, что движения человека подобны движениям животного, только человек, в силу данного ему богами преимущества над животными, исполняет движения осмысленно, подчиняя их ритму и

---

<sup>10</sup> Колногузенко Б. М., Мистецтво балетмейстера, Харків, 2007, с.12

гармонии<sup>11</sup>. Танцы стали частью ритуалов во многих первобытных религиях (Индия, Египет Греция)<sup>12</sup>. Танцевальные движения возникли из сочетания бытовых движений и со временем превратились в па многочисленных танцевальных направлений. Среди многообразия направлений классический танец, который способствует сохранению и укреплению здоровья.

Классический танец имеет многовековую историю становления. Его система базируется на традициях итальянской, французской и русской школы.

Классический танец (до 19 в. благородный, серьезный, высокий, академический) – канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанная на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа; раскрытии эмоций, мыслей и переживаний средствами пластики<sup>13</sup>.

Классический танец возник в XV в. в Европе. Его художественные особенности сложились в XVI в. Профессиональное распределение танца на элементы и систематизация движений на различные группы (положение корпуса, позиции ног, приседания, прыжки и т.д.) составляли основу школы классического танца. Классический танец, как канонизированная система, формировался на протяжении веков. В XIX веке сформировался современный классический танец<sup>14</sup>.

Среди задач классического танца:

1. Воспитание классического танцовщика, способного к овладению навыков выполнения комплекса движений классического танца.
2. Сохранение традиций и репертуара мирового балета.
3. Содействие гармоническому развитию личности человека, совершенствование физических качеств и укрепление здоровья.

Среди уровней занятия классическим танцем:

- профессиональный (подготовка артистов балета, балетмейстеров в специализированных учебных заведениях);
- учебный (включение классического танца в программы школ искусств, танцевальных кружков, детских хореографических студий);
- любительский (использование классического экзерсиса в непрофессиональных танцевальных коллективах, студиях).

---

<sup>11</sup> Худеков С.Н., Иллюстрированная история танца, Москва, 2009, с. 8

<sup>12</sup> Худеков С.Н., Иллюстрированная история танца, Москва, 2009, с. 11

<sup>13</sup> Колесниченко Ю. В., Инструменты хореографа, Киев, 2012, с. 249

<sup>14</sup> Балет. Энциклопедия, Григорович Ю., Москва, 1981, 623 с.

В системе классического танца четко определены позиции ног, рук, положение корпуса и головы. Движения классического танца выполняются на основе выворотности стоп и ног в целом, что составляет один из важных его принципов. Экзерсис (совокупность упражнений у хореографического станка и на середине зала) служит для формирования и развития танцевальной техники танцоров. С помощью экзерсисов формируется выворотность ног и сила мышц, устойчивое равновесие, вырабатывается правильная осанка, координация движений, развивается танцевальность, музыкальность исполнения движения.

Урок классического танца состоит из экзерсиса у станка, экзерсис на середине зала, *adagio* и *allegro*. Урок классического танца охватывает всю совокупность элементов и движений классического танца, их форм и сочетаний, которые в процессе их технической отработки способствуют развитию и совершенствованию физических данных танцовщика и является основой для усвоения других видов хореографического искусства<sup>15</sup>.

Среди основных движений классического экзерсиса:

- *Battement tendu* (вытянутое движение) вырабатывают натянutosть всей ноги в колене, подъеме и пальцах развивая силу ног.
- *Demi plie* (маленькое приседание) развивает выворотность и эластичность ног.
- *Rond de jambe par terre* (круговое движение ногой по полу) развивает выворотность и подвижность тазобедренного сустава.
- *Battements tendus jetes* (вытянутое движение с броском) воспитывает натянutosть ног в воздухе, развивает силу и легкость ног и подвижность тазобедренного сустава.
- *Battement frappe* (ударяющее движение) развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.
- *Battement fondu* (тающее движение) развивает эластичность и силу ног, передают мягкость и плавность движениям.
- *Ronds de jambe en l'air* (круги ногой в воздухе) воспитывают подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев.
- *Grand battement jete* (движение с большим броском) как и в *battement releve lent* на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.
- *Port de bras* воспитывает руки в движении, прививая

---

<sup>15</sup> Цветкова Л. Ю., Методика викладання класичного танцю, Київ, 2010, с.32

танцевальную координацию<sup>16</sup>.

Движения классического танца способствуют:

- развитию опорно-двигательного аппарата;
- формированию правильной осанки;
- улучшению обмена веществ;
- повышению иммунитета;
- укреплению сердечно-сосудистой системы;
- усовершенствованию работы дыхательной системы;
- улучшение регуляции работы мышц нервной системой.

Следует отметить, что занятия классическим танцем на профессиональном уровне требуют абсолютного физического здоровья. Поэтому основным критерием определения рекомендованного уровня для занятий классическим танцем есть индивидуальное здоровье. Будет ли заниматься ребенок классическим танцем профессионально или непрофессионально (для укрепления здоровья) должен определить врач и педагог-хореограф. Огромные физические нагрузки для большого или неподготовленного организма могут не только не укрепить здоровье, но и привести к опасным заболеваниям.

## 5. Эуритмика

Среди систем, в основе которых лежит движение как способ гармонизации личности эуритмика Эмиля Жак-Далькроза. Эмиль Жак-Далькроз (6 июля 1865 Вена – 1 июля 1950 Женева) – швейцарский педагог, композитор, автор системы ритмической гимнастики. Профессиональное музыкальное образование как композитор и пианист он получил в университете и консерваториях Женевы, Вены, Парижа. Около восемнадцати лет Э. Жак-Далькроз преподавал музыкально-теоретические и практические дисциплины в Женевской консерватории. Его чрезвычайно заинтересовал феномен ритма<sup>17</sup>.

На фоне разнообразных пластических школ XX века система Э. Жак-Далькроза отличается четкой структурой. В ее основу положено понятие ритма как универсального начала, которое творит и организует жизнь во всех ее проявлениях и формах. Человек, который способен пронзить ритмом свою жизнь и свое тело, приобщается к глубоким тайнам вселенной и приобретает невиданную мощь.

---

<sup>16</sup> Базарова Н., Мей В., Азбука классического танца, Ленинград, 1983, 224 с.

<sup>17</sup> Жак-Далькроз Э., Ритм, Москва, 2001, с.3

Цель системы Далькроза – привести человека к самопознанию, к четкому представлению о своих силах и творческих возможностях, помочь избавиться от комплексов и зажимов, найти радость жизни<sup>18</sup>. Целью творческих поисков Далькроза становится совершенствование мира и создание «нового человека»<sup>19</sup>.

Средства ритмикотерапии используются при работе с умственно отсталыми, слепыми, людьми со слабым слухом<sup>20</sup>.

## **6. Гимнастика**

В системе физического воспитания гимнастика является средством сохранения и укрепления здоровья человека.

Гимнастика – это своеобразная исторически составлена форма физической деятельности, представляет собой систему специально подобранных упражнений и методов, эффективно влияет на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей человека.

Гимнастика сочетает естественные движения человека (ходьба, бег, прыжки и т.д.) с движениями, которые выдуманные, созданные фантазией человека в уникальную систему упражнений, методов, приемов, незаменимы для улучшения здоровья, укрепления осанки, развитию физических качеств: двигательной координации, ловкости, силы, скорости, выносливости, гибкости и их сочетаний, доведение двигательной деятельности до степени высокого искусства.

Гимнастики направлена на развитие и удовлетворение эстетических способностей и потребностей человека. Гимнастические занятия направлены на решение задач всестороннего физического развития и совершенствования специальных физических качеств<sup>21</sup>.

Среди задач гимнастики:

1. Содействие гармоническому развитию всех органов и совершенствование функциональных отправления человека, как основы здоровья и работоспособности.
2. Всестороннее овладение двигательным аппаратом и навыками в выполнении гимнастических движений

---

<sup>18</sup>Жак-Далькроз Э., Ритм, Москва, 2001, с. 15

<sup>19</sup>Жак-Далькроз Э., Ритм, Москва, 2001, с. 4

<sup>20</sup> Андрощук Л.М., Балдинюк Д. І., Калабська В. С. та ін., Ритмопластичне інтонування у діалоговій взаємодії мистецтв (на матеріалі методичної системи Еміля Жак-Далькроза), Умань, 2014, с. 22

<sup>21</sup> Грошовик І. С., Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія», Умань, 2015, 28 с.



### 3. Совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Среди видов гимнастики:

- виды направленные на общее развитие и укрепление организма (основная и гигиеническая гимнастика);
- виды спортивной направленности (спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастика);
- вспомогательные виды (лечебная гимнастика) <sup>22</sup>.

Гимнастика развивает силу мышц при условии систематического выполнения упражнений, которые должны быть достаточно интенсивными и превосходить привычную работу мышц, а также интенсивность упражнений должна постепенно увеличиваться.

В гимнастике разработан комплекс движений на развитие разных групп мышц, например, среди упражнений на развитие мышц ног стойки, выпады, сгибание, разгибание ног, прыжки <sup>22</sup>.

#### **7.Окончание**

Движение является одним из важных факторов, влияющих на сохранение здоровья человека в современном мире. Оно влияет на улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, иммунной систем. Регулярные занятия классическим танцем, ритмикой, гимнастикой способствуют укреплению здоровья человека в любом возрасте.

Выбор системы движений должен проводиться с учетом индивидуальных особенностей человека. Движение способствует не только сохранению здоровья, но и излечению многих заболеваний.

---

<sup>22</sup> Брыкин А. Т., Гимнастика, Москва, 1950, 511 с.

#### **Литература:**

1. Андросчук Л.М., Балдинюк Д. І., Калабська В. С. та ін., Ритмопластичне інтонування у діалоговій взаємодії мистецтв (на матеріалі методичної системи Еміля Жак-Далькроза), Умань, 2014, 82 с.
2. Апанасенко А. П., Индивидуальное здоровье: теория и практика, Валеология, 2006, № 1., С. 6-13.- <http://journal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf>
3. Базарова Н., Мей В., Азбука классического танца, Ленинград, 1983, 224 с.
4. Балет. Энциклопедия, Григорович Ю., Москва, 1981, 623 с.
5. Брыкина А. Т., Гимнастика, Москва, 1950, 511 с.

6. Грошовик І. С., Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія», Умань, 2015, 28 с.
7. Жак-Далькроз Э., Ритм, Москва, 2001, 248 с.
8. Исаев Ю. П., Попова Л. А., Практическая валеология, Киев, 2009, 190 с.
9. Колесниченко Ю. В., Инструменты хореографа, Киев, 2012, 660 с.
10. Колногузенко Б. М., Мистецтво балетмейстера, Харків, 2007, 86 с.
11. Мікулінська О., Деякі аспекти здоров'язберігаючого потенціалу хореографії, Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті, Львів, 2016, с.10-19.
12. Основи законодавства України про охорону здоров'я (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 4, с.19) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>
13. Плиска О. І., Фізіологія людини і тварин, Київ, 2007, 464 с.
14. Хрипкова А. С., Вікова фізіологія, Київ, 1982, 272 с.
15. Худеков С.Н., Иллюстрированная история танца, Москва, 2009, 288 с.
16. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях, Москва, 1984, 208 с.
17. Цветкова Л. Ю., Методика викладання класичного танцю, Київ, 2010, 324 с.

## MOTION AS A BASIS OF MEN'S HEALTH

**Key words:** *motion, health, classic dance, eurhythmics, gymnastics.*

### Summary

*In the article, the motion as a basis of men's health is examined. The categories of "health", "motion" are defined. The classification of human body movements is presented. The importance of motion for development and strengthening of organs and systems of the organism is defined. The influence of the moves of classic dance as canonized system of means of expression of choreography art on development of locomotor system is analyzed. The role of motion as a mean of harmonizing of personality according to eurhythmics of Emil Jacques-Dalcroze is defined. The meaning of gymnastics as a mean of retaining and strengthening of men's health is emphasized.*