

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

© Бугаєць Н. А., 2017

<http://orcid.org/0000-0002-7498-5696>

<http://doi.org/10.5281/zenodo.1117042>

У статті актуалізовано увагу на важливості збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Виявлено та схарактеризовано потенціал занять з хореографії щодо формування здорового способу життя студентської молоді та визначено можливості їх використання в сучасних умовах ВНЗ. Підкреслено, що активні заняття з різних стилів та жанрів хореографії (класичного танцю, народної хореографії, спортивно-бального танців та ін.) можуть компенсувати негативні чинники професійної підготовки студентської молоді, зміцнити їх здоров'я та працездатність, підвищити адаптаційні резерви організму і тим самим збільшити продуктивність навчальної діяльності студентів.

Уточнено тлумачення понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Встановлено, що виконання хореографічної лексики будь-якого стилю та жанру пов'язано з мобілізацією і активним розвитком багатьох фізіологічних функцій людського організму, вимагає високої витривалості, достатнього рівня фізичної підготовленості (фізичної сили, гнучкості, рухливості суглобів, стрибучості, точності і координації рухів, здатності до обертання і т.п.), психологічної витримки, сприяє емоційному розвантаженню, вихованню культури емоцій, привчає до гігієнічних та етичних норм поведінки.

Доведено, що цілеспрямована організація роботи із досліджуваного напрямку в системі роботи самодіяльних хореографічних колективів передбачає: вивчення уявлень студентів про здоровий спосіб життя; формування їх усвідомлення про значення культури здорового способу життя (особистий успішний приклад керівника колективу, бесіди, диспути, тренінги особистісного зростання); виховання стійкого інтересу і потреби у систематичних заняттях хореографією для підтримки фізичного, психічного та духовного здоров'я; вироблення гігієнічних навичок щодо підтримання здоров'я. Підкреслено доцільність створення здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища (простору) у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, жанри та стилі хореографії.

Бугаєц Н. А. Формирование здорового способа жизни студенческой молодежи средствами хореографии

В статье акцентировано внимание на актуальности сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья подрастающего поколения. Выявлен и охарактеризован потенциал занятий по хореографии относительно формирования здорового способа жизни студенческой молодежи и определены возможности ее использования в современных условиях ВУЗа. Подчеркнута важность активных занятий по разным стилям и жанрам хореографии (классического танца, народной хореографии, спортивно-бального танцев и др.), которые могут компенсировать негативные факторы профессиональной подготовки студенческой молодежи, укрепления их здоровья и трудоспособности, повысить адаптационные резервы организма, увеличить продуктивность учебной деятельности студентов.

Уточнены толкования понятий «здоровье», «здоровый способ жизни».

Установлено, что процесс исполнения хореографической лексики любого стиля и жанра связан с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма, требует высокой выносливости, достаточного уровня физической подготовленности (физической силы, гибкости, подвижности суставов, прыгучести, точности и координации движений, способностей к вращениям и т.д.), психологической сдержанности, способствует эмоциональному раскрепощению, воспитанию культуры эмоций, приучает к гигиеническим и этическим нормам поведения.

Обосновано, что целенаправленная организация работы по исследованному направлению в системе работы самодетельных хореографических коллективов предполагает: изучение представлений студентов о здоровом способе жизни; формирование у них осознанного представления о значении культуры здорового способа жизни (личный успешный пример руководителя коллектива, беседы, диспуты, тренинги личностного роста); воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях хореографией для поддержания физического, психического и духовного здоровья; формирование гигиенических навыков поддержания здоровья. Подчеркнута целесообразность создания здоровьесохраняющего пространства в ВУЗе.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый способ жизни, студенческая молодежь, жанры и стили хореографии.*

Buhaiets N. A. Forming students' healthy way of life by means of choreography

In this article attention is paid to the importance of preserving young generation's physical, psychical, spiritual and social health. There has been educed and characterized the potential of using choreography as to forming students' healthy way of life, and determined the possibilities of its use within current conditions of

HEI's functioning. It is emphasized that active training in various styles and genres of choreography (classic dance, folk choreography, sport-ball dances and others) can compensate for some negative factors resulting from students' professional training, improve their health and ability to work, increase adapting reserves of organism and thus increase the productivity of educational activities of students.

The concepts of "health", "healthy way of life" are cleared up. It is determined that the use of choreographic vocabulary of any style and genre results in the mobilization and active development of many physiological functions of the human organism, requires high endurance, sufficient level of physical preparedness (physical fitness, flexibility, mobility of joints, jumping capability, exactness and co-ordination of motions, ability to rotate and the like), psychological self-control, assists in emotional relaxation, working out of culture of emotions, inures one to the hygienic and ethic code of conduct.

It is proved that a purposeful organization of work in the considered direction within the system of work of amateur choreographic groups provides for: study of students' ideas of the healthy way of life; formation of their awareness of the value of the healthy way of life (personal successful example of the group leader, talks, disputes, training of personality development); training of persistent interest and needs in systematic choreographic training for supporting physical, psychical and spiritual health; the working out of hygienic habits in keeping up health. Appropriateness of creating health-preserving environment in HEI's is emphasized.

***Key words:** health, healthy way of life, students, genres and styles of choreography.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна та духовно-культурна кризи актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед закладами освіти завдання створення таких умов для розвитку студентської молоді, які б сприяли утвердженню здорового способу життя.

Значне зниження здоров'я молоді набуває тривожної тенденції. Так, відповідно даним Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка 85 % студентів мають відхилення здоров'я, значне підвищення рівня зростання раннього алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-інфікованих осіб [9]. Незбалансованість фізичних і розумових навантажень у середовищі студентської молоді створює передумови для розвитку хронічних захворювань.

У зв'язку з цим формування здорового способу життя виступає умовою збереження української нації, перспективою справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запорукою якісних перетворень у масштабах держави.

Утім, неабиякий потужний потенціал у формуванні здорового способу життя студентської молоді мають заняття з хореографії. Активні заняття з різних стилів та жанрів хореографії можуть компенсувати негативні чинники професійної підготовки студентської молоді, зміцнити їхнє здоров'я та працездатність, підвищити адаптаційні резерви організму і тим самим збільшити продуктивність навчальної діяльності студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здорового способу життя активно вивчається сучасними дослідниками в різних аспектах. Означена проблематика знаходить прояв у сфері медицини, психології валеології, соціології тощо. Особливої актуальності в рамках досліджуваного напрямку набувають дисертаційні роботи Н. Борейко [1], О. Вакуленко [2], Н. Зимівець [4], С. Лапаєнко [7], С. Омельченко [8], А. Полуляха [10] та ін.

Проте, увага питанням формування здорового способу життя засобами хореографії у сфері шкільної та університетської освіти педагогічною наукою майже не приділялось.

Формулювання мети статті. Виявити та схарактеризувати потенціал занять з хореографії щодо формування здорового способу життя студентської молоді та визначити можливості їх використання в сучасних умовах ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових праць учених дозволяє визначити базове поняття «здоров'я» як феномен, що інтегрує чотири його складові – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Дослідниками доведено, що ці складові тісно взаємопов'язані між собою і є невід'ємними у своїй сукупності та відображають рівень здоров'я особистості.

Як відомо, здоровий спосіб життя, високий рівень здоров'я, необхідний рівень психічної і фізичної підготовленості, воля є складовими компоненту працездатності та надійності у професійній моделі фахівця будь-якої галузі.

Аналіз наукових праць Н. Борейко [1], Н. Зимівець [4], С. Омельченко [8], А. Полуляха [10] свідчить, що проблемі формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, надавалося важливого значення в усі часи людської цивілізації: від античних філософів до сучасних дослідників. Ідеї класиків зарубіжної та вітчизняної педагогічної думки є методологічною основою сучасних досліджень зазначеної проблеми, а саме: профілактична спрямованість зміцнення здоров'я дітей та підлітків; помірний спосіб життя як основа здорового життя (Я. Коменський); ідея про єдність духовного, фізичного

аспектів здоров'я; природовідповідність у вихованні культури здоров'я (Й. Песталоцці); необхідність підтримки мажорної, доброзичливої атмосфери в школі, яка і створить позитивне тло виховання й розвитку дитини (К. Ушинський); принцип свідомості; єдність фізичного розвитку з духовним, розумовим, естетичним (П. Лесгафт); визнання здоров'я школярів як цілісної системи на основі гармонії фізичного розвитку, здоров'я й праці, що зумовлює багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів (В. Сухомлинський).

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях [7]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові поняття «спосіб життя». Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [2].

У різні культурно-історичні епохи, як зазначено С. Омельченко [8], сутність здоров'я та здоровий спосіб життя мали своє тлумачення, але певні аспекти залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме:

- цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, яке має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях;

- спосіб життя в усі часи трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно-політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя;

- здоровий спосіб життя є сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

- здоровий спосіб життя інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, її соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями [8, с. 13].

Результатом формування здорового способу життя за А. Полуляхом [10] є його сформованість як складне особистісне інтегральне утворення, що включає позитивну мотивацію до здорового способу життя, наявність знань, умінь та звичок здорового способу життя, психічні та характерологічні особливості.

Як свідчить дослідження С. Омельченко [8] саме навчальний заклад, як структурний компонент цілісної відкритої соціально-педагогічної системи, має стати стрижнем, домінантою у створенні умов та реалізації завдань щодо формування здорового способу життя. Він має бути координуючим та регулюючим чинником зміцнення здоров'я, де потенціал навчально-виховного процесу використовувався би для підвищення рівня сформованості компонентів здорового способу життя.

На основі аналізу педагогічних досліджень Н. Борейко [1], Н. Зимівець [4], С. Омельченко [8], А. Полуляха [10] можна зробити висновок, що процес формування здорового способу життя є цілісною дієвою педагогічною системою, яка характеризується конкретною метою, завданнями, змістом, оптимальними формами і методами її організації, а також визначенням критеріїв, показників і рівнів сформованості здорового способу життя студентської молоді.

Зазначимо, що заняття з хореографії є потужним засобом у формуванні здорового способу життя молоді. Як свідчить аналіз мистецтвознавчої та педагогічної літератури специфіка хореографічного мистецтва визначається його багатограним впливом на людину, що обумовлено самою природою танцю як синтетичного виду мистецтва. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло людини фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія допомагає набути впевненості у власних силах, дає поштовх до самовдосконалення, до постійного розвитку. На різних етапах свого розвитку людство постійно зверталася до танцю як до універсального засобу виховання тіла й душі людини – засобу гармонізації виховання особистості.

Як свідчить аналіз проведених досліджень [2; 3; 5; 6; 11; 12] займаючись хореографією, значно поліпшується загально-фізичний та руховий розвиток людини, навик збереження правильної постави, підвищується рівень розвитку координації рухів голови, корпусу, рук і ніг, гнучкість хребта, рухливість

суглобів, еластичність зв'язок і м'язів. Також добре простежується зростання протягом року рівня темпових і силових навантажень, зберігають високий рівень рухової активності протягом всього заняття, основи правильного дихання при русі. Помітні зміни відбуваються під впливом занять танцем і в здатності орієнтуватися в просторі.

Окрім того, як зазначає С. Бекіна [11] тренування найточніших рухових навичок, які здійснюються в процесі занять з хореографії, пов'язані з мобілізацією і активним розвитком багатьох фізіологічних функцій людського організму: кровообігу, дихання, нервово-м'язової діяльності. Розуміння фізичних можливостей свого тіла сприяє вихованню впевненості в собі, запобігає появі різних психологічних комплексів.

Здоров'язберігаючий потенціал занять з хореографії, згідно дослідження О. Янковської [12], проявляється у розвитку таких специфічних видів пам'яті, як моторна, слухова, зорова та образна, які мають величезний вплив на успішність особистості практично в будь-якому виді діяльності.

Як зазначають дослідники І. Карпова, В. Корчинський, А. Зотов [5] заняття у хореографічному колективі мають забезпечити: емоційне розвантаження, виховання культури емоцій; формування та збереження правильної постави, зміцнення м'язового корсету засобами класичного, народного та бального танців, виховати культуру руху; збільшити період рухової активності та розвинути потребу в руховій активності як основи здорового способу життя.

Заслуговує на увагу той факт, що кожен жанр хореографічного мистецтва надає свої можливості у вихованні здорового способу життя, а також у пізнанні навколишнього світу, культури людських взаємин.

Як відомо, засадами освоєння хореографічного мистецтва є класичний танець, зі століттями вивіреної методикою підготовки танцівника. Він надзвичайно дисциплінує людину. Заняття «класикою», як зазначає В. Красовська [6] виробляє особливу підтягнутість, зібраність і акуратність. Класичний танець виховує навик правильної постави, гармонійно розвиваючи все тіло, розкріпачує рух. Включення класичного тренажу в урок і заняття сприяє вихованню опорно-рухового апарату, врівноважуючи право-і лівосторонній розвиток усіх м'язів корпусу і кінцівок, розвитку складної координації рухів, розширенню рухового діапазону, тренуванні дихальної та серцево-судинної системи, життєву активність всього організму.

Зауважимо, що під час заняття у самодіяльному хореографічному колективі необхідно використовувати лише ті первинні елементи класичного балетного уроку, які по силах рівню хореографічної готовності і будуть сприяти виробленню стійкості, координації і музичальності. До того ж, занадто тривале вивчення класичного тренажу може викликати нудьгу, і навіть, огиду до занять.

Як зазначає О. Жаборницька [3] неабиякий здоров'язберігаючий потенціал мають заняття у колективі народного танцю. Профілактичний і лікувальний ефект народного танцю заснований на єдності просторово-територіальних і тимчасово-музичних закономірностей. Сила впливу тимчасово-музичних закономірностей проявляється в національному ритмі, який, у свою чергу, є регулятором ритму соціально-побутових рухів, які стали основою традиційних лейтмотивів народного танцю.

Крім того, виконання хореографічної лексики народного чоловічого та жіночого танцю вимагає високої витривалості, достатнього рівня фізичної підготовленості (фізичної сили, гнучкості, рухливості суглобів, стрибучості, точності і координації рухів, здатності до обертання і т. п.), психологічної витримки.

Необхідно зазначити про особливий потенціал спортивних бальних танців щодо формування здорового способу життя. Так, студентська молодь, яка займається цим видом хореографії привчається до високого рівня фізичного навантаження, що зумовлені швидкими змінами у ритмах та специфічній лексиці латиноамериканських та європейських танців. Крім того, виконання спортивних бальних танців передбачає технічну «станцьованість», єдине розуміння змістовного компоненту танцю, що вимагає взаємодії партнерів як в емоційному так і в фізичному аспектах. Це в свою чергу формує потребу у синхронному естетичному зростанні, дотриманні особистих гігієнічних знань, умінь та навиків щодо збереження психоемоційної рівноваги.

Не можливо залишити поза увагою той факт, що саме бальні танці викликають як у глядачів так і у виконавців найбільше естетичне задоволення. А як відомо, позитивні емоції сприяють розширенню вінцевих судин, посилюють кровотік та підвищують тонус судин.

Слід також відмітити, що на сьогоднішній день популярною серед студентської молоді є хореографія, що поєднує силову рухливу активність з мистецтвом танку та музики (аеробіка, спортивний рок-н-ролл, спортивні танці

та ін.). Слід також зауважити, що під час організації виховної роботи спортивного напрямку необхідно враховувати індивідуальний стан здоров'я студентської молоді й створювати для студентів, що мають певні відхилення здоров'я гуртки чи секції оздоровчого спрямування.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи із загальнопедагогічних вимог щодо формування здорового способу життя студентів, можна дійти висновку, що цілеспрямована організація роботи із досліджуваного напрямку в системі роботи самодіяльних хореографічних колективів передбачає: вивчення уявлень студентів про здоровий спосіб життя; формування їх усвідомленості про значення культури здорового способу життя особистим успішним прикладом керівника колективу, шляхом проведення бесід, диспутів, тренінгів особистісного зростання; виховання стійкого інтересу і потреби у систематичних заняттях хореографією для підтримки фізичного, психічного та духовного здоров'я; вироблення гігієнічних навичок щодо підтримання здоров'я. Такі форми виховної роботи будуть сприяти формуванню знань про те, що є позитивним та негативним у процесі формування здоров'я та здорового способу життя та усвідомлення його важливості у роботі майбутнього педагога, методиках його підтримки на робочому місці та побуті.

Отже, у вищому навчальному закладі доцільно створювати здоров'язбережливе навчально-виховне середовище, яке б мало бути предметом подальших. Залучення студентів до різноманітних форм занять хореографією з різних стилів та напрямів є умовою для самореалізації особистості в аспекті збереження, зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я, сприяє поглибленню та розширенню особистісного досвіду здорового образу життя, формуванню в індивідуальному стилі життєдіяльності підтримки рухливої активності.

Література

1. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2008. 20 с.
2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. К., 2001. 260 с.

3. Жаборницька О. В. Педагогічні умови виховання здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. ... канд. мед. наук: 13.00.07. К., 2004. 200 с.
4. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Луганськ, 2008. 20 с.
5. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. К., КНЕУ. 2005.
6. Красовська В.М. Про класичні танці. Л.: 1983.
7. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2000. 178 с.
8. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Луганськ, 2008. 44 с.
9. Підсумкова колегія МОН у 2007- 2008 навчальному році та завдання на 2008-2009 н. р. // Освіта України № 61-62. 34 с.
10. Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Херсон, 2007. 19 с.
11. Янаєва М. М. Хореографія. Підручник для початкової хореографічної школи. М.: Реліз. 2004. 340 с.
12. Янковська О.М. Учити дитину танців необхідно // Початкова школа. 2000. № 2. С. 34–37.