

короткозорості мають носити індивідуальний характер і бути узгодженими з офтальмологом.

Література

1. Бруцька Л.А. Зорові розлади в умовах візуального навантаження. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції офтальмологів, присвяченої 80-річчю заснування Товариства офтальмологів України*, 12-13 вересня 2018. Вінниця, Україна. 2018. С. 60 – 62.
2. Дусенко Д.І., Малащенко М.П. профілактика короткозорості засобами фізичної культури. /Навч. посібник.- Харків, «ХаІ».- 2014; 43 с
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії за заг.ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука, Тернопіль. ПДМУ. 2009. 369 с.
4. Тимчик О. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з міопією I-III ступеню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. «1(2) – 2019 с. 107-119
5. Чаланова Р.І., Ломиного С.І., Бекас О.А. Фізична культура, спорт та здоров'я нації – 2025 (прийнята до друку)

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РИТМІЧНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФІЇ ІЗ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ЧЕРЛІДІНГУ

Чернишенко Тамара, Кізім Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
tamarra2803@gmail.com*

Анотація. Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищих закладів освіти. Результат фізичної культури є комплексний вплив різних форм, засобів і методів на майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Наявність проблеми погіршення фізичного стану, здоров'я студентів під час навчання свідчить про те, що знецінено престиж, фізичної культури і спорту. Тому орієнтація дисципліни на задоволення потреб студентів у фізичному вдосконаленні дозволить свободу вибору, самостійність у прийнятті рішень активному включенню у процес фізичного самовдосконалення підвищенню вимог особистості до самого себе.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, хореографія, танцювально-ритмічні вправи, черлідінг

Summary. Chernyshenko T., Kizim V. Use of Dance-Rhythmic Exercises with Choreographic Elements in Cheerleading Classes for Students. Physical culture of students is an integral part of higher education institutions. The result of physical culture is the complex influence of various forms, means and

methods on the future specialist in the process of forming his professional competence. The presence of the problem of the deterioration of the physical condition and health of students during their studies indicates that the prestige of physical education and sports has been devalued. Therefore, the orientation of the discipline to meet the needs of students in physical improvement will allow freedom of choice, independence in the decisions made, active inclusion in the process of physical self-improvement, increasing the individual's requirements for himself

Keywords: students, healthy lifestyle, choreography, dance and rhythmic exercises, cheerleading

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутніх вчителів – це освітній процес, спрямований на формування впродовж навчання необхідного рівня професійної компетентності здобувача вищої освіти. Удосконалення професійної освіти вчителів фізичної культури, тренерів з виду спорту можливе за допомогою їхньої підготовки до застосування в роботі нових, нетрадиційних напрямів і видів фізичної активності, що відповідають потребам сучасного суспільства. Саме ритміка, танцювально-ритмічні вправи, як система фізичних вправ під музичний супровід поєднує в собі фізичне та духовне, виховує почуття ритму, виразність та красу рухів [4].

З кожним роком танцювальне мистецтво здобуває все більшу популярність і стає одним із найдійовіших факторів формування гармонійно розвиненої, духовно багатой особистості. Ритміка (від грецького «rhythmos»-порядок руху) побудовані на поєднанні музичних форм і пластичних рухів. Ритміка є одним із видів музичної діяльності, у якому зміст музики, її характер, образи передаються в рухах, а саме в танцювально-ритмічних комбінаціях, які здійснюються в музичних ритмах [4].

Великою популярністю користуються різні складно-координаційні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним із ефективних засобів залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами. До них відносяться – художня гімнастика, ритмічна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, танці, черлідінг.

Особливо популярним серед молоді стає вид спортивної діяльності – черлідінг. Як відмічають, Плешакова, Е., Шапар, К., Ковальчук, Н., в основу черлідінгу закладені ідеї здорового способу життя. Крім цього ті хто займаються цим видом спорту повинні дотримуватися певними морально-етичними нормами. Елементи черлідінгу можуть бути засобом залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом [2].

Деякі дослідження науковців Глубокої Н.А., Петренко Н.В. доводять, що в процесі тренування черлідінгом формується великий арсенал рухових умінь і навичок, які за своїм виконанням відрізняються координаційною точністю і складністю, розвитком динамічної та вибухової сили [1].

Проте нині виникла необхідність вивчення нових можливостей різновиду танцювальних елементів, особливостей при виконанні

специфічних базових вправ руками та інноваційних видів рухової активності для залучення студентської молоді до здорового способу життя, до систематичних занять фізичною культурою і спортом. На нашу думку, використання черлідінгу з цією метою відкриває широкі можливості та перспективи цього виду спорту серед школярів та студентської молоді.

Обговорення. Заняття черлідінгом сприяють виробленню звички до самостійних занять фізичними вправами, а також оволодінню організаторськими навичками проведення занять. Вони впливають на всі системи організму молодої людини – дихання, кровообігу, центрально-нервової системи та інші. До об'єктивних показників самоконтролю відноситься - частота серцевих скорочень (ЧСС). Доцільніше вимірювати ЧСС у спокої (на початку заняття) під час заняття – середній показник ЧСС повинен дорівнювати 130-140 уд./хв. При максимально інтенсивних танцювальних вправах ЧСС не повинно перевищувати 160-180 уд./хв. Тому дуже важливо під час занять черлідінгом враховувати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості - загальну, спеціальну тих хто займається.

Загальна та спеціальна фізична підготовка повинна бути скерована на розвиток якостей, які мають свої особливості в цьому виді спорту:

- гнучкість - махи, випади, шпагати, нахили, гімнастичний міст;
- координаційні вправи, які ставлять вимоги до точності рухів – основні положення рук, кистей, ніг, акробатичні вправи (перекиди, перевороти, колеса, піруети);
- швидкість – різні стрибки, підскоки, вистрибування, та вправи миттєвого реагування на різні сигнали;
- сили – статичні й динамічні спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового поясу черевного преса, спини, ніг, акробатичні спеціальні стійки, піраміди;
- витривалості – біг з різною швидкістю і тривалістю.

Хореографічна підготовка спрямована на навчання техніки хореографічних рухів та елементів класичного, народно-хореографічного та сучасного танців. Для черлідінгу хореографічна підготовка спрямована на виховання рухової культури, розширення та удосконалення арсеналу рухових дій, що сприяють виправлення постави (підтягування м'язів живота, сідничної області, випрямлення хребта, розправлення плечей). Засобами хореографічної підготовки є вивчення позиції рук і ніг класичного танцю, елементів екзерсису (демі-пліє, батман тандю, батман тандю жете, батман фраппе, батман фондю, гранд-пліє, рон-де-жамб пар тер, балансе і інші), які виконуються біля хореографічного станка, або на середині залу перед дзеркалом [3].

Танцювальна підготовка, яка включає стилі і напрямки сучасних танців (джаз, фанк, брейк, хіп-хоп).

Чер-данс – танцювальний блок з використанням елементів черлідінгу – руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, лоу, хай ві, хай тачдаун, К, панч, L, лоу тачдаун, випади, Т, діагональ. Чер-стрибки (п'яти рівнів складності),

станти (підтримки) – восьми рівнів складності, рівні складності положення-флаєр, піраміди.

Як бачимо основоположне значення в черлідінго-спортивній діяльності займає робота рук та ніг. Результату можливо досягти лише постійним повторенням рухів, щоб м'язи отримували потрібне навантаження. Тому на початковому етапі необхідно детально та дбайливо вивчити базові рухи самостійно у повільному темпі, а вже потім поєднувати рухи і кроки в окремі композиції і набувати певного рухового танцювального навичку під звуки музики. Це не легкий процес, але дуже важливий тому, що кінцевий результат оцінюється суддями - синхронність, акуратність виконання елемента, енергійність, координація рухів.

Рекомендації. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в пошуках удосконалення методики фізичного виховання студентської молоді закладах вищої освіти. Її рішення повинно бути спрямоване на пошук нових нетрадиційних засобів проведення занять з урахуванням мотиваційної сфери студентів і як очевидно внесення в процес фізичного виховання нового виду спорту – черлідінг, який поєднує в собі виконання танцювальних, хореографічних, гімнастичних та акробатичних елементів, які сприяють розвитку гнучкості, координації, сили та витривалості.

Література

1. Глубока Н. А., Петренко Н.В. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей IV міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017, С. 76-78.
2. Плешакова Е., Шапар К., Ковальчук Н. Черлідінг як основа здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018; 1 (95):54-57.
3. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 64 с.
4. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорту. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України*: тези IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року) – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. С.287-288.