

- культурою / Гришин Н.Ф., Ширяев А.Г., Бакулев С.Е. – Л. : ЛИИЖТ, 1996.
4. Шепеленко Т.В. Формування мотиваційного відношення у дівчат до занять з оздоровчої аеробіки, художньої гімнастики та черлідінгу в умовах ВНЗ / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Матеріально-художня культура: проблеми теорії та практики : Всеукр. наук.-практ. конф, 13-14 трав. 2010 : статті / Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х. : 2010. – С. 176-179.
 5. Шепеленко Т.В. Інтегральна оцінка стану фізичної культури та спорту в Україні / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Всеукр. наук.-практ. конф, 13-14 трав. 2010 : статті / Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х. : 2010. – С. 179-183.
 6. Шепеленко Т.В. Концептуально-методологічні підходи до створювання здоров'язберігаючої системи у технічному ВНЗ формами фізичного виховання / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Умеждународ. науч конф, 21 апр. 2009 г. : статті / Белгород. гос. технолог. ун-т им. Б.Г. Шухова. – Белгород, 2009. – С. 187-192.
 7. Шепеленко Т.В. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. : конс. лекц. – Х. : УкрДАЗТ, 2011. – 19с.

Інформація об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна – старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

e-mail: shepelenkou@mail.ru

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (ТАКТИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, УЯВИ, МИСЛЕННЯ) ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ, ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ І ЧЕРЛІДІНГУ

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

Аеробіка, художня гімнастика та черлідінг є оригінальною формою рухової діяльності, яка основана на зв'язку мистецтва зі спортом. Таки види спорту сприяють проявам індивідуальності.

Близькість цих видів спорту з мистецтвом забезпечує розвиток внутрішнього світу людини, рівня його рухової та духовної культури; створює умови різнобічного розвитку, фізичного удосконалення, формування морально-вольових та особистісних якостей, різних засобів самовираження.

Естетичний компонент рухів знаходить своє відображення через формування цілісності кожного елементу у поєднанні їх у зв'язки, переходи, комбінації. Композиції в аеробіці, художній гімнастиці,

черлідінгу уявляють собою видовище, яке привертає увагу оригінальністю створення зв'язок, різноманітним сполученням складних елементів.

Для досягнення гармонійного фізичного розвитку необхідно використання різноманітних фізичних вправ. Такий шлях дозволяє розвивати не тільки м'язову силу, але й спритність, витривалість, швидкість та інші фізичні якості людини, красу рухів. Мова йде про досягнення точності, свободи, легкості, узгодженості та ритмічності, які характеризують координаційні здібності людини та надають осмисленість рухам тіла. Краса будови тіла та краса рухів не поривно зв'язані друг з другом. Формування прекрасного у фізичному відношенні припускає досягнення людиною фізичної досконалості.

Існують традиційні засоби – фізичні вправи, які входять до програмного матеріалу з фізичного виховання, але й розробляються нетрадиційні інноваційні системи і методики фізичної культури, що сприяють корекції тіла, постави, ходи, тим самим впливають на фізичну зовнішність людини.

Цікаві та корисні вправи і рухи, які виконуються удвох, особлива цінність яких складається в тому, що в них присутній елемент змагальності. Не менш цікаві та важливі вправи з предметами. Загально розвиваючі та танцювальні вправи з традиційними предметами (м'ячі, гімнастичні палиці, скакалки, помпони та ін.), які включають до комплексів вправ, дозволяють внести до заняття різноманітність, елементи мистецтва значно підвищують їх ефективність. Будуючи той чи інший комплекс вправ, необхідно враховувати те, що чим вищий емоційний рівень занять, тим більше його моторна щільність.

Ефективність таких занять полягає в їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну, нервову системи людини. Колективна форма занять допомагає реалізувати потребу у спілкуванні. Сила, витривалість, гнучкість та пластичність, краса та впевненість в собі – ось, що притаманне сучасним методикам фізичної культури.

Музика має особливі часові ритми, які обумовлені визначеною послідовністю звуків однакової чи різної тривалості. Знання та використання законів постановки композиції забезпечує глибоке розуміння її суті. Основні компоненти композиції музичні, рухові ритми з точними акцентами та засоби виразності (елементи хореографії, танцювальні елементи та ін.). Композиційна підготовка є обов'язковим компонентом підготовки тих, хто займається художньою гімнастикою, аеробікою, черлідінгом. Вибір і komponування музики – один з найважливіших, важких, відповідальних розділів у композиційній підготовці спортсменів. Музика повинна відповідати індивідуальним особливостям спортсменів: їхній зовнішності, віку, психічному розвитку, технічним й емоційним можливостям. Важливо домогтися такої відповідності, щоб музика дозволяла виявляти й розкривати індивідуальність спортсменів, тобто ті особливості, які роблять їх несхожими на інших. У композиціях в техніко-

естетичних видах спорту застосовується музика різних напрямків – класична, інструментальна, народна, естрадна, сучасні напрямки та ін. Тому у роботі з музикою є вибір стилю майбутньої композиції. Частіше за все в естетичних видах спорту спортсмени намагаються гармонійно поєднувати всі стилі в одній композиції і показати себе сильними, артистичними і танцюючими одночасно.

Сучасна спрямованість художньої гімнастики, аеробіки та черлідінгу, танцювальних видів спорту має власну ритмічну модель, розуміння якої дозволяє швидше й ефективніше засвоювати нові рухи.

Знання законів постановки композиції дозволяє досягнути її природу, визначає принципи рухів у відповідності за змістом музики, пояснює закономірності рухових дій спортсменів та взаємодії партнерів. Яскраве звучання одержує музична композиція, в якій різноманіття ритмів, що надає широкий простір для підбору різних елементів, фігур, комбінацій.

Процес побудови композиції вирішує різноманітні рухові, естетичні та етичні задачі, реалізація яких сприяє підвищенню загальної та рухової культури, формуванню різноманітних рухових умінь та навичок, розвитку рухово-координаційних якостей – одного з основних показників стану здоров'я. Хореографічна постановка під музичний супровід є синтезом спорту та мистецтва, який складає умови для розкриття внутрішнього світу спортсмена, його емоційного стану, настрою, почуттів та думок, що складає головний зміст його індивідуального стилю.

При складанні композиції під музику використовують наступні засоби виразності: елементи хореографії; елементи акробатики; танцювальні елементи; поворотні та обертальні рухи; стрибки та бігові елементи; рухи, які виконуються з різним напрямком: вперед, назад, по колу, по дузі, по діагоналі та ін.

Однак необхідно враховувати, що різне сполучення засобів виразності створює інший зміст. Спортсмени, які виконують рухи, жести, пози повинні розуміти їх та робити вправу завершеною. Вибираючи елементи, важливо бути обачним. Важкі елементи можуть бути виконані погано, що вплине на якість виконання, але оригінальність, новизна рухів при виконанні дуже прикрашають композиції і стимулюють розвиток естетичних видів спорту. Тому ця робота жадає від тренерів, спортсменів таланту і майстерності. Завдання тренера – знайти композиційне рішення фрагментів, що найбільш точно відображає характер музики, контролювати художню сторону композиції, підібрати елементи, створити з них вправу, стежити, щоб складені фрагменти відповідали тактичним вимогам, відповідали фізичним можливостям тих, хто займається. Спортсмени у цьому творчому процесі відіграють активну роль. По-перше, вони пропонують нові, найбільш відповідні їх духу й можливостям варіанти, уточнюють запропоновані, перевіряють можливість їх виконання. Чим вище майстерність тих, хто займається, тим більшою мірою вони впливають на зміст вправи. Незважаючи на розподіл функцій тренера і спортсмена, створення вдалих композицій відбувається спільно, у творчій єдності.

Найбільш ефективним підходом до розробки композиції є об'єднання сукупності танцювальних прийомів в єдиний художньо-естетичний образ при використанні різноманітніших засобів виразності та чіткої систематизації рухів. Формування здібності до імпровізації рухів, творчого відтворення музичного ритму з чітким акцентом забезпечує прояв індивідуального стилю виконання композиції; підвищення синхронності рухів партнерів, виховання артистичності. Прогрес композицій естетичних видів спорту пов'язаний з осмисленням їх як цілісного, естетично оформленого явища. У так званих «художніх» видах спорту, де суддівська оцінка безпосередньо пов'язана з урахуванням характеру рухів, естетичні цінності належать до числа головних, провідних компонентів. У цих видах спорту естетична основа – структурно визначений елемент спорту, які безпосередньо звернені до спортивного результату. Спортивна техніка, спортивне удосконалення безумовно пов'язані з реалізацією естетичної програми.

Література

1. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений / Л.С. Зинкеева // Физическая культура в школе. – 1997. – №3. – С. 68-71.
2. Королева Г.И. Система эстетической подготовки студентов в высших учебных заведениях / Г.И. Королева, Г.А. Петрова – Казань: Изд-во Казанского университета, 1984.
3. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта : учеб. пособ. [для студ. инст. фикульт.] / М.Я. Сараф, В.И. Столяров – М.: ФиС, 1986.
4. Спорт, музыка, грация: Художественная гимнастика / под ред. Кирсанова В. – [2-е изд.] – М. : ФиС, 1984.
5. Шепеленко Т.В. Популяризація масового спорту серед населення – засіб залучення до занять фізичними вправами / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : Всеукр. наук.-практ. конф, 2-3 жовт. 2012 р.: тез. допов. / НТУ «ХПІ». – Х. : 2012. – С. 70-71.
6. Шепеленко Т.В. Тенденції залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами як засіб формування потреби у самовдосконаленні / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : VIII междунар. науч. конф, 26-27 апр. 2012 г. : статті / Белгородский гос. технолог. ун-т им. Б.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 344-349.
7. Буц А.Н. Популярные цели и мотивы, определяющие интерес к занятиям физической культурой студентами ВУЗов / А.Н. Буц, Т.В. Шепеленко // Матеріально-художня культура: проблеми теорії та практики : всеукр. наук.-практ. конф. за підсум. роб. у 2010-2011 н.р., 19-20 трав. 2011 р. : статті / Харківська державна академія дизайну і мистецтв. – Х., 2011. – С. 164-166.

Информация об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна – старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

e-mail: shepelenkouv@mail.ru

Чуча Ю.И., Шумарова Д.В., Буц А.Н. Музыкально-техническое обеспечение тренировок	327
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Формування мотиваційного відношення до занять фізичною культурою як фактор, що спрямований на придбання студентами здоров'я як ціннісного орієнтування	330
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Формування у студентів творчої діяльності (тактичної, технічної майстерності, яви, мислення) засобами аеробіки, художньої гімнастики і черлідінгу	333
Шестерова Л.Є. Методи оцінки вихідного рівню фізичного стану студентів	337
Сосин И.К. Способ профессора И.К. Сосина экспертно-диагностической идентификации функционального состояния психофизиологической функции «глазомер» у спортсменов-футболистов	342