

крім того, вказує, що «поняттю асертаивності в літературі надаються різні значення, але найчастіше в якості основи асертаивності визначають вміння примирити власні і чужі соціальні потреби» [14].

Немає сумнівів, що саме знаходження цього своєрідного балансу буде сприяти реалізації заходів з плавання. Таке твердження мотивовано тим, що викладач з плавання не повинен будувати свої заняття на основі авторитетно-наказової системи. Зазначене визначення припускає, що, скоріше, впевненість у собі нерозривно пов'язана з необхідністю пошуку компромісу. Слід підкреслити також і те, що напористість не слід пов'язувати з критичністю, що з рештою вище зазначений погляд в повній мірі підтверджується.

Цю частину аналізу, варто закінчити тим, що на основі асертаивності базується чотири типи поведінки. «Це вміння відмовляти, говорити "ні", здатність отримання прихильності в найближчому соціальному оточенні, здатність вираження як негативних, так і позитивних почуттів і здатність ініціювати, підтримувати та організувати бесіди» [11, 14]. Перераховані види поведінки, які стосуються асертаивності відзначають, що впевнені відношення сприяють створенню авторитету викладача з плавання.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Питання та значення соціальних компетенцій під час роботи викладача з плавання мають вплив на вибір професії, виявлення та самореалізації в роботі особистості викладача. Це фактори, які можуть позитивно впливати на використання наявних компетенцій. Немає сумнівів, що відсутність навичок спілкування викладача з плавання, якщо не неможливим, то принаймні істотно ускладнює досягнення мети занять з плавання. Таке твердження випливає з того, що без уміння налагоджувати правильні відносини, соціальні зв'язки між викладачем заняття, й його підопічним будуть порушені, а це умова *sine qua non* для досягнення мети, якою є придбання теоретичних знань і практичних умінь та навичок плавання.

Подальшого вивчення вимагають дослідження в площині систематизації сукупності методів та інструментів процесу формування спеціальних умінь та навичок плавання у студентської молоді в залежності від соціальних компетенцій викладача.

Література

1. Argyle, M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
2. Filipowicz, G., *Zarządzanie kompetencjami zawodowymi*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2004.
3. Furmanek W., *Kompetencje-próba określenia pojęcia*, Edukacja Ogólnotechniczna 7, 1997.
4. Górniak J. (red.), *Kompetencje Polaków a potrzeby polskiej gospodarki*, Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Warszawa – Kraków 2014.
5. Johnson, W. D., *Podaj Dłoń*. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1992.
6. Kalinowska A., *Kim powinien być instruktor pływania*, <http://portalaktywni.com/aktualnosci/kim-powinien-byc-instruktor-plywania/> 2008.
7. Krajewska A., *Kompetencje społeczne i personalne*, Ekonomik, Warszawa 2015.
8. Król, H., *Podstawy koncepcji zarządzania zasobami ludzkimi*. W: *Zarządzanie zasobami ludzkimi*. H. Król, A. Ludwiczynski (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
9. Marchwinski J., *Definicja partnerstwa*, <http://jerzy-marchwinski.blogspot.com/2014/04/definicja-partnerstwa.html>, 2014.
10. Otrębski W. i Rutkowska K., *Kompetencje społeczne instruktorów sportu*, *Studia z psychologii w KUL*. Tom 13, red. P. Francuz, W. Otrębski, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2006.
11. Sęk, H. (1988). *Rola asertywności w kształtowaniu zdrowia psychicznego*. *Ustalenia teoretyczne i metodologiczne*. "Przegląd Psychologiczny" 3.
12. *Словник української мови* : в 11 т. / редкол.: І. К. Білодід (голова) та інші ; Акад. наук Укр. РСР, Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. – К. : Наук. думка, 1970–1980.
13. *Великий тлумачний словник сучасної української мови [Текст] : близько 250 000 сл. / авт. проекту та голов. ред. : В. Т. Бусел. - К. : Перун, 2005. - 1719 с.*
14. Starostka E., *Kompetencje społeczne, a możliwości interpersonalne*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=254>, 2015.
15. Terelak, J., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.
16. Хіміч І.Ю. *Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання*: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. –К., 2011. – 19 с.

Хлус Н.О.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Тільки в русі і через рух дитина розвивається,
влізнає світ у його багатогранності,
набуває нових умінь, гартує тіло.*

Ян Амос Каменський

У статті розглянуто особливості використання фітбол-аеробіки в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку. Встановлено, що використання в закладі дошкільної освіти здоров'язберезувальної технології – фітбол-аеробіки сприяє оптимізації рухового режиму дошкільника, системному підходу до формування у

дітей ціннісного ставлення до власного життя і мотивації щодо здорового способу життя. Фітбол-аеробіка дозволяє покращити оздоровчо-освітній процес в закладі дошкільної освіти, сприяє злагодженому розвитку всієї опорно-рухової системи, зміцненню всіх груп м'язів; заняття з фітбол-аеробіки поліпшують роботу дихальної та серцево-судинної системи, нормалізують обмін речовин та інтенсивність процесів травлення, збільшують витривалість і зміцнюють організм в цілому.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, корекційно-оздоровча робота, фітбол-аеробіка, заклад дошкільної освіти.

Хлус Н. А. Использование фитбол-аэробики в коррекционно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

В статье рассмотрены особенности использования фитбол-аэробики в коррекционной-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Установлено, что использование в заведении дошкольного образования здоровьезберегающей технологии – фитбол-аэробики способствует оптимизации двигательного режима дошкольника, системному подходу к формированию у детей ценностного отношения до собственной жизни и мотивации относительно здорового образа жизни. Фитбол-аэробика позволяет улучшить оздоровительно-образовательный процесс в учреждении дошкольного образования, способствует согласованному развитию всей опорно-двигательной системы, укреплению всех групп мышц; занятия по фитбол-аэробике улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, нормализуют обмен веществ и интенсивность процессов пищеварения, увеличивают выносливость и укрепляют организм в целом.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, коррекционно-оздоровительная работа, фитбол-аэробика, заведение дошкольного образования.

Khylus N. O. Fitball aerobics introducing in the process of correctional and recreational work with senior preschool children.

The article deals with the peculiarities of fitball aerobics introducing in the process of correctional and recreational work with senior preschool children. It was defined that introducing such health keeping technology as fitball aerobics in the preschool educational institutions leads to the optimization of preschoolers' physical activity, the system approach to forming children's value attitude to their own lives and motivation for a healthy lifestyle.

Complex of fitball aerobics exercises helps to treat such diseases as scoliosis, osteochondrosis and neurasthenia. Mechanical fitball vibrations influence on the vertebral column, joints and intervertebral discs. At the fitball aerobics classes with preschool children the following tasks are being solved: development of physical qualities; development and improvement of coordination and balance; muscle corset strengthening; skills of correct posture forming; improvement of psycho-emotional state and stimulation of neuropsychological development; improvement of hands motility and speech; child's organism adaptation to physical activity.

In the process of physical education in the preschool education institution children's motor skills are formed, physical qualities such as flexibility, strength, agility, endurance are developed, and also a stable muscle corset is formed and it is able to resist spinal curvature that is very important for forming preschoolers' correct posture. The therapeutic physical exercises used by spinal curvature should be considered as a special system of preschoolers' teaching that has recovery and preventive function.

Key words: senior preschool children, correctional and recreational work, fitball aerobics, preschool educational institutions.

Постановка проблеми: Сьогодні кожні батьки бажають бачити свою дитину здоровою, фізично підготовленою, врівноваженою та психічно-емоційною. Така проблема постає не тільки перед батьками, але й перед інструкторами з лікувальної фізичної культури та ортопедами. Однією з проблем з якою зустрічаються батьки з дітьми в дошкільному віці – це питання постави та корекційно-оздоровча робота з цим захворюванням. Наслідки цього захворювання дуже складні – незворотні структурні зміни в опорно-руховому апараті, порушення функцій кровообігу, зовнішнього дихання, змін від норми у діяльності серцево-судинної системи та органів зору. Одне з основних завдань, яке постає перед батьками, вихователями, інструкторами з фізичної культури в дошкільному віці – спільними зусиллями формувати правильну поставу, виявлення на ранніх стадіях порушень та профілактика захворювань, проведення корекційно-оздоровчої роботи в данному напрямку [2, с. 54].

Одним з основних засобів корекційно-оздоровчої роботи – фізичні вправи. Науково-обґрунтовано, що лікувальна фізична культура (ЛФК) – потужний, перевірений комплекс лікувально-профілактичних вправ у боротьбі з порушенням постави. ЛФК насамперед ефективно на ранніх стадіях захворювання, але найважливіше значення має вчасна профілактична робота та необхідні систематичні огляди дітей дошкільного віку.

Під час процесу з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти у дітей формуються рухові вміння та навички, розвиваються фізичні якості (гнучкість, сила, спритність, витривалість), формується стійкий м'язовий корсет, який здатний протистояти викривленню, що дуже важливо при формуванні правильної постави у дітей дошкільного віку. ЛФК при порушеннях опорно-рухового апарату слід розглядати як особливу систему навчання дітей дошкільного віку, яка має відновлювальну та профілактичну функцію [7, с. 114].

Основне завдання інструктора з фізичної культури дітей дошкільного віку – прививати позитивне ставлення дитини до занять з фізичної культури та різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, зробити заняття позитивними, емоційними, неповторними та сучасними. В сучасній галузі фізичної культури з дітьми дошкільного віку особливу увагу приділяють фітбол-аеробіці як корекційно-профілактичному заходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Питання необхідності впровадження здоров'язберезувальних технологій у дошкільному навчальному закладі докладно представлена у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних вчених : Н. Ф. Денисенко (2004); Л. М. Волошина (2006); О. Л. Богінч (2008); О. П. Івахно (2008); Л. В. Гаращенко (2011). Авторські опрацювання здоров'язберезувальних технологій представлені у працях Н. М. Букреєва (2007); А. М. Митяєва (2008); Н. І. Семенова (2008); В. М. Єфімова (2010); Е. С. Вільчковський (2010).

Мета дослідження: дослідити використання фітбол-аеробіки в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст фітбол-аеробіки для закладів дошкільної освіти; 2. Дослідити вплив фітбол-аеробіки на організм дітей старшого дошкільного віку та використання в корекційно-оздоровчій роботі в сучасних закладах дошкільної освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження: Можливість займатися фітбол-аеробікою не лише дорослим, а й дітям з'явилася порівняно недавно і одразу сподобалася багатьом охочим. Сьогодні фітбол-аеробіку широко використовують в закладах дошкільної освіти як комплексну здоров'язберезувальну технологію. Фітбол-аеробіка має фізкультурно-оздоровче значення, яке підтверджено передовим досвідом спеціалізованих корекційно-оздоровчих та реабілітаційних центрів усього світу. Під час виконання вправ за допомогою коливань та амортизаційної дії фітбола покращується кровообіг, обмін речовин, мікродинаміка в хребтовому стовбурі та внутрішніх органах, що допомагає розслабленню, корекції лордозів і кіфозів у дитини [5, с. 57].

Комплекси вправ фітбол-аеробіки допомагають лікувати такі захворювання, як сколіоз, остеохондроз та неврастенія. Механічні коливання фітбола впливають на хребтовий стовбур, суглоби та міжхребцеві диски. Під час занять з фітбол-аеробіки з дітьми дошкільного віку вирішуються такі завдання: розвиток рухових якостей; розвиток та вдосконалення координації і рівноваги; зміцнення м'язового корсета; формування навичок правильної постави; поліпшення психоемоційного стану та стимулювання нервово-психічного розвитку; удосконалення моторики рук та мовлення; пристосування організму дитини до виконання фізичного навантаження [6, с. 97].

Фітболи – м'ячі великого розміру, які з'явилися порівняно недавно. Фітбол був створений у 1960 році в Європі, і вперше його почали використовувати швейцарські лікарі у якості пристосування для фізичної реабілітації хворих церебральним паралічем, а також для лікування хворих після травм опорно-рухового апарату. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребтного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу. Вправи, які діти виконують з вихідного положення сидячи верхи на фітболі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром [8, с. 171]. Механічна вібрація фітбола позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Практично це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи та вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів. Дуже важливо також те, що гімнастика з використанням фітболів створює в дитячому колективі веселу, насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. До того ж під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює у помірному режимі [3, с. 67].

Для того щоб заняття з фітболами мали оздоровчий ефект, потрібно правильно підібрати розмір фітбола. Для старших дошкільників оптимальний розмір фітболів – діаметр 45 – 60 см. Під час підбирання фітболів необхідно звертати увагу на їхню пружність: при легкому натисканні на фітбол долонею його поверхня має пружинити, не чинячи надмірний опір і не вгинаючись усередину. Фітболи мають бути високо пластичними і при повторному надуванні відновлювати форму без складок, зморшок та тріщин. Вони мають бути виготовлені з міцної гуми і розраховані на навантаження від 300 до 1000 кг. Ніпель на них має бути впаяний всередину, щоб не заважати під час занять, не травмувати шкіру. Якісні фітболи, виготовлені з гіпоалергенного екологічно чистого матеріалу без шкідливих домішок, мають антистатичні властивості. Фітболи можуть бути не тільки різного розміру, але і кольору. Адже відомо, що кольори по-різному впливають на психічний стан і фізіологічні функції людини. Теплий колір (червоний, оранжевий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи. Цей колір зазвичай вибирають активні діти з холеричними рисами. Холодний колір (синій, фіолетовий) заспокоює. Його вибирають діти з флегматичними рисами, спокійні, трохи загальмовані, інертні. Жовтий і зелений колір сприяє прояву витривалості.

Основна мета фітбол-аеробіки – профілактика та корекція різних захворювань, розвиток рухових здібностей та фізичних якостей. Упровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти необхідно розпочинати з розробки комплексів загальнорозвивальних вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати на заняттях з фізичної культури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Фітбол-аеробікою діти можуть займатися вже в ранньому віці індивідуально або в групі. Заняття проводиться за програмою, складеною відповідно до вікових особливостей дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій.

Час проведення одного заняття з дітьми 3-4 років – 20-25 хвилин, з дітьми 5-6 років – 30-35 хвилин. Заняття проводяться в чистому, провітреному приміщенні на килимках, діти одягнені по можливості легко, краще без взуття (у шкарпетках) [1, с. 14].

Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболами.

Другим етапом є навчання дітей самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сідати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На цьому етапі вчать дітей невеликими підгрупами займатися на м'ячах не більше 4 – 5 хв, поступово збільшуючи тривалість виконання вправ до 20 – 25 хв залежно від віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Це пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Тож темп виконання вправ має бути повільним чи середнім.

Заняття корекційно-оздоровчого спрямування на фітболах будується з трьох частин: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина проводиться без фітболів, використовуючи різні види ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів, які сприяють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій. Основна частина – це комплекс загальноорозвивальних вправ на фітболах. У основній частині фізичне навантаження чергується з відпочинком та розслабленням, проводяться ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної, емоційної атмосфери. Основна частина містить вправи, які виконують з різних вихідних положень, зокрема, лежачи на фітболі на грудях, на спині. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів [1, с. 14]. Заключна частина включає вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і естафет, фітбол-аеробіка містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження старших дошкільників.

Діти старшого дошкільного віку мають більш координовані рухи, які підконтрольні свідомості і можуть регулюватися і підкорятися вольовому наказу. Діти розуміють користь вправ, зв'язок між способом виконання і кінцевим результатом, стають наполегливіші в подоланні труднощів і можуть багато разів повторювати вправи, працювати в колективі, виконувати всі команди, дані педагогом, організовано і дисципліновано.

Головні висновки: Використання в закладі дошкільної освіти фітбол-аеробіки сприяє оптимізації рухового режиму дошкільника, системному підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного життя і мотивації щодо здорового способу життя. Фітбол-аеробіка дозволяє покращити оздоровчо-освітній процес у закладі дошкільної освіти, сприяє злагодженому розвитку всієї опорно-рухової системи, зміцненню всіх груп м'язів. Заняття з фітбол-аеробіки поліпшують роботу дихальної та серцево-судинної системи, нормалізують обмін речовин та інтенсивність процесів травлення, збільшують витривалість і зміцнюють організм в цілому.

Перспективи використання результатів дослідження. отримані теоретично-методичні дані з досліджуваного питання плануємо практично використовувати в подальшій корекційно-оздоровчій роботі з впровадження фітбол-аеробіки в заклади дошкільної освіти міста.

Література

1. Богініч О. Л. Створення здоров'язбережувальних технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14 – 25.
2. Букреєва Н. М. Створення здоров'язбережувального середовища в дошкільному закладі (за результатами експериментальної роботи) / Н. М. Букреєва, О. М. Гапон // Дошкільна освіта : Науково-практичний журнал. / Гол. ред. А. М. Богуш. – Запоріжжя : ТОВ "ЛІПС" ЛТД. – 2007. – № 3. – С. 54 – 61.
3. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67 – 71.
4. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4 – 6.
5. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57 – 60.
6. Ivakhno O. P. Zdorov'iazberihaiuchi tehnologii v systemi doshkilnoi osvity / O. P. Ivakhno // Chasopys "Dytiachyi sadok". – 2008. – № 21 – 24 (453–456). – P. 97 – 100.
7. Optymizatsiia fizychnoho rozvytku dytyny u vitchyzniani systemi osvity: monohrafiia / E. S. Vilchkovskiy, N. F. Denysenko, A. V. Tsos, B. M. Shyian ta in. – Zaporizhzhia: ZOIPPO, 2010. – 250 p.
8. Semenova N. I. Formuvannia zdorovoї osobystosti doshkilnyka: teoretychnyi aspekt / N. I. Semenova // Nauk. visn. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. – Seriya "Pedahohichni nauky". – Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010. – № 23. – P. 171 – 175.

Хольченкова Н. М.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

У статті висвітлена проблема формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах реформування системи освіти України; проаналізовано визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність»; розглянуто структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності; що набувають учні в результаті занять хореографією; визначено великий потенціал хореографічної діяльності для формування здоров'язбережувальної компетентності.

Ключові слова: компетентність, здоров'язбереження, здоров'язбережувальна компетентність, освіта, хореографія.

Хольченкова Н. М. Формирование здоровьесберегательной компетентности учащихся средствами