

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 tekhnologii v systemi doshkilnoi osvity / O. P. Ivakhno // Chasopys "Dytiachyi sadok". – 2008. – № 21 – 24 (453–456). – P. 97 – 100.
7. Optyimizatsiia 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*

**хореографії.** В статті освічена проблема формування здоров'єсберегальної компетентності в умовах реформування системи освіти України; проаналізовані визначення поняття «здоров'єсберегальна компетентність»; розглянуті структурні компоненти здоров'єсберегальної компетентності; отримують учні в результаті занять хореографією; визначено великий потенціал хореографічної діяльності для формування здоров'єсберегальної компетентності.

**Ключеві слова:** компетентність, здоров'єбереження, здоров'єсберегальна компетентність, освіта, хореографія.

**Kholchenkova N. The formation of pupil's healthcare competence By choreography.** The article reveals the problem of the formation of healthcare competence under the conditions of the Ukrainian educational system's reformation. According to the Concept of New Ukrainian school the competence is a dynamic combination of knowledge, ways of thinking, opinions, values, skills and other personal qualities which determine the ability of the person provide educational and professional activity. The healthy lifestyle is among 10 main competences which are the basics of pupil's self-realization as a personality, citizen and future professional.

In the article modern Ukrainian researches of the concept «health care competence» are generalized, such concepts as «health», «competence», «competence approach» are defined. From the theoretical analysis we can conclude that the healthcare competence is a combination of characteristics of the personality the main goal of which is preserving and strengthening of health.

In the article choreography is characterized as an effective way of forming of pupil's healthcare competence as can simultaneously solve the problem of the physical, moral, spiritual and social development of the personality. There can be 4 components of healthcare competence formed with the help of choreography activity.

The motivational - cognitive component creates conscious, valuable attitude towards own health and health of others based on self-expression in the process of choreography; forms the essence of the main components of health and the concept of "healthy style of life".

The motor component contributes to improving motor abilities, helps to form posture, develops movement culture and many body functions. For performing dance movements such basic physical qualities as flexibility, strength, endurance, speed, agility and motor coordination need to be trained.

The social - psychological component makes a great impact on formation of worldview and knowledge of the environment as dance is associated with different aspects of human life, the historical customs and traditions. The socialization is formed during dance activity in the dance team or studio. As a member of the team, pupils are actively involved in teamwork, creative and social activities. Choreography is important for spiritual, aesthetic, and cultural development of personality. As a kind of art choreography gives opportunity to express individual thoughts, emotions and mood with the help of movements.

The behavioral - productive component creates positive motivation for the healthy way of life, forms healthy lifestyle and conscious attitude to healthcare and culture of health.

So, in the conditions of reforming of Ukrainian education the healthcare competence is taking the priority place in modern educational process. Choreography as unique synthesis of physical culture and art has a great potential for forming healthcare competence for children and youth providing harmonious and comprehensive development of personality.

**Key words:** competence, healthcare, healthcare competence, education choreography.

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасної системи освіти визначається інноваційними перетвореннями, в основі яких лежить компетентнісний підхід як один із стратегічних напрямів розвитку системи освіти України. Сучасний ринок праці вимагає від випускника не лише глибоких теоретичних знань, а здатності самостійно їх застосовувати в нестандартних, постійно змінюваних життєвих ситуаціях, переходу від суспільства знань до суспільства життєво компетентних громадян [7].

Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту» Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки одним із пріоритетів державної освітньої політики є створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багатой особистості.

Водночас результати останніх досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків. Ростає кількість дітей із хронічною патологією, збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, зростає дитяча інвалідність. Таку ситуацію дослідники пов'язують не лише з економічною нестабільністю, але й з розповсюдженням шкідливих звичок серед дітей, значним зменшенням рухової активності, нехтуванням основними правилами здорового способу життя [9].

Таким чином в умовах процесу реформи та модернізації освітнього процесу в Україні, одним із головних компонентів якого є перехід на компетентнісний підхід, поняття здоров'язбережувальної компетентності набуває пріоритетне значення в сучасній освітній діяльності. Вагомість здоров'я, як найвищої загальнолюдської цінності та головного чинника досягнення успіху та благополуччя, дозволяє визначити здоров'язбережувальну компетентність як ключову в сучасній системі освіти.

Особливої актуальності набула проблема пошуку новітніх педагогічних шляхів формування здоров'язбережувальної компетентності в освітньому процесі. Одним із ефективних засобів вирішення даної задачі може виступати хореографія, як унікальний синтез фізичної культури і мистецтва, що має великий потенціал для збереження та зміцнення здоров'я: фізичного, соціального, психічного, духовного.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно з напрямами науково-дослідних робіт Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка «Методичні засади професійної

підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020), «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№0112U001072) та кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання «Концептуальні та методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання у ВНЗ».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових праць: М. Безруких, С. Гаркуша, В. Горащук, М. Лук'янченко, М. Носко, С. Омельченко). Використання компетентнісного підходу розкривається в працях Н. Бібік, Л. Ващенко, О. Овчарук, Л. Паращенко, М. Пометун. В останні роки актуальним предметом дослідження науковців стала проблема формування здоров'язбережувальної компетентності: А. Андрущенко, Т. Бойченко, Н. Башавець, О. Ващенко, О. Халло, Т. Шаповалова.

Різномісний розвиток особистості засобами хореографії розкривається дослідниками у таких аспектах: висвітлено особливості виховного потенціалу танцювального мистецтва (В. Богута, Ю. Гончаренко, П. Коваль, С. Куценко, А. Тараканова, П. Фриз), розроблено теорію та методику викладання хореографії (В. Верховинець, О. Голдріч, Б. Колногузенко, Л. Цветкова, С. Шалапа, Д. Шариков), досліджено розвиток рухових навичок та здібностей в хореографії (О. Бубела, Н. Довбиш, Р. Петрина, І. Поклад, Н. Чупрун), проаналізовано специфіку дитячої танцювальної творчості (О. Горшкова, С. Забрєдовський, О. Мартиненко, А. Шевчук, М. Янаєва).

**Мета дослідження:** обґрунтувати проблему формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії.

**Завдання дослідження** – висвітлити місце компетентнісного підходу в сучасній системі освіти України згідно Концепції Нової української школи; узагальнити визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність»; визначити структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності, що набувають учні в результаті занять хореографією; охарактеризувати великий потенціал хореографічної діяльності для формування здоров'язбережувальної компетентності.

**Викладення основного матеріалу.** В основі реформування сучасної системи освіти України лежить компетентнісний підхід, спрямований на приведення вітчизняних критеріїв та стандартів освіти у відповідність до європейських вимог. Міжнародна комісія Ради Європи в своїх документах розглядає поняття компетентності як загальні або ключові вміння, фундаментальні шляхи навчання, кроснавчальні вміння або навички, ключові уявлення або опорні знання [12]. Експерти країн Європи визначають компетентність як поняття, що логічно походить від ставлень до цінностей, та від умінь до знань [14]. В умовах реформування середньої школи пріоритет компетентнісного підходу в сучасній системі освіти України визначено в Концепції Нової української школи, згідно якої нові освітні стандарти будуть ґрунтуватися на «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя». Згідно Концепції Нової української школи «зміст освіти та її методика мають бути наближені до практики. Менше теорії, а більше практичного застосування в житті» [5].

Концепція Нової української школи визначає поняття «компетентність» таким чином: «компетентність» – динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити професійну або подальшу навчальну діяльність; «ключові компетентності» – ті, яких кожен потребує для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування і які здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх протягом усього життя [5]. До переліку 10 ключових компетентностей, визначених в Концепції Нової української школи, які є основою для успішної самореалізації учня, як особистості, громадянина, майбутнього фахівця входить компетентність «здорове життя», яка визначається як здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Враховуючи наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні, особливої актуальності набуває питання впровадження компетентнісного підходу в аспекті здоров'язбереження дітей та молоді.

Згідно Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей [6].

Аналіз досліджень сучасних українських вчених [1, 2, 8] свідчить про високу ефективність застосування компетентнісного підходу до проблеми формування здоров'язбереження в сучасній системі освіти. Під поняттям здоров'язбережувальної компетентності слід розуміти характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [4, с. 87]. Сьогодні в поняття «здоров'я» вкладається багатоплановий та багатофункціональний зміст; вважається, що поняття «здоров'я» має включати такі форми поведінки, які дозволяють покращувати наше життя і робити його більш благополучним, досягати високого ступеня самореалізації [3, с. 82].

В сучасних зарубіжних дослідженнях [10, 13, 15, 16] визначено, що різні форми фізичної активності позитивно впливають не лише на зміцнення фізичного здоров'я, але й на досягнення успіху та благополуччя протягом життя. Саме компетентнісний підхід до проблеми здоров'язбереження забезпечує можливість не лише надання знань про основні ознаки складників здоров'я, умови його збереження та зміцнення, але й головне – вміння користуватися в житті набутими знаннями, вміннями та навичками.

В умовах реформування освіти актуальним питанням стає необхідність застосування новітніх підходів, засобів та методів до формування здоров'язбережувальної компетентності. Великий потенціал для вирішення даної проблеми має хореографія, яка дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, морально-духовного та соціального виховання. Саме в хореографічній діяльності найбільш повно виявляється синтез фізичного та психологічного компонентів, які розкривають широкі перспективи всебічного гармонійного розвитку дитини та формування здоров'язбережувальної компетентності. На думку зарубіжних авторів [11, 17] потенціал танцю для становлення особистості безмежний, за останні роки, в результаті впровадження нових форм інформаційно-комунікативних технологій, було зроблено чимало наукових

досліджень в цій області, але перспективними залишаються проблеми всебічного дослідження танцю, його фізичних, біомеханічних, психологічних, морально-духовних, соціально – комунікативних, історичних, педагогічних та інших аспектів.

На нашу думку здоров'язбережувальна компетентність, що набувають учні в результаті занять хореографією, може складатися з наступних структурних компонентів: мотиваційно-когнітивний, руховий, соціально – психологічний, поведінково-результативний (Рис. 1).



Рисунок 1. Структура здоров'язбережувальної компетентності, що набувають учні в результаті занять хореографією.

Пропонуємо розглянути характеристику кожного структурного компоненту.

1. Мотиваційно-когнітивний компонент включає наступні складові:

- формування свідомого, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих на основі самовираження у процесі занять хореографією;
- обізнаність із основними складовими здоров'я, сутністю поняття «здоровий спосіб життя», його складовими компонентами.

Ефективність реалізації мотиваційно-когнітивного компоненту забезпечується в результаті формування внутрішньої мотивації вихованця, орієнтованої на успіх, що є основою діяльності хореографічного колективу. Провідним фактором формування мотивації є можливість «проявити себе», реалізувати свій особистісний потенціал, приймаючи участь у концертах, фестивалях та конкурсах, що мотивує дитину докладати зусилля для нових кращих досягнень та стимулює для подальшого розвитку та самовдосконалення. Оскільки заняття танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви та ініціативи, формування культури здоров'язбереження відбувається невимушено, природнім шляхом. Ефективному формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя сприяють актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів, відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням дітей, передача досвіду успішної діяльності від старших вихованців танцювального колективу молодшим.

У процесі занять танцями ефективно виконується одне із основних завдань здоров'язбереження – формування навичок здорового способу життя, а саме – використання вільного часу з користю для здоров'я, дотримання режиму дня, раціональне харчування, формування негативного ставлення до таких шкідливих звичок, як куріння, пияцтво, наркоманія, що має велике значення для формування ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2. Руховий компонент включає наступні складові

- підвищення функціональних можливостей організму;
- формування постави;

- збільшення рухової активності;
- розвиток фізичних якостей.

Хореографія, як універсальний вид рухової активності, який практично не має вікових обмежень, значною мірою сприяє розвитку фізичного здоров'я. Танцювальні вправи є засобом всебічного вдосконалення рухових здібностей, оскільки сприяють формуванню постави, культури рухів, розвитку багатьох функцій організму. У процесі танцю здійснюється навантаження на всі групи м'язів, відбувається розвиток дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму, людина отримує повноцінне фізичне навантаження.

Для виконання танцювальних рухів та якісного опанування технікою будь-якого напрямку танцю необхідно володіти основними фізичними якостями. Одне із провідних місць у хореографічній діяльності посідає гнучкість: яка формується та безперервно вдосконалюється на всіх етапах занять танцями, при цьому розвиток рухливості у суглобах найчастіше досягає можливого максимуму. Для утримання силових поз та комбінацій, акробатичних та гімнастичних елементів, трюків, парних або колективних підтримок необхідний високий ступінь м'язового напруження – сила. Особливо яскраво в хореографії простежується спритність, оскільки одним із завдань танцюриста є необхідність швидко оволодіти координаційними, точними руховими діями під час вивчення танцювальних комбінацій. При виконанні великої кількості окремих танцювальних елементів за короткий проміжок часу необхідно володіти швидкісними здібностями. Для досягнення високого рівня виконавської майстерності важливо розвивати витривалість, яка дозволяє тривалий час виконувати хореографічні елементи або комбінації без зниження інтенсивності та без погіршення техніки танцю від початку до кінця номеру або вистави.

Виконання хореографічних вправ потребує високого рівня володіння руховою координацією, тому необхідно приділяти особливу увагу розвитку рівноваги, орієнтуванню у просторі, реакції, відчуттю ритму, вестибулярній стійкості, здатності до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, довільному розслабленню м'язів. На розвиток фізичних якостей має бути спрямована фізична підготовка, яка є невід'ємною частиною процесу викладання хореографії.

### 3. Соціально – психологічний компонент включає наступні складові:

- соціалізація дитини в колективі хореографічного гуртка засобами творчої діяльності;
- формування світогляду та моральних цінностей;
- зміцнення психоемоційного стану, розвиток вольових якостей, індивідуальних та природних здібностей.

Надзвичайно ефективно соціальний компонент реалізується у середовищі танцювального колективу, гуртка чи студії. По – перше, 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 серед товаришів. Досягнення успіхів та результатів значно підвищує самооцінку, сприяє впевненості у собі, дитина відчуває себе сильною, здоровою.

По – друге, танець, як явище соціальне, пов'язане з різноманітними сферами життєдіяльності людини і суспільства, відображає історію і характер народу, його духовні цінності, звичаї і традиції. Правильно обрана тема, образ або сюжет хореографічної постановки сприяє формуванню моральних цінностей, спрямованих на повагу до людини та природи, усвідомлення життєвих пріоритетів, глибинне розуміння таких понять як доблесть, честь, гідність, добро, зло, любов, що має велике значення для формування соціально зрілої творчої особистості.

Як вид мистецтва, хореографія має великий потенціал для розвитку психічного та духовного здоров'я особистості. Саме танець дає можливість виразити своє «Я», усвідомити власну унікальність, розкрити свою індивідуальність, свій духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрої, думки, емоції. У процесі хореографічної діяльності яскраво проявляються індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей, особливості мислення, характеру, психоемоційного типу, що позитивно впливає на формування особистісного потенціалу дитини та розвиток таких якостей, як впевненість у собі, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, витримка, сміливість. Заняття танцями значною мірою зумовлюють потреби у самореалізації та самовдосконаленні, формують мотивацію та психологічні установки до активної життєвої позиції та успіху дітей та молоді.

### 4. Поведінково-результативний компонент включає наступні складові:

- набуття досвіду ведення здорового способу життя, формування вмінь та навичок зміцнення та збереження здоров'я;
- гармонійний всебічний розвиток (одночасний розвиток всіх складових здоров'я: фізичного, соціального, духовно-психічного);
- сформованість навичок самовдосконалення та саморозвитку.

Хореографічна діяльність має великий потенціал щодо формування свідомості здорового способу життя та культури здоров'язбереження, як системи цінностей та життєвих орієнтирів. Стаючи фізично розвиненими та міцнішими, діти загартовуються морально й духовно. Можливість досягти успіху, вести цікавий активний насичений здоровий спосіб життя, завоювати авторитет серед ровесників спонукають вихованців до самовдосконалення та саморозвитку, що загалом позитивно впливає на успішність у навчанні, сімейні стосунки та спілкування з друзями. Таким чином забезпечується процес виховання свідомого ставлення до здоров'я власного та оточуючих, формується здатність підтримувати здоров'я в умовах негативних впливів соціокультурного середовища, самостійно відтворювати позитивні життєві цінності у різноманітних сферах життя, що зумовлює ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності.

**Висновки.** В умовах процесу реформи освітнього процесу в Україні, враховуючи наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків, поняття здоров'язбережувальної компетентності набуває пріоритетне значення в сучасній освітній діяльності. Великий потенціал для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей та молоді в сучасному освітньому процесі має хореографія, як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва. Представляючи собою гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів поняття «здоров'я», заняття танцями забезпечують формування активної, фізично здорової та духовно багаті особистості, сприяють самовдосконаленню та саморозвитку дітей та молоді. Ціннісне ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих на основі самовираження у процесі занять хореографією сприяє самостійному відтворенню позитивних життєвих цінностей у різноманітних сферах життя, формує здатність успішно провадити навчальну й майбутню професійну діяльність та забезпечує особистісну реалізацію та життєвий успіх протягом всього життя.

**Перспективним напрямом подальшого наукової роботи** є створення структурно-функціональної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами хореографії.

#### Література

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Андрющенко Т. К. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. - 2012. - № 7. - С. 123-127.
2. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури » / Башавець Н. А. // Наука і освіта». - 2013 - № 1 – 2. С. 120 – 121.
3. 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.
4. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : «К.І.С.», 2004. – 112 с.
5. Концепція Нової української школи. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/Новини%202016/12/05/konczepczija.pdf>
6. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» від 23 листопада 2011 р. № 1392. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>
7. Про Національну стратегію розвитку освіти на період до 2021 року. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
8. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2012, № 2 (20) с. 191 – 199.
9. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. –452 с.
10. Arnold, P.J. Sport as a valued human practice. Journal of Philosophy of Education [Electronic resource] / Mode of access: <http://onlinelibrary.wiley.com/wol1/doi/10.1111/j.1467-9752.1992.tb00284.x/abstract>
11. Dance on its own terms : histories and methodologies / edited by Melanie Bales and Karen Eliot. - New – York : Oxford University press, 2013. – 448 p.
12. Definition and Selection of Competencies. Theoretical and Conceptual Foundations (DESECO). Strategy Paper on Key Competencies. An Overarching Frame of References for an Assessment and Research Program – OECD (Draft)
13. Making sense of teaching social and moral skills in physical education / Frank Jacobs, Annelies Knoppers & Lousa Webb / Journal Physical Education and Sport Pedagogy. – 2013 – Vol. 18
14. Quality education and competencies for life /Workshop3/Background Paper – 2004. p. 6
15. Sport, Education & Social Policy: The state of the social science of sport / edited by Gudrun Doll – Tepper, Katrin Koenen and Richard Bailey. - New – York: Routledge, 2017. – 214 p.
16. Stephen Silverman. Can moral development be promoted in physical education? / Joperd. – May/June 1998 - Vol. 69. No. 5
17. The dance encyclopedia / compiled and edited by Anatole Chujoy and P. W. Manchester; with introduction by Lincoln Kirstein – revised and enlarged edition. – New York : Simon and Schuster, 1967. – 992 p.

*Хорошуха М. Ф., Хохлов А. В.*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

### ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ УВАГИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНOSTІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (ПОВІДОМЛЕННЯ ДРУГЕ)

*Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів. В експерименті брали участь 75 дівчат підліткового віку, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість) та 30 учениць загальноосвітніх навчальних закладів, які не займаються спортом у віці 12–15 років. Описана методика проведення психофізіологічних досліджень у вивченні психічної функції уваги. Дається порівняльний аналіз змін показників зазначеної функції обстежуваних. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін функції уваги у юних спортсменок 12–15 років.*

**Ключові слова:** психічні процеси, статевий диморфізм, функція уваги, дослідження, спортсмени, учні,