

Анастасія Вільчовська

Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Петркове Трибунальським

---

## Застосування методи рухової експресії Рудольфа Лабана на уроках фізичного виховання у початкових класах

Application of the motor expression of Rudolf Laban  
to physical education in primary schools

### Słowa kluczowe

Rudolf Laban, muzyka, ekspresja ruchowa, koncepcja, wychowanie fizyczne

### Streszczenie

W pierwszej połowie XX wieku zajęcia z wychowania fizycznego w szkołach Europy były rygorystycznie podporządkowane reglamentowanej sztywnej strukturze lekcji. Rygor ten był bezwzględnie przestrzegany. To wszystko ujemnie oddziaływało na stosunek uczniów do wychowania fizycznego, gdyż tego typu lekcje nie były dla nich satysfakcjonujące. Metoda ekspresji ruchowej Rudolfa Labana była swoistym protestem wobec przestarzałych, konserwatywnych kanonów w strukturze i treści zajęć z wychowania fizycznego w szkole. W założeniach koncepcji ekspresji ruchowej Labana uwzględnia się naturalną potrzebę ruchu dzieci, ich potencjał fizyczny w wykonywaniu różnorodnych ruchów przy akompaniamencie muzycznym oraz specyfikę psychiki dziecka w kontekście imitacji znanych im zachowań ptaków, zwierząt oraz fantazji. Metody gimnastyki ekspresyjnej Labana wyraźnie skierowane są na integrację ruchów muzyki i śpiewu. Środki ekspresji ruchowej zaproponowane przez Labana (podstawowe ruchy, ćwiczenia gimnastyczne i taneczne, tańce ludowe, gry i zabawy i in.) są ogólnodostępne i ciekawe dla dzieci. Dają możliwość wzrostu zainteresowania uczniów treścią zajęć oraz kompleksowo wpływają na rozwój aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

## Keywords

Rudolf Laban, music, expression, movement, concept, physical education

## Summary

In the first half of the twentieth century physical education classes in European schools were rigorously subordinated to a lesson structure and strictly adhered to. All of this negatively affected the attitude of pupils towards physical education subjects and this type of lesson did not give students much satisfaction. The R. Laban movement expression method was a kind of protest against obsolete, conservative canons in the structure and content of physical education at schools. The assumptions of R. Laban's movement expression concept take into consideration the natural need for children's movement, their physical potential in performing various musical movements and the unique nature of the child's psyche of the desire to fantasize in the context of the imitation of the known behaviour of birds and animals.

R. Laban's expressive gymnastics approach is clearly aimed at integrating the movements of music and singing. The movement expression tools proposed by R. Laban (basic movements, gymnastic and dance exercises, folk dances, games and fun) available and interesting of children. They give students the opportunity to significantly increase their interest in the contents of their classes and they greatly affect the physical activity of children and adolescents.

У школах Західної Європи широке застосування на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів має метод рухової експресії, його також називають „Сучасний виховний танець” (Modern Educational Dance). Цей метод обґрунтував і апробував на практиці Рудольф Лабан (1879-1958). За національністю він був словаком, мав декілька професій: інженер, хореограф, музикант і педагог. Тривалий час свого життя прожив у Великій Британії.

У першій половині ХХ століття заняття з фізичного виховання в європейських школах були підпорядковані чіткій структурі уроку, жорсткої дисципліні, часто мала місце муштра учнів. Все це негативно відбивалось на їх відносинах до предмету – „Фізичне виховання”, такі уроки не приносили учням задоволення та емоційної насолоди. Тому метод рухової експресії Р.Лабана був своєрідним протестом проти застарілих, консервативних канонів в структурі та змісті занять з фізичного виховання у школі.

“Метод Р. Лабана, писав відомий польський педагог В.Гнієвковський, спирається на творчі рухи, так звану – рухову імпровізацію, яка дає вчителю велику свободу вибору, орієнтує його на визначення різноманітних рухових завдань. Однак він вимагає певних практичних рекомендацій, а також більше конкретних прикладів. Мова йде про те, щоб дати вчителю більш чутливий компас, який дозволяє дотримуватись характеру лабановської ідеї про творчу гімнастику і перекласти її на практичну мову”<sup>1</sup>.

В основі концепції рухової експресії Р.Лабана покладено врахування природної рухливості дітей, їхні фізичні можливості у виконання різноманітних рухів під музику та особливості психіки щодо імітації знайомих їм дій птахів, тварин тощо і бажання фантазувати. Тому педагогам при формулюванні освітніх завдань на уроках фізичного виховання пропонується рекомендувати дітям проявляти більшу ініціативу, творчість, самостійність у виконанні запропонованих рухів.

Р. Лабан ретельно вивчав хореографію народних танців різних країн, а також класичні танці, які застосовуються у балеті. Однак його метод не спирається на жодну з відомих технік танця. Він передбачає самовираження дитини за допомогою довільних рухів, в яких виявляється його темперамент, індивідуальність, емоційний стан, що є характерною специфікою виконання кожного танця (особливо народного).

Тому він сформулював наступне гасло: “Кожна людина має в собі щось від танцюриста” і вона повинна ці задатки розвивати та удосконалювати для зміцнення свого психічного здоров’я, організації активного відпочинку та доброго самопочуття. Діти, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку, часто реалізують свій психічний стан та настрій за допомогою рухів. Тому потрібно створювати для них належні умови для самовираження свого емоційного стану в руховій діяльності<sup>2</sup>.

В методі експресивної гімнастики Р.Лабана запропоновано поєднання рухів з музикою і ритмом. Він постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував більш широко застосовувати музику для їх супроводження. Основними засобами цієї рухової експресії є: музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, акробатичні вправи, різноманітні народні танці доступні для дітей, драматичні сценки та ін. Їх виконання, за думкою Р.Лабана, стимулює

<sup>1</sup> W. Gniewkowski, *Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) dla dzieci i młodzieży niedostosowanej*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, 1974, nr 9, s. 16-24.

<sup>2</sup> J. Bielski, *Wychowanie fizyczne w klasach I-III*, Warszawa 1998.

у дитини творчість та фантазування у рухової діяльності, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, формує культуру рухів (особливо їх координацію), погодження своїх дій з рухами партнерів та ін.

При застосуванні цього метода на уроці фізкультури вчитель традиційно визначає оздоровчі, освітні та виховні завдання, інформує учнів про те, що їм потрібно робити для їх реалізації, орієнтує дітей на творчий підхід до виконання запропонованих рухових завдань, прояв їхньої фантазії, самодіяльності та ін. Вправи можуть бути різні за їх характером: основні рухи (ходьба у різних варіантах, біг, підстрибування, повзання та ін.), гімнастичні та акробатичні вправи, танцювальні рухи, а також вправи на гімнастичних приладах (колода, гімнастична лава та стінка).

В процесі уроків фізичного виховання експресивна гімнастика проводиться у наступних формах:

- замість традиційних загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку;
- у вигляді коротких фрагментів в основній частині уроку, з метою підвищення інтересу в учнів до запропонованих їм вправ;
- вправи та рухливі ігри під музику у різних частинах уроку.

Р.Лабан пропонує 16 основних комплексів експресивної гімнастики, які мають свою тематику. Для прикладу наводимо перших шість, які за своїм характером та складністю підходять для учнів молодших класів.

## Тема 1 Відчуття власного тіла

До цієї групи відносяться вправи різного характеру (ходьба, біг, перекиди та ін.), а також стрибки, виси, вправи на розтягування тіла у різних суглобах. Головною метою цих вправ є розвиток гнучкості і вироблення переконання у дітей о можливостях збільшення амплітуди рухів у різних суглобах за допомогою запропонованих їм для виконання рухів.

Ці вправи виконуються із різних вихідних положень:

- рухи, спрямовані на загальний розвиток тіла (біг у різному темпі, повзання рачки, перекиди та ін.);
- рухи з акцентом на верхні частини тіла (колові рухи руками, махи, кидки і ловіння предметів, імітація плавання та ін.);
- рухи головою та тулубом (колові рухи головою та тулубом, умовне написання літер головою, нахили та повороти тулуба та ін.);

- рухи, які закривають та розкривають тулуб (лежачи на підлозі зайняти більшу або меншу її поверхню), групування тулуба, прийняття відкритих та закритих позицій і т.д.
- рухи імітаційні (нахили, імітація рухів птахів, тварин тощо);
- рухи симетричні ті асиметричні.

## Тема 2 Відчуття сили та ваги власного тіла

Відчуття сили та ваги власного тіла відбувається при застосуванні енергійних рухів, які виконуються із напруженням м'язів. Протилежні їм рухи з незначними зусиллями у повільному темпі. Силу і вагу тіла дитина може визначати певними вихідними положеннями, жестами і мімікою. Наприклад, показати рухи штангіста, борця, боксера, а легкість рухів – імітуючи балерину, танцюриста, політ птаха та ін.

Дана тематична група охоплює рухи, які виконуються із різних вихідних положень:

- „прогулянка до лісу (парку)”, під час якої діти виконують ходьбу, біг, підскоки, вправи у рівновазі, метання предметів та ін.;
- ходьба та біг в різному темпі зі зміною напрямку (слалом між прапорами або кеглями);
- стрибки через різні предмети (м'ячі, кубики або гімнастичні палиці, які покладено на підлогу та ін.);
- повзання по підлозі, перекиди вперед та назад, імітація різних тварин (кіт, мишка, чапля, ведмедик та ін.).

Всі вищеперераховані рухи бажано виконувати під музичний супровід або під акомпанемент перкусійних інструментів.

## Тема 3 Відчуття власного тіла і простору

Ця тематична група охоплює різноманітні локомоційні рухи, а також вправи, що виконуються на місці із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, в упорі стоячи на колінах та ін.).

- вправи з підніманням медичболів (вага до 1 кг), гантелі (вага до 500 г), згинання рук в упорі лежачи (хлопці) та ін.;
- виконання рухів у швидкому темпі: кіт хоче зловити мишку, зайчик утікає від собачки, учні вийшли із школи після уроків та ін.;
- рухи динамічні і веселі: танцюристи на сцені театру (бажано під музику), танці фігуристів на льоді, радість футболіста, який забив гол у ворота суперника та ін.;

- рухи у повільному темпі: діти гладять котика, укладаємо ляльку спати, збираємо гриби або ягоди в лісі та ін.  
Бажано, щоб вправи на імпровізацію рухів тварин, птахів та ін. виконувались під музику.

## Тема 4 Розвиток відчуття руху, ваги тіла, простору та часу

Рухи виконуються із подоланням перешкод у повільному темпі. Напрямок цих рухів може бути вгору, вниз, в різні сторони, а також із зміною темпу їх виконання:

- імітація льоту птаха, метелика;
- малюємо на підлозі крейдою різні геометричні фігури (цифри, літери), а пізніше, проходимо або повільно пробігаємо показуючи ті самі фігури у збільшених розмірах;
- ходьба, біг між розставленими на підлозі у довільному порядку предметами (м'ячі, кубики, кеглі та ін.);
- танці, знайомі дітям під музику різного характеру.

## Тема 5 Формування вмінь співпрацювати з партнером або групою.

Вправи, які рекомендуються з цієї теми вимагають від дітей концентрації уваги, спостереження за партнером, повторення його рухів, які він виконує. Більшість цих рухів вимагають від дітей швидкої реакції. Навчальний матеріал з цієї теми можна поділити на п'ять груп: адаптація власних рухів до рухів партнера або групи, спільні танці, руховий діалог з партнером, імітація певних фігур, вправи з предметами.

Приклади вправ:

- в парах протирання дзеркала, партнер є дзеркальним відображенням рухів;
- в парах діти зближуються до себе, тримаючись за руки; кружляють, танцюють і знов розходяться в різні сторони;
- діти в парах імітують гру у бадмінтон, волейбол або футбол і демонструють різні ситуації із спортсменами з цих ігор;
- рухова імпровізація з предметами за вибором дитини (м'яч, обруч, скакалка, гімнастична палиця) під музичний супровід.

## Тема 6 Відчуття власного тіла, як знаряддя, що використовується у різних життєвих ситуаціях

Запропоновані на дану тему вправи мають схожість із рухами з першої теми. Однак дітям пропонуються більш складні рухи, за допомогою яких вони можуть відчуті різні частини свого тіла і зрозуміти його значення для оволодіння мистецтвом рухів.

Для опрацювання цієї теми можна використовувати різні динамічні рухи: локомоційні вправи (ходьба, біг), жести, переміщення тіла та ін. Потрібно застосовувати різні рухи, поєднуючи більш складні із простішими:

- жести: штовхання, натискання, утягнення, група готується до запуску в космос ракети або ремонтує автомобіль;
- локомоційні рухи: ходьба (крадькома, як котик; з високим підніманням колін, як коник), біг у довільному темпі із зміною напрямку, імітація катання на ковзанах, танці на сцені та ін.;
- стрибки на одній та на обох ногах, підстрибування в парах тримаючись за руки, імітація рухів різних тварин (зайчик, кенгуру та ін.) із застосуванням стрибків;
- рухи симетричні і асиметричні: довільні танці під музику, а коли музика припиняється, належить зробити якусь фігуру; імітація плавання різними стилями, гребля на човні та ін.

Методика застосування експресивної гімнастики Р.Лабана передбачає наступні дії вчителя:

1. Забезпечення безпеки учням під час виконання фізичних вправ (правильне розставлення приладів, їх справність).
2. Регулювання зміни виконання рухів, а також фізичних навантажень на організм учнів.
3. Уважне спостереження за дітьми, надання допомоги та страховки для тих, хто її потребує (здійснення індивідуального підходу).

Р. Лабан не подавав у своїх публікаціях детальних конспектів уроків фізичного виховання, які б зобов'язували вчителя працювати згідно цих рекомендацій. Він пропонував лише загальні рекомендації, які вчитель за своїм бажанням мав творчо реалізувати у своїй педагогічній діяльності. У представленій системі навчального матеріалу Р.Лабан не спирався на анатомічні або фізіологічні особливості дітей при виборі рухів, в основному, він виходив з психологічних аспектів почуття дитиною власного тіла, його ваги, форми руху, співвідношення власних рухів з діями партнера та ін. В його методиці значне місце відводиться музиці, яка супроводжує запропоновані їм рухи і особливо танці.

## Висновки

1. Слід вважати, що метод Р.Лабана дозволяє застосовувати різні форми рухової експресії на заняттях з фізичного виховання, яка цікава і корисна для учнів молодшого шкільного віку. Даний метод є актуальним й у наш час, тому що він відповідає сучасним вимогам, які поставлено перед системою фізичного виховання дітей, забезпечує комплексний вплив на їх фізичний та психічний розвиток, враховує реалізацію принципу індивідуального підходу у навчальному процесі, формує в учнів творчість, ініціативу і самодіяльність.
2. Таким чином можна констатувати, що метод експресивної гімнастики Р.Лабана чітко спрямовано на інтеграцію рухів, музики та ритму. Засоби рухової експресії, які запропоновані автором (основні рухи, гімнастичні та танцювальні вправи, народні танці, ігри та ін.) доступні і цікаві дітям. Вони дають можливість значно підвищити інтерес до їх виконання, комплексно впливати на розвиток фізичних якостей і покращення рухової підготовленості підростаючих поколінь.

## Бібліографія

- Bielski J., *Wychowanie fizyczne w klasach I–III*, Warszawa 1998.
- Gniewkowski W., *Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) dla dzieci i młodzieży niedostosowanej*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” 1974, nr 9, s. 16–24.
- Gniewkowski W., *Próba uproszczenia systematyki metod wychowania fizycznego i uprzyśpieszeniu jej nauczycieli przedszkoli i szkół*, „Kultura Fizyczna” 1982, nr 7–8.
- Wlaziński K., *Wychowanie fizyczne w klasach 1–3*, Łódź 1996.