

Рухова активність сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, позитивно впливає на психічне здоров'я та емоційний стан студентів. Особливої уваги заслуговує організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами СМГ.

Література

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Гацоєва Л. С. Особливості організації та проведення занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Л. С. Гацоєва, Л. В. Козіброда. – Херсон, 2017. – 67 с.
3. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ / Н. А. Кулик. // III Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2017.– С. 105–110.
4. Усманова С.Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе: Учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова. – Казань: Казанский федеральный университет, 2015. – 38 с.
5. Южакова Н. В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 1037-1040.

Reference

1. Volovyk N.I.(2015) Navchalnyi posibnyk «Modern fitness fitness programs» dlia studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv/ N.I. Volovyk – K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. – 48 p.
2. Hatsoieva L. S. (2017)Features of organization and handling of physical education of students of the special medical group/ L. S. Hatsoieva, L. V. Kozibroda. – Kherson, 67 p.
3. Kulyk N. A. fitness in the system of healthy physical culture of students in higher education / N. A. Kulyk. // III Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia, Kharkiv, 2017.– pp.105–110.
4. Usmanova S.F. (2015) Use of modern fitness programs in physical education classes in a special medical group Uchebno-metodycheskoe posobyie / S.F. Usmanova, N.R. Utehenova, N.M. Zakyrova, L.Y. Serazetdynova. – Kazan: Kazanskyi federalnyi unyversytet. – 38 p.
5. Iuzhakova N. V. (2016) Use of fitness programs in the practice of physical education of students/ N. V. Yuzhakova, E. P. Udalova // Molodoi ucheniі. — №3. — pp. 1037-1040.

Головченко О.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми

Титович А.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми

Востоцька І.Ф.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка м. Суми

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ BODY-SCULPT В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Використання засобів body-sculpt в процесі фізичного виховання студентів. У статті представлено способи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами Body-Sculpt. Визначено, що на сьогодні серед причин кризового стану здоров'я є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність молоді. Із вищевикладеного намітилася необхідність фундаментальних наукових досліджень за наступними перспективним напрямком – це систематизація структури і змісту процесу вдосконалення системи фізичного виховання студентів, а також розробка і експериментальне обґрунтування методики застосування засобів Body-Sculpt в процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, засоби, sculpt-фітнес, Body-Sculpt.*

Головченко Алексей Иванович, Титович Андрей Александрович, Востоцкая Ирина Федоровна.
Использование средств Body-Sculpt в процессе физического воспитания студентов. *В статье представлены способы оптимизации процесса физического воспитания студентов средствами Body-Sculpt. Определено, что на сегодня среди причин кризисного состояния здоровья это: социально-экономический и экологический кризис, неэффективная стратегия здравоохранения и недостатки в системе образования, которые определяют значительную психологическую перегрузку и недостаточную двигательную активность молодежи. Из вышеизложенного наметилась необходимость фундаментальных научных исследований по следующим перспективным направлениям – это систематизация структуры и содержания процесса совершенствования системы физического воспитания студентов, а также разработка и экспериментальное обоснование методики применения средств Body-Sculpt в процессе физического воспитания студентов.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, средства, sculpt-фитнесс, Body-Sculpt.*

Holovchenko A., Titovich A., Vostotska I. Use facilities Body-Sculpt in the process of physical education are students. In the article the methods optimization in the process of physical education are students presented by facilities of Body - Sculpt. Certainly, that for today among reasons the crisis state of health it: socio-economic and ecological crisis, ineffective strategy of health protection and defects in the system educations that predetermine a considerable psychology-emotion overload and insufficient motive activity of young people. An analysis of scientific and methodological literature on the problems of the physical condition of students and their motor activity showed that the main task of institutions of higher education is to preserve and strengthen their health. Modern pace of life puts high demands on physical development, the functional state of the body of students and their physical ability to work. That is why the selection of adequate means of physical education that meets the above needs is necessary. From foregoing the necessity fundamental scientific researches was set on following perspective direction is systematization of structure and maintenance in the process of perfection system physical education of students, and also development and experimental ground methodology application facilities are Body-Sculpt in the process of physical education students.

Key words: physical education, students, facilities, sculpt-fitness, Body-Sculpt.

Постановка проблеми. Фізичне виховання можна розглядати як вид діяльності, спрямований на задоволення певних потреб людини і суспільства. Основою діяльності є свідомо визначена мета, яка перебуває поза діяльністю, а саме у сфері мотивів, ідеалів, цінностей [5, с. 88]. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивом, стимулюючи до виконання фізичних вправ, використання природних засобів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей, підлітків та дорослого населення, рівень їхньої фізичної працездатності та соціальної активності [7, с. 176; 14, с.59].

Аналіз літературних джерел. Аналіз інтересів студентів до різних видів рухової активності свідчить, що популярність традиційних видів (легка атлетика, бокс, баскетбол, волейбол) зменшується, і молодь віддає перевагу іншим: юнаки захоплюються атлетичною гімнастикою, різними видами східної боротьби, плавання, футболом, дівчата різними видами вправ, які виконуються під музику, аеробікою, шейпінгом, калонетикою, аквааеробікою тощо [13, с. 215; 300].

На сьогодні пріоритети змінилися. Підтримувати тіло в нормі – завдання важливе, але сучасне студентство цікавить і скульптура фігури. Гармонійні форми і м'яка м'язова рельєфність – мрія сучасних дівчат та юнаків студентського віку [10, с. 5]. Фітнес індустрія не стоїть на місці, і кожні кілька років з'являються нові системи «будівництва» своєї фігури. Особливої популярності набуває різновид інтервального заняття під назвою sculpt фітнес або Body-Sculpt (Боді Скульпт).

Body-Sculpt – один з видів силового фітнесу аеробного типу, який надає атлетичний вплив на організм. Відтак, особливої актуальності набуває наукове обґрунтування використання засобів Body-Sculpt в процесі фізичного виховання студентів [2, с.1; 8, с. 1].

Мета статті – науково обґрунтувати використання засобів Body-Sculpt у процесі занять з фізичного виховання студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Body-Sculpt (Боді Скульпт) – це вид силового заняття, що проходить в аеробному режимі. Тренування Body-Sculpt надає можливість мати рельєфні та міцні м'язи. Про що і говорить сама назва напряму, яка дослівно перекладається з англійської мови як «ліпити тіло» [2, с.1].

Заняття Body-Sculpt вибудовано за типом інтервального, це дає можливість розвивати витривалість та м'язову силу. Оптимальне співвідношення певних видів навантажень дозволяє додати тілу незвичайну підтягнутість і зменшити жировий прошарок, тим самим посилюючи обмін речовин [9, с. 1].

На заняттях враховується неоднакова ступінь фізичної підготовленості, навантаження та вправи даються так, щоб всі ті, хто займається мали змогу обрати оптимальне для нього число підходів і повторень, завдяки цьому його можна вважати універсальним фітнес-напрямком.

Body-Sculpt дозволяє підтягнути м'язи черевного пресу, зміцнити спину, нормалізувати поставу, поліпшити рухливість суглобів, розвинути гнучкість і еластичність м'язів і зв'язок.

Заняття складаються в чергуванні з декількох етапів:

- 1) інтенсивні навантаження на м'язи пресу і спини;
- 2) вправи на розтяг [2, с. 1].

Як і в будь-якому іншому виді оздоровчого фітнесу, заняття складаються з трьох частин. Спочатку проводиться розминка, під час якої необхідно розігріти м'язи, щоб уникнути травмування, та підготувати серцево-судинну систему організму до майбутньої роботи. Основної частини, в якій фітнес поєднується з силовими вправами. Та основу третьої частини складає програма стретчингу та вправи на розслаблення.

Всі вправи виконуються без перерв на відпочинок, при цьому інтенсивні рухи чергуються з диференційованим навантаженням. Таке чергування тренує витривалість, сприяє розвитку м'язової сили, дозволяє спалити велику кількість калорій і одночасно робить тренування більш комфортними. Темп рухів варіюється в процесі заняття. Оптимальна пропорція різних навантажень підбирається індивідуально [8, с. 1]. Підготовча частина (10-20 хв.) (аеробіка) - найприємніша складова даної програми, оскільки дозволяє увійти в оздоровчий процес цілком природно. При цьому в підготовчій частині відбувається достатньо високе навантаження на ноги, стегна, сідниці, а також відбувається опрацювання м'язів рук, грудей і

живота. В процесі аеробного навантаження тренується вся мускулатура тіла, серце, зміцнюється серцево-судинна система, нормалізуються функції дихальних органів. Аеробні засоби, які сприймаються як розвага, відмінно підходять не тільки для схуднення і побудови спортивного тіла, але і для поліпшення настрою, підвищення мотивації до подальших дій.

Блок засобів з бодібарями – другий компонент Body-Sculpt та основної частини (30-50 хв.) заняття передбачає використання допоміжного спортивного інвентаря і може бути використаний для опрацювання певної області тіла. Блок з використанням бодібарів - це силовий компонент, що дозволяє розвивати силу м'язів всіх частин тіла. Даний етап програми виконується тільки після аеробного навантаження. Він вважається основною складовою всього оздоровчого процесу та пов'язаний з найбільшими витратами енергії.

Розтяг (стретчинг) призначений для зміцнення мускулатури і поліпшення фігури. Вправи на розтяг забезпечують легкість рухів, допомагають «навантаженим» роботою м'язам впоратися з навантаженням, а також знижують вірогідність появи болісних відчуттів у м'язах після заняття. Завдяки стретчингу м'язи стають сильнішими, та адекватно реагують на отримане навантаження. Заключна частина (10-15 хв.). У цій частині заняття використовуються вправи на відновлення організму. Для цього використовуються наступні засоби: вправи на розтяг і розслаблення м'язів, повільний біг і ходьба та вправи на відновлення дихання. Для перевірки ефективності запропонованої експериментальної методики нами було проведено педагогічний експеримент. У якому взяли участь студенти першого курсу (n=25), які були розподілені на дві групи – експериментальну та контрольну. Студенти експериментальної групи (ЕГ) займалися Body-Sculpt. До складу ЕГ увійшло 14 чоловік, з них 8 дівчат та 6 юнаків. Студенти контрольної групи (КГ) займалися за програмою закладу вищої освіти (ЗВО). Кількісний склад КГ налічував 11 чоловік, з них 6 дівчат та 5 юнаків. Кількість занять на тиждень – по 2 рази у обох групах.

Динаміка показників фізичного розвитку юнаків досліджуваних груп до та після експерименту представлена в таблиці 1. Так, середній показник ОГК достовірно збільшився протягом експерименту в ЕГ ($p < 0,05$). Показники маса тіла достовірно знизилась з $70,4 \pm 7,76$ кг до $67,6 \pm 7,33$ кг, а показники довжини тіла після експерименту не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Показники КГ не мали достовірних відмінностей за показниками довжини і маси тіла.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку юнаків досліджуваних груп до та після експерименту

Етап експерименту Показники	ЕГ (n=6)				КГ (n=5)			
	До		після		до		Після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	175,5	7,76	176,34	7,10	174,9	7,31	176,2	7,02
<i>P</i>	>0,05				>0,05			
Маса тіла, кг	70,4	7,76	67,6	7,33	67,72	7,53	66,2	7,73
<i>P</i>	<0,05				>0,05			
ОГК, см	86,75	8,86	88,6	8,12	85,75	8,15	86,01	8,17
<i>P</i>	<0,05				>0,05			
Індекс Кетле, г/см	346,0	34,32	347,0	34,45	334,1	34,61	335,0	35,65
<i>P</i>	>0,05				>0,05			

Середній показник індексу Кетле в обох групах мав тенденцію до покращення, але достовірних змін не відбулося ($p > 0,05$). Результати КГ показали, що дівчата за показниками фізичного розвитку не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$) у показниках довжини тіла та маси тіла. Результати дівчат ЕГ не мали достовірних відмінностей у показниках довжини тіла. У показниках маси тіла дівчат відбулись статистично достовірні зміни, так до експерименту цей показник був $60,9 \pm 6,76$ кг, а після експерименту $55,5 \pm 5,14$ кг (табл. 2). Показник ОГК також збільшився, але достовірних змін не відбулося ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дівчат досліджуваних груп до та після експерименту

Етап експерименту Показники	ЕГ (n=8)				КГ (n=6)			
	До		Після		До		Після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	164,75	6,54	165,0	6,60	165,66	6,35	166,6	6,55
<i>P</i>	>0,05				>0,05			
Маса тіла, кг	60,9	6,76	55,5	5,14	60,15	6,45	60,66	6,67
<i>P</i>	<0,05				>0,05			
ОГК, см	74,9	7,96	75,1	7,95	74,88	7,74	75,0	7,46
<i>P</i>	>0,05				>0,05			
Індекс Кетле, г/см	257,49	25,12	264,39	26,14	258,87	24,92	260,27	25,44
<i>P</i>	>0,05				>0,05			

Функціональні показники та фізична працездатність юнаків представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Функціональні показники та фізична робото здатність досліджуваних груп юнаків до та після експерименту

Етап експ-ту	ЕГ (n=6)				КГ (n=5)			
	До		після		до		Після	
Показники	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЧСС, уд./хв.	72,43	10,33	68,33	8,69	72,58	10,77	71,32	8,45
p	<0,05				>0,05			
АТ сист., мм рт. ст.	110,94	11,67	116,21	7,81	115,67	8,44	114,65	6,65
p	<0,05				>0,05			
АТ діаст., мм рт. ст.	66,80	1,76	61,30	3,76	67,15	4,84	64,76	2,72
p	<0,05				<0,05			
ЖЄЛ, мл	2920,2	293,78	3200,4	153,65	2895,4	158,03	3100,9	131,34
p	<0,05				<0,05			
Проба Штанге, с	29,13	3,65	42,37	3,90	30,93	4,23	37,70	3,90
p	<0,05				<0,05			
Проба Генча, с	18,5	3,43	24,26	2,31	18,75	1,49	22,17	3,66
p	<0,05				<0,05			
Динамо-метрія, кг	20,0	2,78	37,0	2,61	22,0	2,74	31,0	3,65
p	<0,05				<0,05			
Індекс Руф'є, у.о.	10,30	1,54	7,65	1,69	10,30	1,51	9,20	1,77
p	<0,05				<0,05			
Індекс Робінсона у.о.	93,55	19,24	83,66	8,54	94,88	13,23	89,45	9,60
p	<0,05				<0,05			

Аналізуючи функціональні показники досліджуваних юнаків ЕГ можна зробити висновок, що суттєві зміни відбулися у показниках, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної систем: ЧСС, АТ, ЖЄЛ, проб Штанге та Генча, індексу Руф'є та індексу Робінсона.

Після експерименту показники по індексу Робінсона та індексу Руф'є відповідають оцінкам «середній» та «задовільно» відповідно.

В КГ теж відбулися покращення в показниках динамометрії, покращився показник індексу Руф'є, індексу Робінсона, проб Штанге та Генча але не такі значні, як в ЕГ.

Таблиця 4

Функціональні показники та фізична працездатність досліджуваних груп дівчат до та після експерименту

Етап експ-ту	ЕГ (n=8)				КГ (n=6)			
	до		після		до		Після	
Показники	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЧСС, уд./хв.	75,50	12,24	72,80	7,33	74,93	12,71	72,89	8,68
p	>0,05				>0,05			
АТ сист., мм рт. ст.	112,10	14,59	110,43	115,1	112,40	9,20	111,21	7,66
p	>0,05				>0,05			
АТ діаст., мм рт. ст.	68,99	8,39	67,76	6,32	68,42	4,68	67,87	3,10
p	>0,05				>0,05			
ЖЄЛ, мл	2732,30	321,10	3050	303,11	2700,0	146,38	2810,0	157,5
p	<0,05				<0,05			
Проба Штанге, с	28,78	5,68	36,55	4,47	27,47	5,78	31,68	2,76
p	<0,05				<0,05			
Проба Генча, с	15,37	5,40	20,33	5,01	15,17	2,46	16,65	1,93
p	<0,05				>0,05			
Динамо-метрія, кг	15,0	1,46	23,0	2,67	15,0	1,67	20,0	1,76

p	<0,05				<0,05			
Індекс Руф'є, у.о.	8,4	1,99	6,3	1,65	8,4	2,81	8,1	1,78
p	<0,05				>0,05			
Індекс Робінсона, у.о.	87,42	24,44	84,93	20,52	86,86	21,85	84,10	14,3
p	<0,05				<0,05			

Аналізуючи функціональні показники дівчат (табл. 4) можна зробити висновок, що суттєві зміни відбулися в ЕГ в таких показниках: динамометрія кисті ($p<0,05$), ЖЄЛ ($p<0,05$), індекс Руф'є ($p<0,05$), проби Штанге та Генча ($p<0,05$). У середніх показниках ЧСС, АТ, індексу Робінсона також було покращення результатів, але не значні ($p>0,05$).

У КГ значних змін не відбулося у більшості з показників. Лише показники динамометрії, проби Штанге та Робінсона достовірно збільшилися ($p<0,05$).

Аналіз показників фізичної підготовленості юнаків показав (табл. 5), що в експериментальній групі після експерименту майже всі показники мають статистично значущі зміни порівняно з показниками контрольної групи, окрім тесту «човниковий біг 4×9». У юнаків покращилися такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість та гнучкість.

Таблиця 5

Показники фізичної підготовленості юнаків досліджуваних груп до та після експерименту

Етап експерименту	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	p	Рівномірний біг 3000 м. хв.	p	Підтягування на перекладині, разів	p	Човниковий біг 4×9м, с	p	Біг 100 м, с	p
	$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
Експериментальна група (n=6)										
До	7,0±0,12	<0,05	14,9±1,42	<0,05	10±1,36	<0,05	9,97±0,65	>0,05	15,0±0,32	0,05
Після	10,0±0,57		13,4±1,23		13±1,57		9,6±0,49		14,0±0,41	
Контрольна група (n=5)										
До	7,0±0,12	>0,05	15,1±0,78	<0,05	11±1,23	>0,05	10,03±0,56	>0,05	15,2±0,19	0,05
Після	7,0±0,12		14,3±0,66		12±1,45		9,3±0,34		14,5±0,18	

В контрольній групі також відбулися статистично значущі зміни майже у всіх тестах, окрім тестів «нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» та «підтягуванні на перекладині, разів» ($p>0,05$). Однак приріст результатів ЕГ вищий, за показники КГ.

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат показав (табл. 6), що в експериментальній групі після експерименту більшість показників, які характеризують гнучкість, витривалість, швидкість та силові здібності мають статистично значущі ($p<0,05$) зміни порівняно з показниками контрольної групи.

Таблиця 6

Показники фізичної підготовленості дівчат досліджуваних груп до та після експерименту

Етап експерименту	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	p	Рівномірний біг 2000 м. хв.	p	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	p	Човниковий біг 4×9м, с	p	Біг 100 м, с	p
	$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
Експериментальна група (n=8)										
До	17,0±0,76	<0,05	12,27±1,82	<0,05	15,0±1,90	<0,05	10,9±0,73	<0,05	16,9±0,52	0,05
Після	20,0±0,45		11,06±1,10		19,0±0,78		10,5±0,62		16,1±0,7	
Контрольна група (n=6)										
До	17,0±0,76	<0,05	12,36±0,66	<0,05	15,0±1,90	<0,05	11,0±0,43	<0,05	17,1±0,24	0,05
Після	18,0±0,76		11,89±0,73		17,0±0,55		10,6±0,65		16,3±0,32	

В контрольній групі також можна простежити тенденцію до підвищення результатів у тестуванні фізичної підготовленості. Достовірні покращення результатів відбулися у тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($p<0,05$), зменшення часу при виконанні тесту «біг 100 м». Прослідковується незначне покращення результату при виконанні тестів «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «рівномірний біг 2000 м» та «човниковий біг 4×9м, с» ($p<0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичного стану студентів та їх рухової активності

показав, що основним завданням ЗВО є збереження та зміцнення їх здоров'я. Сучасні темпи життя ставлять високі вимоги до фізичного розвитку, функціонального стану організму студентів та їх фізичної працездатності. Саме тому необхідним є підбір адекватних засобів фізичного виховання, які задовольняють вище зазначені потреби.

Саме у зв'язку з вищевикладеного нами було розроблено і впроваджено експериментальне дослідження щодо використання засобів Body-Sculpt в процесі фізичного виховання студентів. Отримані дані після експерименту підтверджують ефективність запропонованої методики, оскільки відбулись статистично достовірні зміни у показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення впливу запропонованих засобів фізичного виховання на показники здоров'я та рухової активності студентів.

Література:

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. / О. В. Андреева – Київ, 2014. – 455 с.
2. Боді-Скульпт, як вид силового заняття. [Електронний ресурс ресурс]. Режим доступу: <https://body-bar.ru/workout/group-training/body-sculpt>.
3. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» / Відомості Верховної Ради, 2018. – № 5 – 35с.
4. Ільченко О. Гендерний підхід як нова методологія наукових досліджень в галузі педагогіки: генеза розвитку / О. Ільченко // Педагогічні науки: зб. наук. пр. Полтава. – 2011. – С. 20–28.
5. Кошелева Е. Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов / Е. Кошелева // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 87–92.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2008. – Том 1.– 392 с.
7. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе / Т. Круцевич // Спортивный вестник Придніпров'я – 2018. – № 1. – С. 175–185.
8. Описание фитнес программы Боди Скульпт. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://trenirofka.ru/vidy-trenirovok/silovie/chto-takoe-body-sculpt.html>.
9. Фитнес и характеристика Body-Sculpt. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.nastroy.net/post/body-sculpt-chto-eto-takoe-v-fitnesse-otzyivyi>.
10. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : автореф. дис. канд. наук фізичного виховання та спорту 24.00.02/ С. А. Чернігівська // Дніпропетровський держ. ін-тут фіз. к-ри і спорту. – 2012. –18 с.
11. Berger H. Mental health of students and its development between 1994 and 2014 / H. Berger// Mental Health & Prevention. – 2015. – № 3(1-2). – P. 48–56.
12. Corder K. Biology of Physical activity in youth Assessment of physical activity in youth/ K. Corder, U. Ekelund, R. Steele // Journal of Applied Psychology. – 2008. –V.5. – P. 977–987.
13. Foran A. Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. / A. Foran // – Paperback, 2010. – 368 p.
14. Quay J. Physical Education: Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects. / J. Quay, J. Peters // Human Kinetics. – 2012. – 112 p.

Reference

1. Andryeyeva, O.V. (2014), "Theoretiko-metodological principles recreational activity of different groups population": dissertation of sciences from physical education and sport : 24.00.02. Kyiv. 455 p.
2. Body-Skulpt, as a type of power employment. [Electronic resource]. Available at: <https://body-bar.ru/workout/group-training/body-sculpt/> (accessed April 20, 2018).
3. Law of Ukraine "On providing of equal rights and possibilities of women and men" (2018) / of List of Verkhovna Rada. 5:35.
4. Ilchenko, O. (2011), "Gender approach as new methodology of scientific researches in industry of pedagogy genesis of development". Pedagogical sciences: Poltava. pp. 20–28.
5. Koshelieva, Y. (2015), Theoretiko-metodological going near perfection of the system physical education of students. Sports visnyk Prydniprovyia. no. 2. pp. 87–92.
6. Krutsevich, T. (2008), "Theory and methodology of physical education": of higher learning ph. education and sport. Kyiv: Olympic literature. Tom 1. 392 p.
7. Krutsevich, T. (2018), "Motive activity and quality life of man are in modern society". Sports visnyk Prydniprovyia. no.1. pp.175–185
8. Description is a fitness of the program Body-Skulpt. [Electronic resource]. Available at: <http://trenirofka.ru/vidy-trenirovok/silovie/chto-takoe-body-sculpt.html> (accessed May 16, 2017).
9. Fitness and description of Body -Sculpt. [Electronic resource]. Available at: <https://www.nastroy.net/post/body-sculpt-chto-eto-takoe-v-fitnesse-otzyivyi> (accessed February 3, 2019).
10. Chernigivska, S. A. (2012), "Innovative technology of amateurish athletic education of students released is from practical employments after "Physical education": avtoref. dis 24.00.02; 18 p.

11. Berger, H. (2015), "Mental health of students and its development between 1994 and 2014". *Mental Health & Prevention*. No. 3(1-2). pp. 48–56.
12. Corder, K., Ekelund, U., Steele, R. (2008), "Biology of Physical activity in youth Assessment of physical activity in youth". *Journal of Applied Psychology*. V.5. pp. 977–987.
13. Foran, A. (2010), "Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources". Paperback. 368 p.
14. Quay, J., Peters, J. (2012), "Physical Education: Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects". *Human Kinetics*. 112 p.

Горбенко О. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Лисенко А. О.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

У даній статті автори розглядають питання розвитку координації рухів у процесі занять спортивними танцями. Проблема фізичних (рухових) здібностей – одна з найбільш значимих в педагогіці, психології та фізіології фізичного виховання і спорту. Вона стає все більш важливою для практики виховання всебічно розвинутої особистості. Серед рухових здібностей одне з провідних місць займають координаційні здібності. питання формування і діагностики комплексу координаційних здібностей недостатньо вирішене. Так як спортивні танці відносяться до складно координаційних видів спорту із стандартними рухами якісного значення і відносно стабільним проявом кінематичних характеристик рухів, а тому серед сторін підготовленості спортсменів-танцюристів виключне місце займає розвиток координаційних здібностей. Даний напрям передбачає розвиток фізичних якостей та цілісного підходу, що в свою чергу впливає на результативність у спортивних танцях.

Ключові слова: координаційні здібності, координації рухів, спортсмени-танцюристи, спортивні танці.

Горбенко Е.В., Лысенко А.А. Развитие координации движений в процессе занятий спортивными танцами. В данной статье авторы рассматривают вопросы развития координации движений в процессе занятий спортивными танцами. Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности. Среди двигательных способностей одно из ведущих мест занимают координационные способности. вопросы формирования и диагностики комплекса координационных способностей недостаточно решен. Так как спортивные танцы относятся к сложно координационным видам спорта со стандартными движениями качественного значения и относительно стабильным проявлением кинематических характеристик движений, а потому среди сторон подготовленности спортсменов-танцоров исключительное место занимает развитие координационных способностей. Даний напрям передбачає розвиток фізичних якостей та цілісного підходу, в свою чергу впливає на результативність в спортивних танцях.

Ключевые слова: координационные способности, координации движений, спортсмены-танцоры, спортивные танцы.

Horbenko Olena, Lysenko Albert. Development of coordination of movements in the process of sports dancing. In this article, the authors consider the development of coordination of movements in the process of practicing sports dancing. The problem of physical (motor) abilities is one of the most significant in pedagogy, psychology and physiology of physical education and sport. It is becoming increasingly important for the practice of educating a comprehensively developed personality. Among the motor abilities one of the leading places is occupied by coordination abilities. The issues of formation and diagnostics of the complex of coordination abilities are not sufficiently solved. As sports dances are complex coordination sports with standard movements, quality value and relatively stable manifestation of kinematic characteristics of movements, and therefore among the sides of the preparedness of athletes-dancers, the development of coordination abilities takes an exceptional place. development of physical qualities and a holistic approach, in turn, affects the performance in sport dancing.

Keywords: coordination abilities, coordination of movements, athletes-dancers, sports dances.

Постанова проблеми. Як показав аналіз останніх досліджень і публікацій, що спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але й у всьому світі. Стрімкий розвиток спортивних танців останнім часом перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від спортсменів не тільки легкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але й високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку.

Тривалість танцювальної композиції (до 1хв. 30с.), її інтенсивність, насиченість підтримками, фіксованими позиціями та технічно складними синкопованими рухами, високий темп виконання, велика кількість стартів, упродовж кількох годин (до 30, в залежності від рангу змагань) – ці особливості зумовлюють зміст та спрямованість підготовки спортсменів-