

9. Нісімчук А. С. Педагогічна технологія : підруч. К.: Четверта хвиля, 2003. 224 с.
10. Сагач О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами інноваційних технологій. Навчально-методичний посібник. Чернігів, 2020. 75 с.
11. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. М.: НИИ школьных технологий, 2006, Т.1. С. 50–51

УДК 793.31-027.512+378.046-056.22+612.013

ЗАСОБИ НАРОДНОГО ХОРЕОРГАФІЧНОГО МІСТЕЦТВА
У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Є. Ананко, здобувачка освіти за спеціальністю

017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Ю.В. Паришкура,

кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: народне хореографічне мистецтво, майбутні фахівці фітнесу та рекреації, здобувачі освіти, вища освіта, здоровий спосіб життя.

Головним завданням державної політики у сфері освіти є гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя контингенту. Розвиток особи має бути багатовекторним – фізичний розвиток слід поєднувати з формуванням рис патріотизму, поваги до культури і традицій свого народу, духовних цінностей. Це є важливим завданням у процесі модернізації вищої освіти, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту зокрема. Адже під час занять фізичними вправами розвиваються психічні ознаки особистості, духовні чесноти, формується командний дух, тому за умов сьогодення вкрай важливою є імплементація історично сформованих народних і традиційних прийомів та засобів виховання. Важливим є інтеграція засобів народного хореографічного мистецтва у навчання фітнесу, рекреації та навчальної/виробничої практики майбутніх фахівців фітнесу та рекреації [1].

Розглядаючи визначення поняття засобів народного хореографічного мистецтва, слід проаналізувати, що саме входить у поняття «народний». Народні засоби властиві певній нації, національності й відображають характер та особливості певного народу. В Словнику української мови поняття «народний» трактується так: «який належить народові, країні, державі; відповідний духові народу, його національним особливостям; створений народом (оспівування в народних піснях, народні казки, народні думи, народні танці); з добровільною участю всього народу» [5].

Народні (національні) засоби фізичного виховання можуть бути основними та допоміжними, а також їх можна поділити на традиційні й запозичені в інших народів, але адаптовані до специфіки української народної (національної) системи фізичного виховання. Прикладом традиційності народних (національних) засобів фізичного виховання можуть бути народні ігри та забави, українські народні танці [4].

Слово «хореографія» грецького походження (chorea – пляска, grapho – пишу). Хореографія – це змістовний рух, буквально воно означає «писати танець» і має три розділи: а) народний; б) побутовий (або, як ми ще називаємо його, бальний) танець; в) професійне мистецтво танцю, в тому числі, класичний балет [2, 3].

«Перші спроби записів були здійснені у XV-XVI ст., але система запису була розроблена лише у XVII-XVIII ст. французькими балетмейстерами та вчителями танців (П. Бошан, П. Рамо, Р. Фьойє). Виходячи з того, що грецьке «хорос» означає «коло», ми можемо припустити, що танці як такі взагалі пішли від танку, хороводу[1]. Нині слово «хореографія» як мистецький та мистецтвознавчий термін вживається: – у вузькому розумінні – для позначення особливого мистецтва створення танців. Хореографія – це «вид мистецтва, в якому завдяки ритмічній зміні систематизованих художньо зумовлених положень людського тіла створюються танцювальні образи. Основним виражальним засобом тут є узгоджене і послідовне поєднання рухів рук, ніг, корпусу, голови, різноманітний гармонійний ритм яких фіксується в танцювальних па, позах, жестах, міміці. Вони й створюють пластичний малюнок. Конкретизація танцювального образу зумовлюється музикою, піснею, пантомімою, драматургією тощо» [2-4].

До основних засобів народного хореографічного мистецтва віднесено такі: лексика народного танцю; хореографічні композиції; рухи народних танців; музика. На Поліссі найбільше використовуються такі танці, як: танці-хороводи, танці-ритуали, побутові, сюжетні танці у супроводі хору, оркестру чи ансамблю народних інструментів (ударних інструментів). Ці особливості народного танцю пов'язані з місцевою своєрідністю [2-4].

Найпопулярніші танці Поділля «Гопак», «Козачок», «Метелиця», «Повзунець», «Запорожці». У цих танцювальних композиціях чоловіки показують свою рухову підготовленість, вони виконують стрибки, присядки, оберти, уміння володіння зброєю, ніби змагаються хто кращий. Жінкам притаманні: різноманітні бігунці, вірвовочки, вихилясики, тинки, голубці, припадання, котрі демонструють гідність та скромність [3].

Методика складання композиції у аеробному фітнесі запозичені з хореографії. Складання та навчання відбувається за тими самими «малюнками», тому інтеграція народного хореографічного мистецтва у навчання майбутніх фахівців фітнесу та рекреації є важливим шляхом прищеплення патріотизму в умовах сьогодення.

Список використаних джерел

1. Бермудес, Д. В. (2018). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. (Дис. канд. пед. наук) Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка, Суми, Україна.
2. Василенко, К. Ю. (1996). Лексика українського-народного танцю. Київ: Мистецтво.
3. Легка, С. А. (2003). Українська народна хореографічна культура ХХ століття. (Дис. канд. історичних наук) Київський національний університет культури і мистецтв, Київ, Україна.
4. Притула, О. Л. (2015). Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності. (Дис. канд. пед. наук) Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Хмельницький, Україна.
5. Словник української мови, Академічний тлумачний словник (1970-1980). Взято з: <http://sum.in.ua/s/pidghotovka>

УДК 796.332/.333-026.37:796/799-027.512

ЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНТРОЛЮ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ФУТБОЛІ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В. Савчук, здобувач освіти І курсу за спеціальністю 017 Фізична
культура і спорт

Науковий керівник Ю.В. Паришкура,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: рухова підготовленість, футбол, рухові якості, контроль розвитку рухових якостей, майбутні фахівці фізичної культури і спорту.

Рухова майстерність людини, її вміння в будь-яких умовах рухатися швидко, точно й красиво, залежать від рівня рухової, технічної, тактичної, психологічної й теоретичної підготовленості. Ці п'ять факторів культури рухів є керуючими у спорті. Рухову підготовленість, або руховий потенціал спортсменів визначають рухові якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація, а також певне сполучення їх зі специфікою виду спорту [1-4].

Науковими дослідженнями доведено, що рухові якості у футболістів краще розвивати в певні вікові періоди. У 12-14 літніх спортсменів м'язова сила розвивається рівномірно, а в 14-15 років відбувається період стрибкоподібного наростання, і лише після 17 років відбувається