

4. Романов С.В. Обучение катанию на роликовых коньках как способ круглогодичного повышения двигательной активности учащихся // «Новые исследования», вип. 21 том 1, 2009. ГРНТ: 77.29.44.-Ролекобежний спорт ВРК РФ:13.00.04. УДК 796.69

5. Українська федерація Роликового спорту [Інтернет] – Доступно на: www.rollersport.com.ua

References:

1. Gurba O. (2010) Zytija na kolesach: katannja na rolykovych kovzanach . Odnoklasnyk. № 1. pp. 28–29.
2. Doktorevych A.M. Rolikobegnyj sport. (2001). Smolensk: STUFK, pp 65.
3. Vpravy sportyvnoho charakteru [Internet]. [Cytovano 2019 Ljut. 2019]; Dostupno na: <http://udnz15.org/vpravi-sportivnogo-karakteru>.
4. Romanov S.V. (2009) Obuchenije kak sposob kruglogodichnego povyshenija dvigatelnoj aktivnosti uchashchichsja (2009). GRNT, Rosijska Federacija.
5. Ukrajinska federacija rolykovogo sportu [Internet]. [Cytovano 2019 Ber. 20]; Dostupno na: <http://www.rollersport.com.ua>

УДК 37.016:793.3:613.96

Хольченкова Н. М.
аспірантка

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

СТАН СФОРМОВАНOSTI МОТИВАЦІЙНО-КОГНІТИВНОГО ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ

У статті сучасний танець визначено як ефективний засіб здоров'язбереження дітей та молоді в освітньому процесі, який дозволяє одночасно вирішувати завдання забезпечення фізичного, морально-духовного та соціального розвитку особистості та сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя. Розкрито характерні особливості сучасного танцю, які сприяють формуванню навичок здоров'язбереження підлітків. Визначено вплив сучасного танцю на формування психічного, духовного та соціального здоров'я.

Для діагностування рівнів сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків використано тест шкільної тривожності Філіпса, мотиваційно-когнітивного компоненту здоров'язбереження – проведено анкетування та використано тест мотивації до успіху Т. Елєрса. У роботі представлено результати оцінювання рівнів сформованості мотиваційно-когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями.

Ключові слова: здоров'язбереження, компоненти, сучасний танець, мотивація, психічне здоров'я, соціальне здоров'я.

Хольченкова Наталія Николаєвна. Состояние сформированности мотивационно-когнитивного и психосоциального компонентов здоровьесбережения младших подростков в процессе занятий современными танцами. В статье современный танец описан как эффективное средство здоровьесбережения детей и молодежи в образовательном процессе, который позволяет одновременно решать задачи обеспечения физического, нравственно-духовного и социального развития личности и способствует формированию позитивной мотивации к здоровому способу жизни. Раскрыты характерные особенности современного танца, которые способствуют формированию навыков здоровьесбережения. Определено влияние современного танца на формирование психического, духовного и социального здоровья. Для диагностирования уровня сформированности психосоциального компонента здоровьесбережения младших подростков использовано тест школьной тревожности Филлипса, мотивационно-когнитивного компонента здоровьесбережения - проведено анкетирование и использовано тест мотивации к успеху Т. Элерса. В работе представлены результаты оценки уровней сформированности мотивационно-когнитивного и психосоциального компонентов здоровьесбережения младших подростков в процессе занятий современными танцами.

Ключевые слова: здоровьесбережение, компоненты, современный танец, мотивация, психическое здоровье, социальное здоровье.

Kholchenkova N. The state of formation of the motivational-cognitive and psychosocial components of healthcare of younger adolescents in the process of practicing modern dance. The article describes modern dance as an effective means of healthcare of children and youth in the educational process, which allows simultaneously solving the tasks of ensuring the physical, moral, spiritual and social development of a person and contributes to the formation of positive motivation for a healthy lifestyle. The features of contemporary dance that promote the formation of health skills of teenagers are revealed. The influence of modern dance on the formation of mental, spiritual and social health is determined.

It gives opportunity to express individual thoughts, emotions and mood with the help of movements and provides the formation of personal potential during dance activity. The main basic characteristics that influence on positive motivation for healthy life is a warm friendly atmosphere that develops creativity, initiative, fantasy, self-determination; the relevance of the topic of dance compositions, the creation of bright modern images, the matching of subjects of dance compositions to the age interests and the hobbies of children; the emergence of television dance projects; conducting many competitions that motivates children and youth to

self-development, achieving success and high results, which increases self-esteem and promotes self-confidence.

To diagnose the levels of psychosocial component of healthcare for younger teens, school anxiety test by Phillips was used, of motivational-cognitive component of healthcare - a questionnaire was conducted and a test of motivation for the success by T. Ehlers was used.

The article presents the results of the state of formation of the motivational-cognitive and psychosocial components of younger teens' healthcare in the process of contemporary dance study.

Key words: *healthcare, components, modern dance, motivation, mental health, social health.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах перетворень в соціально-економічній та культурно-духовній сферах життя українського суспільства проблема здоров'язбереження дітей і молоді набуває особливого соціального та педагогічного значення. Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, законів України «Про освіту», «Про позашкільну 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 і зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багаті особистості.

Однак, у зв'язку із соціально-економічними негараздами останніх років динаміка здоров'я дитячого населення нашої країни набула негативної тенденції. Росте кількість дітей із хронічною патологією, зростає дитяча інвалідність. [5, с. 47].

Отже, проблема пошуку новітніх педагогічних напрямів здоров'язбереження в освітньому процесі набула особливої актуальності. Ефективним засобом здоров'язбереження виступає танець, який дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, морально-духовного та соціального виховання. Зокрема, сучасні танці сьогодні викликають велику зацікавленість серед дітей та молоді, саме тому останнім часом з'явилося багато танцювальних студій, гуртків, секцій, колективів, що свідчить про престижність, масовість та популярність сучасного танцю як виду діяльності в позаурочний час. Тому, сучасний танець може виступати потужним засобом здоров'язбереження, в якому всі аспекти здоров'я: фізичне, психічне, духовне та соціальне мають сприятливі умови для розвитку. Особливої уваги потребують вивчення мотиваційно-когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями.

Аналіз літературних джерел. Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових досліджень українських вчених (М. Амосов, М. Безруких, Т. Бойченко, О. Ващенко, С. Гаркуша, В. Горащук, О. Дубогай, Г. Жара, М. Лук'яненко, І. Муравов, М. Носко, С. Омельченко).

Різномісний 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), розроблення теорії та методики викладання хореографії (В. Верховинець, О. Голдрич, Г. Гусев, 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. Кирилук, О. Мартиненко, А. Шевчук, М. Янаєва), хореографія в спорті (Д. Бегак, А. Головка, Т. Зубкова, Т. Лисицька, Є. Серебрянська, В. Сосіна, І. Шипіліна).

Мета статті – діагностування рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків в процесі занять сучасними танцями.

Завдання дослідження: 1. Розкрити характерні особливості сучасного танцю, які сприяють формуванню навичок здоров'язбереження підлітків. 2. Установити рівні сформованості мотиваційно-когнітивного компоненту здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасним танцем. 3. Визначити рівні сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків в процесі занять сучасним танцем.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах світової інтеграції нашої держави, впровадження інноваційних технологій в усі сфери життя та активне залучення молоді до цих процесів особливо актуальним стає питання пошуку інноваційних шляхів розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати та навчатися протягом життя, необхідною умовою чого є формування навичок здоров'язбереження дітей та молоді.

Аналіз наукових джерел [1; 3, 8] дає змогу констатувати, що здоров'язбереження в освітньому процесі – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення усіх складових здоров'я його суб'єктів. Великі можливості для реалізації багатьох завдань здоров'язбереження має сучасний танець, який дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, морально-духовного та соціального виховання.

Заняття сучасними танцями значною мірою формують мотивацію та психологічні установки молодого покоління до активної життєвої позиції та успіху, оскільки в його основі закладено можливість самореалізації та самовираження особистості засобом рухів. Саме в сучасному танці на перший план виходить людина – творець з її індивідуальними особливостями та духовно-психологічними особливостями, яка знаходиться у постійному пошуку свого власного «Я» та шляхів розв'язання важливих життєвих питань. Таким чином, однією з особливостей сучасного танцю виступає індивідуальне осмислення власного світогляду і вираження поглядів та емоцій засобом руху в авторській манері та інтерпретації виконавця. Наукою доведено, що тільки під час активної діяльності, зокрема музично-рухової та хореографічної, розкриваються природні задатки, обдаровання дітей [6, с. 8–9], а на думку зарубіжних авторів [7, с. 3–7] потенціал сучасного танцю для становлення особистості безмежний. Для визначення місця та ролі сучасного танцю у процесі здоров'язбереження необхідно визначити його основні характеристики та особливості розвитку.

Серед основних особливостей сучасного танцю, які сприяють формуванню позитивної мотивації до здоров'язбереження, можна виділити такі:

- заняття сучасними танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності в колективі друзів, при цьому керівник зазвичай виступає наставником, який користується великим авторитетом та повагою серед вихованців;
- актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів, відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням дітей, можливість проявити свої танцювальні вміння під час концертних виступів роблять заняття танцями популярними та затребуваними серед дітей та молоді;
- поява масштабних телевізійних танцювальних проєктів, оформлення танцювальним супроводом виступів більшості українських та зарубіжних виконавців сприяє виникненню бажання наслідувати позитивний приклад досягнення успіху відомими героями телеекранів;
- проведення багатьох конкурсів та фестивалів від міського до міжнародного рівнів мотивують дітей та молодь до саморозвитку, досягнення поставлених цілей та високих результатів, що підвищує самооцінку, сприяє впевненості у собі.

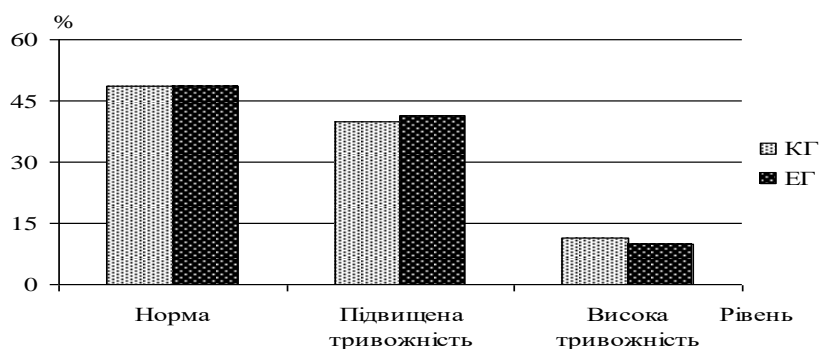
Як вид мистецтва, хореографія має великий потенціал для розвитку психічного та духовного здоров'я особистості, що відіграє велике значення для формування культури здоров'язбереження. У процесі хореографічної діяльності яскраво проявляються індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини, її особливості мислення, характеру, психоемоційного типу, що позитивно впливає на розвиток психічного здоров'я. У 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. Психічне 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, настрої, 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 та 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.

Результати дослідження. З метою діагностування рівнів сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків було використано тест шкільної тривожності Філіпса, для діагностування мотиваційно-когнітивного компоненту здоров'язбереження проведено анкетування та використано тест мотивації до успіху Т. Елєрса. Дослідження проводилося з вихованцями танцювальних гуртків та позашкільних навчальних закладів м. Чернігова, в якому взяли участь 140 учнів віком 10 – 11 років, які мали середній стаж занять сучасними танцями 3-4 роки та знаходилися на етапі базової спеціалізованої підготовки.

З метою визначення рівнів сформованості психосоціального компоненту здоров'язбереження молодших підлітків було використано тест шкільної тривожності Філіпса, мета якого полягає у вивченні рівнів і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого і середнього шкільного віку [4, с. 394-397]. Також можемо зазначити, що перевагою при виборі саме цієї методики став той факт, що вона дає нам можливість більш глибоко і суттєво діагностувати внутрішнє відношення особистості до визначених соціальних ситуацій, вказує на характер взаємовідносин дитини з оточуючими людьми, зокрема в родині, у шкільному колективі тощо, та дозволяє визначити рівень загальної тривожності дитини не лише в умовах школи, але й в типових для неї життєвих ситуаціях.

Опрацювавши анкети контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, на етапі констатувального експерименту,



отримано такі показники (рис.1):

Рис. 1. Рівні тривожності молодших підлітків контрольної та експериментальної груп

нормальний рівень тривожності мають 48,57 % дітей як контрольної (КГ), так і експериментальної групи (ЕГ); підвищена тривожність у КГ – 40 %, в ЕГ – 41,43 %; високий рівень тривожності КГ – 11,43 % та ЕГ – 10 % відповідно. Статистичні дані свідчать про те, що переважна більшість підлітків мають підвищений та високий рівні тривожності. Провівши статистичний аналіз даних двох вибірок за допомогою критерію χ^2 Пірсона, було отримано значення $T_{спост.} = 0,08$. Порівнявши його з табличним значенням $T_{крит} = 5,99$, для значимості 95 % ($p < 0,05$), встановлено, що $T_{спост.} < T_{крит}$ ($0,08 < 5,99$). Таким чином можна стверджувати, що статистично значуща різниця між показниками контрольної та експериментальної групи на етапі констатувального експерименту не виявлена.

Мотиваційно-когнітивний компонент здоров'язбереження включає обізнаність із основними складовими здоров'я, сутність поняття «ЗСЖ», його складовими компонентами; формування свідомого, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих у процесі занять хореографією.

Для досягнення високого ступеня мотивації до здоров'язбереження необхідно дослідити когнітивний компонент та з'ясувати, які саме мотиви є домінуючими для учнів. За допомогою анкетування отримано наступні результати рівня сформованості когнітивного компоненту для молодших підлітків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп (рис. 2).

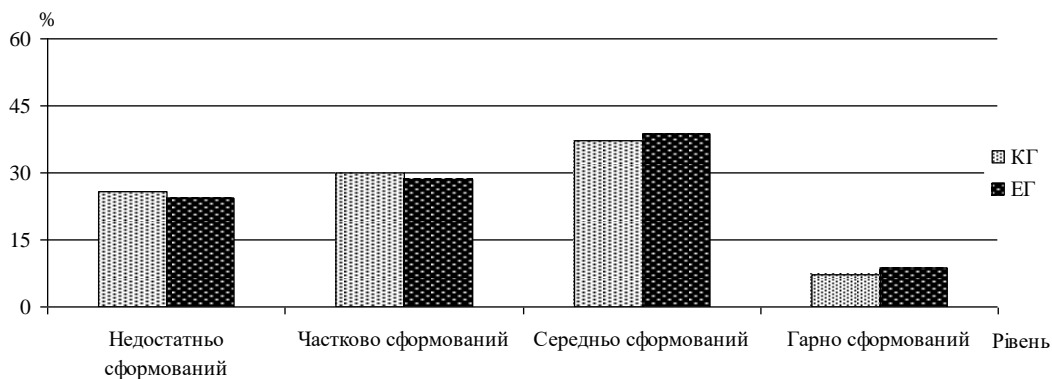


Рис. 2. Рівень сформованості когнітивного компоненту молодших підлітків контрольної та експериментальної групи

Аналіз результатів свідчить про недостатньо сформований компонент в 25,71 % учнів КГ та 24,29 % дітей ЕГ; частково сформованим цей компонент виявився у 30 % учнів КГ та 28,57 % ЕГ; середній рівень сформованості про діагностовано у 37,14 % дітей КГ та 38,57 % підлітків ЕГ. Добре сформованим цей компонент встановлений лише у 7,14 % дітей КГ та 8,57 % ЕГ. За допомогою критерію χ^2 Пірсона, було отримано значення $T_{спост.} = 0,16$. Порівнявши його з табличним значенням $T_{крит} = 7,81$, $T_{спост.} < T_{крит}$ ($0,16 < 7,81$) для значимості 95 % ($p < 0,05$), можна зробити висновок, що статистично значуща різниця між показниками контрольної та експериментальної групи відсутня.

З метою діагностування рівнів мотивації молодших підлітків до успіху, на констатувальному етапі експерименту, було проведено тест мотивації до успіху Т. Елерса [2]. Аналіз результатів дозволив встановити (рис. 3), що низький рівень мотивації до успіху в контрольній групі (КГ) мають 15,71 % молодших підлітків, а в експериментальній (ЕГ) – 14,29 %; середній рівень мотивації складає в КГ – 34,29 %, в ЕГ – 35,71 %; помірковано високий рівень мотивації виявлено у 27,14 % учнів КГ та 28,57 % ЕГ; значення занадто високого рівня мотивації у КГ виявлено у 22,86 % підлітків, в ЕГ – 21,43 % відповідно.

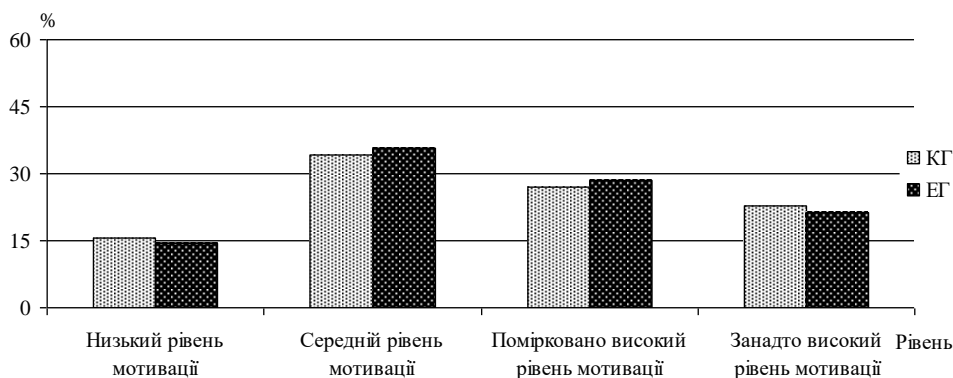


Рис. 3. Рівні мотивації до успіху молодших підлітків контрольної та експериментальної груп (за тестом Т. Елерса)

Провівши статистичний аналіз даних вибірок за допомогою критерію χ^2 Пірсона, було отримано значення $T_{спост.} = 0,13$. Порівняємо його з табличним значенням $T_{крит} = 7,81$, для значимості 95 % ($p < 0,05$). Так як $T_{спост.} < T_{крит}$ ($0,13 < 7,81$) можна говорити про відсутність статистично значущої різниці між показниками контрольної та експериментальної групи.

Отже, зі всього вище перерахованого, з урахуванням результатів критерію χ^2 Пірсона, контрольна та експериментальна група не мають статистично значущої різниці у показниках тестування на констатувальному етапі.

Висновки. Сучасний танець як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва має великі можливості для розвитку здоров'язбереження дітей та молоді в сучасному освітньому процесі. В основі сучасного танцю – гармонійний, всебічний розвиток фізичних, духовно-психологічних та соціальних якостей особистості, що відкриває великий потенціал для самореалізації й саморозвитку та сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя дітей та молоді.

Діагностування рівнів сформованості мотиваційно-когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків в процесі занять сучасними танцями дозволило встановити переважно недостатній рівень їх сформованості, що пов'язано з високим рівнем тривожності молодших підлітків, низьким або завищеним рівнем мотивації до успіху та недостатніми знаннями дітей про засоби здоров'язбереження, обізнаністю з сутністю поняття «ЗСЖ», його складовими компонентами.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є обґрунтування методики здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Література

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. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
3. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. – К.: СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
4. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 432 с.
5. 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. коллег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. – К., 2016. – 200 с.
6. Шевчук А. С. Дитяча хореографія: навч.-метод. посібник / А. С. Шевчук. – 3-тє вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль: Мандрівець, 2016. – 288 с.
7. Dance on its own terms: histories and methodologies / edited by Melanie Bales and Karen Eliot / New-York: Oxford University press, 2013. – 448 p.
8. Ivashchenko OV, Iermakov SS, Khudolii OM, Yermakova TS, Cieślicka M, Harkusha SV. Simulation of the regularities of physical exercises learning process of boys aged 8 years old. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2018; 22(1): 11–16. doi:10.15561/18189172.2018.0102

Reference

1. Harkusha S. V. Formation of readiness of future physical culture specialists for using healthcare technologies: theoretical and methodical aspect: [monograph] / Harkusha S. V. – Chernihiv: The publisher Lozovyi V. M., 2014. – 392 p.
2. Ylyn E. P. Motivation and motives / Ylyn E. P. – SPb.: Pyter, 2000. – 512 p.
3. Nosko M. O. Healthcare technologies of physical culture: [monograph] / Nosko M. O., Harkusha S. V., Voiedilova O. M. – K.: SPD Chalchynska N. V., 2014. – 300 p.
4. Psychology of a teenager. Complete guide / Edited by Rean A. SPb.: Praim-Evroznak, 2003. – 432 p.
5. Value orientations of modern Ukrainian youth. Annual report to the President of Ukraine, Verkhovna Rada of Ukraine about the situation of youth in Ukraine by the end of 2015 / The state institute of family and youth policy; [edited by: Zhdanov I. O., hol. red. koleh., Yarema O. Y., Bieljaieva I. I. ta in.]. – K., 2016. – 200 p.
6. Shevchuk A. S. Children's choreography: tutorial manual / Shevchuk A. S. – 3-d edition with changes and additions - Ternopil: Mandrivets, 2016. – 288 p.
7. Dance on its own terms: histories and methodologies / edited by Melanie Bales and Karen Eliot / New-York: Oxford University press, 2013. – 448 p.
8. Ivashchenko OV, Iermakov SS, Khudolii OM, Yermakova TS, Cieślicka M, Harkusha SV. Simulation of the regularities of physical exercises learning process of boys aged 8 years old. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2018; 22(1): 11–16. doi:10.15561/18189172.2018.0102