

РОЛЬ СПІЛЬНОТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ТАНЕЦЬ БРЕЙКІНГ

Альона Кондратюк, Григорій Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті розглядаються соціальні аспекти брейкінгу як одного з видів рухової активності та феномену молодіжної культури молоді багатьох країн світу.

Ключові слова: рухова активність, здобувачі, учні, соціальна підтримка, вулична культура.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство все більше усвідомлює важливість здорового способу життя, що відображається у різноманітних програмах та ініціативах, спрямованих на підвищення фізичної активності дітей і молоді. Спільноти, які об'єднують людей, зацікавлених у брейкінгу, створюють унікальне середовище, що сприяє взаємопідтримці, навчанню та розвитку. Це стає важливим чинником у формуванні здорового способу життя, оскільки мотивує та забезпечує соціальну підтримку.

Аналіз останніх досліджень. Брейкінг – це не лише вид мистецтва, але й спільнота, яка активно підтримує здоровий спосіб життя. В Україні існують численні брейкінг спільноти, де прихильники цього стилю танцю об'єднуються, щоб вдосконалювати свою майстерність, спілкуватися та підтримувати один

одного [1]. Участь у спільноті сприяє фізичному розвитку та збереженню здоров'я. Систематичні тренування допомагають підтримувати хорошу фізичну форму, розвивають гнучкість, координацію та силу. Крім того, спілкування з іншими учасниками спільноти сприяє психологічному благополуччю та підтримує мотивацію до постійного удосконалення. Брейкінг спільнота в Україні не лише підтримує здоровий спосіб життя, але й надає можливість людям зміцнити дружні стосунки, розвивати свої таланти та насолоджуватися творчим процесом разом з однодумцями [3, 4]. Це підкреслює важливість соціальної підтримки та надання ресурсів для активізації здорового способу життя. Спільноти, які об'єднують людей з подібними цілями та інтересами, можуть стати важливим джерелом підтримки та мотивації. Крім того, освіта та доступність інформації про здоровий спосіб життя можуть значно полегшити процес прийняття рішень спрямованих на реалізацію здорового способу життя [2]. Дослідження соціальних аспектів брейкінгу та його впливу на формування здорового способу життя сучасної молоді через спільноту відображає актуальність наукової проблеми [5].

Мета дослідження полягає у розкритті ролі спільноти, яка займається брейкінгом для формування здорового способу життя через танець.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано загальнонаукові методи: аналіз і систематизація літературних джерел, спостереження, бесіда, тренувальний процес з брейкінгу зі здобувачами ЗВО та учнів шкіл. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2022–2024 роках.

Результати дослідження. Брейкінг, крім того, що він є формою танцювального спорту, представляє собою вуличну культуру, яка виникла в США. На сьогодні ця культура має велику спільноту (ком'юніті) прихильників, які активно пропагують здоровий спосіб життя та розвиток фізичної активності [3]. Розгляд соціальних аспектів брейкінгу та його впливу на здоровий спосіб життя через спільноту може включати такі аспекти: соціальна взаємодія,

ментальне благополуччя, фізична активність, взаємодія з іншими спільнотами, культурний вплив.

До соціальної взаємодії відносять, взаємодії між учасниками цієї культури під час тренувань, батлів, виступів та інших подій. Вона створює можливості для обміну досвідом, навчання новим рухам та комбінаціям, а також сприяє побудові дружніх стосунків та взаємній підтримці. Соціальна взаємодія у спільноті брейкінгу також сприяє формуванню важливих навичок соціальної взаємодії, таких як комунікація, співпраця та емпатія.

Ментальне благополуччя у контексті брейкінгу сприяє підвищенню самоповаги, розвитку творчих навичок та виразності, зменшенню стресу та підвищенню загального настрою. Крім того, участь у ком'юніті може стати джерелом підтримки та мотивації для учасників, що сприяє покращенню їхнього психічного стану та добробуту.

Фізична активність у контексті брейкінгу є центральним елементом. Цей вид танцю вимагає від учасників високого рівня фізичної підготовки, координації та гнучкості. Під час тренувань атлет вивчає складні рухи, комбінації та акробатичні елементи, що сприяє зміцненню м'язів, покращенню витривалості та збільшенню рухової активності тощо.

Взаємодія з іншими спільнотами у світі брейкінгу відіграє важливу роль у розвитку та розширенні цієї культури. Це може включати спільні тренування, виступи та змагання з іншими танцювальними або спортивними спільнотами. Такі обміни досвідом і навичками сприяють взаємному збагаченню і розвитку кожної спільноти.

Брейкінг має значний культурний вплив, особливо серед молоді та в урбанізованих середовищах. Він сприяє об'єднанню людей різного культурного походження та соціального статусу, створюючи спільні цінності та ідентичність.

Висновки. Аналіз соціальних аспектів брейкінгу дозволяє констатувати, що спільноти брейкерів відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя через танець. Ці спільноти створюють унікальне середовище,

сприяючи здоровому способу життя та популяризації фізичної активності. Вони об'єднують людей навколо спільного захоплення до танцю, сприяючи формуванню позитивних соціальних зв'язків.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення можливостей упровадження брейкінгу в загальноосвітніх школах та закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г.П., Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М. Історія розвитку брейкінгу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 17–20.

2. Дерев'янка С.П. Психологія молодіжних субкультур : Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 76 с.
<http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/3451/1/%D0%9F%D1%8D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80.pdf>

3. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

4. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.

5. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матер. Всеукр. наук. конференції. За заг. ред. Огнистого А.В.,

Огнистої К.М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 204 с.
http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28631/3/Conf_Olimp_ryx_2023.pdf