

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ ТА ХОРЕОГРАФІЇ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ткаченко І. О.

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Україна, м. Суми, irisha310192@gmail.com*

Глухих В. І.

*Запорізький державний медичний університет
Україна, м. Запоріжжя, valentina.gluhih20@gmail.com*

Анотація. У роботі висвітлено оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців з фізичної культури. На основі аналізу та систематизації літературних джерел доведено, що заняття гімнастикою та хореографією позитивно впливають на фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: гімнастика, хореографія, фізична культура, здоров'я, фахівець.

Вступ. Національна система освіти, перебуваючи в умовах загострення внутрішньої ситуації та зовнішньополітичного суспільного становища, складних реформаторських процесів, інтеграції в європейський культурно-освітній простір, вимагає актуалізації уваги щодо фізичного, гармонійного, психічного і т. д. розвитку майбутніх фахівців освітньої сфери. Дороговказом цього є базові державні документи (Закон України «Про освіту» (2017); Закон України «Про вищу освіту» (2014); Концепція Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013) тощо).

Стан здоров'я фахівців з фізичної культури є одним із найважливіших показників благополуччя суспільства та держави. Адже, правильно організовані і проведені заняття є джерелом корекції здоров'я і запорукою їхньої успішної майбутньої діяльності. Тому, вбачаємо за необхідне висвітлити оздоровчий потенціал занять з гімнастики та хореографії, які належать до переліку основних дисциплін освітніх навчальних програм за якими здійснюється підготовки фахівців з фізичної культури.

Мета дослідження — висвітлити оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців з фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу та систематизації джерелознавчої літератури нами було встановлено, що гімнастика є своєрідною історично складеною формою фізичної діяльності, яка представляє собою систему спеціально підібраних вправ та методів, яка ефективно впливає на загальний фізичний розвиток та є джерелом зміцнення й вдосконалення рухових здібностей особистості [1, с. 4].

Водночас, поняття хореографія обіймає різні види танцювального мистецтва, де художній образ створюється за допомогою вибраних умовних рухів. Хореографія включає все, що відноситься до мистецтва танцю, зокрема класичний, народний, спортивний, бальний, соціальний танці. Так, за умови правильно організованого освітнього процесу, хореографічні рухи, що пройшли тривалий добір часом, забезпечують позитивний вплив на здоров'я фахівців фізичної культури. Крім того, хореографічні рухи вдосконалюють пластику, тренують і загартовують функціональні системи людського організму.

Зазначимо, що в підготовці фахівців з фізичної культури гімнастика та хореографія виступають засобом всебічної фізичної підготовки та впливають на розвиток рухових навичок та здібностей. Доцільно відзначити, що в процесі вивчення курсів гімнастики та хореографії майбутні фахівці оволодівають не лише певним обсягом теоретичного і практичного матеріалу, а й навичками майбутньої педагогічної професії, вчать правильно організувати й проводити урок з фізичної культури, організовувати й проводити тренувальні заняття.

При підготовці фахівців з фізичної культури доцільно використовувати основні елементи гімнастики (рухи тіла, рівноваги, стрибки, скачки, акробатичні елементи, рухи на гнучкість тощо), які забезпечують всебічний гармонійний розвиток особистості, зміцнюють здоров'я, забезпечують формування постави. Спільно з гімнастичними, хореографічні заняття передбачають виховання культури руху, виразності руху, поліпшення координаційних здібностей, а також сприяють розвитку виворітності, стійкості тощо [5]. Наголосимо, що в навчальних програмах вищів заняття хореографією зумовлені їхньою гармонійною дією на розвиток організму майбутніх фахівців. Вони сприяють формуванню таких якостей як сила, швидкість, витривалість. Танцювальні вправи урізноманітнюють заняття фізичної культури, підвищують їх естетичне й виховне значення.

Принагідно зазначити, що в процесі підготовки фахівців з фізичної культури необхідно звертати увагу на опанування екзерсису класичного танцю, який передбачає вправи біля станка та на середині зали. Особливе місце належить і стрибковій частині (алегро), яка першочергово впливає на систему дихання. Крім вправ класичної хореографії варто вводити і вправи народної. Зокрема, вправи біля станка (присідання, вправи на розвиток рухливості ступні, вправи з ненапруженою ступнею, обертальні та кругообертальні вправи, великі кидкові рухи і т.д.), які необхідні для розвитку, зміцнення всього кістково-м'язового апарату фахівців з фізичної культури [2].

Педагогічний процес у закладі вищої освіти має будуватись на основі максимального збереження та зміцненні фізичного й психічного здоров'я студентської молоді. В процесі занять гімнастикою та хореографією, м'язова робота студентів, впливає на розвиток їхнього організму та забезпечує підвищення життєвої енергії. Рухова активність, яка базується на гімнастичних та хореографічних заняттях, позначається на вищій нервовій системі, а фізичні вправи покращують працездатність, сон та настрої. Під впливом систематичних занять гімнастикою та хореографією у студентів відзначається врівноваженість нервових процесів, які часто порушуються через перенавантаження навчальним процесом. Водночас, розвиток фізичних якостей, зокрема сила, швидкість, витривалість тощо та формування навичок руху відбиваються й на інтелектуальному потенціалі фахівців з фізичної

культури. В процесі занять гімнастикою та хореографією у фахівців з фізичної культури відбувається розвиток таких якостей, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, впевненість в собі, витримка, самостійність, сміливість, що мають позитивний вплив на формування особистісного потенціалу майбутнього педагога. Крім того, саме заняття гімнастикою та хореографією допомагають студентам виразити своє «Я», розкрити власну індивідуальність, передати настрій, емоції, думки, а також виступають могутнім засобом формування світогляду студентів [4].

Висновки. Отже, нами було доведено, що в сучасному освітньому процесі заняття гімнастикою та хореографією мають великі здоров'язберігаючі можливості. Являючи собою єдність фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я заняття гімнастикою та хореографією забезпечують формування фізично здорового, активного, духовно багатого фахівця з фізичної культури.

Список джерел інформації.

1. Айунц, Л. Р. (2008). Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультетів фізичного виховання і спорту. Житомир.
2. Владімірова, О. В. (2009). Хореографічні вправи, як невід'ємний реабілітаційний захід в сучасних профілактично-оздоровчих центрах. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua>.
3. Вплив занять хореографією на формування здорового способу життя. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/>.
4. Горських, Ю. В. (2016). Гімнастика в хореографії. Суми.
5. Ткаченко, І. О. (2018). Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика. Суми.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Церетелі В.О, Ширяєва С. В., Юрченко В. Б.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com*

Анотація. Дослідження спрямоване на виявлення значущості фізичної культури і спорту на естетичне виховання.

Ключові слова: естетичне виховання, фізична активність, фізичні навантаження, талант, види спорту.

Вступ. Вплив навколишнього середовища на процес тренування дуже великий. Разом з тим, естетичний вплив цього середовища має тенденцію до зниження.