

## ВПЛИВ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Анна Сидорук

*Запорізький національний університет*

### Анотація:

У статті висвітлено актуальність проблеми формування здорового способу життя молодого покоління. Визначено основні чинники, що впливають на гармонійний розвиток здоров'я школярів. Розглянуто основні принципи здорового способу життя. З'ясовано складники здоров'я, серед яких – соматичне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я та моральне здоров'я. Розкрито поняття спортивної анімації, як основного напряму анімаційної діяльності, направленої на зміцнення та відновлення здоров'я школярів та її функції. Окреслено структуру анімаційної діяльності: суб'єкт, об'єкт, предмет, форми, засоби, дії, які спираються на певні методи та результат; коротко схарактеризовано кожний компонент структури. Обґрунтовано ефективність анімаційної діяльності у формуванні мотивації до здорового способу життя дітей шкільного віку.

### Ключові слова:

здоров'я, здоровий спосіб життя, анімаційна діяльність, спортивна анімація, діти.

### Аннотация:

**Сидорук Анна. Влияние анимационной деятельности на формирование здорового образа жизни школьников.**

В статье акцентировано внимание на проблеме формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Определены основные факторы, влияющие на гармоничное развитие здоровья школьников. Рассмотрены основные принципы здорового образа жизни. Выделены компоненты здоровья, среди которых – соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье и нравственное здоровье. Раскрыто понятие спортивной анимации, как основного направления анимационной деятельности, нацеленного на укрепление и восстановление здоровья школьников и ее функции. Очерчена структура анимационной деятельности: субъект, объект, предмет, формы, средства, действия, опирающиеся на определенные методы и результат; кратко охарактеризован каждый компонент структуры. Обосновано эффективность анимационной деятельности в формировании мотивации к здоровому образу жизни детей школьного возраста.

### Ключевые слова:

здоровье, здоровый образ жизни, анимационная деятельность, спортивная анимация, дети.

### Resume:

**Sydoruk Anna. Influence of animation activity on schoolchildren's healthy lifestyle formation.**

The article represents the problem of the relevance of a healthy lifestyle of the younger generation. The basic factors affecting the harmonious development of schoolchildren's health have been demonstrated. The main principles of a healthy lifestyle have been revealed. The author highlights the components of health, among them there is somatic health, physical health, mental health and moral health. The notion of sport animation as a mainstream of animation activity aimed at strengthening and restoring the health of schoolchildren and its functions are given. The structure of animation activity is defined: subject, object, object-matter, shapes, means, actions based on the specific methods and results. Each of them has been briefly characterized. The efficiency of animation activity in the formation of motivation for a healthy lifestyle of school age children has been grounded.

### Key words:

health, healthy lifestyle, animation activity, sports animation, children.

Постановка проблеми. Найважливішою проблемою сучасного розвитку в нашій країні стало збереження здоров'я людини. Загальновідомим є той факт, що на здоров'я впливає ціла група різних чинників – це і спадковість, і екологічна обстановка, і рівень розвитку медицини. Однак найістотнішим фактором є той спосіб життя, якого дотримується людина. На щастя, це саме та сфера життя, яку ми в силах регулювати самі. Ігнорування питання здорового способу життя, як правило, призводить до негативних наслідків, коли навіть найпотужніший запас здоров'я дитини виснажується, і вона стає заручником різних хвороб.

Запобігти захворюванням дитини й зберегти її здоров'я на максимально високому рівні цілком по силах батькам і педагогам – необхідно лише зрозуміти важливість цієї проблеми. У зв'язку з цим актуалізується потреба використання анімаційної діяльності у формуванні здорового способу життя дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування здорового способу життя є

актуальною проблемою для будь-якої людини, незважаючи на те, скільки їй років. Культуру здорового способу життя батьки повинні виховувати в дітей, починаючи з дошкільного віку. Дитячі садки, школи та засоби масової інформації активно пропагують основні складники здорового способу життя. І на це є свої причини. Сучасне життя потребує від людини великих витрат свого часу, зусиль і, головне, здоров'я заради досягнення своєї мети. Але ситуація ускладнюється поганою екологією, малорухливими умовами праці, неякісними продуктами та поганим режимом харчування, шкідливими звичками та іншими чинниками, здатними впливати на наш психічний і фізичний стан. Хоча сучасна медицина й досягла істотних успіхів у лікуванні різних захворювань, вона часто стає безсилою, коли організм людини не здатний боротися з хворобою навіть за допомогою ліків і медичних засобів. Для того, щоб уникнути таких ситуацій, необхідно знати й виконувати спеціальні правила та прийоми, які становлять основу здорового способу життя людини. Дотримання цих правил повинно бути

цілеспрямованим і систематичним. Дуже важливо виробити раціональний режим, звички та самодисципліну.

Сьогодні спостерігається значне зниження рухової активності школярів, що шкідливо впливає на стан їхнього здоров'я [3, с. 6]. Це є наслідком зрослої популярності привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо) [6]. Великий обсяг неорганізованого вільного часу школяра й невміння ним раціонально розпоряджатися зумовлює проблему формування здорового способу життя, яка є дуже складною і суперечливою [3]. Саме тому нині актуальним є становлення нових програм проведення дозвілля школярів, сутність яких полягає у формуванні здорового способу життя [1].

Здоровий спосіб життя – спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Це концепція життєдіяльності, націлена на поліпшення й збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою та відмови від шкідливих звичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Представники філософсько-соціологічного напрямку (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мільштейн, В. Пономарчук, В. Столяров та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальний соціальний аспект, важливий складник життя суспільства в цілому.

У психолого-педагогічному напрямі (Г. Аксьонов, В. Бальсевич, М. Віленський, Р. Дітлс, І. Мартинюк, Л. Кобелянська та ін.) здоровий спосіб життя розглядається з погляду свідомості, психології людини, мотивації.

Формулювання цілей статті. Метою статті є висвітлення актуальної проблеми формування здорового способу життя молодого покоління, обґрунтування ефективності анімаційної діяльності у формуванні мотивації до здорового способу життя дітей шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перед тим, як розкрити значення анімаційної діяльності у формуванні здорового способу життя, з'ясуємо значення поняття «здоровий спосіб життя».

Отже, здоровий спосіб життя – найважливіша умова здоров'я будь-якої людини. Його дотримання є особливо важливим у дитячому віці, коли організм дитини тільки формується.

Кажучи про здоровий спосіб життя школяра, ми повинні чітко уявляти, які його особливості

можуть становити небезпеку для гармонійної схеми поведінки. Сформулюємо ці основні моменти:

1. Збільшення навчального навантаження в школі.
2. Заняття в позашкільних освітніх закладах.
3. Зменшення контролю з боку батьків.
4. Становлення особистості дитини та формування власних поглядів на правильний спосіб життя.
5. Вплив однолітків на поведінку, уподобання й інтереси.
6. Статеве дозрівання й пов'язана з ним поведінка.
7. Психологічні особливості дитини в критичні періоди підліткового віку.

Формування здорового способу життя школярів має відбуватися за трьома основними напрямами:

1. Організація оптимальних зовнішніх умов (харчування, одяг тощо);
2. Гармонійний режим праці та відпочинку;
3. Виховання правильних уявлень про здоровий спосіб життя та його важливість, а також формування здорового стереотипу поведінки.

З огляду на викладене вище, ми дійшли висновку, що формування здорового способу життя школярів є неможливим без занять фізичними вправами, оздоровчими видами спорту й туризмом, які сприяють підтримці й зміцненню здоров'я, зниженню ризику неінфекційних захворювань і є ефективними засобами запобігання шкідливим звичкам. Для цього було визначено пріоритетні напрями вдосконалення процесу фізичного виховання в освітніх закладах:

- забезпечення тісної взаємодії навчального та позакласного процесу фізичного виховання для засвоєння цінностей фізичної культури, задоволення потреб учнівської молоді в заняттях фізичними вправами, спортом і туризмом;
- формування фізичної культури особистості учня з урахуванням його індивідуальних здібностей і мотивації;
- об'єктивізація оцінки рівня фізичного розвитку та підготовленості учнівської молоді;
- створення в освітніх установах, у дитячих і молодіжних громадських об'єднаннях умов, що сприяють збереженню й зміцненню фізичного та психічного здоров'я вихованців і учнів засобами фізичної культури та спорту;

- удосконалення лікарсько-педагогічного контролю за організацією фізичного виховання в освітніх закладах;

- профілактика асоціальної поведінки засобами фізичної культури і спорту;

- оснащення освітніх установ навчально-спортивним обладнанням та інвентарем.

На процеси формування здорового способу життя позитивно впливають не тільки належні умови життя, процеси фізичного виховання, активний руховий режим, а й спортивна підготовка. Значну роль у формуванні загальної культури, моральності, фізичного та психічного здоров'я відіграють різноманітні заходи культурно-дозвілєвої діяльності [5].

Останнім часом організацію культурного дозвілля, розваг і послуги оздоровчого характеру найчастіше іменують послугами анімації.

Розглянемо поняття «анімація» та «анімаційна діяльність».

Анімація – це стимулювання повноцінної рекреаційної, соціально-культурної дозвілєвої діяльності людини шляхом впливу на її життєві сили. Анімаційна діяльність – інноваційна діяльність, яка передбачає активні, творчі, взаємозбагачувальні міжособистісні відносини учасників освітнього, соціального чи культурного процесу. Це унікальна, оригінальна й неповторна сфера діяльності, що характеризується широким розмаїттям зв'язків із дійсністю, складністю взаємовідношень між компонентами своєї внутрішньої структури. Вона є багатосторонньою і відповідає різноманітним потребам, інтересам і запитам людей [2, с.4].

Серед різних напрямів анімаційної діяльності вирізняється спортивна анімація. Спортивна анімація – інноваційна діяльність, що передбачає активні, творчі, міжособистісні відносини, за яких досягається найбільший відновлювально-оздоровчий ефект. Спортивна анімація, разом із розважальними заходами, охоплює різноманітні спортивні ігри, вправи та змагання, що робить програми більш насиченими, цікавими й корисними для зміцнення та відновлення здоров'я [4].

Анімаційна діяльність має таку структуру: суб'єкт, об'єкт, предмет, форми, засоби, дії, які спираються на певні методи й результат.

Суб'єкт спортивної анімації (окремий індивід, група людей чи суспільство в цілому) – керівник, викладач спортивної анімації. Колективним суб'єктом діяльності можна

назвати таку групу людей або суспільство в цілому, що об'єднані спільною метою, односпрямованістю дій щодо досягнення прийнятної для всіх результату. Діяльність суб'єкта є умовою, завдяки якій той чи інший фрагмент об'єктивної реальності стає об'єктом, на який спрямовується діяльність суб'єкта.

Об'єкт спортивної анімації – групи й окремі особистості, для яких розробляється програма. Це головний елемент системи, де все спрямовується на задоволення духовних і фізичних потреб об'єкта. При цьому слід ураховувати такі чинники, як вік і стан здоров'я, ставлення до дозвілля й відпочинку, фізкультури та спорту тощо. Тому спортивним фахівцем треба знати ці потреби, вивчати аудиторію, настрої та інтереси. Без знання людей важко розраховувати на досягнення бажаного результату й на підвищення ефективності інтелектуального й емоційного впливу на аудиторію.

Предмет діяльності – те, на що спрямована діяльність суб'єкта. Предметом спортивної анімації будуть анімаційні програми, в основі яких – здоровий спосіб життя, тобто все те, що сприяє виконанню людиною суспільних, професійних і побутових функцій, а також збереження та зміцнення здоров'я.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, основними компонентами якого є [4]:

1. Соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, який залежить від біологічної програми індивідуального розвитку, що передбачає використання таких активних анімаційних програм, як спортивно-оздоровчі та туристично-оздоровчі.

2. Фізичне здоров'я – рівень росту й розвитку органів за рахунок функціональних резервів організму з можливим використанням помірно активної анімації – спортивно-розважальної та конкурсно-ігрової.

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, який залежить від рівня загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію; досягається за допомогою спортивно-розважальних програм.

4. Моральне здоров'я – комплекс мотиваційної та потребнісно-інформативної сфери життєдіяльності, основу якої визначає

система цінностей і мотивів поведінки індивіда в суспільстві; досягається за допомогою спортивно-пізнавальних і навчальних програм.

У кожному з наведених вище типів анімаційних програм можна комбінувати різні форми анімаційної діяльності:

1. До спортивно-оздоровчих і туристсько-оздоровчих програм, розрахованих на любителів спорту й активного відпочинку, які мають бажання відновити сили й здоров'я завдяки активним фізичним навантаженням в умовах чистої природи й чистого повітря, належать такі форми, як походи, туристські зльоти, спортивні свята й змагання, фестивалі, спартакіади.

2. До спортивно-розважальних програм, що орієнтовані на учасників будь-якого віку й побудовані на залученні до активного способу життя через привабливі, захопливі, веселі конкурси й змагання, належать такі форми, як спортивні, рухливі ігри та розваги, різноманітні конкурси та анімаційні тренінги. У їх основі – зіткнення їхніх учасників із чимось цікавим, хвилюючим, незвичайним (наприклад, участь у рольових іграх і конкурсах, відвідування печер, піратська вилазка, вечір народних переказів і легенд, нічний похід, тематичний пікнік). Ці програми мають попит незалежно від статі, національності, освіти.

3. Спортивно-пізнавальні програми передбачають залучення до духовно-моральних цінностей у процесі активного відпочинку. Це походи, пішохідні екскурсії, тематичні дні, а також навчальні програми, що дають змогу набути різних умінь і навичок у різноманітних видах занять, ремесел. Завдяки таким програмам їхні учасники навчаються спілкування місцевою мовою, ознайомлюються з національними музичними інструментами, танцями, традиціями тощо. При цьому необхідно приділити більше уваги створенню невимушеної, ненав'язливої, комфортної обстановки, що має сприяти мотивації до спілкування згідно з інтересами, бажаннями, темпераментами та ін.

Серед основних засобів анімаційної діяльності можна виділити такі, як урахування інтересів; «пожвавлення» експозиції; залучення учасників до різноманітних анімаційних програм.

Дія – кульмінація перетворення предмета відповідно до поставленої мети, процес взаємодії суб'єкта та об'єкта, на якому базується анімаційна програма (головна ідея та засоби її досягнення).

Дія в анімаційній діяльності передбачає три етапи: етап розробки й підготовки, етап реалізації та етап аналізу й контролю. Тут використовуються такі засоби, як художній монтаж, ілюстрування, театралізація, ритуально-обрядовий метод, гра, змагання, ритмічний рух тощо. Поєднання цих засобів дасть змогу глибоко й повно розкрити анімаційні програми й реалізувати їх на практиці, створюючи тим самим певні передумови для формування здорового способу життя.

Завершальним моментом діяльності є результат, у якому перевіряється істинність визначених цілей. Завдяки спортивній анімації можливими є такі результати, як:

1. Підтримка гармонійного фізичного й функціонального розвитку; розвиток рухових здібностей, витримки, сили, спритності, рухливості; удосконалення та поглиблення основних рухових умінь і навичок.

2. Розвиток і зміцнення фізичних ресурсів людини в процесі дозвілля, зняття втоми, відновлення сил, надання психологічної розрядки за допомогою ігор і розваг.

3. Зміцнення й розширення знань із фізичної культури та спорту, спрямованих на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я населення шляхом активізації пропагандистських кампаній і запобігання асоціальній поведінці.

4. Вироблення й зміцнення позитивного ставлення до фізичної культури через зміцнення навичок до регулярної рухової активності, диференціювання спортивних інтересів із тим, щоб вони стали складником повсякденного життя.

5. Використання фізичної культури й спорту як важливих компонентів морального й інтелектуального розвитку, патріотичного виховання та формування громадянськості; розвиток естетичного смаку щодо рухової активності, здатності виробляти красу рухів; розвиток творчих здібностей; виробництво, накопичення й зберігання нових знань, норм, цінностей, орієнтацій, значень; відтворення духовного потенціалу.

6. Залучення до занять фізичною культурою та спортом усіх категорій населення, використання фізичної культури та спорту в соціальній, фізичній адаптації осіб зі слабким здоров'ям, інвалідів, дітей-сиріт; зміцнення гігієнічних навичок та прагнення вести здоровий спосіб життя.

Висновки. Отже, формування здорового способу життя є невіддільним складником системи виховання школярів. Саме тому сьогодні, коли бурхливо розвиваються неактивні види проведення дозвілля школярів, упровадження нових засобів виховання є надзвичайно важливим.

У нашій країні дуже гостро стоїть питання про необхідність розробки та прийняття новітніх програм, спрямованих на формування ранніх настанов на здоровий спосіб життя серед дітей і підлітків. Країні потрібне здорове покоління, а

досягти цього можна тільки за допомогою засвоєння принципів здорового способу життя.

Використання анімаційної діяльності як елемента новизни відіграє неабияку роль у процесі мотивації до занять фізичною культурою та спортом, у запобіганні шкідливим звичкам і в підтримці здорового способу життя школярів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні шляхів використання напрямів анімаційної діяльності у вихованні дітей шкільного віку.

### Список використаних джерел

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность / Г. А. Аванесова. – М.: Аспект пресс, 2006. – С. 66–77.
2. Гаранин Н. И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации / Н. И. Гаранин, И. И. Булыгина. – М.: Советский спорт, 2003. – 156 с.
3. Ковальова Н. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників / Н. Ковальова, О. Андреева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–34.
4. Курило Л. В. Теория и практика анимации в 2-х ч. Часть 1. Теоретические основы туристской анимации: учебное пособие / Л. В. Курило. – М. Советский спорт, 2006. – 195 с.
5. Новиков А. М. Обучение основам методологии / А. М. Новиков, Д. А. Новиков // Педагогика. – 2009. – № 7. – С. 11–17.
6. Чернявський М. В. Оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації / М. В. Чернявський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць; за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2009. – № 11. – С. 132–134.

**Рецензент:** Сегеда Н.А. – д.пед.н., професор

### Відомості про автора:

**Сидорук Анна Вікторівна**

anna.sydoruk@yandex.ru

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя

69600, Україна

doi:10.7905/нвмдпу.v0i14.1060

Матеріал надійшов до редакції 08.11.2014 р.

Подано до друку 13.02.2015 р.

### References

1. Avanesova, G.A. (2006). *Cultural and leisure time activity*. Moscow: Aspekt Press. 66-77. [in Russian].
2. Garanin, N. I., Bulygina, I. I. (2003). *Management of tourism and hotel animation*. Moscow: Radians'kyi Sport. [in Ukrainian].
3. Kovalev, N. (2012). *Technology for projecting recreational and health-improving activities for senior schoolchildren. Teoriia i metodyka fizychnoho vyhovannia i sportu*. 2. P. 29-34. [in Ukrainian].
4. Kurylo, L. (2006). *Theory and practice of animation: Part 1. Theoretical foundations of tourist animation: coursebook*, Moscow. Radians'kyi sport. [in Russian]
5. Novykov, A., Novykov, D.A. (2009). Teaching the methodology basics. *Pedagogy*. 7. 11-17. [in Russian].
6. Cherniavs'kyi, M.V. (2009). Optimization of junior pupils' physical education by means of recreation. In : *Pedagogy, psychology and med.-biol. Problems of education and sports: Coll. of scient. works*. Kharkiv: KSADA. 11. 132-134. [in Ukrainian].