



РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ, ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ

Вільхова О. Г.

Vil'khova Oksana Hryhorivna

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG SCHOOLER SCHOOLS BY HOREOGRAPHIC ARTICLES

The article analyses the complex and contradictory process of formation of a positive attitude of junior schoolchildren attending choreographic collectives to a healthy way of life. There are four categories that characterize a healthy lifestyle in modern society. New recreational directions, which were formed in choreographic art, were discovered. The negative factors influencing the health of children of elementary school age are named.

Key words: health, healthy lifestyle, junior schoolchildren, children's choreographic collectives, professionalism of pedagogues-choreographers.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

У статті аналізується складний і суперечливий процес формування позитивного ставлення молодших школярів, які відвідують хореографічні колективи, до здорового способу життя. Визначено чотири категорії, які характеризують здоровий спосіб життя у сучасному суспільстві. Розкрито нові оздоровчі напрямки, які сформувались у хореографічному мистецтві. Названо негативні фактори, які впливають на здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, молодші школярі, дитячі хореографічні колективи, професіоналізм педагогів-хореографів.

Постановка проблеми. У сучасному демократичному суспільстві, яке системно закладає підґрунтя для формування морально, фізично, духовно цілісної особистості, досить важливим є акцент на збереженні здоров'я підростаючого покоління. Не секрет, що основи здоров'я дорослої людини закладаються, починаючи ще з дошкільного і молодшого шкільного віку. Питання виховання здорового способу життя дітей та молоді в сучасній Україні за своєю практичною значимістю вважається одним з найактуальніших. Занепокоєння дослідників викликає значне погіршення здоров'я населення нашої держави. Основним показником здоров'я нації є його тривалість життя. В Україні, за даними Держкомстату, тривалість життя чоловіків – 57 років, жінок – 63 роки. Тоді як в економічно розвинених країнах, зокрема США, Японії, Франції, Норвегії, Швеції, Канаді та ін., тривалість життя жителів на 10-15 років більша [2; с. 64]. Одним із найефективніших засобів, які допомагають зберегти здоров'я особистості, є заняття дітей молодшого шкільного віку хореографією. Це прекрасне мистецтво, яке навчає координації рухів, правильній поставі та володіння корпусом, розвиває силу та еластичність м'язів ніг, сприяє планомірному розвитку творчих здібностей, виховує естетичний смак, вольові риси характеру, загартовує організм.



Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що до проблеми формування здорового способу життя на сучасному етапі звертаються багато вчених-дослідників: І. Гондол, Т. Денисовець, В. Жамардій, Л. Константиновська, М. Криловець, О. Мурашкевич, С. Соболева, Т. Творогова, Ж. Торибаєва, О. Породько-Лях, Л. Хомич та ін. У своїх роботах вони намагаються вирішити проблему збереження здоров'я, розглядають питання співпраці школи та сім'ї у контексті формування здорового способу життя, забезпечення довголіття тощо.

Вплив виховного потенціалу хореографічного мистецтва на формування особистості дитини розглядають у своїх наукових доробках такі сучасні вчені: Л. Андрощук, Т. Благова, В. Богута, О. Бурля, В. Володько, Ю. Гончаренко, О. Жиров, В. Кирилюк, П. Коваль, Б. Колногузенко, С. Легка, Т. Луговенко, О. Мартиненко, А. Овсянникова, Т. Сердюк, А. Тараканова, О. Таранцева, Т. Черніговець, Д. Шариков, В. Шевченко, А. Шевчук, В. Шкоріненко та ін. У своїх працях вони порушують питання формування естетичних цінностей, дружніх взаємин між вихованцями, розвитку їх творчих здібностей, розкривають свій педагогічний досвід впливу танцювального мистецтва на оздоровлення дітей та молоді.

Метою нашої статті є аналіз впливу хореографічного мистецтва на формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – розвиток хореографічного мистецтва в Україні.

Предмет – виховання здорового способу життя молодших школярів засобами хореографії.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети, використано комплекс методів дослідження, зокрема емпіричних (пошуково-бібліографічний, онлайн-огляд тематичних веб-сторінок) та загальнонаукових (опис, характеристика, аналіз, синтез, узагальнення, порівняння).

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів.

Відомий римський філософ Сенека стверджував: «Уміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його» [3, с.112]. На жаль, реалії сучасного життя переконують у тому, що населення України не достатньо приділяє увагу популяризації здорового способу життя дітей та молоді. Особливо, на нашу думку, це потрібно робити у середовищі молодших школярів, адже вже у початкових класах загальноосвітніх шкіл нашої держави до 80 % дітей мають відхилення у стані здоров'я, а за період шкільного навчання більшість із них набувають хронічних захворювань. Неправильне сидіння молодших школярів за партами під час уроків часто призводить до захворювань хребта. Великий вплив на здоров'я дітей має несвоєчасне і незбалансоване харчування, використання мобільних телефонів, які є джерелом електромагнітного випромінювання тощо [1, с. 8].

На думку сучасних дослідників, здоровий спосіб життя складається з чотирьох категорій:

1. економічної (рівень життя);
2. соціальної (якість життя);
3. соціально-психологічної (стиль життя);
4. соціально-економічної (устрій життя) [3, с. 113].

Гарний фізичний розвиток молодших школярів – це фундамент якісного життя у майбутньому. Кожна доросла людина іноді дивується енергійності і рухливості учнів школи I ступеня, життєва енергія яких прагне знайти вихід і реалізуватися в оточуючому середовищі. Тому у цей період батькам буде доцільно віддати дитину у



хореографічний колектив. У більшості сучасних шкіл, на жаль, фізичний розвиток учнів вважається справою другорядною. На батьківських зборах частіше всього батьки висловлюють занепокоєння невдачами у навчанні, але ж здоров'я та фізичний розвиток підростаючого покоління не менш важливі, ніж урочна діяльність [4, с. 26].

Педагогічний досвід використання хореографічного мистецтва у процесі оздоровлення дітей молодшого шкільного віку важливий для вирішення таких завдань фізичного та морального розвитку як формування правильної осанки, координація рухів, профілактика плоскостопості, розвиток почуття ритму, уміння слухати і розуміти музику, підпорядковувати їй рухи тощо. Протягом останніх десятиліть у результаті інтеграції хореографії у такі сфери як психологія, фізіологія, медицина сформувались нові оздоровчо-мистецькі напрями як танцювальна терапія, корекційна ритміка, лікувально-профілактичний танець, адаптивний танець тощо [5, с. 34].

Разом з тим, педагогічні дослідження показують, що будучи ефективним засобом зміцнення здоров'я молодших школярів, боротьби з гіподинамією, хореографія також є могутнім засобом розслаблення, емоційної розрядки, зняття напруги, негативних емоцій, страхів у дітей, адже сучасні учні початкової школи живуть в умовах перманентного стресу (психологічна атака з екранів телевізорів, рекламних щитів, комп'ютерів тощо).

Заняття хореографією також впливають на моральне здоров'я молодших школярів. Вони допомагають дітям відчувати себе у колі друзів-однодумців, розвивають їх комунікативні здібності, розширюють уявлення про світ і своє місце у ньому, допомагають у складних процесах самопізнання та саморегуляції. Висновки вчених про те, що позитивні емоції від спілкування з мистецтвом танцю мають могутній вплив на психосоматичні процеси і мобілізують резервні сили людини, лягли в основу наукового обґрунтування використання хореографії у корекційній роботі з дітьми-інвалідами [5, с. 34].

На думку Л. Ейдельман, танець – це не просто сукупність рухів, це спеціальна діяльність, яка стосується розвитку цілісності особистості. Однак при недостатньому рівні кваліфікаційних навичок педагога, вона може перетворитись у механічні рухи тіла, обмежуючись їх зовнішнім копіюванням, втрачаючи емоційний складник, пов'язаний з радістю і красою руху, думками і образами, які виникають у процесі танцю [5, с. 34].

Так, наприклад, варто назвати негативні фактори, які можуть впливати на здоров'я молодших школярів під час відвідування дитячого хореографічного колективу:

1. недостатнє провітрювання танцювальних залів;
2. нервові напруження під час концертних виступів;
3. невпевненість та низький рівень задоволення собою, тенденція до заниженої самооцінки під час невдач у процесі вивчення танцювальних композицій тощо.

Тому створення оптимального психологічного комфорту під час занять хореографією є важливим завданням кожного вчителя, який працює з дітьми молодшого шкільного віку. Керівник танцювального колективу, перш за все, повинен не тільки володіти системою фахових знань та умінь, а і ґрунтовно розуміти дитячу психологію, звертати увагу на мікроклімат у творчому об'єднанні, бути взірцем підтягнутості, елегантності, помірної вимогливості. Також, на нашу думку, педагог-хореограф повинен прищепити своїм вихованцям ставлення до здорового способу життя як до однієї з найважливіших складових людського буття. Першочерговим завданням вчителя є сприяння фізичному і духовному розвитку підростаючого



покоління. Діяльність дитячого хореографічного колективу повинна спрямовуватися, у першу чергу, на формування здоров'ятворчої ініціативи, результатом якої є набуття молодшими школярами відповідних компетентностей. Адже на початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації відбувається значне зниження особистісних життєвих сил, людство опинилося на межі поступового вимирання, педагогічна громадськість нашої держави повинна орієнтири у вихованні обов'язково спрямовувати на формування здорового способу життя дітей та молоді.

Таким чином, виховання дітей молодшого шкільного віку засобами хореографічного мистецтва є важливим питанням для досягнення соціально значущого ефекту у зміцненні здоров'я учнів початкової школи. Головна роль у його вирішенні належить педагогам-хореографам, їхній цілеспрямованій, системній роботі та використанню різноманітних форм і методів впливу на вихованців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в необхідності подальшого наукового вивчення проблеми формування у молодших школярів мотивації до особистої культури здоров'я, розгляді питань сценічного хвилювання в теорії та практиці хореографічної освіти, фізичного та психічного розвитку дітей-інвалідів засобами хореографічного мистецтва.

Список використаної літератури:

1. Денисовець Т. Фактори формування здорового способу життя української молоді / Т. Денисовець // Імідж сучасного педагога – № 1 – 2012 – С. 7-9.
2. Павлюк Н. Я обираю здоровий спосіб життя / Н. Павлюк // Початкове навчання та виховання – № 10 – 2016 – С. 64-79.
3. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. / О. Яременко та ін. – К.: Укр. Інст. соц. досл., 2000 – 232 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. / Б.М.Шиян. - Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.
5. Эйдельман Л. Педагогический опыт применения танцевального искусства в оздоровлении детей / Л. Эйдельман // Адаптивная физическая культура – № 1 – 2014 – С. 33-35.

Стаття надійшла до редакції 01.02.2018 р.

**Сергєєва Т.П.,
Кананихіна О.М.,**

**Sergeeva T.P.,
Kananykhina E.N.**

THE FORMATION OF VALUABLE ATTITUDE TO VITAL HEALTH OF THE FUTURE SPECIALISTS IN FOOD INDUSTRY

The approach of the future specialists of food industry to their health has been considered in the article; the real condition of the physical health level has been ascertained; the causes of going in for sport and physical training as prospective regulators of their social and professional activities, have been determined.

Key words: *physical health, causes, value approach to one`s health, physical culture.*

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ЦІННОСТНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я