

designed to identify the main factors (-deiters) of health, necessary for its maintenance. The rating of responses received for different age categories is presented. The importance of individual health factors (health factors) for maintaining an active and healthy lifestyle in aspect of age is discussed.

**Key words:** factors and deiters of Health, significance level, age interpretation

#### Список цитируемых источников

1. Блог Александра Степанова о здоровье и валеологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.aissa.ru>. — Дата доступа: 12.03.2017.

2. Щелкунов, А. А. Значимость факторов, характеризующих здоровый образ жизни (по материалам анкетного опроса жителей Донецкой области) [Электронный ресурс] / А. А. Щелкунов, А. И. Холодный. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/znachimost-faktorov-harakterizuyuschih-zdorovyy-obraz-zhizni-po-materialam-anketnogo-oprosa-zhiteley-donetskoj-oblasti>. — Дата доступа 12.03.2017.

Материал поступил в редакцию 21.04.2017 г.

УДК 793.3:613.955]:37(045)

**Н. Н. Хольченкова**

*ЧНПУ им. Т. Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина*

## ПРИНЦИПЫ И ФУНКЦИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Раскрыты основные принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения. Хореография, как уникальный синтез физической культуры и искусства, представлена эффективным средством формирования культуры здорового образа жизни детей и молодежи, которое позволяет одновременно решать задачи физического, нравственно-духовного и социального развития личности в современном образовательном процессе.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, хореография, хореографическая деятельность.

*Введение.* Согласно нормативным правовым документам — Конституции Украины, Законам Украины «Об образовании»,

«О внешкольном образовании», Национальной стратегии развития образования в Украине на 2012—2021 годы, — одним из приоритетов государственной политики является создание оптимальных условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, развития физически здоровой и духовно богатой личности.

Однако, в связи с социально-экономическими проблемами последних лет, динамика здоровья детского населения нашей страны приобрела негативную тенденцию. Увеличивается количество детей с хронической патологией, растет детская инвалидность. Такую ситуацию исследователи связывают не только с экономической нестабильностью, но и с распространением вредных привычек среди детей, пренебрежением основными правилами здорового образа жизни [2, с. 47].

Таким образом, проблема поиска новых педагогических путей формирования культуры здоровьесбережения в образовательном процессе приобрела особую актуальность. Одним из эффективных средств формирования здорового образа жизни может выступать хореография, как эффективное средство всестороннего гармоничного развития детей и молодежи.

*Цель работы* — раскрыть принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения детей и молодежи.

*Материалы и методы.* Анализ литературных источников. Проблема здоровьесбережения является предметом многочисленных научных исследований (М. Амосов, М. Безруких, Т. Бойченко, С. Гаркуша, М. Лукьянченко, М. Носко). Разностороннее развитие личности средствами хореографии раскрывается исследователями в различных аспектах (В. Богута, В. Кирилук, П. Фриз, С. Шалапа, А. Шевчук). Актуальная проблема формирования здорового способа жизни и социальные требования современного общества к воспитанию всесторонне развитой личности обусловило исследование определения основных принципов и функций хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения.

*Результаты и обсуждение.* Одним из эффективных средств формирования здорового способа жизни может выступать хореография, как уникальный синтез физической культуры и искусства, который способствует всестороннему гармоничному развитию детей и молодежи [4; 5]. Использование танцевальных упражнений на уроках физического воспитания в общеобразовательных учеб-

ных заведениях и развитие хореографической деятельности в системе внешкольного образования Украины открывает большие возможности для реализации многих задач здоровьесбережения молодого поколения.

Анализ научных источников [1; 3] позволяет констатировать, что здоровьесбережение в образовательном процессе — это деятельность, направленная на сохранение и укрепление всех составляющих здоровья его субъектов: физического, духовного, психического и социального.

Хореография, будучи универсальным видом двигательной активности, который практически не имеет возрастных ограничений, в значительной мере способствует развитию физического здоровья. В процессе танца осуществляется нагрузка на все группы мышц, происходит развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем организма, человек получает полноценную физическую нагрузку. Для выполнения танцевальных движений и качественного освоения техникой любого направления танца необходимо владеть основными физическими качествами: гибкостью, силой, скоростью, ловкостью, выносливостью. В процессе формирования телесной культуры танца выполняются такие задачи физического воспитания, как оптимизация двигательной активности, улучшение осанки и телосложения, повышение функциональных возможностей организма, гармоничное развитие его физиологических функций, укрепление и сохранение здоровья.

Как вид искусства, хореография имеет большой потенциал для развития психического и духовного здоровья личности, поскольку именно танец дает возможность выразить свой духовный мир, раскрыть свою индивидуальность, передать средствами движений свои чувства, настроение, мысли, эмоции. В ходе занятий и выступлений происходит развитие таких психологических качеств, как уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность, самостоятельность, выдержка, смелость, что оказывает положительное влияние на формирование личностного потенциала ребенка. Занятия танцами в значительной мере определяют потребности в самореализации и самосовершенствовании, формируют мотивацию и психологические установки к активной жизненной позиции и успеху детей и молодежи.

Социальное здоровье имеет благоприятные условия для формирования и развития именно средствами хореографии. Танец, как явление социальное, связанное с различными сферами жизнедеятельности человека и общества, отражает историю и характер народа, его духовные ценности, обычаи и традиции, выступает мощным средством познания окружающей среды и формирования мировоззрения. Особенно эффективно социализация ребенка формируется в среде танцевального коллектива, кружка или студии. Как член коллектива, ребенок, осознавая свой долг командной работы, активно включается в творческую и социально-общественную деятельность. Достижение успеха значительно повышает его самооценку, способствует уверенности в себе, ребенок чувствует себя сильным и здоровым.

С точки зрения понятия феномена «здоровье» хореография представляет собой гармоничное единство физического, психического, социального и духовного компонентов, что обеспечивает максимальную реализацию личностного потенциала ребенка, повышение ресурсов здоровья и формирование здоровьесбережения детей и молодежи.

Формирование здорового образа жизни средствами хореографии базируется на основных принципах здоровьесбережения, среди которых:

1) принцип удовлетворения потребности человека в здоровье, который рассматривается как базовый, так как обеспечивает возможность полноценного выполнения своих биологических и социальных функций [1];

2) принцип непрерывности и преемственности, предусматривающий непрерывное формирование у детей и молодежи навыков здорового образа жизни в рамках учебно-воспитательного процесса хореографической деятельности на всех его этапах;

3) принцип сознательности и активности, выражается в сознательном отношении воспитанника к здоровью и понимании его роли в своей жизни, формирование которого происходит при достижении определенного успеха в физическом развитии или в процессе общественно-творческой деятельности;

4) принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей, проявляется не только в уровне сложности танцевальных или физических упражнений, но и в темах и сюжетах танцевальных композиций от детских образов и сюжетов до философских тем танцевальных постановок;

5) принцип учета текущего состояния организма, предполагает регулярную корректировку процесса преподавания хореографии с учетом действительного функционального состояния ребенка на каждом учебном этапе;

6) принцип гуманизации, отражается в бережном, чувственном отношении педагога к каждому ребенку, проявлении внимания и уважения к характеру, мировоззрению и чувствам каждой личности;

7) принцип культуросообразности, предусматривает формирование культуры здоровья с учетом национальных традиций своего народа и исторического наследия других стран, что особенно ярко проявляется в народных танцах;

8) принцип превентивности позволяет предупреждать действия детей, ведущие к негативным последствиям относительно здоровья, путем активных физических нагрузок, погружения в интересную творческую атмосферу и привлечения в общественно-культурную деятельность;

9) принцип самовоспитания и самореализации, поскольку именно самостоятельной заботой о своем здоровье, постоянным совершенствованием своих физических и моральных качеств и умений можно достичь успеха и реализовать себя.

Основным функциям здоровьесбережения соответствует функциональная составляющая хореографии. На первый план выходит формирующая функция, которая предусматривает всестороннее развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных физических и психологических качеств. Особое место в хореографической деятельности занимает информативно-коммуникативная функция, которая обеспечивает передачу опыта успешной физической и творческой деятельности от старших воспитанников танцевального коллектива младшим, при этом подрастающее поколение юных танцоров, имея успешный пример своих предшественников, обладает устойчивой мотивацией на достижение успеха и улучшения результатов. Контроль результативности обучения ученика и построение педагогического процесса с учетом показателей его достижений и природных возможностей предусматривает диагностическая функция. Во время участия в фестивалях и конкурсах ярко проявляется адаптивная функция, которая заключается в воспитании устойчивости в стрессовых ситуациях, умении мобилизовать физические силы и проявлять морально-волевые качества для решения сложных задач

и проблемных ситуаций. Рефлексивная функция здоровьесбережения в хореографии отображается в умении оценивать свои достижения, сравнивать их с предыдущими результатами, ставить новые цели и достигать их. Интегративная функция предполагает использование различных средств, приемов и методов здоровьесбережения из разных сфер жизни, образования, спорта, культуры, науки для достижения высоких результатов в формировании здорового образа жизни.

*Выводы.* Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьесбережения раскрывают большой потенциал хореографии как эффективного средства формирования здорового образа жизни детей и молодежи в современном образовательном процессе. Представляя собой гармоничное единство физического, психического, социального и духовного компонентов понятия «здоровье», хореографическая деятельность обеспечивает развитие активной, физически здоровой и духовно богатой личности, закладывает прочный фундамент для формирования трудового и интеллектуального потенциала страны.

In the article the main principles and functions of choreography activity are described in the aspect of health care. Choreography, as an unique synthesis of physical culture and art, is characterized as an effective way of forming healthy way of life that can simultaneously solve the problem of physical, moral, spiritual and social development of the personality in modern educational process.

**Key words:** choreography, choreography activity, health, health care.

#### Список цитируемых источников

1. *Гаркуша, С. В.* Формирование готовности будущих специалистов физического воспитания к использованию здоровьесберегающих технологий: теоретико-методический аспект : монография / С. В. Гаркуша. — Чернигов : Изд. Лозовой В. М., 2014. — 392 с.
2. Ежегодный доклад о состоянии здоровья населения, санитарно-эпидемической ситуации и результаты деятельности системы здравоохранения Украины. 2015 / под ред. В. В. Шафранского ; МОЗ Украины, ГУ «УИСИ МОЗ Украины». — Киев : [б. и.], 2016. — 452 с.
3. *Носко, Н. А.* Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании : монография / Н. А. Носко, С. В. Гаркуша, А. М. Воедилова. — Киев : СПД Чалчинська Н. В., 2014. — 300 с.
4. Современные стратегии развития хореографического образования : материалы II Всеукр. наук.- практ. конф. с междунар. участием (Умань, 16—17 мая 2015 г.) / редкол.: О. В. Дудник, Л. М. Андрощук. — Умань : ФОП Жовтый О. О., 2015. — 126 с.
5. *Шевчук, А. С.* Дитяча хореографія : навч.-метод. посіб. / А. С. Шевчук. — 3-тє вид., зі змін. та доповн. — Тернопіль : Мандрівець, 2016. — 288 с.

Материал поступил в редакцию 02.04.2017 г.