

Список використаної літератури

1. Заболотній Д. А. Футбол. Основи методики навчання гри: навчально-метод. посібник / О.А. Заболотній, М.П. Костенко, В. П. Краснов. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 58 с.
2. Жигadlo Г. Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібник. Миколаїв: 2013. 137 с.
3. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф.* Чернівці, 2014. С. 460–464.
4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Учебное пособие / Киев: КНТ, 2016. 208 с.
5. Наумчук В. І. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: Програма нормативної дисципліни. Тернопіль: ТНПУ, 2014. 24 с.

Яна Ткач,

здобувачка першого курсу магістратури спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт», Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

Неля Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНО-РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК

Вчені, досліджуючи роль і значення танцю в житті людини, відзначають, що танець відображає особистісні особливості і поведінкові моделі людини, структуру і характер його міжособистісних комунікацій, висвічує структуру і особливості взаємин в колективі, є засобом розвитку особистісних цінностей людини [1; 3; 8].

Вважаючи танець як такої основою ритмічної гімнастики, мабуть, було б необачним їх ототожнювати. В наявній науково-методичній літературі з ритмічної гімнастики розкриваються специфічні особливості, що дають підстави вважати її унікальним видом тілесно-рухового і духовного вдосконалення [12].

Визначаючи ритмічну гімнастику з позицій фізіологічної суті, К. Купер називає її аеробікою і «серйозним тренуванням». При цьому він, як один із засновників ритмічної гімнастики, визначив одну з головних відмінних її сторін і дуже важливу в аспекті нашого дослідження: «музика береться тільки та, яка приносить задоволення», тобто в сукупності з тілесними рухами з'явиться почуття радості від приємних відчуттів, переживань, що, безумовно, пов'язане з духовністю людини і її компонентами, пластичністю, естетичністю, граціозністю [7].

Ритмічна гімнастика справедливо визначається як різновид гімнастики, яка дає людині м'язову радість, тонус нервової системи, бадьорість [2].

Є і досить спрощені визначення ритмічної гімнастики, наприклад, як та ж ранкова гімнастика, доповнена танцювальними елементами, з великою дозою бігу та стрибків, що виконуються під музику в швидкому темпі. Деякі автори вважають, що основою ритмічної гімнастики є експериментально створені комплекси цілеспрямованих фізичних вправ, що поєднуються з елементами гри, святковим характером обстановки, ошатною одягом, музичним супроводом [5].

Деякі фахівці визначають базову аеробіку як ритмічну гімнастику, як синтез загальнорозвиваючих вправ, бігу, підскоків, стрибків, забарвлених танцювальним стилем, виконуваних без пауз відпочинку, потоковим способом під музичний супровід [1; 5; 6]. Точка зору фахівців, які вважають танцювальність забарвленням інших вправ, на наш погляд, недооцінюють історичну роль танцю як основу ритмічної гімнастики. У зв'язку з цим дуже

важливі погляди основоположників сучасної ритмічної гімнастики, їх ідеї, які виходять із XIX і початку XX століть.

Ф. Дельсарт, основоположник єдності гімнастики і ритмічного танцю, в 1983 році створив в Парижі курси сценічної виразності, в основі яких лежали елементи гімнастики та музичного ритму з акцентами впливу на тілесність людини і її психіку, безумовно, в позитивному аспекті. Слід підкреслити суть сценічної виразності занять ритмічною гімнастикою, як ми вважаємо, безпосередньо пов'язану з формуванням пластичності рухів. У свою чергу Ж. Демені визначає сутність ритмічної гімнастики як фізичні вправи динамічного характеру, засновані на рухах вільної пластики.

В кінці XIX початку XX століть відбуваються знакові події для ритмічної гімнастики. Ж. Далькроз, композитор і музикант в 1980-х роках створив курси ритмічної гімнастики при Женевській консерваторії.

У період 30-60-х років XX століття тенденція розвитку ритмічної гімнастики не відрізнялася активністю. Прояв активності її розвитку відноситься до початку 80-х років. Це час характерно появою нових популярних серед молоді танців, що і визначило формування в останні роки більше 50 напрямків її функціонування [2, 11-13]. Найбільшою популярністю в 80-і роки користувалися танцювальні види ритмічної гімнастики, як в нашій країні, так і за кордоном, де особливу популярність мали програми ритмічної гімнастики Дж. Фонди (США), Л. Сен-Пол (Італія), С. Ром і М. Шарель (ФРН) та ін. [3; 13].

У сучасній ритмічній гімнастиці розвиваються кілька базових напрямків. Це, перш за все, танцювальний, в змістовній основі якого – танцювальні рухи. Атлетичний напрямок характерний застосуванням відомої в основній гімнастиці групи загальнорозвиваючих вправ. Третій напрям – змішаний, як сукупність танцювальних рухів і атлетичних рухових дій. Кожний базовий напрямок

передбачає вирішення наступних завдань: оздоровчих, естетичних, загальнорозвиваючих, реабілітаційних, психорегулюючих [2; 5; 12].

Найбільшу увагу, як в практиці, так і в дослідженнях приділяється вирішенню оздоровчих та загальнорозвиваючих завдань [2; 7–10]. Другим, на думку дослідників, можна вважати реабілітаційний напрямок, де дуже мала кількість робіт була присвячена дослідженню впливу занять ритмічною гімнастикою на стан нервової системи і, як наслідок, зняття нервово-психічної напруженості, зниження тривожності, підвищення емоційного тону, в цілому психічної задоволеності [12; 13].

Фахівці пропонують застосовувати засоби ритмічної гімнастики для поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем [2; 3; 7; 8]. В аспекті даного дослідження для нас представляє особливий інтерес думка ряду вчених, що носить або гіпотетичний, або рекомендаційний характер, але, тим не менш, сприймається нами як підстава для вирішення основних завдань нашого дослідження. Так, К. Купер, відомий американський фахівець в області оздоровчої фізичної культури відносить аеробні танці до засобів найбільш ефективного впливу на людей. Ритмічна гімнастика є важливим засобом естетичного виховання. Безперечною обставиною є виконання вправ ритмічної гімнастики з музичним супроводом або, як відзначається в багатьох публікаціях, «під музику» [7].

Отже, можна зробити такі висновки:

1. У сучасній ритмічній гімнастиці є кілька базових напрямків. Це, перш за все, танцювальний, в змістовній основі якого – танцювальні рухи. Атлетичний напрямок характерний застосуванням відомої в основній гімнастиці групи загальнорозвиваючих вправ. Третій напрям – змішаний, як сукупність танцювальних рухів і атлетичних рухових дій. Кожний базовий напрямок

передбачає вирішення наступних завдань: оздоровчих, естетичних, загальнорозвиваючих, реабілітаційних, психорегулюючих.

2. Фахівці зазначають, що аеробні танці відносяться до засобів найбільш ефективного впливу на організм людини, а ритмічна гімнастика є важливим засобом естетичного виховання. Безперечною обставиною формування тілесно-рухової культури студенток є виконання вправ ритмічної гімнастики з музичним супроводом або, як відзначається в багатьох публікаціях, «під музику».

Список використаної літератури

1. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентами I – II курсів ВНЗ / О. А. Череповська, Т. В Палагнюк. Львів: Видавництво Нац. університету «Львівська політехніка», 2006. 40 с.

2. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: метод. реком. для студ. Івано-Франківськ, 2005. 61 с.

3. Беляк Ю. І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

4. Благій О. Л. Тенденції розвитку групових фітнес програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С 54–58.

5. Касацька Т., Гейченко С. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. Наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Л., 2012. С. 142–146.

6. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика навчання: [Навч. метод. посібник для студ. «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура»] / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. Суми: СумДПУ ім. А. Макаренка, 2010. 202 с.

7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Минск.: Книга по Требованию, 2013. 224 с.

8. Ленська Т. Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.

9. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 8. С. 6-14.

10. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 41 с.

11. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Сучасні фітнес технології: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2021. 40 с.

12. Опришко Н. О. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Нац. олімп. комітет України [та ін.]. Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 266–270.

13. Опришко Н. О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів. Методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н. О. Опришко, Н. М. Безпалова, Н. С. Маляр. Тернопіль: Економічна думка, 2016. 52 с.

Вікторія Ткачук,
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Наталія Безпалова,
кандидат біологічних наук, доцент,
Західноукраїнський національний університет

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ДІЄТОТЕРАПІЯ ЯК ОСНОВА ДОВГОЛІТТЯ

Генріх Гейне любив повторювати: «Єдина краса, яку я знаю, це здоров'я».

Здоров'я людини залежить від чотирьох основних факторів:

- 50 % всіх факторів, що визначають якість здоров'я, – це здоровий спосіб життя;
- 20 % всіх впливів на людину – вплив екологічних факторів;
- 20 % складають спадкові фактори;
- 10 % відводиться на долю охорони здоров'я.

Ці цифри говорять про те, що здоровий спосіб життя та активне ставлення до свого здоров'я є стрижнем, що визначає самопочуття та довголіття. Деякі факти свідчать, що тривалість життя визначається за формулою: вік статевого