

УДК 792.8:613.955(045)

Хольченкова Н. М.

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

У статті хореографія визначена як ефективний засіб формування культури здоров'язбереження дітей та молоді, який дозволяє одночасно вирішувати завдання забезпечення фізичного, морально-духовного та соціального розвитку особистості. Розглянуто хореографію з точки зору поняття "здоров'я", проаналізовано відповідність хореографії головним ідеям, цілям та завданням здоров'язбереження в освітньому процесі.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, культура здоров'я, хореографія, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Здоров'я молодого населення є найвищою цінністю суспільного та соціально-економічного добробуту будь-якої країни. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, в умовах стрімкого погіршення стану здоров'я дітей та молоді це питання належить до нагальних проблем нашої країни.

Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, законів України "Про освіту", "Про охорону дитинства", "Про охорону здоров'я", Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки та інших, одним із пріоритетів державної політики є створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування фізично здорової та духовно багаті особистості.

Однак, останнім часом в Україні спостерігається тенденція погіршення показників здоров'я дітей та підлітків. Викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей [3].

Наукові дослідження Інституту педіатрії, акушерства і гінекології Національної академії медичних наук України з вивчення стану здоров'я молоді підліткового віку свідчать, що до групи здорових можна віднести лише біля 20 % підлітків [6].

Отже проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів формування культури здоров'язбереження в освітньому процесі набула особливої актуальності. Одним із ефективних засобів формування здорового способу життя може виступати хореографія, як унікальний синтез фізичної культури і мистецтва, що сприяє всебічному гармонійному розвитку дітей та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових досліджень: обґрунтовано принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки як галузі педагогічного знання (М. Безруких, В. Горащук, С. Гримблат, М. Лук'яненко, С. Омельченко, та ін.); розроблено цілісний підхід до формування здоров'я людини (М. Амосов, Т. Бойченко, Е. Булич, О. Міхеєнко, І. Муравов та ін.), досліджено різні аспекти формування культури здоров'я у навчальній та позанавчальній діяльності (О. Багінська, О. Ващенко, О. Воеділова, С. Гаркуша, Г. Жара, М. Носко та ін.).

Різнобічний розвиток особистості засобами хореографії розкривається дослідниками у таких аспектах: особливості виховного потенціалу танцювального мистецтва (В. Богута, Ю. Гончаренко, П. Коваль, С. Куценко, А. Тараканова, П. Фриз), розробка теорії та методики викладання хореографії (В. Верховинець, О. Голдрич, Г. Гусєв, Б. Колногузенко, Л. Цветкова, С. Шалапа, Д. Шариков), розвиток рухових навичок та здібностей в хореографії (О. Бубела, Н. Довбиш, Р. Петрина, І. Поклад, Ю. Солонець, Н. Чупрун), специфіка дитячої танцювальної творчості (О. Горшкова, С. Забрєдовський, В. Кирилюк, О. Мартиненко, А. Шевчук, М. Янаєва), запобігання та корекція відхилень у фізичному та психічному розвитку дітей засобами танцювальних рухів та ритміки (Т. Білоус, Є. Медведєва, Р. Петрина, Ж. Фірілева, Є. Яхніна), хореографія в спорті (Д. Бегак, А. Головка, Т. Зубкова, Т. Лисицька, Є. Серебрянська, В. Сосіна, І. Шипиліна).

Мета дослідження – розкриття змісту хореографічної діяльності в аспекті формування культури здоров'язбереження дітей та молоді.

Завдання дослідження:

- виявити можливості хореографії для розвитку фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я;
- проаналізувати відповідність хореографії головним цілям, ідеям та завданням здоров'язбереження в освітньому процесі;
- визначити значення хореографічної діяльності для формування культури здоров'язбереження для дітей та молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перед сучасною педагогічною, психологічною та медичною науками стоїть завдання пошуку ефективних засобів формування культури здоров'я дітей та молоді. Культура здоров'я вважається інтегративною якістю особистості і показником вихованості, що забезпечує відповідний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [2]. Але в останні роки спостерігається тенденція щодо зниження рівня культури здоров'я серед молоді, про що свідчать дані дослідження Інститутом соціології НАН України ціннісних пріоритетів молоді сучасної України за період 2009–2014 рр., згідно яких наводиться негативна динаміка індексу міцного здоров'я серед ціннісних пріоритетів молоді за вказаний період, а за даними соціологічного дослідження "Молодь України 2015" здоров'я (дотримання здорового способу життя) є значущим лише для 19 % загалу опитуваних [6]. В означених умовах особливо актуальним стає питання пошуку та використання різноманітних новітніх педагогічних методів, прийомів та засобів з метою формування позитивної мотивації здорового способу життя та виховання культури здоров'я.

Великі можливості для реалізації багатьох завдань здоров'язбереження має хореографія, яка дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, морально-духовного та соціального виховання. Саме в хореографічній діяльності найбільш повно виявляється синтез тілесного та психологічного компонентів, які розкривають широкі перспективи всебічного гармонійного розвитку дитини та формування культури здоров'язбереження.

Аналіз наукових джерел [1, 2, 4, 5] дає змогу констатувати, що здоров'язбереження в освітньому процесі – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення усіх складових здоров'я його суб'єктів. За Національною програмою "Діти України" визначено чотири аспекти здоров'я: фізичне, психічне, духовне, соціальне.

Розглянемо хореографію як засіб формування культури здоров'язбереження з точки зору усіх чотирьох складових здоров'я.

Хореографія, як універсальний вид рухової активності, який практично не має вікових обмежень, значною мірою сприяє розвитку *фізичного здоров'я*. Танцювальні вправи є засобом всебічного вдосконалення рухових здібностей, оскільки сприяють формуванню постави, культури рухів, розвитку багатьох функцій організму. У процесі танцю здійснюється навантаження на всі групи м'язів, відбувається розвиток дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму, людина отримує повноцінне фізичне навантаження.

Для виконання танцювальних рухів та якісного опанування технікою будь-якого напрямку танцю необхідно володіти основними фізичними якостями, від рівня сформованості яких залежить рівень технічної та виконавської майстерності танцюриста. Одне із провідних місць у хореографічній діяльності посідає гнучкість: здатність виконувати рухи з великою амплітудою формується та безперервно вдосконалюється на всіх етапах занять танцями від початкового до професійного, при цьому розвиток рухливості у суглобах найчастіше досягає можливого максимуму. Для виконання силових поз та комбінацій, акробатичних та гімнастичних елементів, трюків, парних або колективних підтримок необхідний високий ступінь м'язового напруження – сила. Особливо яскраво в хореографії простежується спритність, оскільки одним із завдань танцюриста є необхідність швидко оволодівати координаційними, точними руховими діями під час вивчення танцювальних комбінацій та перебудовувати власну рухову діяльність залежно від конкретного танцювального завдання, наприклад, в ході комбінацій обертів та стрибків. При виконанні танцювальних вправ під швидкий музичний супровід або великої кількості окремих танцювальних елементів за короткий проміжок часу необхідно мати швидкість. Для досягнення високого рівня виконавської майстерності важливо розвивати витривалість, яка дозволяє тривалий час виконувати хореографічні елементи або комбінації без зниження інтенсивності та без погіршення техніки танцю від початку до кінця номеру або вистави.

Виконання хореографічних вправ потребує високого рівня володіння руховою координацією, тому необхідно приділяти особливу увагу розвитку рівноваги, орієнтуванню у просторі, реакції, відчуттю ритму, вестибулярній стійкості, здатності до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, здатності узгоджувати рухи в руховій дії, довільному розслабленню м'язів.

На розвиток фізичних якостей має бути спрямована фізична підготовка, яка є невід'ємною частиною процесу викладання хореографії. Саме від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішність діяльності танцюриста в цілому, тому фізична підготовка є невід'ємною складовою занять з хореографії.

Отже, формуючи тілесну культуру танцю, ми розв'язуємо такі завдання фізичного виховання, як: оптимізація рухової активності, вдосконалення статури, підвищення функціональних можливостей організму та гармонійний розвиток його фізіологічних функцій, зміцнення та збереження здоров'я.

Як вид мистецтва, хореографія має великий потенціал для розвитку психічного та духовного здоров'я особистості, що має велике значення для формування культури здоров'язбереження. У процесі хореографічної діяльності яскраво проявляються індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини, її особливості мислення, характеру, психоемоційного типу, що позитивно впливає на розвиток *психічного здоров'я*. В ході тренувально-репетиційних занять та концертних виступів відбувається розвиток таких якостей, як впевненість у собі, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, витримка, сміливість, що має позитивний вплив на формування

особистісного потенціалу дитини. Заняття танцями значною мірою зумовлюють потреби у самореалізації та самовдосконаленні, формують мотивацію та психологічні установки до активної життєвої позиції та успіху дітей та молоді.

Духовне здоров'я тісно пов'язано із багатством духовного світу особистості, її особливостями мислення та характеру, підвищує рівень свідомості та розширює особливості світогляду. Як вид мистецтва, саме танець дає можливість виразити своє "Я", розкрити свою індивідуальність, духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрій, думки, емоції. У процесі танцю людина відчуває великий спектр емоцій, вражень та переживань залежно від обраної теми танцювальної композиції. На рівні з основними видами мистецтва, такими як театр, література, живопис, музика, хореографія має велике значення для естетичного, духовного та культурного виховання дітей та молоді.

Соціальне здоров'я, що характеризується рівнем соціалізації особистості, має найсприятливіші умови для формування та розвитку саме засобами хореографії. По-перше, танець, як явище соціальне, пов'язаний з різноманітними сферами життєдіяльності людини і суспільства та відображає історію і характер народу, його духовні цінності, звичаї й традиції. Зокрема, важко переоцінити значення українських народних танців як літопису життя українського народу для патріотичного виховання дітей та молоді. Еволюція танцювального мистецтва – це процес освоєння та вираження людиною навколишньої природної та соціальної дійсності [7]. Таким чином, танець виступає могутнім засобом формування світогляду та пізнання оточуючого середовища, що має велике значення для формування соціально зрілої творчої особистості, громадянина України і світу.

По-друге, соціалізація засобами танцю активно реалізується у середовищі танцювального колективу, гуртка чи студії. Як член колективу, дитина, усвідомлюючи свій обов'язок командної роботи, активно включається в творчу та соціально-суспільну діяльність. Для оволодіння фізичними вміннями та навичками художньо-творчої діяльності, учень прикладає як фізичні, так і моральні зусилля для свого вдосконалення, розвитку, досягнення поставлених цілей, отримання визнання та завоювання авторитету серед товаришів. Досягнення успіхів та результатів значно підвищує самооцінку, сприяє впевненості у собі, дитина відчуває себе сильною, здоровою.

Отже, з точки зору поняття феномену "здоров'я", хореографія представляє собою гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, що забезпечує підвищення ресурсів здоров'я, максимальну реалізацію особистісного потенціалу дитини, формування активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

У процесі хореографічної діяльності ефективно реалізуються основні ідеї та цілі здоров'язбереження, серед яких одне з основних місць посідає формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Оскільки заняття танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності, формування позитивної мотивації культури здоров'я відбувається невимушено, природним шляхом та відзначається високим ступенем ефективності. Актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів, відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням дітей, можливість проявити свої танцювальні вміння, як на концертах та фестивалях у складі колективу, так і особисто на шкільних та позашкільних заходах перед друзями, роблять заняття танцями популярними та затребуваними серед дітей та молоді. Поява масштабних телевізійних танцювальних проєктів, оформлення танцювальним супроводом виступів більшості українських та зарубіжних виконавців, проведення багатьох конкурсів та фестивалів від міського до міжнародного рівнів сприяють популяризації хореографії та появі великої кількості танцювальних студій, гуртків, секцій, колективів, що свідчить про престижність, масовість та популярність хореографії як виду занять, що зростає, в позашкільний час серед дітей та молоді.

У процесі занять танцями ефективно виконується одне із основних завдань здоров'язбереження – формування навичок здорового способу життя, а саме – використання вільного часу з користю для здоров'я, дотримання режиму дня, раціональне харчування, застосування правил особистої гігієни, формування негативного ставлення до таких шкідливих звичок, як куріння, пияцтво, наркоманія.

Хореографічна діяльність має великий потенціал щодо формування свідомості здорового способу життя та культури здоров'язбереження, як системи цінностей та життєвих орієнтирів. Стаючи фізично розвиненими та міцнішими, діти загартовуються морально й духовно. Можливість досягти успіху, вести цікавий активний насичений спосіб життя, завоювати авторитет серед ровесників спонукають вихованців до самовдосконалення та саморозвитку, що загалом позитивно впливає на успішність у навчанні, сімейні стосунки та спілкування з друзями. Таким чином забезпечується процес виховання свідомого ставлення до здоров'я власного та оточуючих, формується здатність підтримувати здоров'я в умовах негативних впливів соціокультурного середовища, формування культури здорового способу життя.

Висновки. Хореографія як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва має великі можливості для формування культури здоров'язбереження дітей та молоді в сучасному освітньому процесі. Представляючи собою гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів поняття "здоров'я", заняття танцями забезпечують формування активної, фізично здорової, духовно багатой особистості, сприяють самовдосконаленню та саморозвитку дітей та молоді, самостійному відтворенню позитивних життєвих цінностей у різноманітних сферах життя, що закладає міцний фундамент для формування трудового та інтелектуального потенціалу України.

Перспективним напрямом подальшого наукової роботи є створення методики розвитку рухових якостей дітей засобами хореографії.

Використані джерела

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. – 392 с.
2. Жара Г. І. Формування культури здоров'я студентів при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу / Жара Г. І. // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 1. – 228 с. – С. 105–109.
3. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення / Загородній В. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія : Педагогічні науки : Збірник. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 141–144.
4. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
5. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник / Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. – К. : "МП Леся", 2013. – 160 с.
6. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. – К., 2016. – 200 с.
7. Черніговець Т. Соціалізація молодших школярів засобами хореографічного мистецтва / Т. Черніговець // Нова пед. думка. – 2011. – № 2. – С. 170–173.

Kholchenkova N. M.

CHOREOGRAPHY AS A WAY OF FORMING OF HEALTH CARE CULTURE FOR CHILDREN AND YOUTH

In the article choreography is characterized as an effective way of forming a culture of health care for children and youth that can simultaneously solve the problem of the physical, moral, spiritual and social development of the personality. Choreography is described in aspects of the four components of the "health concepts" such as physical, mental, spiritual and social health.

Choreography as an universal form of physical activity is very important for the development of physical health. Dance exercises improve motor abilities, help to form posture, develop movement culture and many body functions. During dancing the respiratory, cardio and nervous systems are being developed. For performing dance movements such basic physical qualities as flexibility, strength, endurance, speed, agility and motor coordination need to be trained.

Choreography positively affects the development of mental health because such qualities of personality as self-confidence, persistence, determination, initiative, independence, self-control, courage are developed during dance activity providing the formation of personal child potential.

Choreography is important for spiritual, aesthetic, and cultural development of personality. As a kind of art choreography gives opportunity to express individual thoughts, emotions and mood with the help of movements.

Social health has the most favorable conditions for the development during dance activity. Firstly, dance as a social phenomenon is associated with different aspects of human life, the historical customs and traditions so it has a great impact on formation of worldview and knowledge of the environment. Secondly, the socialization is formed during dance activity in the dance team or studio. As a member of the team, kids are actively involved in teamwork, creative and social activities.

Choreography activity corresponds to the basic ideas and goals of health care: formation of positive motivation for the healthy way of life, formation of healthy lifestyle, the formation of conscious attitude to health care and culture of health.

Choreography as an unique synthesis of physical culture and art has a great potential for forming health care for children and youth in the modern educational process providing harmonious and comprehensive development of personality.

Key words: *choreography, dance, health, health care, healthy way of life.*

Стаття надійшла до редакції 25.02.2017 р.