10. Shankovskyi A.Z., Ulizko V.M., & Boichuk R.I. (2022). Ways to improve the training process of chess players. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* :zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. (5(150) 21), 129-133. [in Ukrainian]

11. Shankovskyi A.Z., Ulizko V.M., & Kryzhanivskyi V.R. (2024). Improvement of professionally significant qualities of chess players. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* :zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv. (9(182) 24), 237-241. [in Ukrainian]

12. Shtanov V. (2003). Ways to improve the mental performance of chess players. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 55-57. [in Ukrainian]

13. Yankiv I.T. (2011). The use of Internet resources in the chess training process. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (4), 46-48. [in Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).82

Шевченко О.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-9493-348X
кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ

Стаття присвячена проблемі формування професійних компетентностей у здобувачів освіти закладів вищої освіти. Проведений аналіз джерел довів, що сучасний вчитель повинен вміти творчо організовувати освітній процес, проводити дослідження педагогічних процесів з метою розробки та застосування методів і прийомів навчання та розвитку, бути обізнаним у педагогіці, вміти використовувати нові технології та інформаційні системи, узагальнювати передовий досвід, критично оцінювати результати своєї роботи та творчо займатися професійним саморозвитком.

З'ясовано, що формування готовності майбутніх учителів до виконання своїх професійних обов'язків можна підвищити за умов: осмислення майбутніми педагогами необхідності набуття знань, умінь та навичок; впровадження в практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури методів активізації їх пізнавальної діяльності шляхом застосування засобів ритміки і хореографії; налагодження тісної взаємодії всіх учасників педагогічного процесу, спрямованого на стимулювання творчої активності майбутніх учителів фізичної культури. Обґрунтовано закономірності формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до майбутньої професійної діяльності в процесі опанування освітнього компоненту «Ритміка і хореографія».

Ключові слова: *професійна підготовка, студент, ритміка і хореографія, освітній процес.*

Shevchenko Olha. Methodological features of forming professional competences in future physical education teachers using rhythm and choreography. *The article is devoted to the problem of formation of professional competencies in students of higher education institutions. The analysis of sources proved that a modern teacher must be able to creatively organize the educational process, conduct research on pedagogical processes in order to develop and apply methods and techniques of training and development, be knowledgeable in pedagogy, be able to use new technologies and information systems, generalize best practices, critically evaluate the results of his work and creatively engage in professional self-development.*

It was found that the formation of readiness of future teachers to fulfill their professional duties can be increased under the following conditions: understanding by future teachers of the need to acquire knowledge, skills and abilities; introduction into the practice of training future physical education teachers of methods of activating their cognitive activity through the use of rhythmic and choreographic means; establishment of close interaction between all participants in the pedagogical process aimed at stimulating the creative activity of future physical education teachers. The regularities of the formation of the readiness of future physical education teachers for future professional activity in the process of mastering the educational component "Rhythm and Choreography" are substantiated.

One of the main means of expressiveness in music is musical rhythm, which in music theory is defined as an organized sequence of sounds. In accordance with the musical rhythm, the nature and repetition of movements change. Rhythmic patterns can be easily reproduced using limb movements. The basis of motor reactions contributes to the penetration of a sense of rhythm. The perception of musical rhythm is by no means exclusively auditory. It is an auditory-motor-emotional process. Thus, the emotional-metaphorical content of music is reflected in movements, and musical-rhythmic feelings arise. In the process of students' movement to music, auditory attention is activated, the ability to independently distribute temporal, spatial and collective movements is developed. Movements are combined, complicated and diversified in accordance with the functioning of their imagination. All this helps to stimulate students' participation in physical education and thus develop a sense of rhythm. One of the main tasks of teachers is to plan the educational process in accordance with the work program.

Key words: *professional training, student, rhythm and choreography, educational process.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Докорінні соціальні, економічні, політичні зміни, що відбулися в Україні, інтеграція до європейського і світового освітнього простору зумовили трансформацію закладів вищої освіти і правове закріплення її нового статусу.

Реалізація основних завдань професійної діяльності, визначених у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті та інших нормативних документах, вимагає від учителя бути здатним до творчої організації навчально-виховного процесу, здійснювати дослідження педагогічного процесу з метою розробки і впровадження авторських методик та технологій навчання і виховання, вільно володіти методологією педагогіки, опановувати новими технологіями та інформаційними системами, узагальнювати передовий досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення [2, с. 106].

Враховуючи соціальну значущість якісної професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури нами була визначена необхідність аналізу освітнього процесу здобувачів освіти спеціальності 014 Середня освіта, предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) першого бакалаврського рівня вищої освіти. Набуття студентами необхідних загальних та професійних компетентностей здійснюється на основі нормативних документів, які визначають розроблення складових системи стандартів вищої освіти та регламентують провадження освітньої діяльності в закладах вищої освіти України. Система освіти, яка донедавна була орієнтована на здобуття студентами знань у традиційній вищій школі, вже не відповідає потребам сучасного суспільства, яке вимагає розвитку незалежних та ініціативних фахівців, здатних ефективно виконувати свої обов'язки в умовах постійних змін.

Формування готовності майбутніх учителів до виконання своїх професійних обов'язків можна підвищити за умов: осмислення майбутніми педагогами необхідності набуття знань, умінь та навичок; впровадження в практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури методів активізації їх пізнавальної діяльності шляхом застосування засобів ритміки і хореографії; налагодження тісної взаємодії всіх учасників педагогічного процесу, спрямованого на стимулювання творчої активності майбутніх учителів [5].

Об'єкт дослідження – професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури.

Предмет дослідження – освітній процес студентів факультету фізичного виховання з ритміки і хореографії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здійснюючи аналіз науково-педагогічної літератури нами з'ясовано, що до головних ознак сформованості педагогічної майстерності відносять: характеристику якісного рівня конкретних педагогічних дій, їх відповідності вимогам педагогічної ситуації; індивідуальний характер та неповторність педагогічних дій, адже кожна дія педагога – ексклюзивна й неповторна; особливий стан творчого самовираження, активності, різнопланового бачення ситуації, її глибокого усвідомлення або розвиненої інтуїції [4].

Наше дослідження було присвячено визначенню основних закономірностей формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до майбутньої професійної діяльності в процесі опанування освітнього компоненту «Ритміка і хореографія». У хореографічній освіті, як і в інших дисциплінах, незалежно від форми викладання, ефективність може бути забезпечена лише за таких умов:

– існування цілеспрямованої мети освоєння музично-ритмічних комбінацій;

– визначення змісту ритміки і хореографії для всебічного розвитку розумово-психологічних, фізично оздоровчих, культурно-етичних, психо-вольових якостей особистості студента, так і викладача, так і педагогічного колективу в цілому;

– усвідомлення духовного, історично-культорного рівня націй та народностей, що проживають на даній території, подальшого розвитку їх єдності за допомогою мови жестів, рухів притаманних танцю та розширення географічного кругозору танцювальної мови народів світу;

– вивчення впливу хореографії на рівень готовності, освіченості, фізіологічного, фізичного, психологічного станів здобувачів освіти в їх віковій градації;

– наявності матеріально-технічного, економічно-фінансового забезпечення навчального процесу, його всебічного оснащення обладнанням та приладами.

Характерною особливістю хореографічного мистецтва є його безпосередній зв'язок з музикою. Музика розкриває хореографічний образ у всій його яскравості та повноті, впливає на темпо-ритмічну структуру [1]

Одним з основних засобів виразності в музиці є музичний ритм, який в теорії музики визначається як організована послідовність звуків. Відповідно до музичного ритму змінюється характер і повторюваність рухів. Ритмічні патерни можна легко відтворити за допомогою рухів кінцівок. Основа рухових реакцій сприяє проникненню почуття ритму. Сприйняття музичного ритму аж ніяк не є виключно слуховим. Це слухо-моторно-емоційний процес. Таким чином, емоційно-метафоричний зміст музики відображається в рухах, і виникають музично-ритмічні почуття. У процесі руху студентів під музику активізується слухова увага, розвивається здатність самостійно розподіляти часові, просторові та колективні рухи. Рухи комбінуються, ускладнюються та урізноманітнюються відповідно до функціонування їхньої уяви. Все це допомагає стимулювати участь студентів у фізичному вихованні і таким чином розвивати почуття ритму [3].

Тому саме ритміка сприяє активному розвитку почуття музичного ритму, без якого неможливе відтворення рухів, пов'язаних з музикою. Формування почуття ритму тісно пов'язане з виникненням пізнавальних інтересів. Пізнання пов'язане з естетичними почуттями. Отже, музика є естетичним виховним засобом, який впливає на почуття та емоції і спонукає студентів до творчого самовираження в професійній діяльності.

Одне з найважливіших завдань педагога – розвинути у студентів справжню потребу в музиці, любов до музики і музичне почуття, і це виховання починається з музичного оформлення заняття. Вплив музики ґрунтується на тому, що ритмічні звукові коливання пов'язані з відчуттям руху. Вмілий підбір музичного матеріалу для вправ, етюдів, ігор і танців відкидає формальний підхід дітей навіть до найпростіших вправ, оскільки в них закладені зерна тих емоцій, які діти в майбутньому будуть виражати в танці. Метою фізичного виховання в закладах вищої освіти є досягнення студентом гармонійного і високого рівня фізичної досконалості. Образ фізичної досконалості набуває характеру естетичного

ідеалу в тій мірі, в якій він виступає як соціальна цінність, що сприяє гармонійному розвитку особистості і прояву вищих людських сил і здібностей.

Метою викладання ритміки та хореографії є:

- виховання у студентів інтересу, розуміння та співпереживання в процесі виконання вправ під музику;
- розвиток естетичних почуттів шляхом вивчення кращих зразків народного та класичного мистецтва;
- розвиток теоретичних та практичних навичок і компетенцій у процесі викладання фізичної культури;
- розширення мистецького кругозору студентів.

У цьому контексті одним із головних завдань викладачів є планування освітнього процесу відповідно до робочої програми. Кожне заняття повинно мати конкретні цілі та завдання і розглядатися як частина освітнього процесу. Це підвищить ефективність підготовки студентів і дозволить викладачам приділяти більше уваги власному стилю викладання та спілкування [2].

На кожному етапі освітнього процесу для забезпечення оптимізації слід використовувати специфічні методи навчання. Методи як засіб досягнення цілей у напрямі вирішення конкретних завдань передбачають використання сукупності відповідних прийомів. У системі хореографічної освіти ефективним виявилося поєднання традиційних та інноваційних методів

Викладачі повинні демонструвати, пояснювати та інтерпретувати рухи, підкріплюючи їх виконанням та відеомоніторингом. Це особливо важливо при поясненні техніки рухів і порядку виконання комбінацій. Нові рухи слід демонструвати повільно кілька разів, поки учень не засвоїть правила виконання, і супроводжувати їх детальним словесним поясненням. Комбінацію слід відпрацьовувати у звичайному темпі, під рахунок і під музику. Зауваження щодо формату презентації мають бути короткими, чіткими та логічно послідовними. На практичних заняттях довгі пояснення є неприпустимою тратою часу і демотивують студентів. Пояснення мають бути образними, чіткими, з прагненням вловити суть. Також можна неодноразово перепитувати і хвалити здобувачів освіти, які борються з елементами, з якими багато дітей борються, замість того, щоб робити прямі твердження. Це пов'язано з тим, що діти цього віку можуть зрозуміти і прийняти поставлене перед ними завдання, але вправлятися вони можуть тільки за допомогою наочних прикладів. Ще однією важливою умовою успішного уроку з фізичної культури є дотримання правильного темпу. Основним критерієм дотримання правильного темпу під час освітнього процесу є підтримання високої працездатності студентів протягом усього заняття.

Визначені нами завдання вирішуються за допомогою ретельно підібраних і систематизованих засобів. Це означає, з одного боку, що вони повинні бути носіями краси статури, грації ходи, стрункої постави та виразності рухів і жестів; з іншого – розвивати почуття ритму, музичний слух, просторову і часову орієнтацію, м'язову точність, творчу самостійність та емоційність у створенні і відображенні музичних образів.

Висновки. На основі теоретичного аналізу технічної сутності кожної вправи, включеної до програми професійного розвитку студентів засобами ритміки і хореографії, ми визначили, що ці вправи мають технічну основу та деталі. Технічна основа – це структури рухів, необхідні для вирішення поставленого завдання певним способом. В нашій експериментальній програмі краса рухів базується на руховій культурі як вищій естетичній характеристиці фізичних вправ і реалізується специфічним чином через свідомо окультурену студентами рухову діяльність, відчуттями, емоціями, виразністю.

З психолого-фізіологічної точки зору, формування культури краси і руху як зовнішньої складової ритмічного розвитку вимагає розуміння студентами цього явища як важливого і необхідного для їх професійного зростання. Таке свідоме ставлення призводить до досягнення певних результатів у напрямку вирішення музично-ритмічних, рухових та естетичних завдань. Результат такого ставлення пов'язаний з активною розумовою діяльністю студентів, прогнозуванням результатів, оцінкою умов успіху, розробкою програм поведінки, управлінням моторикою, спонтанними зусиллями, емоціями та іншими психомоторними процесами, а також вибором способу їх виконання.

З педагогічної точки зору особливо важливим є те, що внутрішня краса є змістом взаємодії фізичного та естетичного виховання, а зовнішня краса є тією самою формою цієї взаємодії. Виходячи з цього, в наших експериментах зовнішня краса – це те, що передається через культуру рухів, існує в реальному просторі і змінюється в часі відповідно до раціональних м'язових зусиль. Внутрішня краса – це те, що проявляється у виразній здатності студентів створювати різні рухові образи, а також втіленні цих образів в творчій музично-ритмічній діяльності.

Знання та навички, набуті під час вивчення освітнього компоненту «Ритміка і хореографія», дають змогу сформувати у майбутніх фахівців уміння застосовувати загальні та спеціальні методи дослідження, завдяки чому вони можуть формувати системний науковий світогляд, морально-етичні цінності, громадянську позицію, професійну та академічну етику і загальнокультурний кругозір. Велике значення має здатність викладати з дотриманням академічної та професійної доброчесності та готовність студентів до використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, баз даних, інших електронних ресурсів та професійного програмного забезпечення у своїй науковій, освітній та професійній діяльності.

Література

1. Вільчковський Е., Денисенко Н., Шевченко Ю. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.

2. Отич О.М. Основи педагогічної майстерності викладача професійної школи : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 208 с.

3. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі. Тернопіль: Підручники та посібники, 2009. 64 с.

4. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2021. 280 с.

5. Шевченко О.В., Мельнік А.О. Ритміка і хореографія: Навчальний посібник. Кропивницький: РВВ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2024. 197 с.

References

1. Vilchkovskyi E., & Denysenko N., & Shevchenko Yu. (2011). Intehratsiia rukhiv i muzyky u fizychnomu rozvytku ditei [Integration of movement and music in children's physical development]. Ternopil: Traveler, Ukraine.
2. Otych O.M. (2014). Osnovy pedahohichnoi maisternosti vykladacha profesiinoi shkoly : pidruchnyk [Basics of pedagogical skill of a professional school teacher: textbook]. Kirovohrad : Imeks-LTD, Ukraine.
3. Prorokov O. (2009). Tantsiuvalni elementy na urokakh fizkultury ta v pozaurochnii roboti [Dance elements in physical education lessons and extracurricular activities]. Ternopil: Textbooks and manuals, Ukraine.
4. Sosina V.Iu. (2021). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sports]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, publishing house «Olympic Literature», Ukraine.
5. Shevchenko O.V., & Melnik A.O. (2024). Rytmika i khoreohrafiia: Navchalnyi posibnyk [Rhythmics and choreography: Textbook]. Kropyvnytskyi: V. Vynnychenko Central State University, Ukraine.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).83

Шеремет І.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8766-8115
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Василенко К.С.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-3152-4790
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Козін С.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0002-0687-297X
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ФІТНЕСІ ТА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто методологічні та практичні аспекти застосування засобів кінезіології з метою підвищення ефективності професійної діяльності фахівців з фізичної культури та спорту. Проведено аналіз сучасних напрямків кінезіології, визначено їх вплив на фізичний стан та оздоровлення організму. Так прикладна (клінічна) кінезіологія має важливе значення для оптимізації рухових патернів людини, виявлення дисфункцій, патологічної асиметричності та слабких ланок ОРА. Спортивна кінезіологія у практичній діяльності фахівця з фітнесу і здоров'яформування застосовується для оцінки рухових функцій, що включає аналіз постави та ходи, тестування м'язової сили та гнучкості, визначення амплітуди рухів у суглобах, а також оцінку координації та рівноваги. Відповідно до освітньої кінезіології, рухи тіла стимулюють різні ділянки мозку, сприяючи розвитку когнітивних функцій, покращенню пам'яті, уваги та концентрації. Окреслено основні рекомендації щодо впровадження даних напрямів кінезіології в тренувальний і здоров'яформувальний процес.

Ключові слова: *кінезіологія, фітнес, здоров'яформувальна діяльність, рухова активність.*

Inesa Sheremet, Kateryna Vasylenko, Sergii Kozin Application of kinesiology in fitness and health-forming activity. *The article examines the methodological and practical aspects of using kinesiology tools in order to increase the efficiency of the professional activity of physical culture and sports specialists. An analysis of modern areas of kinesiology is carried out, their impact on the physical condition and health of the body is determined. Thus, applied (clinical) kinesiology is important for optimizing human movement patterns, identifying dysfunctions, pathological asymmetry and weak links of the musculoskeletal system. Through the use of specialized tests and methods for assessing the functional state of the musculoskeletal system, applied kinesiology contributes to the development of personalized fitness training programs that take into account individual physical characteristics, level of training, and potential risks. Sports kinesiology in the practical activities of a fitness and health-forming specialist is used to assess motor functions, which includes analyzing posture and gait, testing muscle strength and flexibility, determining the amplitude of movements in the joints, as well as assessing coordination and balance. According to educational kinesiology, body movements stimulate different areas of the brain, contributing to the development of cognitive functions, improving memory, attention and concentration. Kinesiology exercises aimed at developing balance and coordination also play an important role in improving interhemispheric interaction. Ontokinesiology studies the development of human motor functions throughout life, therefore it is an important tool in the development of individual training programs taking into account the age characteristics of clients. The main recommendations for the implementation of these areas of kinesiology in the training and health-forming process are outlined.*

Keywords: *kinesiology, fitness, health-forming activity, physical activity.*