

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ВПРАВАМ
ХОРЕОГРАФІЇ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ
З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

Вступ. Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, ми хотіли відмітити, що діюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в освітній процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Фітнес-аеробіка з елементами хореографії – це один з видів оздоровчих напрямків, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат. Це пояснюється тим, що хореографія є ефективним засобом збереження та поліпшення здоров'я підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи та культури руху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій довів, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб кожної людини. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в освітній процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів. Цим

вимогам відповідає один з нетрадиційних видів гімнастики – фітнес-аеробіка з елементами хореографії.

Метою дослідження є обґрунтування та використання методичних особливостей навчання вправам фітнес-аеробіки з елементами хореографії, що спрямовані на оздоровлення студенток у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики.

Нами було досліджено 80 студенток 18-19 віку та сформовані експериментальні і контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студенток. Експериментальна група займалась за запропонованою нами методикою навчання вправам хореографії, а контрольна група – за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти.

Результати дослідження. Оздоровча спрямованість занять в експериментальній групі досягалася підбором хореографічних вправ для різноманітних частин тіла. Вся різноманітність вправ класифікувалась наступним чином: вправи для рук і плечового пояса, тулуба, м'язів ніг, формуванню правильної постави, розвитку рухливості в суглобах. Основними засобами були музика і вправи, які включали загальнорозвивальні елементи, а також елементи гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші. Також в експериментальній групі пропонувалися загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з фітнес-аеробіки з елементами хореографії.

В основу комплексів покладено три-частинну форму заняття. В підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині уроку, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшення амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження. Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної

інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи. Перша серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму. До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію рекомендують починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. До заключної частини заняття входили вправи на розслаблення, елементи стретчингу, дихальної гімнастики.

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел показав, що однією з головних стратегічних завдань системи освіти України є виховання студентської молоді з відповідальним ставленням до власного здоров'я. Дослідження впливу оздоровчих програм з нетрадиційних видів гімнастики на фізичну підготовленість та функціональні можливості студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень в галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання. В дослідженні – це фітнес-аеробіказ елементами хореографії, яка дозволяє підвищити інтерес до занять з фізичного виховання, сприяють зміцненню здоров'я та формують здоровий спосіб життя студентської молоді, є своєчасним і актуальним завданням.

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на вивчення фізичного стану та рівня розвитку рухових здібностей студенток старших курсів, які займаються нетрадиційними видами гімнастики.