Использование педагогического инструментария рассмотрено в контексте формального, неформального и информального вокально-педагогического образования. Конкретизировано методическое обеспечение для формирования интереса к вокально-педагогической деятельности, а также для создания психологической установки студентов на усвоение и накопление комплекса знаний в области вокальной педагогики. Сформулировано авторское определение этой установки. Приведено учебные курсы, во время изучения которых обеспечивается педагогическое стимулирование приобретения вокально-педагогических знаний. Раскрыто содержание и особенности использованного педагогического инструментария. Констатировано про необходимость вариативного использования бинарных, теоретических, информационно-комуникационныхметодов, методов мотивации обучения искусству для формированияготовности студентов к практическому использованию приобретенныхвокально-педагогическихзнаний.

Ключевые слова: *вектор личностной целенаправленности, будущий учитель музыкального искусства, формальное, неформальное, информальное образование, психологическая установка.*

WANG YIXING. Pedagogical stimulation of the motivation of the future teacher of music to gain knowledge in the field of vocal pedagogy and performance.

The article outlines the forms, methods and ways of pedagogical influence on the motivational sphere of future music teachers for vocal pedagogical education. The use of pedagogical tools was considered in the context of formal, informal and informational vocal pedagogical education. The methodological support for the formation of interest in vocal and pedagogical activity, as well as for creating a psychological setting of students for the mastering and accumulation of a complex of knowledge in the field of vocal pedagogy, is concretized. The author's definition of this setting is formulated. The training courses are provided, during the study of which the pedagogical stimulation of the acquisition of vocal pedagogical knowledge is provided. The content and peculiarities of the pedagogical tools used are revealed. It was stated about the need for the varied use of binary, theoretical, information and communication methods, methods of motivating art education to form students' readiness for the practical use of acquired vocal pedagogical knowledge.

Keywords: *vector of personal purposefulness, future teacher of musical art, formal, informal, informational education, psychological attitude.*

УДК-796.012.35:796.015.132+78.05"312"

Веселкіна С. О., Соронович І. М.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ

Предметом дослідження є обґрунтування програм фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій. Розглянута характеристика танцювального спорту, позначена проблема та актуальність даного дослідження. Численні дослідження, представлені в спеціальній літературі з танцювального спорту, які пропонують різноманітні варіанти програм спеціальної фізичної підготовки. Аналіз фітнес технологій дозволяє не стільки використовувати окремі програми, скільки вибрати і систематизувати найбільш ефективні елементи, раціональні для їх застосування в системі танцювального

спорту. Таким чином, можна сформувати блоки (модулі) тренувальних вправ, розробити на їх основі структуру тренувального заняття і об'єднати їх в систему тренувальних занять. Технології модульної підготовки представлені в спеціальній літературі. Вони, як правило, орієнтовані на використання модулів в структурі мезоциклів, і переважно, орієнтовані на оптимізацію періодизації спортивної підготовки танцюристів різних вікових груп. Визначальними у класифікації фітнес технологій для застосування в спортивній підготовки танцюристів, є наступні критерії: за структурою руху; за інтенсивністю; за провідними руховими якостями і беруть участь функціональних систем, а також типом моторної діяльності. Структура занять у можливих модулях фітнес-технології буде складатися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з частин поділялась на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний, основна – на анаеробний та варіативний; заключна містила заминочний. Підбір засобів і методів модулів фітнес-технологій планується здійснюватися залежно від мети тренувального процесу, який тісно взаємопов'язаний з індивідуальним плануванням тренувальних і змагальних навантажень танцюристів. Концепція модуля фітнес-технології розрахована на три етапи, які прив'язані до періоду спортивної підготовки (підготовчий, основний та підтримуючий). Перехід до нового етапу характеризується зміною спрямованості, об'ємом та інтенсивністю навантаження, а також структури і послідовності фізичних вправ.

***Ключові слова**: спортивні танці, фітнес технології, танцюристи, блоки (модулі) тренувальних вправ, технології модульної підготовки.*

Спортивні танці – вид спорту, що поєднує в собі спорт і мистецтво, який в рівній мірі вимагає високого рівня технічної, фізичної та артистичної підготовленості спортсменів. Їх інтеграція формує унікальну структуру спеціальної підготовленості. Її реалізація вимагає застосування специфічних для виду спорту засобів і методів спортивної підготовки. Більшою мірою це стосується фізичної підготовки.

Завдання вдосконалення ефективності розвитку рухових здібностей є ключовими при їх розгляді в педагогіці, психології та фізіології спорту. Про високу значущість та необхідність теоретичної й експериментальної розробки проблеми розвитку рухових здібностей свідчить зростаюча кількість публікацій у світовій літературі. Вони належать як до загальнотеоретичних положень фізичної підготовки спортсменів, так і до самого змісту такої підготовки в окремо взятих видах спорту [5; 6].

На сучасному етапі розвитку виду спорту значення вдосконалення фізичної підготовки танцюристів значно зросло. Фізичні та психоемоційні навантаження, які спортсмени відчувають в процесі виконання програми змагань часто досягають рівня, який більшою мірою відповідає спортсменам багатьох ігрових видів спорту.

Унікальна структура спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів вимагає формування спеціалізованої спрямованості і вибору специфічних для виду спорту засобів і методів фізичної підготовки. Крім цього повинні бути враховані специфічні для виду спорту вимоги, такі як висока ступінь прихильності до артистичному компоненту підготовленості, широка варіативність техніки руху, в тому числі в парах, темпо-ритмова структура кожного танцю і танцювальної програми в цілому, специфіка оцінки, де важливою складовою оцінки є естетичне сприйняття роботи

танцюристів.

Найбільш високу складність являє собою нормування фізичного навантаження, де в процесі підвищення високоспеціалізованих компонентів функціонального забезпечення спеціальної фізичної підготовленості повинні бути враховані фізіологічні закономірності перебігу адаптаційних реакцій. Зокрема, проблемою є оптимізація реакції легеневої вентиляції, коли висока частота дихання знижує рівень сприйняття суддів артистичності і естетичності виконання елементів танцювальної програми.

Мета дослідження – обґрунтувати програму фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій.

Методи дослідження – аналіз спеціальної і наукової літератури, узагальнення, систематизація.

Численні дослідження, представлені в спеціальній літературі з танцювального спорту, які пропонують різноманітні варіанти програм спеціальної фізичної підготовки. Вони як правило орієнтовані на застосування елементів циклічної роботи (Табата-протокол), стретчінга, статичних та динамічних зусиль з активізацією елементів дихання (пілатес, бодіфлекс), силові компоненти танцювального руху (тай-бо), засобів аеробіки або спеціальних танцювальних програм з інших видів спорту (спортивний рок-н-рол, народні, сучасні танці). Показано, що ці групи засобів спрямовані на підвищення різних сторін фізичної підготовленості танцюристів [3].

Разом з тим, очевидно, що сучасні фітнес технології вирішують частково завдання фізичної підготовки танцюристів. В силу відмінностей специфіки підготовленості танцюристів, їх застосування носить досить обмежений характер. Основною проблемою є відсутність науково-обґрунтованих підходів до інтеграції зазначених технологій з урахуванням специфічних вимог підготовленості в спортивних танцях.

Аналіз фітнес технологій дозволяє не стільки використовувати окремі програми, скільки вибрати і систематизувати найбільш ефективні елементи, раціональні для їх застосування в системі танцювального спорту. Таким чином, можна сформувати блоки (модулі) тренувальних вправ, розробити на їх основі структуру тренувального заняття і об'єднати їх в систему тренувальних занять.

Кожен з модулів вирішує певні завдання фізичної підготовки. Реалізація сукупності модулів дозволить вирішити завдання спеціальної фізичної підготовки з урахуванням технічних, артистичних і інших видів підготовленості танцюристів. Це можуть бути модулі, які формують передумови:

– для розгортання провідних систем забезпечення спеціальної роботи танцюристів;

– для формування стійкості і рухливості системи енергозабезпечення в

варіативних умовах змагальної діяльності танцюристів із урахуванням естетичного сприйняття спеціальної роботи танцюристів;

– модуль спрямований на адаптацію системи дихання до змін інтенсивності роботи;

– для відновлення організму в процесі тренувального заняття;

– інтегруючий елементи спеціальної танцювальної підготовки.

Технології модульної підготовки представлені в спеціальній літературі. Вони, як правило, орієнтовані на використання модулів в структурі мезоциклів, і переважно, орієнтовані на оптимізацію періодизації спортивної підготовки танцюристів різних вікових груп [2].

Прикладний характер модульної підготовки фітнес технологій в сукупності темпо-ритмовий і емоційної складових, підвищенням інтересу до процесу вдосконалення спортивної майстерності проявляється в розвитку провідних рухових якостей і функціональних можливостей спортсменів-танцюристів. Перевага такого підходу, це виборче вплив на різні групи м'язів, при цьому вправи виконуються в режимі наближеному до змагального з високою інтенсивністю і безперервністю, з достатньою кількістю повторень і підходів за відведений час. Все це забезпечують необхідний тренувальний ефект [7].

Визначальними у класифікації фітнес технологій для застосування в спортивній підготовки танцюристів є такі критерії: за структурою руху; за інтенсивністю; за провідними руховими якостями і беруть участь функціональних системах, а також типу моторної діяльності. При підборі блоків (модулів) тренувальних вправ, повинні братися до уваги такі фактори: безпосередня участь функціональних систем організму, вагоростові показники, джерела енергозабезпечення та рівень енерговитрат за відведеним часом рухової активності. Всі ці фактори дають змогу констатувати і визначати ефективність впливу, який чинить на спортсмена-танцюриста застосовуваний вид фітнес-вправ [4].

Структура зайняти в можливому модулі фітнес-технології складатиметься із трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з частин поділялась на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний, основна – на анаеробний та варіативний; заключна містила заминочний. Така структура модуля фітнес-технології обумовлена необхідністю диференційованого підходу підвищення будь-якого обраного рухового якості в єдності з функціональними можливостями, а також ймовірності дозування навантаження [1].

Підбір засобів і методів модулів фітнес-технологій планується здійснюватися залежно від мети тренувального процесу, який, зі свого боку, тісно взаємопов'язаний з індивідуальним плануванням тренувальних і змагальних навантажень танцюристів [9].

Концепція модуля фітнес-технології розрахована на три етапи, які прив'язані до періоду спортивної підготовки (підготовчий, основний та

підтримуючий). Перехід до нового етапу характеризується зміною спрямованості, об'ємом і інтенсивністю навантаження, а також структури і послідовності фізичних вправ [8].

Висновки. Реалізація сукупності модулів дозволить вирішити завдання спеціальної фізичної підготовки з урахуванням технічних, артистичних і інших видів підготовленості танцюристів. Завдання дослідження полягає в розробці програм тренувальних модулів, та вдосконалення на їх основі змісту і структури фізичної підготовки танцюристів. Результати роботи планується впровадити в процес спортивної підготовки танцюристів, а також навчальний процес підготовки студентів 1-4 курсів кафедри хореографії і танцювальних видів спорту тренерського факультету НУФВСУ, у процес підвищення кваліфікації тренерів з танцювальних видів спорту.

Використана література:

1. *Кібальник О. Я.* Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 3. – С. 78-81.
2. *Крюкова О. Н.* Оценка влияния занятиями степ-аэробикой на компонентный состав тела студенток медицинского вуза / О. Н. Крюкова, Н. И. Цицкишвили, С. С. Артемьева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 11 (93). – 2012. – С. 74-77.
3. Mosher P. E. Lipid and lipoprote in changes in premenstrual women following stepaerobic dance training / P. E. Mosher, M. A. Ferguson, R. O. Arnold. – Int J SportsMed. 2005 Oct.
4. *Панфилов О. П.* Фитнес-технологии: классификационный подход / О. П. Панфилов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 131-139.
5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с. : ил.
6. *Соронович І. М.* Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. Соронович, В. Пілевська, А. Дяченко, О. Фойтума // Вісник Прикарпатського університету. Фізичне виховання. – 2012. – № 15. – С. 142-150.
7. *Скворцова М. Ю.* Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Ю. Скворцова. – Красноярск, 2008. – 186 с.
8. Теория и методика физической культуры : в 2 т. : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
9. *Эдвард Т.* Оздоровительный фитнесс / Эдвард Т., Хоули Б. Дон Френкс. – Київ : Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

References:

1. *Kibalnyk O. Ya.* Fitnes-tekhnolohiia yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv 13-15 rokiv / O. Ya. Kibalnyk // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk. monohr. / za red. S. S. Yermakova. – 2008. – № 3. – S. 78-81.
2. *Kryukova O. N.* Otsenka vliyaniya zanyatiyami step-aerobikoy na komponentnyy sostav tela studentok meditsinskogo vuza. / O. N. Kryukova, N. I. Tsitskishvili, S. S. Artemeva // Uchenye zapiski universiteta

imeni P. F. Lesgafta, № 11 (93). – 2012. – S. 74-77.
3. *Mosher P. E.* Lipid and lipoprote in changes in premenstrual women following stepaerobic dance training / P. E. Mosher, M. A. Ferguson, R. O. Arnold. – Int J SportsMed. 2005 Oct.
4. *Panfilov O. P.* Fitnes-tekhnologii : klassifikatsionnyy podkhod / O. P. Panfilov, V. V. Borisova, T. A. Shestakova, L. V. Rudneva // Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport. – 2013. – № 1. – S. 131-139.
5. *Platonov V. N.* Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : uchebnik trenera vysshey kvalifikatsii / V. N. Platonov. – Moskva : Sovetskiy sport, 2005. – 820 s. : il.
6. *Soronovych I. M.* Komponenty vytryvalosti v strukturi funktsionalnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv v sportyvnomu tantsi / I. Soronovych, V. Pilevska, A. Diachenko, O. Foituma // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychne vykhovannia. – 2012. – № 15. – S. 142-150.
7. *Skvortsova M. Yu.* Sovershenstvovanie fizicheskikh kachestv basketbolistov s ispolzovaniem differentsirovannykh kompleksov aerobiki na etapakh nachalnoy podgotovki i sportivnogo sovershenstvovaniya : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. / M. Yu. Skvortsova. – Krasnoyarsk, 2008. – 186 s.
8. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury : v 2 t. : ucheb. dlya studentov vuzov fiz. vospitaniya i sporta. T. 2 : Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya / pod red. T. Yu. Krutsevich. – Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2003. – 390 s.
9. *Edvard T.* Ozdorovitelnyy fitness / Edvard T., Khouli B. Don Frenks. – Kiïv : Olimpiyskaya literatura, 2000. – 387 s.

ВЕСЁЛКИНА С. А., СОРОНОВИЧ И. Н. Специфические особенности физической подготовки в спортивных танцах на современном этапе развития.

Предметом исследования является обоснование программ физической подготовки квалифицированными танцоров на основе использования современных фитнес технологий. Рассмотрена характеристика танцевального спорта, обозначена проблема и актуальность данного исследования. Многочисленные исследования, представленные в специальной литературе по танцевальному спорту, которые предлагают различные варианты программ специальной физической подготовки. Анализ фитнес технологий позволяет не столько использовать отдельные программы, сколько выбрать и систематизировать наиболее эффективные элементы, рациональные для их применения в системе танцевального спорта. Таким образом, можно сформировать блоки (модули) тренировочных упражнений, разработать на их основе структуру тренировочного занятия и объединить их в систему тренировочных занятий. Технологии модульной подготовки представлены в специальной литературе. Они, как правило, ориентированы на использование модулей в структуре мезоциклов, и преимущественно, ориентированные на оптимизацию периодизации спортивной подготовки танцоров разных возрастов. Определяющими в классификации фитнес технологий для применения в спортивной подготовке танцоров, являются следующие критерии: по структуре движения; по интенсивности; по ведущим двигательным качествам и участвуют функциональных систем, а также типа моторной деятельности. Структура занятий в возможных модулях фитнес-технологий будет состоять из трёх общепринятых частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из частей делилась на блоки: подготовительная – на информационный и разминочный, основная - на анаэробный и вариативный; заключительная содержала заминочный. Подбор средств и методов модулей фитнес-технологий планируется осуществляться в зависимости от цели тренировочного процесса, который в свою очередь тесно взаимосвязан с индивидуальной планировкой тренировочных и соревновательных нагрузок танцоров. Концепция модулей фитнес-технологий рассчитана на три этапа, которые привязаны к периоду спортивной подготовки (подготовительный, основной и поддерживающий). Переход к новому этапу характеризуется изменением направленности, объёму и интенсивности нагрузки, а также структуры и последовательности физических упражнений.

***Ключевые слова**: спортивные танцы, фитнес технологии, танцоры, блоки (модули) тренировочных упражнений, технологии модульной подготовки.*

VESELKINA S. A., SORONOVYCH I. M. Specific features of physical training in sports dances at the present stage of development.

The subject of the research is the substantiation of physical training programs by qualified dancers based on the use of modern fitness technologies. The characteristic of dancing sports is considered, the problem and relevance of this research is designated. Numerous studies presented in the special literature on dance sport, which offer different versions of special physical training programs. Analysis of fitness technologies allows not so much to use individual programs, as to select and systematize the most effective elements that are rational for their use in the system of dance sports. Thus, it is possible to form blocks (modules) of training exercises, to develop on the basis of them the structure of a training session and integrate them into a system of training exercises. Technologies of modular training are presented in the special literature. As a rule, they are focused on the use of modules in the structure of mesocycles, and mainly focused on optimizing the periodization of sports training for dancers of different ages. The following criteria are decisive in the classification of fitness technologies for use in sports training of dancers: on the structure of movement; by intensity; by leading motor qualities and functional systems involved, as well as the type of motor activity. The structure of occupations in possible modules of fitness technology will consist of three generally accepted parts: preparatory, main and final. Each of the parts was divided into blocks: preparatory - for information and warm-up, the main – for anaerobic and variable; the final one was minted. The selection of tools and methods for fitness technology modules is planned depending on the purpose of the training process, which in turn is closely interrelated with the individual planning of the training and competitive loads of dancers. The concept of fitness technology modules is designed for three stages that are tied to the period of sports training (preparatory, basic and supportive). The transition to a new phase is characterized by a change in the direction, volume and intensity of the load, as well as the structure and sequence of physical exercises.

Keywords: *dance sport, fitness technology, dancers, blocks (modules) of training exercises, modular training technologies.*

УДК 378.147

Гевко І. В., Коляса П. І.

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

В статі розглянуто питання застосування змішаного навчання. Ця стаття розглядає переваги та недоліки змішаного навчання. Змішане навчання поєднує в собі переваги як традиційного, так і дистанційного методу навчання. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в суспільстві, вимагають нових підходів до процесу підготовки фахівців. Суспільству необхідні висококваліфіковані фахівці, конкурентоспроможні на українському і міжнародному ринку праці. В статті наголошується, що в умовах інформатизації сфери освіти, змішане навчання, як один з різновидів електронного навчання, найкращим чином відповідає завданню формування загальнокультурних і професійних компетентностей майбутніх фахівців. Технологія змішаного навчання володіє значними дидактичними можливостями і характеризується різноманітністю форм надання, методів і засобів навчання, їх інтерактивністю, різними способами взаємодії суб'єктів освітнього процесу і найбільш повно відповідає специфіці закладу освіти. Акцентовано, що можливості змішаного