

загальних проблем у 50-60-ті роки, до ґрунтовних досліджень закономірностей спортивної підготовки спортсменів у відповідності до їх вікових особливостей та етапів підготовки у 80-90-ті.

Визначними досягненнями даного періоду становлення і розвитку теорії й методики дитячо-юнацького спорту є: визначені та обґрунтовані основні етапи багаторічного тренування і раціональна спрямованість тренувального процесу на кожному з них; обґрунтовані ефективні засоби і методи виховання фізичних якостей; досліджений вплив занять спортом на організм юного спортсмена; розроблені питання відбору і спортивної орієнтації; визначені особливості методики занять з юними спортсменами різного віку і спортивної кваліфікації; визначені всебічні наукові засоби і методи виховання фізичних якостей у юних спортсменів різного віку; обґрунтована система відбору талановитих спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Ніжевська Т. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 3. С. 10–12.
3. Филін В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. М. : ФиС, 1987. 128 с.

ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Тараненко А. К.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. **Тараненко І. В.**

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики демонструє високу виконавчу майстерність гімнасток, видовищність композицій, високу техніку виконання, що забезпечує світову популярність цього виду спорту. Провідні спортсменки країни на світових рівнях демонструють досконалу техніку виконання програми змагань з художньої гімнастики, все більш підкорюючи, вражаючи та збільшуючи кількість прихильників граційного виду спорту. А забезпечує високий виконавчий рівень потужна система виховання технічності рухів, що склалась з початку зародження і впродовж існування художньої гімнастики, як виду спорту.

Провідні діячі мистецтва світового рівня, такі як: А. Хачатурян, Е. Бистрицька, І. Моїсєєв, М. Льєпа, зазначали необхідність та доцільність художньої гімнастики, яка поєднує в собі спорт і танець, артистизм і грацію, пластичність і музичність. Дослідження розвитку та досягнень художньої гімнастики викладено у працях: О.В. Авсенєва, В. Г. Батаєн, Ж. А Білокопитової, О. В. Бірюк, Г. О. Бобрової, А. Т. Брикіна, Л. А. Лісицької та інших. Взаємодію хореографії та спорту зазначали: Л. А. Лісицька, С. В. Шалапа.

Мета і завдання дослідження – проаналізувати важливість хореографічної підготовки в сучасній художній гімнастиці.

Одним з провідних засобів підготовки гімнасток різного рівня підготовки, є метод впровадження здобутків хореографії, основою якого є школа класичного і народного танців. Процес взаємодії хореографії та художньої гімнастики пройшов довгий шлях узагальнення та апробації, що забезпечило систематизацію багаторічної підготовки спортсменів у цілісну систему знань, умінь і навичок.

Вплив та використання елементів хореографії в художній гімнастиці при підготовці гімнасток надає можливість:

- опановувати елементи хореографії використовуючи доступну гімнастичну термінологію;
- під час навчання застосовувати елементи відповідно року навчання;
- підбирати необхідні підвідні і підготовчі вправи;
- знати варіанти ускладнення опанованого матеріалу і вдало поєднувати його з елементами класифікаційної програми;
- складати і графічно записувати композиції і вільні вправи;
- складати план-конспект уроку хореографії.

Більшість і хореографічних, і гімнастичних комбінацій – це рухи різної складності як за координацією, так і за ступенем м'язового напруження. У процесі формування, удосконалення рухових умінь і навичок виконавець проходить кілька тісно пов'язаних між собою фаз. Перш ніж переходити до вивчення цих фаз, варто розглянути дидактичні принципи й методи навчання, які необхідно застосовувати при розучуванні хореографічних рухів і комбінацій [2, 3].

У сучасній педагогічній теорії хореографічного та гімнастичного виховання застосовують такі основні дидактичні принципи (С. В. Шалапа, Н. М. Корисько): усвідомлення; активності; наочності; послідовності; доступності; міцності. Зазначені принципи тісно взаємопов'язані, ними потрібно керуватися при організації вивчення вправ хореографічного і гімнастичного спрямування [4, с. 42-58].

Хореографія у системі навчання «художниць», має свою специфіку проведення заняття, яка полягає в особливому виборі засобів, форм і методів підготовки спортсменок. Хореографічна

підготовка гімнасток надає серію послідовно логічно пов'язаних один з одним вправ, безпомилкове засвоєння яких дає можливість оволодіти високим рівнем виконавчої майстерності. Так гімнастки опановують правильну поставу, відпрацьовують «почуття пози», розвивають стійкість, координацію рухів, легкість і витонченість виконання елементів. В процесі занять хореографією розвиваються і фізичні якості: гнучкість, сила, спритність, витривалість, стійкість, швидкість, що є базою загальної фізичної підготовки спортсменки.

Спеціальна фізична підготовка базується на спеціальній та профільній підготовці гімнастики, яка полягає в опануванні: вправами (рівноваги, хвилі, змахи, стрибки тощо), акробатики, ритміки, пантоміми; елементами основної гімнастики (загально-розвиваючі, стройові, прикладні вправи); елементи класичного, народного, сучасних та історико-побутових танців [2, 3].

Хореографічні вправи, як і хореографічні постановки, виконуються під музичний супровід, завдяки чому у гімнасток виховується музикальність і ритмічність – якості, що необхідні для виконання вправ «високої складності».

Виконання рухів під музику, розвиває здатність виконувати вправи в певному ритмі, з певною швидкістю (темпом), ступенем напруги, а також з різними динамічними відтінками. Крім того, їх використовують, щоб розвинути у спортсменок навичок виконувати вправи відповідно зі змістом та формою музичного твору. При цьому розвивається увага, зорова і рухова пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музична чутливість, вміння створювати нові вправи і просторову композицію переміщень, особливо інтенсивно вдосконалюється кінетична чутливість [1, с. 6].

Метою художньої гімнастики є гармонійний розвиток вихованців, всебічне вдосконалення їх рухливих здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення спортивного довголіття. В процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), здобуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості. Художня гімнастика вчить дотримуватись правил естетичної поведінки, формує поняття краси тіла, виховує смак, музичність та пластику [4, с. 250].

Отже важливе місце в художній гімнастиці займають такі види мистецтва, як танець та музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, відчуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Елементи танцю розширюють загальний кругозір вихованців, знайомлять з народною творчістю, розвивають любов до мистецтва свого народу, народів світу. Вони сприяють розвитку координації рухів, танцювальності, ритмічності, розкутості, емоційності, вдосконаленню рухливих якостей.

Список використаних джерел:

1. Білокопитова Ж. А., Мовчан Л. М., Щербакова Н. А. Гімнастика: краса і здоров'я. К.: Здоров'я, 1991. 104 с.
2. Назарова О. М. Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера М., 2001. 39 с.
3. Сосина Ю. В. Хореографія в гімнастике: учебное пособие для студентов вузов. К. : Олимпийская литература, 2009. 135 с.
4. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник. К. : НАКККіМ, 2015. 396 с.

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ

Тараненко І. В., Зайцева Ю. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Пошук результативних шляхів виховання важких підлітків, та враховуючи те, що здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності, педагогічно доцільним буде застосування особистісно орієнтованого підходу до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою. Наше твердження ґрунтується на дослідженнях багатьох учених.

Особливості застосування особистісно орієнтованих технологій у сучасній системі фізичного виховання дітей та підлітків знайшли своє відображення у працях В. Бальсевича, С. Барбашова, С. Белих, З. Діхтяренко, О. Дубогай, О. Зайчикова, Г. Ключкіної, Л. Лубишевої, С. Моїсеєва та ін.

Досліджуючи теоретико-методичні основи особистісно орієнтованої технології фізкультурної освіти, С. Барбашов обґрунтував наступні положення: опора на максимальне значення мови, яка є засобом мислення кожного учня; формування сенсорних здібностей і просторових уявлень; емоційного задоволення, насичення позитивними емоціями та почуттями від подолання фізичних, емоційних і соціальних труднощів і досягнення успіху у фізичному вдосконаленні, пізнання нового, відчуття загального і особистісного росту; формування рухових умінь і навичок [2], а отже і морально-вольових якостей.

У цьому плані, С. Моїсеєв, спираючись на дослідження В. Бальсевича, О. Вацеби, Л. Лубишевої, В. Столярова та інших