4. Costache, A. D., Roca, M., Honceriu, C., Costache, I. I., Leon-Constantin, M. M., Mitu, O., ... & Mitu, F. (2022). Cardiopulmonary exercise testing and cardiac biomarker measurements in young football players: A pilot study. Journal of Clinical Medicine, 11(10), 2772.
5. Mandroukas, A., & Heller, J. (2019). Maximal oxygen uptake and concentric isokinetic muscle strength in pubertal football trained and untrained boys of the same biological age. AUC Kinanthropologica, 55(1), 21–31.
6. Sheykhlouvand, M., & Gharaat, M. (2024). Optimal homeostatic stress to maximize the homogeneity of adaptations to interval interventions in soccer players. Frontiers in Physiology, 15, 1377552.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).36
УДК 378.015.31:796.41

Сениця А.І. старший викладач,
https://orcid.org/0000-0002-4778-8056
Кокоть І.В. старший викладач,
https://orcid.org/0009-0004-7547-1007
Сениця М.М. старший викладач
https://orcid.org/0009-0000-2808-8751
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ» НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТМтаП ГІМНАСТИКИ, РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Анотація. *У статті розглядаються питання стосовно використання сучасних підходів до викладання дисциплін кафедри гімнастики, зокрема «Теорії, методики та практики гімнастики, ритміки і хореографії», аналізуються алгоритми, які було упроваджено у практику викладання модулю «Ритміка і хореографія».*

Подаються результати аналізу якості успішності студентів за розділами «теорія», «ритміка», «елементи хореографічного мистецтва» та коефіцієнт якості знань з модулю «Ритміка і хореографія».

Ключові слова: *ритміка, хореографія, вища освіта, якість успішності, моторна щільність заняття, коефіцієнт якості знань.*

Senytsya A. I., Kokot I. V. Senytsya M. M. Some peculiarities of "rhythmic and choreography" training as a part of "TM&P of gymnastics, rhythmics and choreography" subject for the first year students. *The article deals with the application of the modern approaches to teaching of the subjects, in particular, Theory, Methods and Practice of Gymnastics, Rhythmics and Practice. It analyzes the ways of "Rhythmics and Choreography" module teaching.*

The results of the students' progress are given according to the following subdivisions: "theory", "rhythmics", "elements of choreography art"; the module knowledge quality coefficient is given as well.

Key words: *rhythmics, choreography, higher education, progress, motor intensity of a class, knowledge quality coefficient.*

Постановка проблеми. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту – складний, багатогранний процес, який передбачає різні сторони і розділи роботи.

Проблема підвищення якості професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів завжди була і залишається актуальною.

Зважаючи на те, що кожен фахівець в галузі фізичного виховання має володіти цілою системою професійних знань, умінь та навичок, а також розвинутими на високому рівні особистими якостями та здібностями, у студентських колективах необхідно створювати всі можливі умови для набуття певного рівня знань, більш повного розкриття здібностей та творчої ініціативи, підвищення відповідальності студентів за результати власного навчання [4].

Рядом авторів рекомендовано з метою підготовки кваліфікованих кадрів використовувати певні форми та методи засвоєння нових знань і оволодіння професійною майстерністю – від пасивного сприйняття готової інформації і розроблених методичних прийомів на лекціях, до вільного взаємообміну досвідом практичної діяльності на семінарах – диспутах, від обговорення тез, проголошених доповідачем, до самостійного пошуку необхідних знань та прийняття конструктивних рішень [1, 5].

Успішне вирішення завдань росту професійної майстерності, на думку фахівців, залежить від впровадження нових, прогресивних форм та методів навчання, зокрема сучасних технологій, інноваційних підходів навчання, таких як відео демонстрація та аналіз відео виконання рухів, мультимедійні презентації та відеоматеріали, творча робота та колективні розробки, індивідуальний підхід, тощо [2; 5].

Поряд з цим фахівці зазначають, що одним із завдань, які стоять перед вищою школою, є формування творчо активної особи педагога, вільного від стереотипів, які вже склалися, здатного самостійно приймати розумні рішення згідно конкретних умов і ситуацій, які можуть виникати, щодо навчання, виховання та розвитку [1].

Підготовка спеціалістів у галузі фізичне виховання та спорт, зокрема спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізичне виховання та спорт здійснюється у спеціалізованих навчальних закладах та кафедрах у закладах вищої освіти. Професійно-педагогічні знання, уміння та навички формуються під час проходження, дисциплін, передбачених освітніми програмами та навчальними планами. Однією з таких є «Теорія, методика та практика гімнастики,

ритміки і хореографії, організація спортивно-мистецьких заходів», вивчення якої передбачає чотири модулі, які засвоюються на першому та другому курсах навчання.

За визначенням фахівців ритміка – це складова частина фізичного і музично-ритмічного виховання, а хореографія – танцювальне мистецтво [3]. Вони спрямовані на формування почуття ритму, музикальності, виразності та пластичності рухів. Засоби ритміки та хореографії використовуються для розвитку музичного слуху, музичної пам'яті, слухової уваги, ритмічності, м'язової свободи, пластичної виразності.

Мета статті – вивчити особливості методики викладання модулю «Ритміка і хореографія» для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) першого бакалаврського рівня.

Завдання:

- розробити алгоритм викладання модулю та розробити медіа і відео матеріал для практичних занять;
- проаналізувати успішність студентів (провести моніторинг якості успішності за розділами та модулем «Ритміка і хореографія»)

Виклад основного матеріалу дослідження.

«Ритміка та хореографія» є дисципліною художньо-естетичного циклу. Вона спрямована на підготовку викладача-хореографа; формування у студентів знань, умінь та навичок проведення занять із музично-ритмічного та хореографічного виховання у дитячих дошкільних закладах, загальноосвітніх та спортивних школах, гуртках та секціях.

Зважаючи на те, що інновація стосовно педагогічного процесу – це введення нового у зміст, форми і методи навчання, для навчального процесу під час засвоєння модулю «Ритміка і хореографія» було застосовано окремі сучасні технології: відеозабезпечення, індивідуальний підхід, самостійна робота, медіапрезентація лекційного та теоретичного матеріалу, необхідного для практичних занять (пояснення, команди, термінологія) та розроблено алгоритм дій для викладання матеріалу модулю. Демонстрування елементів та вправ передбачало показ викладачами, медіа презентацій, перегляд відео виконання завдань та танцювальних рухів, які було спеціально відзняті та змонтовані. Це дало змогу підвищити наочність викладання матеріалу, сприйняття його студентами та відповідно отримати зворотній зв'язок та аналіз виконання конкретним студентом індивідуально.

Індивідуальний підхід до вивчення матеріалу передбачав використання трьох умовних рівнів засвоєння практичних завдань. Це було запроваджено, зважаючи на різну рухову, музикально-ритмічну, професійну підготовленість студентів на момент початку курсу навчання.

Перше найпростіше завдання – базовий рівень: знати техніку виконання, схематично виконати рухи під музику, знати термінологію. Другий рівень (проміжний) передбачає дещо збільшені вимоги до техніки виконання, демонстрування рухів та зв'язок.

І на заключному (досконалому) рівні виконання та оволодіння матеріалом студентам ставиться завдання досконалого володіння технікою рухів, виконання на високому рівні зв'язок, танцювальних фігур, знання методики навчання.

Причому, кожен студент самостійно обирає для себе початковий рівень засвоєння рекомендованих залікових нормативів.

Враховуючи той факт, що сприйняття зовнішнього світу відбувається через органи відчуття, для засвоєння рекомендованих залікових нормативів з розділів «Ритміка» та «елементи хореографічного мистецтва» суттєву роль відіграє поступове поєднання діяльності аналізаторів (слухового, зорового, мовного, рухового). В процесі навчання доцільним є використання навчального відео, оскільки слуховий та зоровий аналізатори є домінуючими каналами сприйняття навчального матеріалу. Зважаючи на це практикується така схема подачі та контролю матеріалу: перше заняття за темою передбачає пояснення, розбір матеріалу, ознайомлення з практичними нормативами, запис термінології, та за потреби запис відео для самопідготовки в домашніх умовах.

Друге заняття спрямоване на відпрацювання практичного матеріалу групою та індивідуально кожним студентом з відеосупроводженням, консультації викладачів, виправлення помилок та здачу залікових нормативів на оцінку.

З метою розвитку у студентів музикальності й ритмічності, для ознайомлення їх із засобами музичної виразності та побудовою музичної мови в заняття було введено відповідні ритмічні завдання та вправи, ігри та ігрові завдання.

Для вивчення нормативів з розділу «Ритміка» було змонтовано медіапрезентацію, де на окремих файлах подано порядок пояснення, подачі команд, підрахунок і команди для зупинки наприкінці музичного періоду (для крокування на місці або переміщень в обхід) та музичного речення (для проведення вправи на 4 рахунки). Для виконання практичних нормативів з розділу «Ритміка» було використано такий алгоритм дій: студентам пропонувалося виконати крокування на місці під підрахунок викладача, потім читаючи підрахунок музичного періоду по фразам з екрану телевізора. Наступним кроком є виконання цих дій з музичним супроводом, тобто читаючи команди з екрану і без зорового контролю. Надалі кожен студент індивідуально тренує виконання завдання під музику та здає на оцінку. Так само вивчається проведення вправи для загального розвитку під музичний супровід.

Для практичних нормативів з розділу «Елементи хореографічного мистецтва» зроблено відеозапис танцювальних нормативів під музичний супровід, змонтовано відеофільм, де під час демонстрації є можливість зупинки, повтору рухів, повернення на початок нормативу. Для засвоєння практичних завдань пропонується наступний алгоритм дій: ознайомлення з мелодією, відзначення ритму сплесками (хлопками), перегляд відео, показ викладачем та розбір рекомендованого залікового нормативу по частинах, почергове додавання наступних рухів, виконання з відео та викладачем, самостійне виконання з відео та виконання в цілому самостійно або з партнером під музичний супровід.

Такий підхід до викладання матеріалу та засвоєння окремих розділів модуля, дав можливість констатувати той факт, що моторна щільність тих занять на яких вивчається новий матеріал, пояснюється та деталізується техніка виконання елементів та вправ, переглядаються відео знаходиться в межах середніх показників 60-70%, а занять, які

передбачають відпрацювання залікових нормативів, виконання індивідуальних завдань, самостійну робота над окремими елементами середня моторна щільність складає 75% і вище.

Проведений аналіз успішності студентів після завершення вивчення модулю «Ритміка і хореографія» свідчить про позитивні результати навчання. Успішність студентів І курсу факультету педагогічної освіти за розділ «Теорія» - відповіді на 38 питань складає вище середнього і високий рівень 31,3%, середній рівень 54, 2% (Рис.1).

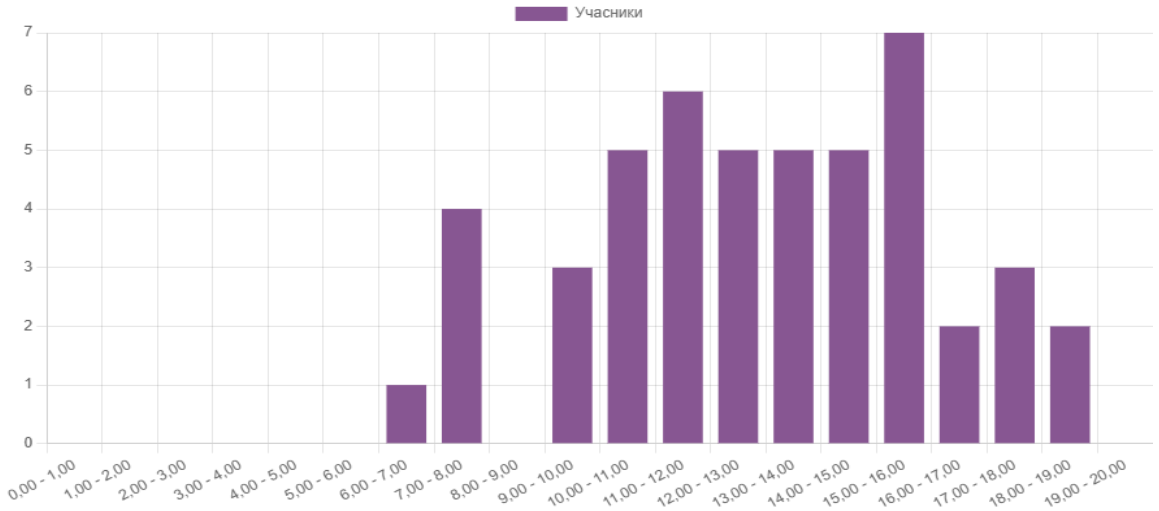


Рис. 1. Результати оцінювання розділу «Теорія» з модулю «Ритміка і хореографія».

Результати виконання залікових нормативів розділу «Ритміка», який передбачено освітньою та робочою програмою, а саме: переміщення групи та зупинка під музику (крокування на місці та зупинка, прорахувати музичний період і за правилами зупинити групу), проведення вправи для загального розвитку під музику, вивчити та виконати комплекс вправ ритмічної гімнастики (під запропоновану або самостійно обрану мелодію). подані на рисунку 2.

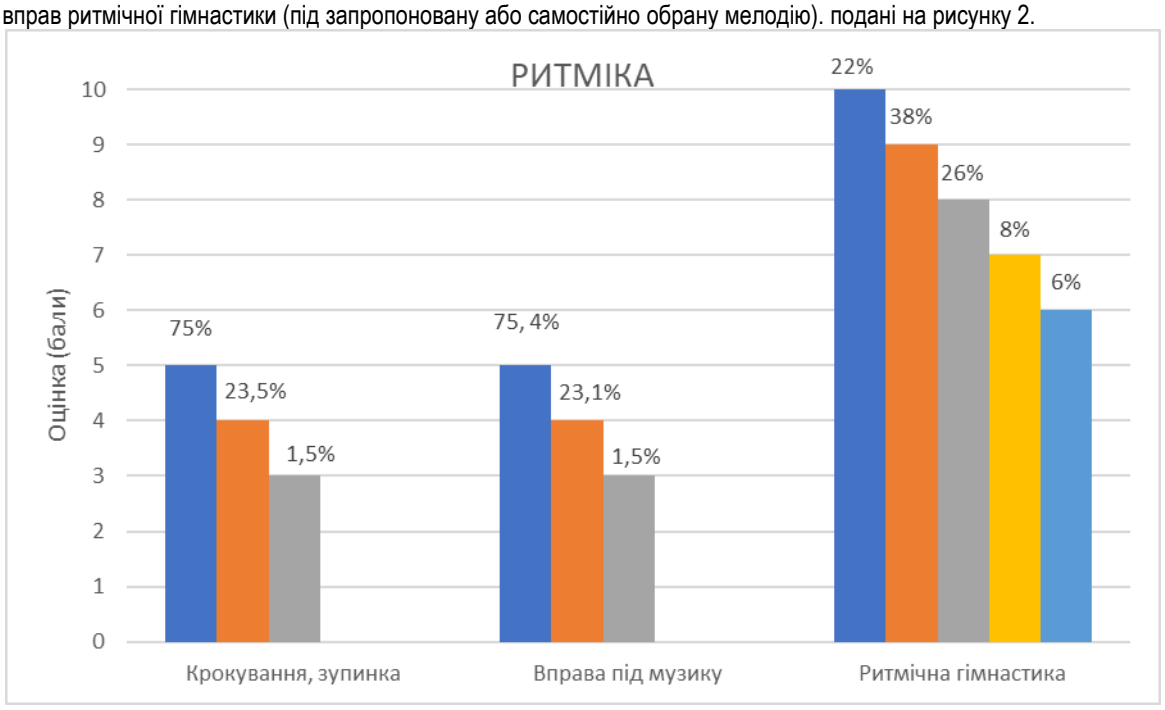


Рис. 2. Результати виконання рекомендованих залікових нормативів з розділу «Ритміка».

Аналізуючи дані подані на рисунку 2, можна бачити, що більше 60% студентів розділ «Ритміка» виконали на належному рівні, а саме показали результати за крокування, які відповідають рівню «вище середнього» 23,5%, «високий» - 75%, за виконання вправи 23,1 % - «вище середнього», 75,4% -«високий». Оцінювання цих нормативів проводилось в межах 0 – 5 балів.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики оцінювався за 10 бальною шкалою. Можна бачити, що відмінні оцінки в межах 9,0 - 10.0 балів отримали 22% студентів, відповідно 8.0-9.0 балів – 38% і 7.0 – 8.0 балів – 26%, тобто показали рівень «добре», задовільні оцінки отримали сумарно 14% студентів.

Наступний розділ передбачав вивчення елементів хореографічного мистецтва: елементи українського народного танцю, елементи школи класичного танцю, кроки галопу, кроки польки, кроки вальсу, кроки балансе та танцювальні фігури. Середній бал успішності за розділ «Елементи танцювального мистецтва» відповідає «середньому» рівню. Досить показовим є те, що максимальні оцінки в діапазоні 9,0-10,0 балів отримали 42, 6 % студентів різних спеціалізацій.

Для аналізу підсумкової успішності студентів за модулем «Ритміка і хореографія» було визначено коефіцієнт якості знань, який дав можливість констатувати той факт, що запропонований алгоритм дій сприяв більш швидкому, деталізованому вивченню та відтворенню рекомендованого залікового матеріалу. Поєднання слухового, зорового сприйняття матеріалу з руховим відтворенням під музику, можливість самостійного індивідуального вибору виконання, відпрацювання сприяло досягненню високих результатів у підсумковому контролі. Про це свідчить аналіз даних, поданих на рисунку 3.

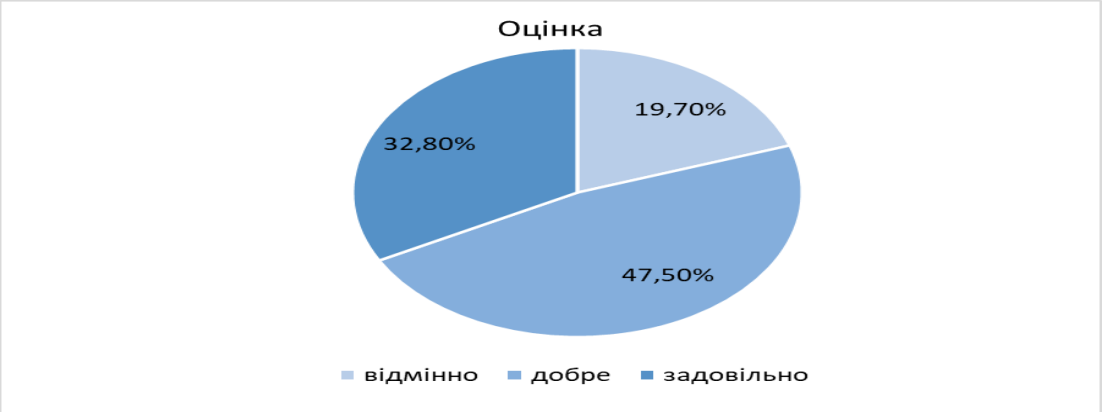


Рис.3. Результати підсумкового контролю за модуль «Ритміка і хореографія».

Аналізуючи дані, подані на діаграмі можна бачити, що відсоток підсумкових балів знаходиться у межах «високі» та «середні» 67,2%, а саме – 19,7% отриманих балів знаходяться у діапазоні 90-100 балів – «відмінно», 47,5% - 75-89 балів – «добре». Оцінки «задовільно» у діапазоні 61 – 74 балів отримали 32,8%. Коефіцієнт якості знань з модулю «Ритміка і хореографія» складає 67,2 %.

Висновки.

1. Розроблені супроводжувальні матеріали (медіапрезентація, відеофільм) та запропонований алгоритм дій для вивчення модулю «Ритміка і хореографія» є зручними, доступними для викладання матеріалу, розучування та відпрацювання залікових нормативів, самостійної роботи студентів.

2. Індивідуальний підхід, персоналізовані завдання студентам, самостійна робота над відпрацюванням техніки виконання рекомендованих залікових нормативів, вивченням та проведенням команд підвищують моторну щільність заняття, зацікавленість, активність студентів.

3. Умовні рівні навчання та оцінювання сприяють самостійності студентів, доступності, враховуючи індивідуальну початкову підготовленість.

4. Медіапрезентація навчальних завдань, відеосупровід, відеоаналіз підвищують ефективність навчання, дають змогу синхронізації своїх дій з відеоматеріалом, а також самостійного аналізу власного виконання.

Перспективи подальших досліджень

Запропонований алгоритм дій та розроблені супроводжувальні медіа й відеопрезентації викладання теоретичного і практичного матеріалу буде використано та проаналізовано під час проходження модулю «Ритміка і хореографія» студентами І курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Література

1. Благова Т. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів-хореографів у системі педагогічної освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. № 50. С. 72–76. , та ін.

2. Бучинська Д. Л. Використання відео в навчальному процесі – потреба сьогодення/ Д. Л. Бучинська.//Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету.- 2015.- Вип.1.- Режим доступу: http: //nbuv.gov.ua/UJRN/oeeemu_ 2015_1_12

3. Ребрина А. А./ Засоби ритміки і хореографії у професійній підготовці майбутнього фахівця / Ребрина А. А., Павлюк О. С., Ференчук Б. М., Мозолюк О. В. // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ, 2013. – № 76. – С. 29–34.

4. Степанченко Н. І. Інноваційні технології у професійній підготовці майбутніх учителів фізичного виховання: навч-метод. посібник / Н. І. Степанченко. – Львів: Друкарт, 2013. – 66 с.

5. Ткаченко І. Новаторські підходи до викладання хореографії в університетській освіті / Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Художні практики та мистецька освіта у кроскультурному просторі сучасності», Полтава, 2024. – С. 94-97.

References

1. Blahova T. Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv-khoreohrafiv u systemi pedahohichnoi osvity. Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka, 2010. № 50. S. 72–76. , ta in

2. Buchynska D. L. Vykorystannia video v navchalnomu protsesi – potreba sohodennia/ D. L. Buchynska.//Vidkryte osvitnie e-seredovyshche suchasnoho universytetu.2015. Vyp.1.- Rezhym dostupu: http: //nbuv.gov.ua/UJRN/oeeemu_ 2015_1_12

3. Rebryna A. A./ Zasoby rytmiky i khoreohrafii u profesiinii pidhotovtsi maibutnoho fakhivtsia / Rebryna A. A., Pavliuk O. S., Ferenchuk B. M., Mozoliuk O. V. // Problemy osvity : nauk.-metod. zb. Kyiv, 2013. № 76. S. 29–34.

4. Stepanchenko N. I. Innovatsiini tekhnolohii u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia : navch-metod. posibnyk / N. I. Stepanchenko. Lviv: Drukart, 2013. 66 s.

5. Tkachenko I. Novatorski pidkhody do vykladannia khoreohrafii v universytetskii osviti / Materialy VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Khudozhni praktyky ta mystetska osvita u kroskulturnomu prostori suchasnosti», Poltava, 2024. – S. 94-97.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).37
УДК 796.012.1:613.9

Сіренко П.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, дослідник
Ризький Університет Страдиня м. Рига, Латвія
https://orcid.org/0000-0002-2787-6497
Максим'як Я.О.
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-5269-1366
Горлова Л.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0001-9661-723X

АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФАКТОРИ ЕКЗОГЕННОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ІНДИВІДУУМУ

Рухова активність є основним чинником для збереження та зміцнення здоров'я людини, позитивно впливаючи на функціонування серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної систем. Рівень рухової активності залежить від багатьох факторів, зокрема генетичних, соціально-економічних, екологічних та особистісних. Важливо розуміти їх вплив для формування ефективних програм популяризації активного способу життя, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Зовнішні фактори, такі як екологія, урбанізація та доступ до спортивної інфраструктури, значно впливають на рівень фізичної активності. Недостатня популяризація активного способу життя та проблеми з інфраструктурою можуть бути стримуючими факторами. Основними аспектами рухової активності є фізіологічний, психологічний і соціальний. Фізіологічний аспект включає енергетичний обмін, регуляцію ваги та розвиток витривалості. Всі ці компоненти сприяють гармонійному розвитку організму та підвищенню адаптаційних можливостей. Фізіологічний аспект здоров'я охоплює роботу всіх органів і систем, зокрема нервової, ендокринної, серцево-судинної та дихальної, що забезпечує оптимальне функціонування організму. Важливими є також внутрішні (ендогенні) фактори, зокрема генетичні, метаболічні, гормональні та нейрофізіологічні процеси, що впливають на загальний стан здоров'я. Психологічний аспект рухової активності охоплює емоційну стабільність, мотивацію та когнітивні функції. Фізична активність позитивно впливає на зниження стресу, підвищення настрою, поліпшення самооцінки та розвиток когнітивних функцій. Соціальний аспект рухової активності включає колективну взаємодію, участь у командних видах спорту та популяризацію здорового способу життя через спільні тренування та змагання. Зовнішні фактори, які визначають рівень рухової активності, включають екологічні (кліматичні умови, якість навколишнього середовища), соціально-економічні (доступ до спортивної інфраструктури, економічний статус), культурні (традиції, популяризація спорту через ЗМІ), технологічні (використання фітнес-додатків та смарт-браслетів) та політичні фактори (державна підтримка спорту, регулювання робочого часу). Усі ці складові взаємодіють і визначають рівень фізичної активності в суспільстві.

Ключові слова: *рухова активність, фактори екзогенного впливу, здоров'я індивідууму.*

Sirenko P.O., Maksymiak Y. O., Horlova L.M. Aspects of Physical Activity and Exogenous Factors Affecting Individual Health. *Physical activity is a key factor in maintaining and improving human health, positively impacting the functioning of the cardiovascular, respiratory, nervous, and endocrine systems. The level of physical activity depends on numerous factors, including genetic, socio-economic, environmental, and personal influences. Understanding these factors is essential for developing effective programs to promote an active lifestyle that supports the harmonious development of the individual. External factors, such as the environment, urbanization, and access to sports infrastructure, significantly influence physical activity levels. Insufficient promotion of active lifestyles and challenges related to infrastructure may act as deterrents. The main aspects of physical activity encompass physiological, psychological, and social components. The physiological aspect includes energy metabolism, weight regulation, and endurance development. These factors collectively contribute to the harmonious development of the body and enhance its adaptive capacity. The physiological health aspect involves the functioning of all organs and systems, including the nervous, endocrine, cardiovascular, and respiratory systems, which are essential for optimal body function. Internal (endogenous) factors, including genetic, metabolic, hormonal, and neurophysiological processes, also play a crucial role in overall health. The psychological aspect of physical activity encompasses emotional stability, motivation, and cognitive functions. Physical activity has a positive impact on reducing stress, enhancing mood, improving self-esteem, and developing cognitive abilities. The social aspect of physical activity includes collective interaction, participation in team sports, and the promotion of a healthy lifestyle through joint training and competitions. External factors that influence physical activity include environmental (climatic conditions, environmental quality), socio-economic (access to sports infrastructure, economic status), cultural (traditions, sports promotion via media),*