

- семінари, конференції;
- індивідуальні та групові консультації;
- колективні творчі справи.

*Висновки.* Домашнє насильство є системою жорстокої і небезпечної поведінки яке може включати акти залякування, ізолювання і примуси. Метою домашнього насильства є встановлення і зміцнення влади і контролю над іншою людиною. Для досягнення цієї мети кривдник може прибгати до фізичного, емоційного і сексуального насильства. Домашнє насильство порушує багато прав тих, кого захищають міжнародні закони про права людини. Уряд відповідальний за прийняття заходів по ліквідації домашнього насильства і рівному захисту законом жертв домашнього насильства.

Та для повного вирішення даного питання необхідно піднести його на рівень держави, щоб кожен задумався і почав вирішення цього питання з роботи над собою, усвідомлення важливості вирішення проблеми сімейного насилля, і лише тоді можна говорити про ефективне вирішення цієї проблеми.

Держава також повинна піклуватися про розвиток і належне функціонування соціально-психологічних служб, про підготовку кваліфікованих психологів та соціальних педагогів, адже саме їхня діяльність повинна приносити найширші та найефективніші результати щодо вирішення проблеми сімейного насилля серед українських сімей.

#### **Список використаної літератури**

1. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: Навч. посібник – К.: Знання, 2008
2. Гордеева А.В. Реабилитационная педагогіка. – М: Парадигма, 2005.
3. Зверева І.Д., Безпалько О.В., Харченко С.Я. Соціальна робота в Україні: Навч. посіб.; За ред. І.Д. Зверевої – К.: Центр навчальної літератури, 2004.
4. Конституція України (ВВР) – К.: 1996 р.
5. Скаковська Л.А. Основи педагогічної психогієни. Житомир – 2005.

## **ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Скиба А. В.  
м. Полтава*

*Анотація.* У даній роботі розглянута роль танцювальної терапії у формуванні рухової активності молодших школярів, а також методи і засоби, доступні в системі додаткової освіти.

*Ключові слова:* рухова активність, музика і рухи, танцювальна терапія, хореографічна підготовка, молодші школярі.

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей дітей.

В наш час танець широко застосовують в галузі професійно-прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Як синтетичний вид мистецтва, танцотерапія має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприянні розвитку рухової активності, оскільки

танцювальні вміння й навички за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових.

Тому останніми роками актуальним засобом корекції рухової активності є *танцетерапія* [3].

Величезна сила впливу музики і руху на людину завжди вражала найбільших мислителів світу, поетів, художників, письменників і композиторів. Вплив музики і руху випробовується і оцінюється в тій чи іншій мірі кожним з нас у вигляді стимулюючої, дратівливої або заспокійливої дії. Легкість, з якою вона вторгається в душевний світ людини, перебудовує думки і відчуття, формує етичну зовнішність, – все це вже з глибокої старовини спонукало включити музику і рух як обов'язковий предмет в систему навчання і виховання підрастаючого покоління [29, с.64].

Будь-який руховий акт, незалежно від того, чи виконується він під контролем свідомості, по приходу вищих відділів кори великих півкуль мозку або здійснюється по механізму безумовного рефлексу, так або інакше, супроводжується розгортанням фізіологічних механізмів і біологічних процесів забезпечення енергетики руху.

Фізична активність людини, кінець кінцем, направлена на зміну стану її організму, на формування нового рівня фізичних якостей і здібностей. Завдяки реалізації в процесі тренування фізіологічного механізму адаптації відбувається накопичення людиною все нових фізичних кондицій, мобілізація і розгортання нових ресурсів організму [1, с.44-45].

На думку Р. Сельє, певний об'єм рухової діяльності як реакції на стрес, створює енергію адаптації, без достатнього рівня якої людина не може реалізувати в житті закладену в неї генетичну програму, не може дожити до старості і не може бути здоровою.

Безпосередньо, під час м'язової діяльності в скелетній мускулатурі і в тканинах, що забезпечують рухову активність систем (в т.ч. і нервової), виникають структурні зміни. Після навантаження, що поступило з їжею, пластичний матеріал не лише заповнює зруйновану структуру, але і через змінений тканинний обмін створює передумови для подальшого розвитку. Тут рухова активність виступає як регулятор генетичної програми з умовами існування в кожен даний момент життя [1, с.28].

Існують обставини, які слід враховувати при організації оздоровчих навантажень – м'язових, температурних, імунних та ін.

Підвищення функціональних можливостей системи можливе лише за умови поступового підвищення навантажень. Між використанням навантажень повинен бути певний оптимальний інтервал: при його скороченні повторне навантаження доводитиметься на неповне відновлення – при збереженні такого режиму це викличе перенапруження і перевтому; якщо інтервал перевищує оптимальний час, то повторне навантаження доводитиметься не на фазу суперкомпенсації з підвищеною працездатністю організму, а на період повернення його до початкового стану, що виключає підвищення функціональних можливостей організму.

На певному етапі відновлення енергетики і працездатності, їх величина виявляється вищою за початкове значення, що і визначається як суперкомпенсація. І. А. Аршавський визначає це явище таким чином: «Рухаючись, організм і заповнює витрачене, стараючись не просто «дібрати» те, чого не дістає, а повернутися до початкового стану, і обов'язково накопичити більше, ніж витратив. Це процес індукції надмірного анаболізму, те, що в економіці називається – «розширене відтворення» [1, с.28].

В організації і цілеспрямованому формуванні оптимального потоку енергії організму важливе значення має підбір всього спектру навантажень, що забезпечують підтримку адекватного рівня функціональних можливостей організму. Відкриття Л. Г. Гаркави має універсальне значення для будь-яких видів навантажень, суть якого

полягає в тому, що залежно від величини тривалості і періодичності навантажень (біологічних, рухових, психічних та ін.) відповідь організму може бути розділений на три види:

1) реакція тренування на слабкі подразники виявляється в деякому підвищенні активності функціональних систем з відносно швидким поверненням до початкового стану після закінчення дії подразника;

2) реакція активності у відповідь на дію середніх по відношенню подразників виражається в поступовому підвищенні можливостей функціональних систем;

3) реакція стресу виникає у відповідь на сильні подразники і протікає по класичній схемі дистресу по Г. Сельє [1, с.184-185].

Таким чином, в організації навантажень для формування рухової активності слід виходити з підбору середніх по значеннях навантажень, що дають реакцію активації. А формування пакету навантажень і їх характеристик повинне відповідати як мінімум двом умовам:

1. Відображати загальний, сумарний вплив всіх чинників навантаження, що впливають в даний період часу на організм (рух, психічний, біологічний, термічний, соціальний та ін.) і особливості наслідку, що викликається ними.

2. Враховувати поточний стан організму людини і відповідати йому. При цьому у міру зростання функціональних можливостей організму, зовнішні навантаження повинні послідовно зростати [2, с.86].

Способи і засоби відновлення юного танцівника після тренувальних навантажень обумовлені головним чином щільністю, періодом і завданням тренування, характером і тривалістю, віком і рівнем підготовленості того, що тренується. Режим коректувальної діяльності цілком обумовлений станом рухової активності школярів, характером і тяжкістю порушень здоров'я, ступенем втрати тренуваності.

#### **Список використаної літератури**

1. Танцевально-двигательная терапия (сборник). – Ярославль: 1994. – 234 с.
2. Фирилёва Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНС» /Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина – СПб.: «Детство-пресс», 2003. – 156 с.
3. Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия / К. Хендрикс – М., 2004. – С. 64-69.

## **СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

*Гуртова О. В.  
м. Полтава*

*Анотація.* У статті розповідається про правильні дії і поведінку життя та здоров'я наших дітей як у повсякденному житті так і в умовах надзвичайних ситуацій, також в статті надаються орієнтовний перелік документів, які регламентують роботу ОБЖД і Ц.З.

*Ключові слова:* надзвичайні ситуації, збереження та зміцнення здоров'я, цивільний захист.

З метою профілактики роботи з дітьми та їх батьками щодо попередження травматизму, поважного ставлення до безпеки людини; формування у підростаючого покоління світоглядних та етичних основ здорового способу життя гармонізованих з природними, технічними та соціальними чинниками, усвідомлення необхідності вироблення правил поведінки у надзвичайних ситуаціях, що виникають при порушенні життєвого процесу у побуті, під час трудової діяльності чи у соціальному середовищі.