

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

результатів досліджень автором виділені перспективні напрямки вдосконалення теоретичної підготовки студентів. Зокрема виявлені значні резерви для активації пізнавальної діяльності студентів у позанавчальний час.

**Ключові слова:** теоретична підготовленість, рухова активність, рівень знань, позанавчальні форми організації занять.

### АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ульяна Катерина

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Современные условия жизни молодого поколения требуют поиска новых путей совершенствования процесса физического воспитания, в частности его теоретической составляющей. В статье осуществлена оценка уровня знаний студентов, проведен анализ их динамики на протяжении обучения в вузе, а также разделы и темы программного материала, которые нуждаются в коррекции. На основе результатов исследований автором выделены перспективные направления совершенствования теоретической подготовки студентов. В частности выявлены значительные резервы для активации познавательной деятельности студентов во внеучебное время.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовленность, двигательная активность, уровень знаний, внеучебные формы организации занятий.

### ANALYSIS OF THEORETICAL PREPARATION WITH PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Ulyana Katerina

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

Modern living conditions of the young people forced to find new ways of improving the process of physical education, in particular its theoretical component. The article carried evaluation the level of knowledge with physical education, analysis of their dynamics during university studies, as well as themes and topics of the program material that need to be corrected. On the basis of the results of research were identified perspective directions for improving the theoretical preparation of students. The study showed reserves to enhance the cognitive activity of students outside of school hours.

**Key word:** theoretical preparation, physical activity, level of knowledge, extracurricular forms of study.

### ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** У національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті визначено основну мету освіти, спрямованої на естетичне виховання та всебічний розвиток людини як найвищої цінності суспільства, формування її духовних смаків, ідеалів та розвиток художньо-творчих здібностей (1). У процесі становлення особистості з найдавніших часів особливе значення мало естетичне виховання. Здатність відчувати, сприймати, розуміти, усвідомлювати і творити прекрасне – це ті специфічні прояви духовного життя людини, що свідчать про її внутрішнє багатство.

Поняття «естетичне виховання» у педагогічній літературі розглядається як невід’ємна складова ідейного, трудового, морального, фізичного виховання як систематичне, науково умотивоване звернення до людських емоцій, які розвивають у молодших школярів такі здібності, що сприяють не тільки естетичному сприйняттю прекрасного у житті і мистецтві, а й роблять кожного з них творцем естетичних цінностей (3).

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Система естетичного виховання молодших школярів повинна будуватися з урахуванням вікових психолого-педагогічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці створюються передумови переходи до якісно нового етапу розвитку особистості. Цей віковий етап є сенситивним, щодо здатності дітей виділяти невідоме і активно його досліджувати. Образність мислення, відсутність стереотипу, емоційність, естетичне ставлення до дійсності – ці якості притаманні всім молодшим школярам і свідчать про високий рівень творчих здібностей цієї вікової категорії учнів.

Саме на цьому етапі починають проявлятися і розвиватися спеціальні здібності. Найбільш привабливим є такі види діяльності, як музика, танці, акробатика, художня гімнастика, в яких застосовується хореографічна підготовка.

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що навчальний процес фізичного виховання потребує розробки наукових основ організації навчально-виховного процесу, критичного переосмислення наявних засобів, форм і методів навчання, а саме включення в урок фізичної культури з молодшими школярами хореографічної підготовки.

Хореографічна підготовка є базовою основою хореографічних училищ. Також використовують її в спорті, а саме: в художній та в спортивній гімнастиці, фігурному катанні, акробатиці, спортивних танцях тощо. В останні роки в тренувальному процесу ігрових видів спорту, а саме в футболі залучають також спеціалістів-хореографів.

Під хореографічною підготовкою розуміється система вправ та методів впливу, направлених на виховання рухової культури студентів, на розширення арсеналу виразних засобів. Естетичне виховання та розвиток творчих здібностей залежить від впливу та використання хореографії в навчальному процесі. Під час використання хореографії, танцювальних вправ у студентів розвиваються такі фізичні якості: координація рухів (музично-ритмічна координація рухів), гнучкість, укріплюється опорно-руховий апарат, а також вивчаються багато численні рухи ніг, рук, тулуба, голови та виховується правильне відчуття краси руху, здатність передавати в них визначені емоційні стани (5).

Існує ціла низка методичних праць (Л.Бондаренко, Г. Березова, А.Тараканова), у яких не лише визначаються шляхи та методи вдосконалення технічної майстерності учнів початкових класів, а й наголошується на їх естетичне виховання в процесі хореографічної роботи.

Доволі часто у цих працях висловлюються думки стосовно значення та місця хореографії у естетичному розвитку особистості дитини.

У методично-хореографічних працях А.Тараканової зазначається, що інтелектуальний розвиток дитини відбувається не лише шляхом практичного опанування елементами хореографії, а й через теоретичне ознайомлення учнів з основами хореографії, а саме уміння правильно тримати поставу, ходити, постановка голови і рук.

**Мета дослідження** – визначення основних хореографічних засобів та вправ, характерних для раціональної організації та проведення занять з хореографічної підготовки.

### **Методи досліджень.**

Дослідження ґрунтувалися на аналізі спеціальної літератури, а також на узагальненні досвіду передової навчальної практики.

**Результати дослідження:** Аналіз та узагальнення опублікованих даних показав, що 70% першокласників мають відхилення у стані здоров'я, а до

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

закінчення школи кількість школярів з функціональними відхиленнями значно збільшується (2). Практично здоровими визнають лише 10-15% школярів. В більшості у учнів діагностують 45% морфофункціональні відхилення, та 38% певні хронічні захворювання.

Хореографічне мистецтво набуває все більше популярності, стає одним із самих дієвих факторів формування гармонійного розвитку, духовного збагачення особистості. Підготовка учителів фізичної культури спрямована на виховання, навчання, удосконалення, а також підвищення рівня якісних сторін рухової діяльності.

У системі підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури з ритміки і хореографії важливе місце займають основні закономірності техніки виконання вправ та методи їх навчання в хореографічній підготовці

Формування техніки хореографічних вправ підпорядковується певним закономірностям; їхню основу складає механізм рефлексорної діяльності, який детально розкритий в працях І.І.Сеченова та П.П.Павлова. Розуміння цих механізмів істотно розширилось в фундаментальних працях Н.А.Бернштейна (4).

Заняття із хореографії у вищому навчальному закладі значною мірою залежить від змісту програми, відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня – «бакалавр». Рівень опанування хореографії слід розглядати як необхідну умову для забезпечення якості навчання, що зумовлює розвиток тіла студента.

Так, початок роботи, вивчення хореографії зі студентами протягом одного місяця поділяється на два періоди:

- перший період вивчення хореографії - це початкова робота на середині залу,
- другий - постановка біля станка.

Проводити заняття у першому періоді слід тільки на середині залу для того, щоб студенти змогли правильно відчувати перші основи постановки тіла. Станок на початку навчання виробляє деяку скутість рухів.

Перший період – найважливіший період для правильної постави тіла студентів. Учні повинні відчувати їх звичайність, зручність, досягти стійкості корпусу без допомоги станка та добитися невеликої виворітності (не більше, як у позиціях бального танцю), м'язової організованості тіла без будь-якого напруження.

Весь початковий період повинен підготувати м'язів апарат для роботи біля станка.

Починається перший період з виправлення ходи учнів. Педагог під музичний супровід (бажано музичний матеріал використовувати простий і знайомий студентам, наприклад: марші – м/р-4/4, польки –м/р -2/4) виконує ходу, при цьому він продовжує голосно рахувати. Після показу викладач пояснює студентам, що ноги треба ставити, трохи відводячи носки в сторони, водночас стежачи, щоб коліна і носки були витягнуті. Викладач також пояснює, що саме така хода забезпечить високу культуру в танцювальних рухах.

На перших двох уроках роботи над ходою викладачу не слід робити студентам зауваження щодо постановки спини, рук, голови тощо. Увага учнів повинна бути спрямована лише на ходу. Руки, щоб вони не відвертали увагу, студенти кладуть на талію. Після першого заняття необхідно, щоб студенти декілька раз виконали завдання самостійно в танцювальній ході. На другому уроці, обов'язково перевіривши завдання, потрібно визначити кращих і назвати тих, хто погано підготувався. Робити це треба спокійно, зберігаючи невимушений творчий настрій в колективі, щоб студенти не боялися помилитися.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Другим моментом у виробленні ходи є включення тазостегнового пояса. Викладач повинен пояснити, як «підтягнути» живіт, «зібрати сідниці» і в такому положенні потренувати ходу. Студенти повинні відчувати, що при підтягнутому тазостегновому поясі йти легше.

На другому уроці, паралельно з роботою над ходою, викладач показує на середині залу першу, другу, і третю не **вिवоротні позиції**. Потім він ставить дітей в першу позицію і дає їм певний час постояти з добре витягнутими колінами, стегнами і розверненим тазостегновим поясом. Як музичний матеріал для цієї вправи краще взяти знайомий студентам вальс на  $\frac{3}{4}$ . Все це виконується на 8 тактів стоячи в першій позиції, потім відпочити і повторити вправу декілька разів.

У першій позиції викладачу треба слід звернути увагу тільки на ноги і тазостегновий пояс. Лише після того як, студенти цілком засвоять першу позицію, слід переходити до постановки спини. Викладач знову показує і пояснює, як треба «тримати спину», виконує танцювальні рухи і пози.

У ході заняття варто також використовувати наочне приладдя, альбоми та книги з фотографіями спортсменів, які виконують правильне положення в ході, стійці. Після пояснення і показу слід викладачу підійти до кожного студента окремо і виправити постановку корпусу. Руки краще опустити, тоді вони не заважатимуть, спину слід випрямити, весь корпус підтягнутий, водночас стежачи, щоб не напружувались і не виставлялися вперед груди, та не затримувалося дихання.

Потім під музичний супровід (розмір  $\frac{3}{4}$ ) викладач показує, як на 4 такти зібрати спину, постояти в зібраному положенні (4 такти), вивільнити м'язи (4 такти), відпочити 4 такти. Студентам слід повторити вправу не менше чотирьох разів.

Головне завдання викладача на перших заняттях – стежити, щоб діти, виконуючи вправи, не напружувалися, «не затискувалися». Наступний урок слід починати з перевірки постановки спини у студентів. Лише коли викладач побачить, що діти в основному засвоїли постановку спини, він переходить до вправ на вироблення ходи, які виконувались на попередніх заняттях, але цього разу в загальну постановку вже включається і спина.

Викладачу необхідно попередити студентів, що тепер вони повинні стежити водночас за постановкою ніг, тазостегнового пояса та спини, тобто – всього корпусу.

**Висновки** Завдання хореографії приносять чудові результати. Студенти не лише отримують задоволення від занять, а в них виникає бажання займатися самостійно. Багато з них зазначають, що отримали впевненість у власних фізичних можливостей, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію. У них з'явилася можливість навчитися виконувати вправи хореографії в технічно правильно, відчуваючи при цьому роботу м'язів. Заняття з хореографії допомогли подолати сором'язливість, підвищивши при цьому свою самооцінку. Встановлено, що підвищення ефективності навчально-виховного процесу з хореографічної підготовки, техніці хореографічних вправ не може відбуватися без точного уявлення про його виконання. Хореографія покращує працездатність, поставу та фігуру, сприяють єднанню тіла та розуму.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХ століття). – К., 1994. во
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – К.: Здоровье, 1985. 80с.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Эстетическое воспитание школьной молодежи / под ред. Б.Т.Лихачова. – М., 1981.
4. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А.Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. - 225 с.
5. Цветкова Л.Ю. методика викладання класичного танцю: підручник /Л.Ю.Цветкова. – 2-е вид. – К.: Альтепрес, 2007. -324с.

### АНОТАЦІЇ

#### **ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Хореографії приносять чудові результати, встановлено, що підвищення ефективності навчально-виховного процесу з хореографічної підготовки, техніці хореографічних вправ не може відбуватися без точного уявлення про його виконання, також хореографія покращує працездатність, поставу та фігуру, сприяють єднанню тіла та розуму.

**Ключові слова:** хореографія, студенти, ефективність навчання, навчально-виховний процес.

#### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Виктория Кизим, Тамара Чернышенко

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского*

Хореографии приносят отличные результаты, установлено, что повышение эффективности учебно-воспитательного процесса с хореографической подготовки, технике хореографических упражнений не может происходить без точного представления о его исполнении, также хореография улучшает работоспособность, осанку и фигуру, способствуют единению тела и разума.

**Ключевые слова:** хореография, студенты, эффективность обучения, учебно-воспитательный процесс.

#### **CHOREOGRAPHY TRAINING AS A MEANS AESTHETIC EDUCATION JUNIOR SCHOOLCHILDREN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Victoria Kizima Tamara Chernyshenko

*Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo*

Choreography bring great results, it was found that increasing the efficiency of the educational process of choreographic training, dance exercise technique can not occur without an accurate idea of its performance, choreography and performance improves posture and figure, promote unity of body and mind.

**Key words:** choreography, students, effectiveness of training, the educational process.