

6. Kobernyk, O. M. Formuvannia moralno-tsinnisnykh oriientsii uchniv u protsesi rozviazuvannia zhyttievyykh zadach [Formation of moral and value orientations of students in the process of solving life problems]. Available at: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN16/11komrzz.pdf>.
7. Kudla, M. V. 2020. Rozvyvalne osvitnie seredovyshe u pochatkovii shkoli yak faktor stanovlennia uspishnoi osobystosti [Developmental educational environment in primary school as a factor in the formation of a successful personality]. *Pedagogy of creative personality formation in higher education*, 70, 2. Available at: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_2/19.pdf.
8. Nova ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly [New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary school reform]. 2016. Available at: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf>.
9. Savchenko, O. Ia. 2012. *Dydaktyka pochatkovoї osvity [Didactics of primary education]*. Kyiv: Hramota.
10. Sukhomlynskyi, V. O. 1976. *Vybrani tvory. U 5-ty tomakh. T. 2 [Selected works. In 5 volumes. Vol. 2]*. Kyiv.
11. Smoliuk, S. 2015. Teoretychni zasady formuvannia rozvyvalnoho osvitnoho seredovyshe pochatkovoї shkoly Ukrainy [Theoretical foundations of the formation of the developmental educational environment of the primary school of Ukraine]. *Horizons*, 2(41), p. 4. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/153585639.pdf>.
12. Tovkanets, H. V. 2012. *Pedahohika [Pedagogy]*. Mukachevo: MSU.

УДК 373.2.016:797.17:796.015.572(045)

АКВААЕРОБІКА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Черепаня Н. І., Русин Н. М., Попович В.В.

AQUA AEROBICS AS AN INNOVATIVE DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PRE-SCHOOL EDUCATION SYSTEM

Cherepania Nataliia, Rusyn Nadiya, Popovych Vasyl

У статті розглянуто аквааеробіку – як інноваційний напрям, комбіновану систему, що поєднує різні види рухів (аеробні вправи, танці, вправи на гнучкість), що виконуються у водному середовищі. Проаналізовано оздоровчий вплив фізичних вправ у воді, їх діяльність в умовах водного середовища, яка має ряд особливостей, що відрізняють аквааеробіку від фізичної роботи в звичайних умовах та в умовах повітряного середовища. Мета занять з аквааеробіки - вдосконалення основних систем життєзабезпечення організму: серцево-судинної, дихальної, імунної засобами аквааеробіки. Аквааеробіка має низку переваг перед відомими формами масової фізичної культури. Насамперед вона практично виключає виникнення травм на заняттях. Опір води під час виконання різноманітних вправ надає додатковий вплив на опорно-руховий апарат.

Ключові слова: фізичне виховання, аквааеробіка, фізкультурні заняття, рухливі ігри, фізичні вправи.

The article examines aqua aerobics as an innovative direction, a combined system that combines various types of movements (aerobic exercises, dances, flexibility exercises) performed in the water environment. The health-improving effect of physical exercises in water, activity in the water environment, which has a number of features that distinguish aqua aerobics from physical work in normal conditions and in the air environment, has been analyzed. The purpose of aqua aerobics classes is to improve the main life support systems of the body: cardiovascular, respiratory, and immune by means of aqua aerobics.

The goal is realized through solving the main tasks:

- to form a culture of a healthy lifestyle;*
- to promote the consolidation of swimming skills and overcome the feeling of fear of water;*
- develop such qualities as strength, endurance, flexibility and dexterity;*
- form new motor skills and skills using aqua aerobics;*
- promote the development of a sense of rhythm and the ability to control the body in water;*
- develop creative abilities and aqua creativity;*
- to cultivate artistic taste, love for water and movements in it.*

Aqua aerobics has a number of advantages over well-known forms of mass physical culture.

First of all, it practically excludes the occurrence of injuries during classes.

Water resistance during various exercises has an additional effect on the musculoskeletal system.

Keywords: *physical education, aqua aerobics, physical education classes, mobile gam.*

Останні роки помітно зросла кількість фізично ослаблених дітей. Крім того, їх м'язове навантаження зменшується в силу об'єктивних причин: діти стали вести малорухливий спосіб життя, практично не грають на вулиці у рухливі та спортивні ігри, багато часу проводять біля телефону, телевізора та комп'ютера. Та й деякі батьки надмірно захоплюються їх інтелектуальним розвитком: відвідування різноманітних курсів і гуртків не залишає часу для ігор на дитячих майданчиках, позбавляє дитину можливості спілкування з однолітками у грі.

В даний час Уряд України приділяє велику увагу питанням охорони та зміцнення здоров'я дітей і всього населення країни. Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт – ті соціальні чинники, які сприяють розвитку сильної держави та здорового суспільства. Основа здоров'я закладається в ранньому віці і залежить від виховання в сім'ї, діяльності закладів дошкільної освіти та інших соціальних інститутів, де розвивається і виховується дитина.

Саме тому зростає роль дитячого садка у всебічному фізичному розвитку дітей. Багато засобів фізичного виховання в закладах дошкільної освіти не відображають сучасних модних тенденцій, здаються дітям нецікавими - звідси і низька мотивація до занять.

Як зробити так, щоб фізкультурні заняття стали справді розвиваючими,

цікавими, захоплюючими? Як досягти високої якості освоєння рухів дітьми та великого оздоровчого ефекту?

Для вирішенні цих питань педагоги повинні дійти єдиної думки: залучення дітей до активного способу життя, їх участь у рухливих іграх і змаганнях допомагає розвивати у них позитивне ставлення до здорового способу життя. Адже фізіологічне визначення здоров'я дитини – це динамічний і водночас стійкий до патологічних та екстремальних впливів стан дитячого організму.

Сучасні освітні програми та вимоги до змісту та методів роботи, що здійснюються в ЗДО, націлюють педагогів на формування широкої рухової культури дошкільнят, використання на фізкультурних заняттях та у повсякденному житті різноманітних фізичних вправ, виховання у дошкільнят інтересу до рухової діяльності [2,с.145]

Аквааеробіка – це інноваційний напрямок, комбінована система, що поєднує різні види рухів (аеробні вправи, танці, вправи на гнучкість), що виконуються у водному середовищі. Під час занять задіяні великі і дрібні м'язові групи, що сприяє збільшенню сили м'язів, підвищується аеробна витривалість, покращується гнучкість і координація рухів. Також заняття аквааеробікою стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної систем організму, сприяють поліпшенню статури та емоційного стану дітей.

Оздоровчий вплив фізичних вправ у воді, діяльність в умовах водного середовища має ряд особливостей, що відрізняють аквааеробіку від фізичної роботи в звичайних умовах та в умовах повітряного середовища. Ця обставина дає підстави говорити про значне зниження навантаження на опорно-руховий апарат в порівнянні з повітряним середовищем.

Мета занять з аквааеробіки – вдосконалення основних систем життєзабезпечення організму: серцево-судинної, дихальної, імунної засобами аквааеробіки.

Реалізація мети здійснюється через вирішення основних завдань:

– формувати культуру здорового способу життя;

- сприяти закріпленню навичок плавання та подолання почуття боязні води;
- розвивати такі якості, як сила, витривалість, гнучкість і спритність;
- формувати нові рухові вміння та навички, використовуючи засоби аквааеробіки;
- сприяти розвитку почуття ритму та вмінню керувати тілом у воді;
- розвивати творчі здібності та акватворчість;
- виховувати художній смак, любов до води та рухів у ній.

Принципи організації роботи з аквааеробіки:

- фізичне навантаження має відповідати віку, статі, рівню фізичного розвитку дитини;
- у заняття мають бути включені елементи загартовування.

Важливе значення має створення предметно – розвиваючого середовища, від якого залежить ефективність занять аквааеробікою: оформлення акваторії басейну, укомплектування спеціальним матеріалом та обладнанням, наявність технічних засобів навчання – важливим є добірка фонограм і пісень, що відповідають віку освітнього контингенту, музики для релаксації[4, с.98].

Основними формами роботи з дітьми є заняття:

1. Теоретичні – передбачають розповідь про значення аквааеробіки, вплив на організм, про використання вправ у повсякденному житті та самостійної активності;
2. Практичні – що забезпечують навчання новим вправ, вдосконалення вміння виконувати рухи в темпі музики;
3. Самостійні – що передбачають самостійне виконання вправ під музику, прояв індивідуальності, реалізацію своїх потреб у русі;
4. Індивідуальні – спрямовані на вдосконалення вмінь дітей, які мають слабку підготовку або, навпаки, сильну.

Основний зміст та структура заняття складається з:

Підготовча частина складається з виконання помірних за інтенсивністю фізичних вправ у воді під музику, які виконуються з предметами і без, що

забезпечують розігрівання організму, підвищення частоти пульсу, дихання.

Основна частина спрямована на розвиток фізичних якостей, сили, гнучкості, витривалості та основних навичок плавання. Складається з виконання плавальних рухів, елементів статистичного та художнього плавання, вправ на розвиток акватворчості, комплексного використання умінь і навичок у самостійній діяльності та у співтворчості з педагогом.

Заклучна частина передбачає поступове зниження навантаження під заспокійливу, розслаблюючу музику, виконання вправ контрольованого дихання, релаксації, завдань на розслаблення методом розмаїття, подолання почуття боязні води та відновлення функцій організму. Дозування фізичного навантаження залежить від підбору вправ і від темпу музики.

Від уміння вихователя проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати заняття естетичним змістом, привертати увагу дітей які займаються до виразних, точних і красивих рухів, певною мірою залежить ефективність занять.

Цінність таких занять у тому, що вони мають велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, створює гарний настрій, викликає позитивні емоції, посилює вплив фізичних вправ на організм, сприяє підвищенню працездатності, бадьорості здоров'я, тонусу нервової системи.

Взаємодія інструктора з фізичної культури з вихователями і батьками ведеться за наступною схемою: визначаються цілі та завдання спільної діяльності зі створення здоров'язберігаючого простору дитинства, створюються загальні установки на вирішення завдань виховання здорової дитини, виробляються загальні стратегії співпраці для залучення її до цінностей здорового способу життя [3, с.86].

Таким чином, батьки і педагоги навчаються конкретним прийомам оздоровлення дітей, визначають спільно, які умови можна створити в сім'ї, щоб активізувати потенційні фізичні можливості дитини.

Аквааеробіка має низку переваг перед відомими формами масової фізичної

культури. Насамперед вона практично виключає виникнення травм на заняттях. Опір води під час виконання різноманітних вправ надає додатковий вплив на опорно-руховий апарат.

Список використаних джерел

1. Москаленко Н. В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту*. Львів: Панорама, 2002. Вип. 6, Т. 1. С. 329–331.
2. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення: навчальний посібник. Полтава: ПНПУ, 2010. 240 с.
3. Стецура Ю. В. Фітнес: шлях до здоров'я і краси. Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
4. Троценко Т. Ю., Пивоваров А. А. Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів. *Молодий вчений: науковий журнал*. 2018. № 4.2(56.2).

References

1. Moskalenko, N. V. 2002. Novi pidkhody do ozdorovlennia ditei u zahalnoosvitnikh shkolakh [New approaches to improving the health of children in secondary schools]. *Young sports science of Ukraine*, 6, 1, pp. 329–331.
2. Synytsia, S. 2010. *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno pedahohichne vdoskonalennia [Health aerobics. Sports pedagogical improvement]*. Poltava: PNPU.
3. Stetsura, Yu. V. 2006. *Fitness: shliakh do zdorov'ia i krasny [Fitness: the way to health and beauty]*. Donetsk: VKF "BAO" LLC.
4. Trotsenko, T. Yu., and Pyvovarov, A. A. 2018. Perspektyvy rozvytku akvafitnesu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv [Prospects for the development of aquafitness in the physical education of younger schoolchildren]. *Young Scientist*, 4.2(56.2).

УДК 37.014.552(477)(045)

ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЯ ПУБЛІЧНОЇ ВЛАДИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Черничка В.І.

DECENTRALIZATION OF PUBLIC AUTHORITY AND ITS INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF EDUCATION IN UKRAINE

Chernychka Viktoriia

Обґрунтовано децентралізацію освіти як делегування повноважень і відповідальності за управління освітою та фінансами органам місцевого самоврядування (територіальній громаді). Зазначено, що правову спроможність об'єднаних територіальних громад – це здатність усвідомлювати та захищати інтереси громадян, що є їх мешканцями, включаючи правову допомогу. Наголошено, що формування місцевого самоврядування та територіальної організації влади здійснюється на основі Конституції та законів України, положень Європейської хартії місцевого самоврядування з дотриманням таких принципів: верховенства права; відкритості; прозорості. Доведено, що основними освітніми функціями держави є: визначення освітньої політики, створення



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>