

АНОТАЦІЯ

Хольченкова Н. М. Педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура). – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2021.

Дослідження присвячено теоретичному та експериментальному обґрунтуванню педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Теоретичний аналіз наукових праць, ознайомлення з результатами напрацювань і практичним досвідом роботи дали змогу встановити, що специфіка освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти та закладах позашкільної освіти не забезпечує належного рівня здоров'язбереження учнів. Аналітичний огляд літератури з проблем здоров'язбереження та формування здорового способу життя дітей та молоді вказує на детальну увагу та стійкий інтерес дослідників до даної проблематики. Водночас в Україні спостерігається погіршення показників здоров'я дітей та молоді, зберігається тенденція поширення негативних явищ (куріння, вживання наркотиків, алкоголю). Отже, особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів формування культури здоров'язбереження в освітньому процесі, розробки та впровадженні відповідних педагогічних умов, сучасних форм, прийомів та методів, які б викликали інтерес та захоплення у молодого покоління, що особливо важливо в молодшому підлітковому віці, який характеризується інтенсивними змінами в фізіологічному та психологічному розвитку дитини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, подано наукову новизну, практичне значення роботи й інформацію про апробацію її результатів.

У першому розділі – **«Теоретичні засади проблеми здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»** – проаналізовано ступінь розробленості досліджуваної проблеми здоров'язбереження в науковій та навчально-методичній літературі, уточнено сутність базових понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження». Висвітлено роль та місце позашкільної освіти в здоров'язбереженні учнів, розкрито потужний потенціал сучасного танцю як засобу здоров'язбереження, визначено фізіологічні та психологічні особливості розвитку молодших підлітків.

Проведені дослідження вказали на актуальність дисертаційного дослідження, виявивши, що існує об'єктивна необхідність у пошуку новітніх педагогічних шляхів здоров'язбереження в освітньому процесі.

У другому розділі – **«Обґрунтування педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»** – розкрито особливості організації та схарактеризовано основні методи дослідження; розкрито зміст і структуру моделі, обґрунтовано педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти; здійснено діагностування стану сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту.

У розділі представлено створену модель здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю в закладах позашкільної освіти, що включає взаємопов'язані елементи – мету, завдання, методологічні підходи, компоненти здоров'язбереження (мотиваційно–когнітивний, фізично-руховий, психо-соціальний) та засоби діагностування рівнів їх сформованості (високий, вищий за середній, середній та низький), методику здоров'язбереження дітей засобами сучасного танцю, яка передбачає раціональне застосування відповідних методів, форм та засобів навчання, методику навчання сучасного танцю, що під час створення відповідних організаційно-педагогічних умов забезпечують досягнення головної мети – підвищення рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків засобом сучасного танцю.

У розділі представлено результати констатувального експерименту, що були враховані та стали підґрунтям для проведення формувального педагогічного експерименту. Отримані дані показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, біодинамічної і координаційної структури основних рухових елементів сучасного танцю, рівня когнітивного компоненту та мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків дали можливість виявити рівень сформованості компонентів здоров'язбереження молодших підлітків на констатувальному етапі експерименту.

Основними завданнями формування здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти визначені: підвищення мотивації до ведення здорового способу життя; розширення системи знань про здоров'я та чинники його збереження, поліпшення досвіду ведення здорового способу життя; покращення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, біомеханічних

параметрів рухових дій, функціонального стану організму; сприяння поліпшенню психоемоційного стану та процесу соціалізації.

Для досягнення поставленої мети формування високого рівня здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти окреслені такі педагогічні умови: 1) створення позитивного соціального середовища шляхом формування мотивації до спільної творчої діяльності в процесі навчання сучасного танцю; 2) спрямування змісту навчання сучасного танцю на формування емоційної-вольової сфери та духовний розвиток молодших підлітків на засадах особистісно орієнтованого підходу; 3) упровадження в зміст навчання технік та прийомів сучасного танцю, спрямованих на психофізичний розвиток та використання імпровізації, як засобу для самовираження.

Формувальний етап експерименту спрямований на упровадження та перевірку ефективності створених педагогічних умов і моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

У третьому розділі – **«Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов та моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти»** – розкрито вплив педагогічних умов та створеної моделі здоров'язбереження на показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості молодших підлітків, біодинамічної та координаційної структури основних рухових елементів сучасного танцю, рівень мотивації до ведення здорового способу життя, психоемоційного стану та процес соціалізації, що дозволило встановити зміни в рівнях сформованості здоров'язбереження молодших підлітків на формувальному етапі експерименту в досліджуваних групах.

Отримані результати підтвердили ефективність упровадженої моделі та відповідних педагогічних умов здоров'язбереження молодших підлітків

засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти. Динаміка рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження свідчить про те, що наприкінці педагогічного експерименту збільшилась кількість дітей ЕГ з високим і середнім рівнями її сформованості та зменшилась із низьким.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше*: обґрунтовано зміст та структуру моделі здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти; виявлено й науково обґрунтовано педагогічні умови здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти; розроблено методiku навчання сучасного танцю як засобу здоров'язбереження молодших підлітків в закладах позашкільної освіти; розкрито особливості біомеханічних параметрів рухових якостей молодших підлітків, біодинамічної та координаційної структури рухових елементів сучасного танцю.

Уточнено змістові характеристики базових понять «здоров'язбереження», «сучасний танець», «здоров'язбереження молодших підлітків засобами сучасного танцю в закладах позашкільної освіти». Удосконалено організаційно-методичний інструментарій щодо діагностування фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та процесу соціалізації молодших підлітків. Подальшого розвитку набули: новітні підходи в організації занять сучасним танцем у закладах позашкільної освіти; **ШЛЯХИ** підвищення мотивації до занять хореографією молодших підлітків; наукові дані про динаміку фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та соціальної адаптованості молодших підлітків під час занять сучасними танцями в закладах позашкільної освіти.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробленні та впровадженні в закладах позашкільної освіти педагогічних умов

здоров'язбереження та методики навчання сучасного танцю молодших підлітків; створено навчально-методичний супровід (навчальна програма, система фізичних вправ, критерії оцінювання, наочні навчальні матеріали, навчальні відеоматеріали, методичні рекомендації, глосарій тощо) процесу навчання сучасного танцю молодших підлітків в закладах позашкільної освіти як засобу здоров'язбереження.

Розроблені теоретичні й методичні матеріали дослідження доцільно використовувати в освітньому процесі закладів позашкільної освіти в процесі навчання сучасного танцю; закладів середньої освіти на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності з фізичного виховання; закладах вищої освіти, в яких здійснюється професійна підготовка майбутніх учителів хореографії та фахівців фізичного виховання, а також у системі неперервної освіти фахівців фізичного виховання і хореографії з метою зростання їх професійних компетентностей в аспекті здоров'язбереження і розвитку рухового потенціалу учнів.

Результати дослідження були впроваджені в навчально-виховний процес школи мистецтв при Чернігівському фаховому музичному коледжі імені Л. М. Ревуцького (Акт № 260 від 10.09.2020 р.), КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв» (Довідка № 01-30/24 від 19.02.2021 р.) , гімназії № 31 гуманітарно-естетичного профілю м. Чернігова (Довідка № 24/02-06.02/2021 від 15.02.2021 р.), освітній процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту при викладанні дисциплін хореографічного циклу на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Довідка № 30 від 15.09.2020 р.)

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, педагогічні умови, хореографія, сучасний танець, позашкільний навчальний заклад, підлітковий вік, молодші підлітки.

PROFILE

Kholchenkova N. M. Pedagogical terms of health preservation for younger teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions. - Qualifying scientific work, on rights of manuscript.

Thesis for scientific degree of Doctor of Philosophy, Field of Study – 01 Education/Pedagogy, Programme Subject Area(s) - 014 Secondary Education (physical training) - T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”, Chernihiv, 2021.

The study is devoted to theoretical and experimental justification of pedagogical terms on health preservation of younger teenagers – by means of contemporary dance, at out-of-school educational institutions.

Theoretical analysis of scientific works, familiarization with results of work and practical experience allowed conclusion that specifics of educational process at general secondary and out-of-school educational institutions does not ensure the adequate health preservation of students. Analytical review of references on health preservation and forming the healthy lifestyle of children/youth indicates detailed attention and sustained interest of researchers to this issue. At that, Ukraine shows a tendency to deterioration of health in children/youth, due to spread of negative phenomena (smoking, drug use, alcohol). Thus, problem of seeking the latest pedagogical ways to form the health preservation approach in educational process, develop and introduce the appropriate pedagogical terms, modern forms, ways, and methods that cause interest and enthusiasm of young generation, which is essential for young adolescent age (characterized by intensive changes in physiological and psychological development) has become especially relevant.

Purpose of the study – theoretical justification, development, experimental testing of efficiency for pedagogical terms on health preservation of younger teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions.

Introduction justifies relevance of the topic, defines object, subject, purpose, and tasks of the study, presents scientific novelty, practical value of the work, and information about testing of its results.

First section **“Theoretical grounds on the problem of health preservation of younger teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions”** studies elaboration degree of reviewed health preservation problem in scientific, educational, and methodical literature, specifies the essence of basic concepts “health”, “healthy way of life”, “health preservation”. Role/place of out-of-school education in students' health preservation is highlighted; strong potential of contemporary dance, as means of health preservation is revealed; anatomical-physiological and psychological features of young teenagers' development were determined.

Studies indicated the relevance of thesis research, while finding an objective need for the latest pedagogical ways of health preservation in educational process.

Second section **“Justification of pedagogical terms on health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions”** revealed the features of arrangement and characterized study methods, justified the content and structure of health preservation for young teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions. The state of formation of components of health preservation of young teenagers at starting stage of experiment was diagnosed.

The developed model of pedagogical terms on health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions is presented. It consists of individual but interconnected elements, which ensures integrity of process on forming the health preservation of young teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions, namely: goal, tasks, methodological approach, pedagogical terms, contemporary dance teaching methods, health preservation components (motivational-cognitive,

physical-motional, psychosocial) and their formation levels (high, above average, medium, and low), the method of health preservation of young teenagers by means of contemporary dance, which provides using appropriate methods, forms and teaching aids, method of teaching of contemporary dance that provided the specific pedagogical terms ensure the achievement of the main goal – increasing the level of formation of health preservation components of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school.

This section presents results of stating experiment, which were considered and formed the basis of forming pedagogic experiment. Obtained data of physical health and physical fitness, biodynamic and coordination structure of the main motor elements of contemporary dance, level of cognitive component, motivation to healthy lifestyle, psycho-emotional state, and social adaptability of young teenagers ensured detecting a level of formed health preservation in young teenagers – at stating phase of the experiment.

Basic tasks of forming the health preservation in young teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions, were defined: improved motivation to healthy lifestyle; expanded knowledge on health and preservation factors, improved experience of healthy lifestyle; improved values of physical health, physical fitness, functional state of body; promoting the improved psycho-emotional state and socialization process.

To achieve a goal of forming the high level of health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions, the following pedagogical terms were defined: forming positive social environment via motivation to joint creative activities in contemporary dance teaching; directing the content of contemporary dance teaching process to forming the emotional and volitional sphere and spiritual development of young teenagers on the basis of person-centered approach and implementation of techniques and forms of

contemporary dance teaching directed psychophysical development and using improvisation as a means of self-expression.

Basic study aimed to using and checking efficiency of the pedagogical terms and the model of health preservation of young teenagers at out-of-school educational institutions.

Third section **“Experimental verification of efficiency for pedagogical terms of health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions”** reveals the influence of the pedagogical terms and the model of health preservation on physical health and physical fitness of young teenagers, dynamics in biodynamic and coordination structure of the main motor elements of contemporary dance, level of motivation to healthy lifestyle, psycho-emotional state and socialization process, which ensured defining the formation of health preservation in young teenagers, at forming stage of experiment.

Obtained study results confirmed the effectiveness of developed model and specific pedagogical terms on health preservation of young teenagers, using contemporary dance at out-of-school educational institutions. The dynamics of the levels of formation of health preservation's components indicates that at the end of the pedagogical experiment the number of children with high and medium levels of experimental group increased and with low levels decreased.

Scientific novelty of obtained results is that the content and structure of health preservation in young teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions, were justified *for the first time*; pedagogical terms of health preservation in young teenagers, by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions were detected/scientifically justified; method of contemporary dance teaching, for health preservation in young teenagers at out-of-school educational institutions was developed; biomechanical

and coordination structure in basic motional elements of contemporary dance was revealed.

The essence of basic concepts «health preservation», «contemporary dance», «health preservation for younger teenagers by means of contemporary dance at out-of-school educational institutions» is specified. The organizational and methodological tools for diagnosing physical health, physical fitness, psycho-emotional state and the process of socialization of young adolescents have been improved, ways for increasing motivation for choreography classes for younger teenagers, scientific data on the dynamics of physical health, physical fitness, psycho-emotional state and the process of socialization of young adolescents are implemented at out-of-school educational institutions.

Practical meaning of obtained results assumes development/implementing the pedagogical terms of health preservation and methods of contemporary dance teaching for young teenagers at out-of-school educational institutions, by means of contemporary dance; educational-methodical support (training program, physical exercise system, independent tasks, assessment criteria, visual training materials, educational videos, methodical recommendations, glossary, etc.) of contemporary dance teaching for young teenagers at out-of-school educational institutions, as means of health preservation, was developed.

Developed theoretical and methodical study materials are better used in training process at out-of-school educational institutions, during contemporary dance teaching process; in secondary education institutions – at physical training lessons/extracurricular physical training activities; higher education institutions, which ensure professional training of future choreography teachers and physical training experts, as well as in continuous education training system for physical training/choreography experts – to improve their professional competence in terms of health preservation and developing the motor skills of students.

Study results were introduced into educational process of Art School at “Chernihiv Professional Music College of L.M. Revutsky” (Act № 260 dated September 10, 2020), Municipal Institution of Primary Art Education “Chernihiv City Art School” (Referance № 01-30/24 dated February 19, 2021), Chernihiv humanitarian-aesthetic gymnasium No. 31 (Referance № 24/02-06.02 / 2021 dated February 15, 2021), educational process of future physical training and sports experts, who teach choreographic cycle subjects at Physical Training Faculty of National University “Chernihiv Collegium” of Taras Shevchenko (Referance № 30 dated September 15, 2021).

Keywords: health, health preservation, pedagogical terms, choreography, contemporary dance, out-of-school educational institution, adolescent age, young teenagers.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковані основні результати дисертації:

1. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова О. М., Гаркуша В.В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*. 2017. Вип. 2. С. 79–89.
2. Хольченкова Н. М. Хореографія як засіб формування культури здоров'язбереження дітей та молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 143 С. 315-319.
3. Хольченкова Н. М. Роль та місце позашкільної освіти у формуванні здоров'язбереження учнів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 144. С. 314-319.
4. Хольченкова Н. М. Особистісно орієнтований підхід у хореографічній діяльності як умова формування здоров'язбереження дітей та

молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 28. С. 60-65.

5. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності як сучасна науково-педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. С. 138-141.

6. Хольченкова Н. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К(97)18. С. 581-586.

7. Хольченкова Н. М. Сучасний танець як засіб здоров'язбереження: основні характеристики та особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152. т. 2. С. 176 – 180.

8. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154, т. 2. С. 183 – 187.

9. Хольченкова Н. М. Рівень сформованості фізичного здоров'я молодших підлітків, які займаються сучасними танцями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11К(119)19. С. 133-137.

Наукові публікації у періодичних наукових виданнях держави, що входить до Організації економічного співробітництва та розвитку та/або Європейського Союзу:

10. Хольченкова Н. М. Вплив занять сучасним танцем на показники фізичного здоров'я молодших підлітків. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 7(28). Р. 131-135

11. Kholchenkova N. M. The state of formation of adolescent's coordination qualities in the process of teaching dance. *Innovative Solutions in Modern Science*. 2020. 8(44). P. 62 – 76.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

12. Гаркуша С. В., Гаркуша В. В., Хольченкова Н. М., Рапацька І. Б. Механо-електричні методи контролю рухової функції у фізичному вихованні і спорті. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту* : матеріали XI Міжнар. наук. конф. пам'яті А. М. Лапутіна, м. Чернігів, 19 жовт. 2018 р. Чернігів, 2018. С. 32-34.

13. Хольченкова Н. М. Стан сформованості мотиваційно–когнітивного та психосоціального компонентів здоров'язбереження молодших підлітків у процесі занять сучасними танцями: *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : наук. матеріали X між нар. наук.-практ. конф (м. Дрогобич 16-17 травня 2019). Київ, 2019. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вип. 5 К(113)19. С. 314 – 318.

14. Хольченкова Н. М. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність в умовах реформування системи освіти України». *Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinárodný nekonferenčný zborník*. Prešov, 2017. P. 218 – 223.

15. Хольченкова Н. М. Принципы и функции хореографической деятельности в аспекте здоровьязбережения детей и молодежи. *Современные проблемы формирования и укрепления здоровья* : тезисы докладов III Междунар. научно-практич. конф., г. Барановичи, 27-28 апреля 2017. Барановичи, 2017. С. 173-178.

16. Хольченкова Н. М. Сучасна танцювальна урбан культура: особливості становлення та розвитку. *Сучасні стратегії розвитку*

хореографічної освіти : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 20 бер. 2018 р.). Умань, 2018. С. 88 – 91.

17. Хольченкова Н. М. Характерні особливості сучасного танцю. *Мистецька освіта України у сучасних вимірах*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин 13-15 квіт. 2018 р.). Ніжин, 2018. С. 155-157.

18. Кийко Т. Б., Хольченкова Н. М. Здоров'яформувальний вплив у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання. *Здоров'я людини у соціальному і освітньому вимірах: міжнародне соціальне та освітнє партнерство*: зб. тез доп. та матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 листопада 2017 року. Київ, 2017. С. 62 - 65.