

27,29±0,17 кг) і у воді (13,12±0,13 кг й 9,83±0,13 кг), гнучкості плечових (60,16±0,32 см й 63,22±0,19 см) і гомілковостопних (4,48±0,10 бали й 4,02±0,10 бали) суглобів, хребетного стовпа (12,00±0,16 см й 8,44±0,32 см), дистанції, котра додалась в тесті Купера (554,00±3,37 м й 357,00±2,83 м) і оцінки за техніку плавання (відповідно 4,24±0,09 бали й 3,51±0,08 бали).

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ.** 1. Отримані в ході формуючого експерименту результати свідчили про те, що застосування в процесі фізичного виховання дівчат 18-19 років в умовах ВНЗ авторської програми з кондиційного плавання сприяло істотному поліпшенню їх загальної фізичної працездатності та спеціальної фізичної підготовленості. 2. Показано, що використання серед студенток 18-19 років розробленої нами програми з кондиційного плавання також сприяло достовірно ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ) більше вираженим, ніж у контрольній групі, позитивним змінам усіх використаних у дослідженні показників їх загального фізичного стану. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в оцінці ефективності застосування засобів кондиційного плавання серед студентів-юнаків 18-19 років.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Базильчук В. Б. – Львів, 2004. – 224 с.
2. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Батова Е. А. – М., 2003. – 151 с.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
4. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствование: [учебник] / И. Л. Ганчар. – Одесса: ДРУК, 2006. – 696 с.
5. Глущенко Н. В. Особливості адаптації рухової підготовленості студентів до кондиційного плавання / Н. В. Глущенко, Є. З. Добродуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. – 2009. – № 8. – С. 41–44.
6. Изаак С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
7. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кохан Татьяна Анатольевна. – Омск, 2001. – 184 с.
8. Меньшуткина Т. Г. Реалии, проблемы и перспективы развития оздоровительного плавания / Т. Г. Меньшуткина // Проблемы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – Вып. 2. – С. 51–56.
9. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
10. Постол О. Л. Методика оздоровлення студенток вузів на заняттях по фізическому вихованню с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Постол Ольга Львовна. – М., 2004. – 201 с.

УДК 378 091.12: [792.8+781.62]

**Завальнюк О.В.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ З ДИСЦИПЛІНИ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»**

У статті розглядаються питання, пов'язані з особливістю професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Проаналізовано зміст дисципліни «Ритміка і хореографія», яка викладається студентам освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» спеціальність 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини», що відповідає програмним вимогам.

**Ключові слова:** зміст, професійна підготовка, дисципліна «Ритміка і хореографія», майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту.

**Завальнюк Е.В. Особенности содержания профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту с дисциплины «Ритмика и хореография».** В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностью профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. Проанализировано содержание дисциплины «Ритмика и хореография», которая преподается студентам образовательно-квалификационного уровня «Бакалавр» специальность 6.010201 «Физическое воспитание», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоровье человека», и соответствует программным требованиям.

**Ключевые слова:** содержание, профессиональная подготовка, дисциплина «Ритмика и хореография», будущие специалисты по физическому воспитанию и спорту.

*Zavalniuk O.V. Features of the maintenance training of future specialists in physical education and sport with discipline «Eurythmics and choreography». The article discusses issues related to the feature of training future specialists in physical education and sport. A content analysis of the discipline "Eurythmics and choreography", which is taught to students of educational qualification of "Bachelor" specialty 6.010201 "Physical Education", 6.010202 "Sport", 6.010203 "Human Health" and meet the software requirements.*

**Key words:** content, training, discipline, "Eurythmics and choreography," future professionals in physical education and sport.

Система фізкультурної освіти потребує фахівців з фізичного виховання та спорту, що володіють фундаментальними знаннями, здатних швидко реагувати на зміни у світовій фізкультурно-спортивній діяльності та на інтеграційні процеси національної освіти спрямовані на застосування європейських норм і стандартів в освіті. Якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту передбачає надбання ними спеціальних знань, вмінь та навичок, які дозволять досягти високих професійних результатів.

Фундаментальні положення організації та змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, цільова спрямованість цього процесу базується на засадах Законів України «Про освіту» (2001), «Про вищу освіту» (2002), «Про фізичну культуру і спорт» (1994), постанові Кабінету міністрів України «Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття») (1993), Національної доктрини розвитку освіти (2002), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту (2004), у Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, затвердженої розпорядженням Кабінету Міністрів України №828-р від 31 серпня 2011 року. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах розглядали Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій та ін. Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

**Мета дослідження** – аналіз змісту дисципліни «Ритміка і хореографія», щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

**Основні завдання дослідження** – здійснити аналіз літературних джерел та інформації з мережі Інтернет щодо особливості змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту з дисципліни «Ритміка і хореографія» та провести взаємозв'язок із змістом шкільної програми базового предмета «Фізична культура».

**Результати дослідження.** З позиції сьогодення вища освіта визнана однією з провідних галузей розвитку суспільства. Необхідність розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту зумовлена найважливішими тенденціями сучасної освіти: пошуком нових педагогічно-інформаційних технологій, оновленням її змісту, орієнтацією на опанування інновацій. На думку Л.П. Сущенко, «саме в процесі підготовки й навчання майбутніх фахівців у вищих фізкультурних навчальних закладах складаються ті орієнтації, навички, знання, що в наступному значною мірою будуть визначати обличчя всієї сфери фізичної культури та спорту, її реальне місце й значимість у суспільстві» [4, с.111]. Важливу роль у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а саме майбутніх вчителів фізичної культури, відіграє дисципліна «Ритміка і хореографія», яка забезпечує формування у майбутніх фахівців уявлення про вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами, оволодіння знаннями та

навичками необхідними для проведення занять з використанням засобів музично-рухової підготовки. Суттєвістю естетичної підготовленості сучасного вчителя фізичної культури є прагнення до краси і спроможність реалізувати її через професійну компетентність. На думку Б.М. Шияна, «у процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання: виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та інших галузях її прояву; формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості; формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності» [5, с. 68].

Дисципліна «Ритміка і хореографія» викладається студентам освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» спеціальність 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини», що відповідає програмним вимогам. Вивчення загальних та спеціальних питань дисципліни «Ритміка і хореографія» складає основну частину формування теоретико-методичної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: техніку і методику навчання елементів хореографії, народного і бального танцю, художньої гімнастики в обсязі шкільної програми; методику використання музичного супроводження при проведенні вправ у русі та загально-підготовчих вправ; методику проведення вправ ритмічної гімнастики. Вміти: навчити вправам музично-рухового розділу; використовувати музичний супровід для проведення вправ; виконувати вправи хореографічної підготовки; виконувати танцювальні вправи. Зміст дисципліни «Ритміка і хореографія» складається з одного модулю та розподіляє теми занять на змістові модулі (таб. 1). Загальна кількість годин відведених на дисципліну – 36. Вважаємо, що такий обсяг годин замалий для гармонійного сприйняття та оволодіння матеріалом з дисципліни.

Елементи хореографії та народних танців широко використовуються як засоби фізичного виховання у загальноосвітніх закладах, коледжах та вищих навчальних закладах. Освоєння змісту фізичної культури як базового предмета, у 2013-2014 навчальному році, здійснюється за рекомендованими програмами, які мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Враховуючи те, що на уроках фізичної культури, у молодшій школі, за новою програмою, здійснюються між предметні зв'язки з історією, музикою, хореографією, основами здоров'я та іншими дисциплінами, ритмічно-хореографічна підготовка майбутніх фахівців обумовлена необхідністю сформувати уявлення про вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами. Ознайомити майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту з роллю музичного супроводу для занять гімнастикою; навчити студентів техніці виконання хореографічних, танцювальних вправ, вправ ритмічної та художньої гімнастики; оволодіти знаннями та навичками необхідними для проведення уроків фізичної культури з використанням засобів музично-рухової підготовки.

Таблиця 1

**Розподіл тем занять за змістовими модулями**

| Модулі             | Змістовий модуль 1              |   |                  | Змістовий модуль 2              |                      |                           | Змістовий модуль 3             |                                |                               |                           |
|--------------------|---------------------------------|---|------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Теоретичні розділи | Ритміка                         |   |                  | Хореографія                     |                      |                           | Виконання комплексів вправ     |                                |                               |                           |
| Теми занять        | 1. Елементи музикальної грамоти | 2. Вправи на узгодження рухів з музикою | 3. Вправи в русі | 4. Елементи класичного екезрису | 5. Танцювальні кроки | 6. Танцювальні композиції | 7. Вправи художньої гімнастики | 8. Вправи ритмічної гімнастики | 9. Загально підготовчі вправи | 10. Індивідуальні заняття |

Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класів, як зазначають автори творчого колективу (під керівництвом Т.Ю. Круцевіч – В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, О.Д. Кривчикова, Г.Г. Смолюс), розроблена за моделлю «на базі стандартів» відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 462 від 20.04.2011 р. Автори наголошують на тому, що програма робить акцент на розвиток навичок мислення, міжособистісних взаємин, творчої співпраці всіх учасників навчально-виховного процесу і покликана сприяти системним реформам національної освіти, процесам її інтеграції до європейського та

всесвітнього освітнього простору. На відміну від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту [2].

Способи рухової діяльності:

1. Школа культури рухів з елементами гімнастики.
2. Школа пересувань.
3. Школа м'яча.
4. Школа стрибків.
5. Школа активного відпочинку (рекреації).
6. Школа розвитку фізичних якостей.
7. Школа постави [2].

Дисципліна «Ритміка і хореографія» вирішує завдання саме «Школи пересувань» та «Школи постави» програми з предмету «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класів. До «Школи пересувань» увійшли життєзабезпечувальні способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання навчальні години використовуються для вивчення інших складових програми [2].

*Зміст шкільної програми 1 – 4 класи з розділу «Школа пересувань» до якої входять елементи музично-ритмічної та хореографічної підготовки.*

*1 клас.* Приставний крок убік, вперед, назад; крок галопу; крок польки; елементи українських народних танців; поєднання танцювальних кроків – танцювальна комбінація на 32 такти.

*2 клас.* Позичіє ніг, зміна позичіє ніг за сигналом, перемінний крок, крок галопу, елементи українського народного танцю, ритмічні завдання, танцювальна композиція на 32 такти.

*3 клас.* Кроки з притупуванням, «вирьовочка», «вихилясник», «припадання», найпростіші комбінації з елементів українського танцю; ритмічні завдання.

*4 клас.* Танцювальні кроки – «бігунець», «голубець»; ритмічні завдання; фрагмент танцю «Гопак» (32 такти).

Бачимо, що значну увагу, в змісті програми, приділяється елементам та крокам українського народного танцю. Танець сприяє координації рухів та загальному фізичному розвитку, помірно розвиває та укріплює м'язи тіла, формує поставу, розвиває пластику рухів, спритність та гнучкість, саме так, як і гімнастика. Саме танець є засобом естетичного виховання. Він сприяє розвитку художнього смаку, музичності та ритмічності. Вивчення народного танцю має і освітнє значення. Танець розширює світогляд дитини, викликає інтерес до творчості, етнокультури. П.П. Вірський наголошує, що аналізуючи мистецтво хореографії воно представлено не тільки класичним балетом, але й безпосередньо пов'язане з традиціями народного танцю, який відтворює у русі та пластичіє специфіку національної самосвідомості [1]. У змісті програми базового предмета «Фізична культура» школа «Постави» спрямована на формування стереотипу правильної постави. Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних моментів та під час пересування [2].

*Зміст шкільної програми 1– 4 класи з розділу «Школа постави» до якої входять елементи музично-ритмічної та хореографічної підготовки.*

До школи постави увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів:

- загально розвивальні вправи в русі – різновиди ходьби, бігу, стрибки, вправи на координацію;
- загально розвивальні вправи на відчуття правильної постави – біля вертикальної осі, гімнастичної стінки, біля дзеркала [2].

Також дисципліна «Ритміка і хореографія» вирішує завдання програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи» рівень стандарту [3]:

*10 клас.* Дівчата. Елементи ритмічної та художньої гімнастики: складання і виконання комплексів (2-3) ритмічної гімнастики з 9-12 вправ. Хвиля руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90°, 180°, 360°; стрибки: кроком, прогнувшись, стрибки уверх поштовхом двох ніг з поворотом на 180° у

горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, скакалка, обруч, стрічка, та ін.).

11 клас. Дівчата. Елементи художньої гімнастики: виконання комбінації елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета);

ритмічна гімнастика та аеробіка: складання і виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, дисципліна «Ритміка і хореографія» має важливе значення для професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а саме майбутніх вчителів фізичної культури, та тісно пов'язана із змістом шкільної програми базового предмета «Фізична культура». Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту повинна орієнтуватися на світовий досвід, який дозволить проектувати та створювати процес навчання з урахуванням сучасних вимог.

**ПЕРСПЕКТИВИ.** Розробити науково-методичне забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту з дисципліни «Ритміка і хореографія».

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вірський П.П. Українські народні танці / П.П. Вірський – К.: Наукова думка, 1969. – 615 с.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура». 1-4 класи (Круцевич Т.Ю. та ін., 2011р.) Затверджено МОНмолодьспорту України (наказ від 12.09.2011 № 1050). Видавничий дім «Освіта», – К., 2012. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. «Фізична культура». 10-11 класи. Профільний рівень. Рівень стандарту (за ред. С.М. Дятленка) // «Фізична культура в школі. 5-11 класи». Затверджено МОНУ (наказ МОН від 28.10.2010 № 1021) [для кер. закладів осв., кл. кер., метод. та уч. фіз. култ., батьків], В-во «Літера. ЛТД», – К. : 2011. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [Монографія] / Л. П. Сущенко – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.

УДК 796.011.3:378

**Завидівська Н.Н.**

**Львівський інститут банківської справи  
Університету банківської справи Національного банку України**

### МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ У ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті обґрунтовано основні аспекти проблеми навчання здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Розкрито сутність і зміст теоретико-методологічних засад формування культури здоров'я, здійснено аналіз ключових положень технології збереження здоров'я, дано характеристику концептуальної моделі навчання здоров'я у Вищій школі.*

**Ключові слова:** формування культури здоров'я, теоретико-методологічні засади, у процесі фізичного виховання, студенти вищих навчальних закладів, здоров'язбережувальне навчання.

**Наталія Завидівська** *Методические и организационные аспекты обучения здоровьесбережению в теории и практике физического воспитания. В статье обобщены основные аспекты проблемы обучения здоровьесбережению студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. Раскрыты суть и содержание теоретико-методологических засад формирования культуры здоровья, осуществлен анализ ключевых положений технологии сбережения здоровья, дано характеристику концептуальной модели обучения здоровью в Высшей школе.*

**Ключевые слова:** формирование культуры здоровья, теоретико-методологические засады, в процессе физического воспитания, студенты высших учебных заведений, обучение здоровьесбережению.

*Nataliia Zavydivs'ka* *Methodical and organizational aspects of health preserving studying in theory and practice of physical training education. In the article the main aspects of the problem – formation of the culture of students' health in physical education – are reasonable. Essence and maintenance is exposed the theoretical and methodical principles of forming of culture health, an analysis is carried out key positions of technology maintenance of health, it is given description of conceptual models of studies to the health in To higher school.*