

Школа Олена Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання,
комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
(м. Харків, Україна)

Фоменко Олена Валеріївна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання,
комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
(м. Харків, Україна)

Бойченко Артем Васильович,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
(м. Харків, Україна)

**МЕТОДИЧНІ КОМПЕТЕНЦІЇ НАВЧАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИМ
ВПРАВАМ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ**

Olena Schkola,
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education,
Municipal Institution —Kharkiv Humanitarian Pedagogic Academy»
of Kharkiv Regional Council
(Kharkiv, Ukraine)

Olena Fomenko,
Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Municipal Institution —Kharkiv Humanitarian Pedagogic Academy»
of Kharkiv Regional Council
(Kharkiv, Ukraine)

Artem Boychenko,
Candidate of Pedagogic Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education,
Municipal Institution —Kharkiv Humanitarian Pedagogic Academy»
of Kharkiv Regional Council
(Kharkiv, Ukraine)

**METHODOLOGICAL COMPETENCES OF HOREOGRAPHIC
EDUCATION TRAINING AT FITNESS LESSONS IN FUTURE FITNESS
TRAINERS' PREPARATION**

Анотація. У статті на основі аналізу наукових праць були використані методичні компетенції навчання вправам хореографії на заняттях з фітнесу як одного з видів гімнастики, в якому гармонійно поєднуються вправи з

елементами танцю. Це є ефективний засіб збереження та поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму студентів. При використанні методики навчання вправам хореографії на заняттях із фітнесу студентам рекомендується дотримуватися компетенцій в послідовності виконання вправ та самостійного вивчення розроблених методичних рекомендацій.

Resume. *Among the new sports that have appeared in the world, fitness aerobics is becoming more and more popular in our country. In this article the authors consider methodological approaches to studying fitness-aerobics by students of higher educational institutions. Classes of fitness-aerobics are analysed from the point of improvement of students' motivation as regards physical and sports activities. Basing on scientific publications, features of methods of fitness-aerobics exercises teaching are used to cope with tasks in the article. These features are regarded one of the non-traditional types of gymnastics that harmoniously combines exercise with elements of dance. It is an effective means to maintain and improve health, improve life activity and stamina of the body. Students are recommended to follow the special features in the sequence of doing exercises and independent learning of developed guidelines when they use the methods of teaching fitness-aerobics exercises on extracurricular classes.*

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, відмітимо, що діюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів [1; 2]. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості студентів засновано на запровадженні в освітній процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Фітнес-аеробіка з елементами хореографії – це один із видів оздоровчих напрямків, у якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат. Це пояснюється тим, що хореографія є ефективним засобом збереження та поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи та культури руху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій довів, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб кожної людини. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в освітній процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів. Цим вимогам відповідає один із видів гімнастики – фітнес-аеробіка з елементами хореографії.

Метою дослідження є обґрунтування та використання методичних компетенцій навчання вправам хореографічних вправ у процесі занять фітнесом, що спрямовані на оздоровлення студентів.

Нами було досліджено 125 студенток 18-19 віку та сформовані експериментальні і контрольні групи. У кожній групі займалося по 20 студенток. Експериментальна група займалась за запропонованою нами методикою навчання вправам хореографії, а контрольна група – за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти.

Оздоровча спрямованість занять в експериментальній групі досягалася підбором хореографічних вправ для різноманітних частин тіла. Вся різноманітність вправ класифікувалась наступним чином: вправи для рук і плечового пояса, тулуба, м'язів ніг, формуванню правильної постави, розвитку рухливості в суглобах. Основними засобами були музика і вправи, які включали загальнорозвивальні вправи, а також елементи гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші. Також в експериментальній групі пропонувалися загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з фітнесу з елементами хореографії.

В основу комплексів покладено тричастинну форму заняття. У підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині уроку, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшення амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження. Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи. Перша серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму. До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію рекомендують починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. До заключної частини заняття входили вправи на розслаблення, елементи стретчингу, дихальної гімнастики.

Отже, аналіз літературних джерел показав, що однією з головних стратегічних завдань системи освіти України є виховання студентської молоді із відповідальним ставленням до власного здоров'я. Дослідження впливу оздоровчих програм з різних видів гімнастики на фізичну підготовленість та

функціональні можливості студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень у галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання. У дослідженні – це фітнес-аеробіка з елементами хореографії, що дозволяє підвищити інтерес до занять із фізичного виховання, які сприяють зміцненню здоров'я та формують здоровий спосіб життя студентської молоді, є своєчасним і актуальним завданням.

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на вивчення фізичного стану та рівня розвитку рухових здібностей студенток старших курсів, які займаються фітнесом.

ЛІТЕРАТУРА / ЛИТЕРАТУРА / LITERATURE / REFERENCES

1. Добролюбова Н. В. Методика викладання основ хореографії: навч. посіб. / Н. В. Добролюбова. – Харків : СПДФО Бровін О. В., 2018. – 69 с.
2. Школа О. М. Теорія та методика навчання : аеробіка : навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 264 с.