

Матеріали наукових досліджень, практичні висновки фахівців підтверджують факт великої цінності спортивних ігор як засобу різнобічного фізичного розвитку та оздоровлення людей різного віку.

Баскетбол, як засіб ігрової фітнес-технології, можна назвати універсальним засобом фізичного виховання різних категорій населення, формування фізичного та духовного потенціалу та ресурсів здоров'я. Ця ігрова технологія забезпечує формування потреби у освоєнні цінностей загальної культури, спорту та здоров'я як умову досягнення сталого рівня професійної працездатності у соціально значущих видах діяльності [1].

Рекомендації. Важлива роль ігрової фітнес-технології впливає з багатомірності рухового досвіду, що реалізується у фітнес-культурі. Отже, оздоровлення особистості як стратегічне завдання фітнесу, що реалізується в рамках різних фітнес-технологій, дозволяє кваліфікувати фізкультурно-оздоровчу технологію з використанням баскетболу як фітнес-технологію.

Література

1. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
2. Чернявська, О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). *Український соціологічний журнал*. 2012. № 1-2. С. 79-89
3. Siedentop D., Van der Mars H. Introduction to physical education, fitness, and sport. 8th ed. New York : Mc Graw-Hill, 2012. 348 p
4. Griban, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Khurtenko, O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. Pp. 162-171

УДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ХОРЕОГРАФІЯ»

Чернишенко Тамара, Гоцуляк Анастасія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Одним з найважливіших напрямків соціальної політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиліття спостерігається неухильна тенденція до погіршення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я підростаючого покоління, найбільш яка виражена в шкільний період життя [В.Г. Тодорова, 2018, А.П. Тараканова, 1966, В.М. Кізім, Т.М. Чернишенко, М.В. Репетацька, 2016].

Показники здоров'я та фізичної підготовленості випускників школи, майбутніх фахівців різних галузей діяльності, варто вважати найважливішими складовими формування соціального здоров'я дитини, молодшої особи та суспільства загалом. Це, певною мірою визначає потенціал суспільства.

Обговорення. Доведено, що сьогоднішній рівень фізичної підготовленості учнівської молоді, особливо старший шкільний вік, є вкрай незадовільним. Науковці вказують на те що, однією з сукупності причин такої ситуації – надзвичайно слабку орієнтованість освітнього процесу школи на формування та розвиток індивідуальних задатків учня, відсутності врахування та обліку його інтересів [О.І.Шиян, 2012].

Одним із пріоритетних напрямів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування їх готовності до виконання своїх професійних умінь і навичок в проведенні варіативних модулів, а саме варіативного модуля «Хореографія».

Визначимо ряд важливих моментів, які характеризують хореографію сьогодення:

- ✓ масовий попит на сучасні стилі танцювального мистецтва в наслідок їх популяризації у засобах масової інформації (телевізійні проекти «Танцюють всі», «Танці з зірками;
- ✓ зменшення популярності народної хореографії, що призводить до втрати інтересу населення до національних танцювальних джерел і позбавляє молодь можливості пізнання яскравого колориту українського танцю.
- ✓ якості дитячого танцювального репертуару, яке виражається у відсутності художньо-естетичної та навчально-виховної його спрямованості.

Це змушує готувати спеціалістів нової формації здатних у сучасних умовах вирішувати актуальні проблеми педагогічної та мистецької освіти.

Сучасна система навчання студентів педагогічних вузів, а саме факультету фізичного виховання і спорту має відповідати тенденціям розвитку суспільних потреб і спиратися на педагогічні та мистецькі інновації [О.І.Шиян, 2012, В.М.Кізім, Т.М. Чернишенко, 2017].

Дослідження мало на мету удосконалити рівень хореографічної підготовки дівчат–старшокласниць засобами хореографічного екзерсису, включаючи танцювальні вправи на музичний розмір 2/4 (танцювальні елементи польки, гопака), на музичний розмір 3/4 (танцювальні елементи вальсу, полонезу), на музичний розмір 4/4 (сучасні танцювальні кроки) В роботі було визначено рівень фізичної та спеціальної хореографічної підготовленості, розроблена експериментальна програма на удосконалення хореографічної підготовленості дівчат-старшокласниць.

Висновки. Ключовим чинником реформування фізичного виховання в старшій школі є реалізація принципу варіативності оновленням програмно-методичного складника навчальної дисципліни «Фізична культура 10–11

класи», що передбачає оволодіння системою спеціальних знань, умінь та навичок із різних видів спорту. Так, більшість учителів старшої школи підтримують впровадження варіативного модуля «Хореографію» (83% респондентів) для дівчат-старшокласниць. Вони вважають, що заняття з варіативного модуля «Хореографія» поліпшує поставу, підвищує життєвий тонус, удосконалює рухові навички, розвиває м'язове чуття, просторове орієнтування і координацію. Музично-ритмічна діяльність сприяє формуванню чіткості, точності рухів, що позитивно позначається на загальній навчальній діяльності дівчат-старшокласниць.

Література

1. Кізім В.М. Чернишенко Т.М., Репетацька М.В. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість молодших школярів. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – С. 44-45.
2. Рижій В., Акбірова А., Чернишенко Т.М. Вплив хореографічної підготовки на показники фізичної підготовленості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикю. Збірник наукових праць XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. «Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2019. С. 100-104
3. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах: Навч.-метод. Посібник / А.П.Тараканова – К.: ІЗМН, 1996. -284с.
4. Тодорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки). Автореферат на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту. –Львів. 2018. 24с.
5. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Класичний екзерсис з музичним супроводом - основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 91-98.
6. Шиян О.І, Кравченко Н.С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012; 9:104–7.