

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С.Макаренка

Бермудес Д.В.

Музична ритміка і хореографія. Практикум

**Навчальний посібник для студентів
галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»**

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
Суми 2009

УДК 781.62+792.8] (075.8)
ББК 85.310.713+85.32]я73
Б 50

Рецензенти:

Ротерс Т.Т. – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Т. Г. Шевченка, доктор педагогічних наук, професор

Атаманюк С.І. – завідувач кафедри «Олімпійських видів спорту» Запорізького національного технічного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Заслужений тренер України

Бермудес Д. В.

Б 50 Музична ритміка і хореографія. Практикум : Навчальний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. - Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – с.

У посібнику викладено зміст робочої навчальної програми з музичної ритміки і хореографії. Навчальний посібник містить систему змістових модулів для практичних, семінарських, індивідуальних і самостійних занять, комплекс тестів із професійною спрямованістю репродуктивного і продуктивного характеру та призначений для поточного та підсумкового контролю студентів за кредитно-модульною системою оцінювання знань з музичної ритміки і хореографії.

Практикум дає змогу студентам і викладачам ураховувати всі досягнення за програмним матеріалом, а також узгоджувати та оцінювати науково-дослідницьку роботу студентів.

УДК 781. 62+792.8] (075.8)
ББК 85.310.713+85.32]я73

© Бермудес Д. В., 2009

© Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
1.1. Організаційно-методична характеристика навчальної дисципліни «Музична ритміка і хореографія»	8
1.2. Навчально-тематичний план з курсу «Музична ритміка і хореографія»	9
РОЗДІЛ II. ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА НАУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	10
2.1. Оцінювання знань та активності студентів за кредитно- модульною системою навчання	10
2.2. Розподіл балів за кредитно-модульною системою оцінювання	11
2.3. Форма поточного контролю	12
РОЗДІЛ III. РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З КУРСУ «МУЗИЧНА РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»	18
3.1. Зміст навчального матеріалу з курсу «Музична ритміка і хореографія»	18
3.1.1. Змістовий модуль I	26
3.1.2. Змістовий модуль 2	59
3.1.3. Змістовий модуль 3	93
3.1.4. Змістовий модуль 4	120
3.1.5. Змістовий модуль V	156
3.1.6. Змістовий модуль VI	185
3.2. Теми рефератів	224
3.3. Орієнтовні теми курсових робіт	225
ЛІТЕРАТУРА	226
ДОДАТКИ	231

ВСТУП

Навчальний посібник складено відповідно до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за напрямом підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

Навчальний посібник складається із трьох частин: перша дає організаційно-методичну характеристику навчальної дисципліни «Музична ритміка і хореографія», друга присвячена оцінюванню навчальної та наукової діяльності студентів за кредитно-модульною системою, третя – розкриває зміст робочої навчальної програми з курсу «Музична ритміка і хореографія».

Зміст робочої навчальної програми під час навчального процесу передбачає здійснення комплексного впливу на студентів: підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки; набуття професійних знань, умінь і навичок; виховання музичної, рухової та естетичної культури майбутнього вчителя.

«Музична ритміка і хореографія» - самостійна навчальна дисципліна, яка включає лекційні, практичні, семінарські, індивідуальні, самостійні заняття та консультації. Ґрунтується на теорії фізичного виховання і, як й інші педагогічні дисципліни, обґрунтовує свої положення соціальними, психологічними і біологічними факторами з позиції системно-структурного підходу в єдності з теоретичними, методичними та практичними узагальненнями та висновками. Розглядаються питання, щодо теорії, історії і змісту музично-ритмічного виховання, а також його місця і значення в системі фізичного виховання, планування процесу навчання і здійснення педагогічного контролю за цим процесом. Методика викладання дисципліни, яка є частиною методики фізичного виховання, вирішує конкретні дидактичні завдання, що застосовуються в музичній ритміці і хореографії.

На лекційних заняттях викладається найбільш важливий програмний матеріал із загальних основ теорії музичної ритміки, хореографії та сучасних видів ритмічної гімнастики, використання музичного супроводу з метою спрямованого впливу на рухові, психічні та

особистісні якості тих, хто займається.

На практичних і семінарських заняттях викладаються теоретичні, методичні та практичні основи рухових дій, здійснюється зв'язок теоретичних основ з практичним виконанням рухових дій, вирішуються завдання технічного оволодіння вправами, узгодженими з музичним супроводом, формуються методичні та практичні навички проведення занять, перевіряються знання студентів, стимулюється свідоме й активне вивчення курсу дисципліни «Музична ритміка і хореографія».

Індивідуальні заняття сприяють поглибленню знань під час виконання індивідуальних науково-дослідницьких завдань, посиленню інтересу студентів до вивчення дисципліни, стимулюють його роботу протягом семестру, і тим самим підвищуючи якість підготовки за спеціальністю.

Самостійна робота студентів є суттєвим доповненням до оволодіння професійними вміннями і навичками. Вона передбачає підготовку до занять, виконання різних запропонованих завдань.

Консультації – це форма занять, де студенти можуть отримати допомогу з теоретичних і практичних питань, що виникають у процесі оволодіння знаннями, уміннями і навичками.

Засобами музичної ритміки і хореографії є спеціальні вправи на узгодження руху з музикою, танцювальні кроки та комбінації, загальнорозвивальні вправи, вправи ритмічної гімнастики, музичні ігри, елементи художньої гімнастики, елементарні основи класичного танцю і сама музика.

Метою навчального курсу дисципліни «Музична ритміка і хореографія» є формування та використання студентами на практиці знань, умінь і навичок з методики викладання музичної ритміки, хореографії і сучасних видів ритмічної гімнастики.

Загальні завдання навчального курсу дисципліни «Музична ритміка і хореографія».

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

2. Сприяти формуванню у студентів творчого світогляду,

вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

Конкретні завдання навчального курсу «Музична ритміка і хореографія»:

- ❖ ознайомити з основами музичної грамоти;
- ❖ навчити використовувати технічні засоби забезпечення занять (аудіо та відеообладнання);
- ❖ ознайомити зі структурою основної форми проведення занять фізичної культури у школі – уроку, а також з іншими формами занять фізичною культурою із використанням засобів музичної ритміки та хореографії;
- ❖ навчити добирати музичні твори з урахуванням вікових особливостей, статі, фізичної підготовки учнів, а також структури та завдань уроку фізичної культури;
- ❖ навчити добирати та використовувати методичні прийоми на узгодження рухів з музикою;
- ❖ ознайомити з вправами, які формують відчуття ритму, навчити методів викладання і способів виконання цих вправ зі зміною ритму, темпу, амплітуди;
- ❖ ознайомити з комплексами загальнорозвивальних вправ без предметів та з предметами із різних вихідних положень для формування і відчуття правильної постави, культури рухів, виховання фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок;
- ❖ навчити методів викладання та техніки виконання елементарних рухів класичного танцю, танцювальних кроків народних, бальних та сучасних танців;
- ❖ ознайомити із сучасними видами ритмічної гімнастики (аеробіки);
- ❖ ознайомити з музичними іграми з метою виховання координації, ритмічності руху та музичного слуху;
- ❖ ознайомити з методами педагогічного контролю на заняттях з ритмічної гімнастики і хореографії.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- ❖ основи музичної грамоти;
- ❖ термінологію вправ і вихідних положень;
- ❖ форми, методи, засоби для організації та проведення занять з музичної ритміки та хореографії;
- ❖ основи техніки виконання вправ та методичку їх викладання;
- ❖ методичку проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики та хореографії;
- ❖ методичку проведення уроків з музичної ритміки, хореографії, сучасних видів гімнастики з дітьми шкільного віку;
- ❖ методи педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики та хореографії.

Вміти:

- ❖ прорахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору;
- ❖ користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики;
- ❖ добирати музичний супровід для проведення занять з дітьми різного віку та різним рівнем фізичної підготовки;
- ❖ самостійно складати та проводити комплекси вправ з предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень;
- ❖ виконувати елементарні рухи класичного танцю;
- ❖ складати композицію з елементами народних, бальних і сучасних танців;
- ❖ самостійно проводити окремі частини структури уроку з використанням засобів ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури;
- ❖ самостійно проводити уроки з музичної ритміки та хореографії.

Практикум «Музична ритміка і хореографія» дозволить забезпечити формування спеціальних теоретичних і методичних знань, рухових умінь і навичок, необхідних для здійснення професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Організаційно-методична характеристика навчальної дисципліни «Музична ритміка і хореографія»

Напрямок, освітньо-кваліфікаційний рівень	Організаційно-методична характеристика навчальної дисципліни				
	Академічна характеристика	Структура	Система оцінювання		
Шифр напрямку 0102 Назва напрямку Фізичне виховання і спорт Освітній рівень Бакалавр Присвоєна кваліфікація Вчитель основної школи (за спеціальністю вчитель фізичної культури)	Рік навчання: I	Кількість кредитів – 3 Змістових модулів: 6 Кількість годин: 108 , з них: - лекції: 4 год. - практичні, семінарські заняття: 40 год. - індивідуальна робота: 32 год. - самостійна робота: 28 год. - консультації: 4 год. Вид індивідуального завдання: 1. Підготовка рефератів. 2. Підготовка доповідей. 3. Складання індивідуальних карток. 4. Виконання дослідницької роботи. 5. Демонстрація рухових завдань.	Кількість балів		
	Семестр 1 2		Поточний контроль	ІНДЗ	Підсумковий контроль
	Кількість тижнів навчання: 20 20				
	Кількість годин на тиждень: 2 2		ЗМ I – 15	ЗМ II – 12	ЗМ III – 10.5
Позиція за базовим навчальним планом: спеціально-обов'язкова	Семестр II				
	ЗМ IV – 10.5	ЗМ V – 13.5	ЗМ VI – 13	12	
				100	

1.2. Навчально-тематичний план з курсу «Музична ритміка і хореографія»

№		Назва розділу	Розподіл годин						Усього
п/п	модуля		лекційні	практичні		індивідуальні заняття	самостійна робота	консультації	
				практичні	семінарські				
1	ЗМ I	Теоретико-методичні та практичні основи музичної ритміки	2	6	2	4	4		18
2	ЗМ II	Ритмічна гімнастика		8		6	6	2	22
3	ЗМ III	Хореографія		4		6	4		14
Разом за перший семестр			2	18	2	16	14	2	54
4	ЗМ IV	Техніка виконання та методика навчання танцювальних елементів	2	4		6	4		16
5	ЗМ V	Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки		6	2	6	4		18
6	ЗМ VI	Самостійне проведення занять з музичної ритміки та хореографії з використанням набутих теоретичних та практичних вмінь та навичок на заняттях		2	6	4	6	2	20
Разом за другий семестр			2	12	8	16	14	2	54
Усього за рік			4	30	10	32	28	4	108

РОЗДІЛ II. ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА НАУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Оцінювання знань та активності студентів за кредитно-модульною системою навчання

Контроль успішності студентів здійснюється за допомогою системи оцінювання, що використовується у СумДПУ ім. А.С.Макаренка, і включає як поточний, так і підсумковий контроль. Поточний контроль використовується у процесі проведення академічних занять. Цей контроль реєструється прийнятим у навчальному закладі способом з обов'язковим переведенням до національної шкали та шкали ECTS (Європейської кредитно-трансферної системи).

Таблиця оцінювання знань і активності студентів

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу
A	Відмінно	90 - 100
B	Добре	85 - 89
C		75 - 84
D	Задовільно	65 - 74
E		60 - 64
FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35 - 59
F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	1 - 34

Примітка: A, B, C, D, E означає «зараховано»; FX – «не зараховано» (має право перескласти залік); F – «не зараховано» (повинен пройти обов'язковий повторний курс з цього предмета).

Студентам виставляються набрані бали протягом вивчення цієї дисципліни. Результати поточного контролю оцінюються за 100-бальною шкалою. Підсумковий контроль проводиться у вигляді тестування, до якого входять теоретичні питання та завдання, які розглядалися

Музична ритміка і хореографія. Практикум

впродовж вивчення даної дисципліни. До підсумкового контролю допускаються студенти, які не задоволені результатами поточного контролю, тобто, мають 60 і більше балів, або невідстаючі студенти, які набрали 35 - 59 балів. Результати підсумкового контролю оцінюються за 100 - бальною шкалою: 100 - 90 балів – «відмінно», 89 - 75 – «добре», 74 - 60 «задовільно», 59 - 0 «незадовільно». У певних випадках результати поточного контролю анулюються.

2.2. Розподіл балів за кредитно-модульною системою оцінювання

№ п/п	Тема змістового модулю	Практичні, семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Контрольне тестування	Підсумковий контроль	Сума балів
Змістовий модуль I							
1	Теоретико-методичні основи музичної ритміки	8	3	2	5	-	18
Змістовий модуль II							
2	Ритмічна гімнастика	7	4,5	1,5	5	-	18
Змістовий модуль III							
3	Хореографія	3,5	4,5	2	5	-	15
Змістовий модуль IV							
4	Методика навчання і техніка виконання танцювальних елементів	3,5	4,5	2	5	-	15
Змістовий модуль V							
5	Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки	7,5	4,5	1	5	-	18
Змістовий модуль VI							
6	Самостійне проведення занять з музичної ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики, сучасної ритмічної гімнастики	6	3	2	5	-	16
Усього балів за рік		35,5	24	10,5	30	-	100
Підсумковий контроль						100	

2.3. Форма поточного контролю

<i>№ заняття</i>	<i>Семестр, ЗМ</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Форма заняття</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
1	Перший семестр – I - III змістові модулі	ЗМ I: Теоретико-методичні та практичні основи музичної ритміки. Теоретична частина: «Основи музичної грамоти». Практична частина: вправи на зв'язок рухів зі змістом музики	практичне	2
2		Історія виникнення та розвитку ритмічної гімнастики	індивідуальне	1,5
3		Теоретична частина: «Музика на уроках фізичної культури». Практична частина: музичні ігри на узгодження музики та руху	практичне	2
4		Теоретична частина: «Зв'язок музики та руху». Практична частина: організуючі та загальнорозвивальні вправи з музикою. Самостійна робота: використання технічних засобів при проведенні занять	практичне	2 1
5		Характеристика основних засобів ритмічної гімнастики	індивідуальне	1,5
6		Теоретична частина: «Культура руху». Практична частина: загальнорозвивальні вправи з предметом з використанням музичного супроводу. Самостійна робота: добір фонограм для проведення різних частин структури уроку. Контрольне тестування	семінарське	2 1
		Усього за ЗМ I		5 18

Музична ритміка і хореографія. Практикум

7	<p>ЗМ II: Ритмічна гімнастика.</p> <p>Теоретична частина: «Методичні особливості проведення занять фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики».</p> <p>Практична частина: вправи ритмічної гімнастики без предмета із різних вихідних положень (в. п.).</p> <p>Самостійна робота: скласти комплекс вправ ритмічної гімнастики без предмета</p>	практичне	2 0,5
8	Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток та фізичну підготовку дітей шкільного віку	індивідуальне	1,5
9	<p>Теоретична частина: «Навантаження на заняттях фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики».</p> <p>Практична частина: вправи ритмічної гімнастики з предметами.</p> <p>Самостійна робота: скласти комплекс вправ ритмічної гімнастики з предметами</p>	практичне	2 0,5
10	Комплекс вправ ритмічної гімнастики: без предмета та з предметами	індивідуальне	1,5
11	<p>Теоретична частина: «Форми занять ритмічною гімнастикою в школі».</p> <p>Практична частина: вправи біля опори</p>	практичне	1,5
12	Позакласні та позашкільні форми організації занять із ритмічної гімнастики	індивідуальне	1,5
13	<p>Теоретична частина: «Технологія складання комплексів вправ ритмічної гімнастики».</p> <p>Практична частина: вправи коригувальної ритмічної гімнастики.</p> <p>Самостійна робота: добір фонограм на заняття ритмічною гімнастикою з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.</p> <p>Контрольне тестування</p>	практичне	1,5 0,5 5
	Усього за ЗМ II		18

Музична ритміка і хореографія. Практикум

14		ЗМ III: Хореографія. Теоретична частина: «Визначення основних понять класичного танцю». Практична частина. Положення тулуба, голови, кисті. Позичії рук, ніг Самостійна робота: засвоїти техніку виконання вихідних положень, позичії ніг, рук класичного танцю	практичне	1,5 1
15		Хореографія у спорті	індивідуальне	1,5
16		Вправи класичного танцю – засіб профілактики порушення постави	індивідуальне	1,5
17		Теоретична частина: «Методика навчання елементарних рухів класичного танцю». Практична частина: вправи класичного танцю біля опори та на середині залу. Самостійна робота: добір фонограм на урок фізичної культури з використанням елементів хореографії	практичне	2 1
18		Хореографія як засіб естетичного та духовного розвитку особистості школяра. Контрольне тестування	індивідуальне	1,5 5
		Усього за ЗМ III		15
19	Другий семестр – змістові модулі IV - VI	ЗМ IV: Методика навчання техніки виконання танцювальних елементів. Теоретична частина: «Танцювальні елементи на уроках фізичної культури». Практична частина: опанування техніки танцювальних елементів з допомогою підготовчих та підвідних рухів. Самостійна робота: добір фонограм відповідно до змісту, жанру та характеру танцювальних кроків	практичне	1,5 1
20		Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочний час	індивідуальне	1,5
21		Використання танцювальних елементів у народних та рухливих іграх	індивідуальне	1,5

Музична ритміка і хореографія. Практикум

22	<p>Теоретична частина: «Методика навчання кроку польки, вальсового кроку».</p> <p>Практична частина: опанування техніки танцювальних кроків. Складання танцювальних композицій.</p> <p>Самостійна робота: засвоїти техніку виконання елементів танцювальних кроків</p>	практичне	2 1
23	<p>Скласти танцювальну композицію.</p> <p>Контрольне тестування</p>	індивідуальне	1,5 5
	Усього за ЗМ IV		15
24	<p>ЗМ V: Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Теоретична частина: «Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки».</p> <p>Практична частина: методика навчання техніки основних (базових) кроків аеробіки</p>	практичне	1,5
25	Структура і зміст занять з оздоровчої аеробіки	індивідуальне	1,5
26	<p>Теоретична частина: «Специфічні методи навчання під час проведенні уроків оздоровчої аеробіки».</p> <p>Практична частина: структурні компоненти хореографії в аеробіці: елемент, різновиди елементів, з'єднання елементів, комбінація елементів</p>	практичне	2
27	Особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки з людьми різних вікових груп	індивідуальне	1,5
28	<p>Теоретична частина: «Методи створення з'єднань і комбінацій».</p> <p>Практична частина: об'єднання окремих елементів у танцювальні з'єднання («зв'язки»).</p> <p>Самостійна робота: добір фонограм на заняття з танцювальної, силової аеробікою</p>	практичне	2 0,5
29	Характеристика комплексних видів аеробіки	індивідуальне	1,5

Музична ритміка і хореографія. Практикум

30	<p>Теоретична частина: «Методика складання навчальних композицій».</p> <p>Практична частина: складання танцювальних комбінацій.</p> <p>Самостійна робота: добір фонограм на заняття з аеробіки, що спрямована на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.</p> <p>Контрольне тестування</p>	семінарське	2 0,5 5
	Усього за ЗМ V		18
31	<p>ЗМ VI: Самостійне проведення занять з музичної ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики, сучасної здоровчої аеробіки.</p> <p>Теоретична частина: «Структура і зміст комплексів сучасної ритмічної гімнастики відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей шкільного віку».</p> <p>Практична частина: складання комплексів ритмічної гімнастики (аеробіки) для дітей шкільного віку.</p> <p>Самостійна робота: добір музичного супроводу, засобів та інвентарю для самостійного проведення уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики.</p> <p>Самостійна робота: добір музичного супроводу, засобів та інвентарю для самостійного проведення уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики</p>	семінарське	2 0,5 1
32	Сценарій оздоровчо-фізкультурного свята з використанням засобів музичної ритміки	індивідуальне	1,5

Музична ритміка і хореографія. Практикум

33	<p>Теоретична частина: «Вправи для розвитку гнучкості на уроках фізичної культури».</p> <p>Практична частина: практичне виконання вправ для розвитку гнучкості.</p> <p>Самостійна робота: скласти комплекс вправ спрямований на розвиток рухливості в суглобах та підвищення еластичності м'язів.</p> <p>Скласти комплекси вправ для проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики</p>	семінарське	2 0,5
34	Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки школярів	індивідуальне	1,5
35	<p>Теоретична частина: «Зміст програми з фізичної культури у школі «Основи здоров'я та фізична культура».</p> <p>Практична частина: самостійне проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Контрольне тестування</p>	семінарське	2 5
	Усього за ЗМ VI		16
36	Підсумковий контроль	практичне	100
	Усього мінімум балів – залік		60 - 100

Примітка: лекції, консультації, а також теоретична частина окремого практичного та семінарського занять не оцінюються. Змістовий модуль закінчується контрольним тестуванням.

РОЗДІЛ III. РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З КУРСУ «МУЗИЧНА РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»

3.1. Зміст навчального матеріалу з курсу «Музична ритміка і хореографія»

1 СЕМЕСТР

Лекція 1

Тема: «Загальні основи теорії музичної ритміки та хореографії»

Питання:

1. Визначення поняття «ритм», «відчуття ритму». Взаємозв'язок ритму рухів з ритмом музики.
2. Мета, завдання та засоби музичної ритміки.
3. Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток та фізичну підготовку людей.

Ключові терміни і поняття

Ритм – це комплексна характеристика рухів, яка виражає пропорційність їх елементів прикладним зусиллям у часі та просторі.

Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Ритмічна гімнастика – це один із різновидів гімнастики, змістом якого є різноманітні за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні тощо), темп руху та інтенсивність виконання яких задається ритмом музичного супроводу.

ЗМІСТ ЛЕКЦІЇ

1. Визначення поняття «ритм», «відчуття ритму». Взаємозв'язок ритму рухів з ритмом музики.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатой, фізично досконалої особистості.

Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Основним засобом фізичної культури є фізичні вправи. Під їх впливом формується культура рухів особистості.

Одним з основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є ритмічна гімнастика.

Основний компонент ритмічної гімнастики – ритм, який є взаємопов'язує фізичне виховання з естетичним вихованням.

Ритм – це складне багатофункціональне явище природи, людства й суспільства. Питання ритму та його впливу на людину завжди цікавило педагогів, психологів, філософів та представників інших наук. На наявність ритміки всюди – від атомів до галактик – указували В.І. Вернадський, А.І. Чижевський, В.Н. Ягодинський.

Було з'ясовано що, з огляду на психологію в ритмі, існує єдність фізичного та психічного, а саме: він є одним з виразних засобів у музиці, пластиці, поезії, відбиваючи емоційну сторону цих видів діяльності. Це зближує сприйняття ритму з емоційними процесами. Переживати ритм можна тільки активно, за допомогою моторики. Людина тільки тоді переживає ритм, коли вона його супроводжує рухами. Отже, ритм з позиції психології визначається як засіб емоційно-рухового впливу, який пов'язується з естетичною насолодою особистості, якщо правильно виконуються рухи.

Психологи С.Л. Рубінштейн та О.М. Леонтьєв установили, що людина до своєї особистості включає і своє тіло. Саме через тілесні рухи в певному просторі та часі людина зовнішньо виявляє внутрішні почуття, емоції, прагнення. Чим вищі почуття особистості щодо положень свого тіла у просторі та часі, тим вищі оцінка та самооцінка нею особистісних можливостей. При цьому комплексною характеристикою тілесних рухів, яка відображає закономірний характер розташування м'язових зусиль у просторі та часі, є ритм.

У теорії фізичного виховання **ритм** є комплексною характеристикою рухів, яка виражає пропорційність їх елементів

прикладним зусиллям у часі та просторі. Це певна узгодженість і тривалість виконання всіх фаз та елементів, взаємопов'язаних робочих циклів, а також окремих багаторазово виконуваних рухів. Тобто ритм рухів в основному характеризується вигідним групуванням і розподілом у часі та просторі розумно акцентованих зусиль і моментів відпочинку. Ритм – найбільш інтегральна характеристика техніки фізичних вправ. Кожній руховій дії властивий певний ритм.

Отже, руховий ритм можна визначити як відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі та часі. Або ритм – це послідовна, закономірна зміна швидкостей виконання окремих рухів рухової дії.

Ритм рухів тісно пов'язаний з ритмом музики. Цей взаємозв'язок спирається на те, що музика підказує рух, обмежує його у часі та просторі, що надає йому визначену виразність, мірність, закінченість. Рух, у свою чергу, допомагає краще виразити та зрозуміти музику, передати її емоційну сторону. Відповідно, відчуття ритму є ведучим рухової та музичної здатності.

Відчуття ритму – це природжена особливість людини, яка присутня з перших днів її життя. Вона виявляється не тільки в руховій діяльності, але й практично у всіх безумовно-рефлекторних актах. Анатомо-фізіологічно воно дуже тісно пов'язане з органами чуття людини як місцем аналізу та синтезу. Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Рівень розвитку ритму залежить від постійної роботи над ритмічністю рухів за допомогою музично-ритмічних та фізичних вправ. Саме ритміка поєднує духовне та фізичне, сприяє гармонійному розвитку тіла, виховує красу та ще більше пов'язує людину з природою.

Психологи, педагоги, музикознавці визначають, що найбільш оптимальний шлях розвитку відчуття ритму – через рух, оскільки рух дає змогу відчувати всі основні елементи ритмічності – відчуття часу, простору, м'язової енергії, а також ваги та об'єму свого тіла. Рухова природа сприйняття ритму може бути обґрунтована ритмікою як засобу

виховання ритмічного відчуття у людини.

Одним з ефективних засобів ритмічного розвитку особистості є музично-ритмічні заняття, які поєднують пластичні рухи, елементи хореографії, танцювальні, гімнастичні та акробатичні вправи. Емоційністю та схожістю із сучасними танцями музично-ритмічні заняття дають змогу позбавитися монотонності у виконанні вправ і водночас сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму. Завдяки таким заняттям є можливість позбавитися незграбності, вайлуватості, надмірної сором'язливості, сформуванню красивої постави, зміцнити м'язову систему, а розвинуті у процесі музично-ритмічних занять рухові якості дозволяють успішно оволодіти іншими видами фізичних вправ, у тому числі й прикладними.

Сама назва цього виду рухової активності вказує на ритмічний характер рухів, а вони відображають природну потребу людини. Ритмічна гімнастика як різновид гімнастики з'явилася порівняно недавно. Зберігши головні переваги гімнастичних вправ, вона здобула певні ознаки, що відрізняють та визначають ефективність її впливу на організм.

2. Мета, завдання та засоби музичної ритміки.

Результати багатьох досліджень доводять, що у процесі виконання вправ ритмічної гімнастики покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюється кістка та м'язова тканини (М.П. Івлєв, 1987; В.В. Михайлов, О.В. Тіунов, С.В. Краміна, 1986; Н.А. Романова, 1986; В.Ю. Сосіна, 1986; Т.С. Лисицька, М.Ю. Ростовцева, Є.А. Ширковець, 1985 та ін.)

Заняття ритмічною гімнастикою супроводжуються активними обмінними процесами, що відбуваються в організмі. Активні фізіологічні зміни відбуваються під час виконання аеробних фізичних навантажень. Аеробні навантаження – це фізичні вправи на витривалість, які виконуються в помірному темпі і потребують доступу значної кількості кисню впродовж певного часу.

Ритмічну гімнастику не можна в повною мірою віднести до

аеробного навантаження, оскільки під час виконання її вправ обмінні процеси відбуваються у змішаному аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м'язів, вплив її на дихальну та серцево-судинну систему значний.

Соціально-педагогічне значення використання засобів фізичної культури шкільному віці полягає в такому:

- ❖ закладається фундамент гармонійного фізичного розвитку, відбувається зміцнення здоров'я, створюються основи фізкультурної освіти та виховання, накопичуються передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями;
- ❖ підтримується поточна фізична та розумова працездатність;
- ❖ раціонально організується активний відпочинок, елементи фізичної культури впроваджуються в побут;
- ❖ послідовно підвищується моральна, інтелектуальна, естетична та трудова культура особистості.

Мета занять полягає в покращенні стану здоров'я та підвищенні функціональних можливостей організму.

Завдання ритмічної гімнастики визначаються змістом та спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести:

- ❖ розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності;
- ❖ підвищення працездатності;
- ❖ підвищення рухової активності за браку часу, відведеного на рухову активність в режимі дня;
- ❖ виховання правильної постави;
- ❖ покращення психічного стану;
- ❖ розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності;
- ❖ нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів;
- ❖ посилення інтересу до занять фізичною культурою, формування потреби систематично займатися фізичною культурою і спортом, збагачення знань про активний відпочинок.

Отже, **ритмічна гімнастика** – це один із різновидів гімнастики,

змістом якого є різноманітні за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні тощо). Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп руху та інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. Яскраво виражені акцентовані звуки спрощують виконання вправ, інколи замінюють рахунок. Ритмічна гімнастика виховує відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою. Виконання вправ під музику не дозволяє помічати стомлення.

У ритмічній гімнастиці використовується комплекс різних засобів, які впливають на організм. Вони склалися, видозмінювались упродовж декількох століть. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців, створили вправи, які активно впливають на м'язи та суглоби всього тіла. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підскоки, стрибки, бігові вправи, елементи народних і сучасних танців.

Крім того, ритмічна гімнастика запозичила деякі найпростіші елементи акробатики (перекати, перекиди, стійки на лопатках, півшпагати та ін.), художньої гімнастики (різновиди ходьби, бігу, стрибків та ін.), хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом тощо), гімнастики йогів (окремі пози і положення тіла), а також з інших видів фізичних вправ.

Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, цілеспрямовані за своїм впливом, прості у виконанні та доступні в навчанні.

Ритмічна гімнастика обов'язково включає поєднані в серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, які виконуються у швидкому темпі. Такі включення значно підвищують навантаження і сприяють вихованню витривалості. Поточний метод виконання вправ, коли вправа або серія вправ виконуються одне за одним без перерви, сприяє підвищенню навантаження та інтенсивності занять

3. Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток та фізичну підготовку людей.

Вправи ритмічної гімнастики, залишаючись вправами гімнастичними, мають танцювальний характер. У ритмічній гімнастиці поняття «вправ» і «танець» взаємопов'язані. Вдало поєднані загальновідомі гімнастичні вправи та прості елементи танцю, бігу, стрибки.

Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили та присідання – на руховий апарат, методи релаксації – на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м'язів, рухливість у суглобах, бігові серії – витривалість, танцювальні – пластичність. Залежно від добору засобів, що використані, заняття із ритмічної гімнастики можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій дихання та кровообігу залежать від виду вправ. Серії вправ партерного характеру (у положеннях лежачи, сидячи та ін.) справляють найбільш стабільний вплив на систему кровообігу. Частота серцевих скорочень (ЧСС) не перевищує 130 - 140 ударів за хвилину (уд/хв), тобто не виходить за межі аеробної зони; споживання кисню збільшується до 1,0 - 1,5 літрів за хвилину (л/хв); зміст молочної кислоти не перевищує рівня ПАНО – близько 4,1 ммоль/л. Отже, робота в партері має переважно аеробний характер. У серії вправ, що виконуються в положенні стоячи, локальні вправи для верхніх кінцівок також викликають збільшення ЧСС до 130 - 140 уд/хв., танцювальні рухи – до 160 - 170, а глобальні (нахили, глибокі присіди) – до 160 - 180 уд/хв. Ефективно впливають на організм серії бігових і стрибкових вправ, в яких за визначеного темпу ЧСС може досягати 180 - 200 уд/хв, а споживання кисню – 2,3 л/хв, що дорівнює 100% від максимального споживання кисню (МСК). Таким чином, ці серії мають переважно анаеробний характер енергозабезпечення (або змішаний із перевагою анаеробного компонента); вміст лактату у крові до закінчення заняття у цьому випадку досягає 7,0 ммоль/л, кисневий борг – 3,0 літри (В.В. Матов, Т.С. Лисицька, 1985).

Залежно від добору серій вправ і темпу рухів заняття ритмічною

гімнастикою можуть мати спортивний або оздоровчий напрямок. Максимальна стимуляція кровообігу до рівня ЧСС 180 - 200 уд/хв може використовуватись лише в спортивному тренуванні молодими здоровими людьми. В цьому випадку вона має переважно анаеробний характер і супроводжується пригніченням механізмів енергозабезпечення та зниженням величини МСК. Суттєвої стимуляції жирового обміну за такого характеру енергозабезпечення не відбувається; у зв'язку з цим не спостерігається зменшення маси тіла і нормалізація холестеринового обміну, а також розвиток загальної витривалості та працездатності.

На заняттях оздоровчої спрямованості вибір темпу руху і серій вправ повинен здійснюватися так, щоб заняття мало в основному аеробний характер (зі збільшенням ЧСС у межах 130 - 150 уд/хв.). Тоді зі збільшенням функцій опорно-рухового апарату (збільшення сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості) можливе підвищення рівня загальної витривалості.

Автори досліджень із ритмічної гімнастики вважають, що для розвитку пластичності та координації рухів найбільш ефективні заняття, в яких комплекс вправ є закінченою композицією або серією композицій під раніше дібрану музику.

Подібне заняття складається із 4 - 10 композицій, які включають елементи народних, сучасних, бальних танців, які систематизовані за функціонально - педагогічною спрямованістю на вправи розминки, основні та заключні вправи.

Література

Основна:

1. Бернштейн Н. А. *О ловкости и её развитии* / Бернштейн Н. А. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
2. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 383 с.
3. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 3-8.
4. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1* / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – С. 237 - 239.

Додаткова:

1. Курганський А. О. *О возникновении и координации ритмических движений* /

О. А. Курганский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 44 - 49.

2. Назаренко Л. Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 57 - 59.

3. Ротерс Т. Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять / Т. Т. Ротерс // Вісник Луганського національного пед. ун-ту ім. Т. Шевченка : пед науки. – 2005. – № 109. – С. 211 - 215.

3.1.1. Змістовий модуль I

ЗМ I. Теоретико-методичні та практичні основи музичної ритміки

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1.1. (1)

Тема: «Основи музичної грамоти».

Теоретична частина

1. Поняття: звук, ритм, такт, розмір музичного твору, музичне речення, музична фраза, мелодія, динамічний малюнок та ін.
2. Визначення музичного розміру, який використовується на уроках фізичної культури.

Практична частина

Вправи на зв'язок рухів з змістом музики.

Ключові терміни і поняття

Мелодія – чергування звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні за висотою і мають визначений темп і ритм.

Ритм – послідовне поєднання звуків різної довжини.

Такт – періодичність між сильними долями.

Темп – швидкість музики.

Розмір – показує кількість долей у такті.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Поняття: звук, ритм, такт, розмір музичного твору, музичне речення, музична фраза, мелодія, динамічний малюнок та ін.

Однією з особливостей проведення занять із музичної ритміки є

використання музики. **Музика** – це один із видів мистецтва. Кожен вид мистецтва має свої особливості.

Основою музичного мистецтва є **мелодія**. З грецької мови слово melodia – «спів» або «наспів». Мелодія виражає визначену музичну думку. Вона є чергуванням звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні за висотою і мають визначений темп і ритм.

Мелодія допомагає запам'ятати музику, що полегшує запам'ятовування запропонованої вправи. Знаючи мелодію твору, під яку виконується вправа, учні можуть повторити її без музики, зберігаючи потрібний темп, ритм і навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію, можна швидко відновити (на основі умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність вправ. Мелодія немовби підказує характер рухів, форму та послідовність елементів.

У мелодії є свої закони. Основний її закон - хвилеподібність. Мелодична лінія має свою неоднаковість – наростання або спадання. Сукупність руху музики вгору, вниз або на місці називається **мелодійним малюнком**.

Визначають такі види мелодійного малюнку:

- ❖ висхідний рух мелодії – перехід до більш високих звуків;
- ❖ спадний рух – перехід до більш низьких звуків;
- ❖ хвилеподібний рух – послідовність висхідних та низхідних звуків.

Мелодійною вершиною називається найбільш високий звук, досягнутий під час кожного підйому.

Момент найбільшого напруження в музичному творі або його частинах називають **кульмінацією**.

Регістри - це різна висота звучання музики. У кожному голосі або інструменті розрізняють три реєстри: високий, середній та низький.

Голосність – це сила звучання музики. Музиканти називають її **динамікою**. Звук може бути голосним (сильним – форто) або тихим (слабким - піано). Різноманітність голосності звуків утворюють **динамічні відтінки**.

Тривалість звуку - це протяжність звуку. Звук може довго тягнутися або коротко звучати. Найбільш тривалий звук називають

«цілий». У нотах його записують у вигляді не заштрихованого овалу. «Половинний» звук – це половина цілого. Його записують як цілий, але збоку додають штиль. Менш тривалий звук називають «четвертний». Записується як половинний, але заштрихований. Більш короткий – «восьмий». Записується як четверть, але додається хвостик.

Приклад:



Ритм - послідовне поєднання звуків різної довжини. Мелодія не існує без ритму. Ритм – це один з найбільш виразних засобів у музиці. Чергування звуків різної довжини називається **ритмічним малюнком мелодії**.

У кожній мелодії ударні (акцентовані, сильні) долі чергуються з неударними (неакцентованими, більш слабкими) долями. Така періодичність ударних і неударних звуків називається **метром**.

Тактом у музиці називають періодичність між сильними долями. Часто музичний твір починається не з сильної долі, тобто не з початку, а із середини такту. Такий неповний такт називається **затактом**.

Темпом називається швидкість музики. Визначають:

- ❖ *adagio* (адажіо) – повільний темп;
- ❖ *andante* (анданте) – помірний темп;
- ❖ *allegro* (алегро) – швидкий темп.

Поєднання всіх виразних засобів музики створення музичного образу називається **стилем музики**. Наприклад, латиноамериканська музика – це характерний ритм, визначена мелодика та характерні музичні інструменти.

Основні **музичні жанри** – це пісня, танок та марш. Від них беруть початок і всі інші – романс (більш серйозна пісня), серенада (нічна пісня), опера (поєднання співу і танцю), балет (танок).

Частини музичного твору називаються **побудовами**. Окремі побудови відрізняються один від одного ступенем завершеності музичної думки. Побудова, яка виражає відносно закінчену музичну думку,

називається **періодом**. У ньому поєднуються два **музичних речення**. Вони зазвичай схожі за логічною основою, але закінчуються по-різному: перше з них звучить не досить закінчено, друге, навпаки, досить закінчено. Речення, в свою чергу, поділяється на більш дрібні побудови – **фрази**.

Музична фраза – це невелика та найбільш закінчена частина музичного твору.

Схема будови періоду

МУЗИЧНЕ РЕЧЕННЯ							
МУЗИЧНА ФРАЗА				МУЗИЧНА ФРАЗА			
ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ

2. Визначення музичного розміру, який використовується на уроках фізичної культури.

Музичний супровід занять фізичною культурою повинен бути виразним, характерним для кожного виду вправ, де чітко прослуховується музична фраза, а кількість доль відповідає тривалості вправи. Усі комбінації уроку повинні будуватися з урахуванням музичної фрази (тактової квадратності), починатися і закінчуватися разом із нею. Музичні фрази можуть бути малі і великі: 4 такти, 8 тактів, 16 тактів, 32 такти тощо.

Розмір показує кількість доль у такті. Основних розмірів два:

- ❖ дводольний (парний), в якому чергуються одна ударна й одна неударна долі ($\frac{2}{4}$ - полька, $\frac{4}{4}$ - марш);
- ❖ тридольний (непарний), в якому чергуються одна ударна і дві неударні долі ($\frac{3}{4}$ - вальс).

Музичному розміру $\frac{2}{4}$ відповідає рахунок «раз!» – «два», за більш дрібних рухів «раз» – «і» – «два» – «і», при цьому рахунок «раз» – промовляється голосно, оскільки наголос повинен збігатися з ударною долею, а «два» – менш голосно тому, що наголошувати неударну долю не потрібно.

Музичному розміру $\frac{4}{4}$ відповідає рахунок «раз!» – «два!» – «три!» – «чотири!». Кожна доля цього музичного розміру є ударною, тому потрібний наголос на кожен рахунок.

Музичному розміру $\frac{3}{4}$ відповідає рахунок «раз!» – «два» – «три» або «раз!» – «і» – «два» – «і» – «три» – «і». Перша доля є ударною та основною, відповідно її потрібно виділяти голосом, дві наступні – другорядні, промовляються з меншою інтонацією.

Отже, на фразу в музичних творах дводольного розміру припадає 8 рахунків; тридольного – 12 рахунків; чотирьохдольного – 16 рахунків, за тактами 4 рахунки. Ураховуючи побудову музичного твору, тривалість окремих вправ і навчальних композицій може становити 2, 4, 8, 16, 32 рахунки, за більшої тривалості – число кратне 32 (в окремих випадках – 16). Тривалість вправ, що виконуються під музику тридольного розміру, може бути 3, 6, 12, 24, 48 рахунків, а за більшої тривалості – число кратне 48.

Практична частина

Вправи на зв'язок рухів зі змістом музики.

Для визначення структури музичного твору можна рекомендувати спеціальні рухові завдання, які допомагають краще зрозуміти зміст музики.

1. Передати рухами характер музичного твору.

Наприклад: бадьорий – стройовий крок; веселий життєрадісний – елементи народних танців; ліричний – м'який крок, повільний російський крок, плавні рухи руками; героїчний – ходьба з передачею героїчного характеру музики.

2. Визначити музику, яка б відповідала запропонованій вправі перед попереднім прослуховуванням.

Наприклад: підскакування – полька; м'які, плавні рухи – вальс, повільна музика, енергійний гімнастичний крок – марш, сучасна музика та ін.

3. Передати рухами напрямок мелодійного малюнка.

Наприклад: висхідний та спадний – плавні рухи руками вгору та вниз у відповідно напрямку мелодійного малюнка; хвилеподібний – передати

кроками вперед, назад та рухами руками напрямом мелодійного малюнка.

4. Передати рухами звучання музики в різних регістрах.

Наприклад: високий – кроки на носках, крок польки; середній – ходьба, гострий біг; низький – широкий крок, широкий біг.

5. Передати поєднане та відокремлене звучання музики.

Наприклад: поєднане – м'які, переكاتні кроки, плавні рухи руками і тулубом; відокремлене – гострий крок та біг, різкі рухи руками.

6. Передати рухами темп музики.

Наприклад: повільний – плавні, повільні рухи; помірний – легкий біг, різноманітні кроки; швидкій – біг, стрибки; зміна темпу – перехід від однієї рухової дії до іншої.

7. Передати рухами різні динамічні відтінки.

Наприклад: голосне звучання – стройовий, пружинний, широкий кроки; тихе звучання – м'який, переكاتний кроки, танцювальні кроки, кроки крадучись, плавні рухи руками; зміна сили звучання – ходьба на носках (тихе звучання), стрибки на місці (голосне звучання), плавні рухи руками, енергійні рухи руками; поступове збільшення сили звучання – перехід із кроків на біг; поступове зменшення сили звучання – перехід із бігу на ходьбу; чергування поступового зменшення та посилення звучання музики – поступово збільшувати або зменшувати коло відповідно до зміни сили звучання музики під час виконання ходьби або бігу (збільшення кола співпадає з посиленням музики); акцент у музиці – змахи руками, повороти, зупинки.

8. Передати рухами різну тривалість нот (визначити ритм музики).

Наприклад: цілі – рахунок 1 – виконати крок або оплеск, половинні – рахунок 1 - виконати крок, оплеск, рахунок 2 – тримати; чверті – виконати оплески, кроки на кожну ударну долю такту.

9. Передати рухами різні музичні розміри.

Наприклад: метричний акцент – визначити акцент і виділити його сплеском (музичний розмір $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$); сильні та слабкі долі такту –

визначити на слух музичний розмір різних творів, виконати оплески, притопи, кроки на сильні або на всі долі такту; затакт – визначити на слух затакт та почати рух після затакту.

- 10.** Визначити різні частини музичних творів та виділити їх рухами.

Наприклад: період, речення, фраза – визначити кількість періодів, речень, фраз після прослуховування музичних творів; виділити початок музичного періоду, речення, фрази оплесками, кроками, стрибками або іншими рухами; з початком кожної музичної фрази змінити напрямок руху або виконати інші рухи.

Література

Основна:

1. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 12 - 28.*
2. Шипилина И. А. *Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – С. 50 - 53.*

Додаткова:

1. Огніста К. М. *Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посібник / Огніста К. М. – Тернопіль : «Астон», 2001. – 58с.*
2. Осіпова І. Л. *Музично - ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 29 - 30.*
3. Пророков О. *Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006.– 64 с.*

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 1.2. (2)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Історія виникнення та розвитку ритмічної гімнастики».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Охрестрика – попередниця ритмічних, пластичних і ритмопластичних систем вправ.
2. Система фізичних вправ Жоржа Демені.
3. Виразна гімнастика Франсуа Дельсарта.
4. Школа ритмічної гімнастики Жака Далькроза.

5. Культ тіла Айсидори Дункан.
6. Розвиток танцювально-ритмічного напрямку в Росії після Жовтневої революції.
 - ❖ «Студія пластичного руху» З.Д. Вербової;
 - ❖ «Школа-лабораторія художньої гімнастики» Л.А. Алексєєвої.
7. Аеробіка Кеннета Купера.
8. Танцювальна аеробіка Джейн Фонди.
9. Спортивна аеробіка – молодий вид спорту.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С.9 - 16.*
2. *Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С. 100 - 107.*
3. *Твердохліб О. Історичні і філософські аспекти, зміст та структура древніх європейських танцювальних практик / О. Твердохліб // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 3. – С.29 - 34.*

Додаткова:

1. *Голощанов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощанов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – С. 65 - 66.*
2. *Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – С. 3-5.*
3. *Ротерс Т. Т. Історичний аспект гармонійного розвитку школяра / Т.Т. Ротерс, Г. І. Масалітова // Творчість: ідеал і принцип педагогічної діяльності : зб. наук. праць. – К. – Запоріжжя, 1998. – С. 28 - 31.*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1.3. (3)

Тема: «Музика на уроках фізичної культури».

Теоретична частина

1. Визначення поняття «функціональна музика».
2. Вплив музики на функціональні системи та рухову активність людини.
3. Режими музичної стимуляції на уроках фізичної культури.

Практична частина

1. Музичні ігри на узгодження музики та руху.

2. Ігри на узгодження музики з мелодією, регістром, ритмом, тактом, темпом, динамічними відтінками.

Ключові терміни і поняття

Функціональна музика - спеціально підібрані музичні твори різних жанрів, які спрямовані на стимулювання та регулювання діяльності робочих функцій та психічного стану учнів.

Мобілізуюча музика – так умовно можна назвати музику, яка усуває сонне гальмування, підвищує емоційний тонус учнів.

Структурно-сюжетна музика підпорядкована змісту навчального матеріалу, пов'язана із сюжетом та структурою навчально-виховного процесу, органічно поєднана з ритмом рухів, збуджує до активних дій.

Фонова музика є стороннім подразником, що викликає позитивну реакцію, посилює збудження та енергетику.

Відновлювальна музика дає змогу заспокоїти учнів, відновити їх функції після тривалої і напруженої роботи.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Визначення поняття «функціональна музика».

Серед емоційних засобів, що використовуються у школі на різних етапах навчання, які сприяють кращому засвоєнню навчальної програми і формуванню духовної культури особистості, велику роль відіграє музика, яка своїми виразними засобами сприяє художньому та естетичному розвитку школярів.

Використання музики (функціональної) викликає позитивні асоціації, полегшує засвоєння навчального матеріалу, згладжує напружений ритм уроку, підвищує емоційний тонус, працездатність в учнів, створює оптимальні умови для роботи на уроці, робить урок більш змістовним, цілеспрямованим, емоційним, а набуті учнями знання більш стійкими.

Під функціональною музикою розуміють спеціально підібрані музичні твори різних жанрів, які спрямовані на стимулювання та регулювання діяльності робочих функцій та психічного стану

учнів.

Проведення спортивних змагань із музичним супроводом допомагає викликати у тих, хто займається, радість рухової активності та естетичну насолоду, позитивно впливає на ставлення до занять.

2. Вплив музики на функціональні системи та рухову активність людини.

Аналізуючи вплив музики і вплив фізичних вправ на людину, можна зробити висновок, що вони мають практично тотожні механізми дії на всі системи організму, на розумову та рухову функції, особливо на роботу центральної нервової системи як органу управління та узгодження дій усіх частин людського організму.

Організм людини - біологічна система, що саморегулюється, усі ланки якої повинні працювати в гармонії. Саме мозок здійснює головну функцію в цій системі – функцію керування, що забезпечує стабільність системи в зовнішньому середовищі і в самій системі.

Центральна нервова система реагує на всі зовнішні впливи (емоційні та фізичні), опрацьовує вхідну інформацію, перетворює цілі організму в рухові цілі. Будь-яка рухова дія розглядається із двох сторін – змістовної і фізіологічної. Теорія управління рухами людини доводить роль свідомості для вирішення рухового завдання. Мозок управляє діями виконавчих систем організму, застосовуючи нервово-м'язові і нейрогуморальні механізми регуляції. Музика у першу чергу впливає на мозок, активізуючи процеси регуляції. Застосовуючи музику для виконання фізичних вправ, можна посилити їх фізіологічний вплив на організм та отримати *«подвійний ефект»*.

Виконання вправ у заданому темпі дозволяє контролювати та дозувати інтенсивність та обсяг навантаження. Ритм музики дозволяє синхронізувати серцево-судину та м'язову діяльність. Швидкість музики забезпечує необхідний рівень фізичного навантаження. Характер музики допомагає налаштувати на виконання певних видів вправ, використання різних музичних стилів, дозволяє збільшити різноманітність занять і підвищити їх емоційність. Застосування музики посилює інтерес до

занять і зберігає його стійкість. Музика забезпечує високий емоційний фон для виконання фізичних вправ, стимулює активність, усуває нервові напруження і втому, сприяє появі відчуття впевненості у своїх силах.

Вплив функціональної музики залежить від таких аспектів:

1) *педагогічного*, пов'язаного з метою та змістом уроку або позаурочного заняття, зі структурою, характером, сюжетом та методичними прийомами;

2) *психофізіологічного*, який включає емоційність мелодії, її вплив на психіку, поведінку та соматовегетативні функції учнів (дихання, обмін речовин, серцево-судинну діяльність, нервово-м'язову систему, органи чуття);

3) *музично-фонетичного*, який включає композиційну побудову, розвиток мелодико-тематичного матеріалу, ритм, фактуру, гармонію, формоутворення (повторність, контрастність, мотив, речення, період).

Сукупність усіх впливів музики на людину називають «ефектом Моцарта».

3. Режими музичної стимуляції на уроках фізичної культури.

За характером впливу на учнів та метою використання музика може бути мобілізуючою, структурно-сюжетною, фоновою, відновлювальною (заспокійливою).

Мобілізуюча музика – так умовно можна назвати музику, яка усуває сонне гальмування, підвищує емоційний тонус учнів. Це мажорні, бадьорі мелодії, які стимулюють до дії, допомагають учителю мобілізувати увагу учнів на виконання вправ або будь-якого завдання. Мобілізуюча музика сприяє активізації рухових центрів, утворенню робочої домінанти у процесі проведення з учнями різних масових заходів.

Структурно-сюжетна музика підпорядкована змісту навчального матеріалу, пов'язана із сюжетом та структурою навчально-виховного процесу. Така музика сприяє процесу навчання й утворює єдність емоційного і виховного впливів, активно сприймається учнями. У

фізичному вихованні ця музика органічно поєднана з ритмом, збуджує до активних дій. Наприклад, під ходьби та бігу з підскакуванням вона визначає ритм, танцювальні мелодії (вальс, галоп, польку), підказує характер фізичної вправи.

Фонова музика може не мати прямого зв'язку з змістом, структурою та характером матеріалу, який вивчається. За своєю дією – це сторонній подразник. Дія цього стороннього подразника (музики) викликає позитивну реакцію, посилює збудження та енергетику. Тихий музичний фон, впроваджений під час напруженої роботи, не відволікає, а посилює ефект навчання та підвищує працездатність.

Відновлювальна (заспокійлива) музика дає можливість заспокоїти учнів, відновити їх функції після тривалої та напруженої роботи. Мелодійні мінорні мелодії заспокоюють дихання, серцеву діяльність. Прослуховування таких мелодій на уроках фізичної культури можна супроводжувати дихальними вправами та вправами на повне розслаблення м'язів. Це швидко усуває втому і ліквідує кисневий борг.

Музика одночасно з функціональним справляє виховний вплив, заповнює прогалини слухача у сфері музичної освіти.

Практична частина

Музичні ігри на узгодження музики і руху.

Ігри на узгодження музики з мелодією, регістром, ритмом, тактом, емпом, динамічними відтінками.

1. **«Швидко по місцях!»** Гра на узгодження змісту музики з характером рухів.

Правила гри. З початком музики ті, хто грають вільно рухаються по майданчику, виконуючи різні рухи відповідно до змісту музики. Із закінченням музики всі зупиняються. За командою ведучого: «Швидко по місцях!» біжать і стають у колони як до початку гри. Перемагає команда, яка пошикувалася швидше й організованіше, ніж інша.

Методичні вказівки. До команди ведучого шиккування не починається. Шиккування повинно відбуватися безшумно, швидко, організовано. За порушення правил перемога не присуджується.

2. **«Пізнай регістр».** Гра на закріплення вмінь рухатися відповідно звучання музики.

Правила гри. Ті, хто грає, стають парами по колу, ліворуч до центру. У колі – ведучий. Під музику всі рухаються по колу танцювальними кроками, що відповідають музиці. З закінченням музики всі слухають, в якому регістрі звучала мелодія. Заздалегідь відзначається, що на високий регістр перебігають і стають у пару гравці внутрішнього кола, на низький – зовнішнього. У цей час ведучий намагається зайняти одне зі звільнених місць. Той хто залишився без місця, стає ведучим. Перемагає той, хто за час гри жодного разу не був ведучим.

Методичні вказівки. Гравець, який почав рух під музику не свого регістру, стає ведучим.

3. Гра на узгодження рухів із ритмом музики.

Правила гри. Гравці стають у дві колони. Перед кожною колоною лежать у ряд 7 обручів. Перед початком гри гравці оплесками визначають ритмічний малюнок. За командою перші гравці під музику починають переміщуватися з одного обруча в інший, за ними - всі інші члени команди. Після проходження дистанції гравці повертаються назад у колони. Перемагає команда яка перша закінчує свою дистанцію.

Методичні вказівки. Помилкою вважається не відповідність рухів ритму музики, не точне входження в обруч.

4. «Ривок на м'яч». Гра для закріплення вмінь визначати розмір музики.

Правила гри. Гравці стають у шеренгу. У середині шеренги - керівник з м'ячем. Ліворуч від нього – одна команда, праворуч – інша. Гравці розраховані по порядку від середини до країв шеренги. За командою керівника гравці швидко піднімають ногу вперед і виконують під нею оплеск. На 1 - 2 такти, приставляючи ногу, повільно піднімають руки вгору. На 3 - 4 такти і першу чверть 5 такту опускають руки. На затакт до 5 такту знову швидко піднімають ногу і роблять під нею оплеск. Так продовжують доти поки керівник, кинувши м'яч, не викликає номер. Відповідні гравці з кожної команди біжать за м'ячем. Той, хто перший спіймає м'яч отримує очко. Перемагає команда, яка перша отримує потрібну кількість очок.

Методичні вказівки. Кількість гравців у командах 5 - 8. Гравець, який до команди закінчив виконувати рухи, переможцем не вважається. Якщо гравці одночасно спіймали м'яч, кожна команда отримує очко.

5. «Передача м'яча по колу». Гра для закріплення вміння рухатися відповідно до темпу музичного твору.

Правила гри. Гравці стають у коло обличчям до центру. В одного з гравців м'яч у руках. Звучить музика в різному темпі - повільно, швидко,

помірно. У повільному темпі гравці передають м'яч праворуч по колу, у середньому передають м'яч на рівні грудей, в швидкому – перекочують по підлозі.

Методичні вказівки. Гравці, які допускають помилки, вибувають із гри.

6. «Пусте місце». Гра для закріплення навичок виконувати вправи відповідно до побудови музичного твору.

Правила гри. Гравці шикуються в коло обличчям до центру. З зовнішнього боку стає ведучий. Гравці плескають в долоні. Ведучий, оббігає коло в темпі музики. Із закінченням музичного періоду, тобто на останній такт, ведучий кладе руки на плечі одному з гравців у колі і за командою керівника: «Раз, два, три!» біжать у протилежні боки по колу. Перемагає той, хто першим займає пусте місце. Переможений стає ведучим.

Методичні вказівки. Музичним супроводом гри може бути полька.

Література

Основна:

1. Коджаспиров Ю. Г. *Методика музыкальной стимуляции* / Ю. Г. Коджаспиров // *Физическая культура в школе.* – 2004. – № 3. – С. 35 - 38.
2. Коджаспиров Ю. Г. *Музыкальная стимуляция урочной деятельности учащихся* / Ю. Г. Коджаспиров // *Физическая культура в школе.* – 2004. – № 4. – С. 7 - 11.
3. Коджаспиров Ю. Г. *Функциональная музыка в подготовке спортсменов* / Коджаспиров Ю. Г. – М. : *Физкультура и спорт*, 1987. – 63 с.
4. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : *Просвещение*, 1989. – 175 с.

Додаткова:

1. Едвард Т. Хоули *Оздоровительный фитнес* / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : *Олимпийская литература*, 2000. – С. 274 - 278.
2. *Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений : метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та* / Сост. В. С. Титов, А. А. Кожушко. – Х. : *ХГПИ*, 1989. – 36 с.
3. Пророков О. *Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі* / Пророков О. – Тернопіль : *Підручники та посібники*, 2006. - 64 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1.4. (4)

Тема: «Зв'язок музики та руху».

Теоретична частина

1. Фізіологічне обґрунтування музичного керування рухами людини.
2. Основні вимоги до використання функціональної музики на заняттях фізичною культурою.

Практична частина

1. Поняття: стройові та порядкові вправи, вихідне положення (в. п.); основна стійка (о. с.); основні в. п. тулуба, ніг, рук.
2. Організуючі та порядкові вправи з музикою (шикування в шеренгу, колону, перешикування, виконання команд).
3. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) із музичним супроводом.

Самостійна робота

1. Використання технічних засобів під час проведення уроків фізичної культури.

Ключові терміни і поняття

Слухомоторна координація рухових дій - це здатність організму людини до запозичення ритмів, яке пропонує зовнішнє середовище.

Вихідне положення - це положення перед початком виконання рухової дії.

Загальнорозвивальні вправи - це система спеціальних гімнастичних рухів, які можна виконувати із різних вихідних положень з використанням і без використання предметів та спортивних приладів (гімнастична стінка, гімнастична лава тощо).

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Фізіологічне обґрунтування музичного керування рухами людини.

Перспективні можливості для підвищення ефективності рухової діяльності приховує в собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати та регулювати ритміку рухів. Людина підсвідомо намагається в ритмі музики крокувати, стрибати, гребти, крутити педалі

велосипеда, наносити удари в боксі або виконувати інші рухи. Причому гармонійне поєднання ритму особистих рухів і музики викликає відчуття насолоди і підвищеної впевненості у своїх діях.

Ця особливість впливу музики ґрунтується на тому, що ритмічні звукові коливання поєднані з відчуттям руху. Якщо людина під час рухової діяльності чує музичну мелодію, то в неї виникає слухомоторна координація рухових дій, що помітно полегшує їх виконання.

Організм людини має здатність запозичувати ритм, який пропонує зовнішнє середовище. При цьому він нібито налаштовується на запропонований ритм, прискорюючи або уповільнюючи темп своєї роботи за певних умов.

Ключове розуміння даного процесу визначає запропонований ще А. А. Ухтимським принцип засвоєння ритму. В основі ритмоутворення на зовнішній подразник лежить рефлекторне налаштування ритмів і темпів діяльності окремих ділянок нервової системи. При цьому швидкості вегетативних процесів стають синхронними із засвоєними швидкостями рухового ансамблю.

Яскравим прикладом засвоєння ритму в спортивній діяльності є групове виконання гімнастичних вправ під музику, де, незважаючи на індивідуальну різницю в темпах активності, досягається синхронне виконання вправ усіма учасниками. Отже, музична стимуляція визначених ритмів роботи здатна перебудовувати індивідуальні характеристики.

Слухаючи музику у процесі спортивної діяльності, людина підсвідомо сприймає восьмі долі нотної тривалості для виконання бігу, стрибків або дрібних рухів, чверті – для виконання кроків і рухів з більшою амплітудою, а цілі ноти поєднує з мірним диханням.

Особливості сприйняття та засвоєння музичного ритму пов'язані з функцією слухомоторного апарату людини. М'язові закінчення слухомоторного апарату можуть налаштовуватись на різні частотно-темпові коливання музичного ритму, що викликає у людини не одне, а цілу гаму рухових відчуттів та уявлень. При цьому, наприклад, за звучанням шістнадцятих долей у музиці можуть слідувати легкі пальцеві рухи слухача, а за основним темпом – більш важкі рухи всієї руки, ноги

або тулуба. За пульсацією тактових доль може слідувати ритм серцевих скорочень, за пульсацією музичних фраз – ритм дихання.

Таким чином, специфічні особливості організації музичного ритму досить тонко відповідають природі нервово-м'язових процесів, у зв'язку з чим музичні ритми можуть засвоюватися організмом з достатньою адекватністю одночасно на різних функціональних рівнях. Це ще більше розширює можливості цілеспрямованої музичної стимуляції та регуляції у спортивній діяльності.

Функціональна музика є тонким інструментом наукової організації занять фізичною культурою, яка не терпить дилетантського підходу, вона може зробити її застосування не корисним, навіть пагубним. Її необхідно застосовувати з великою обережністю, зі знанням справи, відповідно до місця та часу.

2. Основні вимоги до використання функціональної музики на заняттях фізичною культурою.

1. Найбільш раціональним є дискретний графік музичних сеансів.
2. Заняття з використанням музики доцільно чергувати із заняттями без використання музики.
3. На заняттях доцільно використовувати музику під час виконання простих вправ, які не потребують високої концентрації уваги, розумової роботи та відповідальності.
4. Звучання музики повинне бути чистим. Якщо рівень сторонніх шумів вище ніж 70 дБ, звуки функціональної музики заглушаються до такого ступеня, що починають сприйматися як шум і впливати на організм негативно.
5. Під час проведення занять із використанням музичного супроводу будь - які звукові контакти між присутніми затрудняють сприйняття, підвищують стомлення, заважають.
6. Подаючи команди до початку і до закінчення вправи, учитель повинен знати, що команда до початку кожної вправи повинна збігатися із закінченням музичної фрази.
7. Невиконання цієї вимоги порушує ритмічну узгодженість рухових дій,

знижує ефективність музичної стимуляції.

8. Потрібно враховувати музичні вподобання більшості учнів. Із музичних жанрів найбільш ефективні легка естрадна, поп-музика, електронна музика, марші, танцювальні та народні мелодії.
9. Добір музичного супроводу для заняття повинен відповідати структурі та змісту заняття.
10. Музичний супровід не повинен відволікати увагу, тому потрібно добирати музику яка не несе цікавої музичної інформації.
11. Ритм музики повинен бути регулярним.

Практична частина

Поняття: стройові та порядкові вправи, вихідне положення (в. п.); основна стійка (о. с.); основні в. п. тулуба, ніг, рук.

Стройові та порядкові вправи використовують на уроках фізичної культури з метою швидкого та організованого розміщення дітей і виконання вправ. Разом з тим вони сприяють вихованню звички до правильної постави, а також розвивають, окрім відчуття ритму і темпу, орієнтування у просторі, рівновагу, дисциплінують дітей, прищеплюють навички спільних, узгоджених дій та пересувань. Стройові і порядкові вправи дають змогу підвищити емоційність, насиченість уроку. Стройові вправи на уроках фізичною культурою відіграють переважно допоміжну роль, розв'язують завдання фізичного виховання в комплексі з іншими засобами. Незважаючи на це, засвоєння техніки виконання цих вправ створює певні труднощі, особливо для учнів 1 - 2 класів, і вони полягають передусім у тому, що їх виконання вимагає від учнів досить вільного орієнтування у просторі та часі, уміння розподіляти свою увагу на різні рухи, щоб своєчасно їх виконувати.

У тісному взаємозв'язку та єдності зі стройовими вправами виступають *порядкові вправи*. Пересування по гімнастичному залу з виконанням елементів фігурного марширування має на меті підготувати клас у цілому до продуктивного проведення навчальної роботи.

Гімнастичне шиккування та перешикування застосовують для того,

щоб сформувати у школярів навички злагодженої дії класу за різних мінливих умов його розміщення.

Вправи в розмиканні та змиканні повинні забезпечити раціональне розміщення учнів у залі або на майданчику. Вони мають велике виховне значення, бо сприяють формуванню уваги, організованості, дисциплінованості в учнів.

Найбільш поширені **стройові положення та порядкові вправи:**

Стрій - розміщення учнів за ростом для виконання спільних дій.

Шеренга - це стрій, в якому учні розміщуються по росту один біля одного на одній лінії, обличчям в одну сторону.

Колона - це стрій, в якому учні розміщуються по росту в потилицю один до одного. Колона може бути по одному, по два, по три, по чотири.

Направляючий - учень, який стоїть першим, за яким усі інші беруть рівняння, напрямок і темп руху.

Замикаючий – учень, який стоїть останнім у строю.

Фланг – права і ліва сторона строю.

Інтервал – відстань між учнями по фронту.

Дистанція – відстань між учнями у глибину (у потилицю).

Команда – наказ, який зобов'язує виконувати рухи за строго встановленою формою. Команда може подаватись голосом, сигналом, особистим прикладом.

Попередня частина команди подається з метою привернути увагу учнів і підготувати їх до виконання вправи.

Виконавча частина команди подається голосно, чітко, надривисто, енергійно і вказує на момент дії.

Розпорядження – це наказ висловлений у довільній формі.

Особистий приклад – така дія вчителя, коли він без команди і сигналу, виконати те, що він сам робить.

Основні **стройові команди:**

«Рівняйсь!» – за цією командою усі учні, крім направляючого, повертають голову направо.

«Струнко!» – за цією командою усі учні приймають стройову стійку.

«**Вільно!**» – команда згідно з якою треба розслабити ногу в коліні, не сходячи з місця. Команда подається для відпочинку.

«**Відставити!**» – ця команда подається для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ.

«**Шикуйсь!**» – за цією командою треба швидко стати на своє місце у вказаному строю і прийняти стройову стійку.

«**Розійдись!**» – за цією командою учні розходяться в різні сторони від місця, де стояв стрій.

Вихідні положення (в. п.) під час виконання ЗРВ.

В. п. – це положення перед початком виконання рухової дії. Від цього значною мірою залежить складність виконуваної вправи, якість її виконання і вибірковість впливу на окремі м'язи.

В. п. ніг:

Основна стійка (о. с.) – п'ятки разом, носки разом.

Стойка ноги нарізно – ноги розставлені нарізно, ступні паралельні.

Стойка ноги нарізно лівою (правою) – ліва (права) нога виставлена на один крок попереду правої (лівої).

Широка стойка ноги нарізно – ноги широко розведені нарізно.

Схресна стойка – стойка, коли ноги схрещені з указівкою, яка нога попереду.

Стойка на правій (лівій) – стойка на одній нозі.

Напівприсід – присідання, виконане на половину амплітуди.

Присід – ноги повністю зігнуті в суглобах.

Випад – виставляння ноги вперед, згинання її в коліні так, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а ступня другої ноги розверталась назовні носком.

Випад вправо (вліво) – виставлення ноги в сторону. Ступні зберігають положення основної стійки.

Стойка на колінах – стойка, коли коліна, гомілки, носки упираються у підлогу, носки випрямлені.

В. п. тулуба:

Нахил – згинання тулуба в будь-якому напрямку з повною амплітудою.

Нахил прогнувшись – нахил уперед, спина рівна, голова піднята.

Нахил із захватом – нахил із захватом руками гомілкових суглобів.

Пружинний нахил – звичайний нахил, який виконується кількома рухами за неповного випрямлення тулуба між нахилами.

В. п. рук:

Руки вниз – долоні опущених рук звернено до тулуба, плечі відведено трохи назад.

Руки вперед – долоні рук, піднятих на висоту і ширину плечей, звернено усередину.

Руки в сторону – руки підняті на висоту плечей та утворюють одну пряму лінію, долоні вниз.

Руки вгору – долоні рук, піднятих на ширину плечей вгору звернено до середини; тулуб, руки утворюють одну пряму лінію; голову піднято настільки, щоб можна було бачити кісті рук.

Руки назад – долоні, відведених рук назад звернено усередину.

Руки над головою – пальці піднятих вгору рук зчеплені «у замок» над головою.

Руки за голову – зігнуті руки розміщені так, що пальці торкаються потилиці.

Руки на пояс – кісті рук утворюють гребінь. Кісті чотирма пальцями вперед, лікті і плечі відведені назад так, щоб лопатки зберігали нормальне положення.

Руки за спиною – зігнуті руки в ліктьових суглобах так, що пальці торкаються ліктів, а руки – спину.

Руки перед грудьми – зігнуті в ліктьових суглобах руки піднято до рівня плечей, передпліччя та кісті на одному рівні з плечима; лікті відведено назад.

Руки до плечей – зігнуті руки торкаються пальцями плечей, лікті притиснуті до тулуба.

Руки перед собою – зігнуті, на висоті плечей, одне передпліччя над іншим.

Руки вперед у сторони – руки здійснюють один рух вперед у сторони, долонями вниз.

Руки вверх у сторони – руки здійснюють рух вверх у сторони. Долоні повернуті усередину або назовні. Положення рук під кутом 45°.

Положення сидячи і лежачи:

Сидячи – положення сидячи на підлозі з прямими ногами вперед.

Сидячи ноги нарізно – положення сидячи з розведеними ногами.

Сидячи кутом – положення сидячи з піднятими ногами під кутом, спина рівна, голова піднята.

Сидячи на п'ятках – сидячи на двох п'ятках, тулуб вертикально.

Лежачи на спині – ноги зімкнуті, прямі, руки вздовж тулуба.

Лежачи на животі – ноги разом прямі.

Упори:

Упор – положення з опорою одними руками. Плечі завжди вище опори.

Упор стоячи – крім упору руками виконується упор ногами.

Упор лежачи – положення, коли виконується упор руками і ногами в положенні лежачи.

Упор присівши – присід з упором на руки, голова прямо.

Упор на колінах – стійка на коліна з упором на руки.

Упор лежачи на стегнах – упор на руки в положенні лежачі, спина максимально прогнута.

Організуючі та порядкові вправи з музикою (шикування в шеренгу, колону, перешиккування, виконання команд).

Загальнорозвивальні вправи із музичним супроводом.

Загальнорозвивальні вправи – це система спеціальних гімнастичних рухів, які можна виконувати із різних вихідних положень із використанням і без використання предметів та спортивних приладів (гімнастична стінка, лава тощо). Вони не складні за своєю структурою, спрямовані на розвиток усіх основних м'язових груп.

Орієнтований комплекс ЗРВ із вихідного положення на місці

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, руки до плечей.
1 - 2 – піднімаючись на носки, руки вгору (вдих);
3-4 – в. п. (видих).
- 2) В. п.: о. с.
1 – крок правою, руки в сторони, прогнутися (вдих);
2 – в. п. (видих);
3 - 4 – те ж з іншої ноги.
- 3) В. п.: о. с.
1 – руки перед грудями;
2 – руки вгору;
3 – руки перед грудями;
4 – в. п.
- 4) В. п.: о. с.
1 – руки вгору, праву ногу назад;
2 – в. п.;
3 - 4 – те саме з іншої ноги.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1 – поворот тулуба вправо, права рука в сторону, дивитись на руку;
2 – в. п.;
3 - 4 – те ж вліво.
- 6) В. п.: – те саме.
1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;
2 – в. п.;
3 – нахил вперед, торкнутися руками полу;
4 – в. п.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – руки вгору, нахил вліво, ліва нога вбік на носок;
2 – в. п.;
3 – те саме в інший бік;
4 – в. п.
- 8) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.
1 – нахил тулуба вліво, руки до плечей;
2 – в. п.;
3 – те саме вліво;
4 – в. п.
- 9) В. п.: о. с.
1 – 2 - 3 – три пружинних нахили тулуба вперед, торкнутися рукам підлоги; 4 – в. п.
- 10) В. п.: о. с.
1 – руку на пояс, зігнути в коліні ліву ногу підняти

- 2 – випрямити ногу, руки в сторони;
3 – зігнути ногу в коліні, руки на поясі;
4 – в. п.
- 11) В. п.: упор сидячи, ноги прямі.
1 – підняти ноги;
2-3 – виконати ногами рух велосипедиста;
4 – в. п.
- 12) В. п.: упор сидячи ззаду.
1 – 2 - 3 – три нахили вперед;
4 – в. п.
- 13) В. п.: упор сидячи позаду.
1 – підняти ноги;
2 – розвести ноги в сторони;
3 – ноги разом;
4 – в. п.
- 15) В. п.: лежачи на спині.
1 – підняти ліву ногу;
2 – в. п.;
3 - 4 – те саме з іншою ногою.
- 16) В. п.: упор лежачи.
Згинання – розгинання рук в упорі.
- 17) В. п.: руки на поясі.
1 - 2 – стрибки на лівій нозі;
3 - 4 – стрибки на правій
- 18) В. п.: о. с.
1-4 (на кожен рахунок) – стрибки на двох ногах, руки вперед, вгору, вниз.
- 19) В. п.: руки на поясі.
1 – стрибком ноги нарізно;
2 – стрибком в. п.
3-4 – те саме.
- 20) Ходьба на місці.

Література

Основна:

1. Коджаспиров Ю. Г. Методика музыкальной стимуляции / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2004. – № 3. – С. 35-38.
2. Коджаспиров Ю. Г. Музыкальная стимуляция урочной деятельности учащихся / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2004. – № 4. – С. 7-11.
3. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

4. Попова Е. Г. *Общеразвивающие упражнения в гимнастике* / Попова Е. Г. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.

Додаткова:

1. Васьков Ю. В. *Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1 – 4 класи (102 уроки для кожного класу)* / Ю. В. Васьков, І. П. Пашков. – Х. : Торсінг, 2003. – С. 13-16.
2. *Гімнастика : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання* / [укл. С. В. Одінцева.] – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 41 с.
3. *Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посібник.* / Огніста К. М. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 1.5. (5)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Характеристика основних засобів музичної ритміки».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Загальнорозвивальні вправи на місці і в русі.
2. Танцювальні вправи і вправи вільної пластики.
3. Гімнастичні, акробатичні вправи, елементи художньої гімнастики.
4. Ритмічна гімнастика.
5. Сучасні види ритмічної гімнастики.
6. Рухливі ігри та естафети.
7. Спортивно-масові заходи та фізкультурні свята.

Література

Основна:

1. Давыдов В. Ю. *Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие* / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 275 с.
2. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 67 - 225.
3. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
4. Сосина В. Ю. *Ритмическая гимнастика : Альбом* / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – 225 с.

5. Шитилина И. А. Хореография в спорте / Шитилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – С. 45 - 47.

Додаткова:

1. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посібник / Огніста К. М. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ, 2004. – С. 34 - 103.
3. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 1.6. (6)

Тема: «Культура руху».

Теоретична частина

1. Визначення поняття «культура руху».
2. Взаємодія фізичного та естетичного розвитку школярів.

Практична частина

Загальнорозвивальні вправи з предметом з використанням музичного супроводу.

Самостійна робота

Добір фонограм для проведення різних частин структури уроку (підготовчої, основної, заключної).

Ключові терміни і поняття

Культура рухів – це якісна характеристика фізичних вправ, основними критеріями якої є точність, свобода, чіткість, ритмічність, плавність, краса, енергійність, економічність рухів.

Взаємодія – це філософська категорія, яка відображає процеси впливу об'єктів один на одного, їх взаємну обумовленість і породження одним об'єктом іншого.

ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Визначення поняття «культура руху».

Значну увагу у своїх дослідженнях проблемі підготовки вчителя фізичної культури до педагогічної діяльності приділив В. А. Косяк. Він визначив культуру руху як важливий компонент професійно значущої естетичної підготовки студентів. Його дослідження довели, що думка про високий рівень володіння культурою рухів учителями фізичної культури, гарантований дипломом, не має підстав. На його думку, процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури повинен бути спрямований на вдосконалення естетичного розвитку, який знаходиться на периферії педагогічного процесу.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства є актуальними питання культурної, духовно багатой, фізично досконалої особистості.

Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Основним засобом фізичної культури є фізичні вправи. Під їх впливом формується культура рухів особистості.

Визначено, що однозначного поняття «культура рухів» не існує. Різні автори по-різному трактують це поняття, проте погоджуються, що **культура рухів** є якісною характеристикою фізичних вправ. Її основними критеріями є точність, свобода, чіткість, ритмічність, плавність, краса, енергійність, економічність рухів. У цих визначеннях простежується взаємозв'язок фізичного виховання з естетичними.

Отже, естетичне виховання у процесі фізичного виявляє в ньому естетичні елементи та перетворює його на засіб естетичного розвитку, освіти і виховання особистості. Фізичне виховання у процесі естетичного спрямоване на вдосконалення тілесно-естетичної та зовнішньої художньо-виразної сутності людини.

2. Взаємодія фізичного та естетичного розвитку школярів.

В сучасний час змінились ідеологічні орієнтири та теоретико-

методичні засади, які визначали мету і зміст виховної роботи у фізичному вихованні. На передній план усе більше висувається зв'язок фізичного та духовного потенціалу особистості школяра. Очевидно, що фізична освіта – це не тільки знання і вміння школяра бути здоровим, міцним, але й бути красивим тілом та духом. У зв'язку з цим достатньо актуальним є оновлення змісту фізичного виховання, орієнтація навчально-виховного процесу на особистість школяра, пошук нових форм, заходів, методів навчання, поєднання фізичних та духовних можливостей школярів.

Взаємодія – це філософська категорія, яка відображає процеси впливу об'єктів один на одного, їх взаємну обумовленість і породження одним об'єктом іншого.

На уроках фізичного культури взаємодія фізичного та естетичного виховання спрямована на вдосконалення особистості школярів. Це гармонійний розвиток, пропорційна будова тіла, добре розвинені фізичні якості, показники здоров'я як умова зовнішньої і внутрішньої краси. Саме ці компоненти становлять основу для розвитку естетичних смаків, естетичного задоволення в учнів, розуміння прекрасного у фізичних вправах і рухах людського тіла.

Практична частина

Загальнорозвивальні вправи з предметом з використанням музичного супроводу.

Самостійну групу загально розвивальних вправ із предметами становлять дії з гімнастичною палицею. Їх використовують для збільшення зусиль під час виконання елементарних рухів у суглобах. Крім того, гімнастичну палицю використовують для збільшення амплітуди рухів під час виконання нахилів, поворотів, а також під час проведення коригувальних вправ. Виконання вправ з гімнастичною палицею сприяє покращенню постави.

Основні в. п. і хвати під час виконанні ЗРВ з гімнастичною палицею:

Вузький хват – палиця тримається двома руками, кісті поруч.

Палицю вниз – палиця тримається двома опущеними руками за

кінці і торкається стегон.

Палицю на груді – палиця тримається за кінці зігнутими руками і торкається грудей.

Палицю перед собою – попередньо перевернута палиця знаходиться між передпліччями.

Палицю на лопатки – палиця опущена нижче плечей і торкається лопаток.

Палицю назад – палиця тримається за кінці руками, відведеними назад.

Палиця за спину (на пояс) – палиця тримається зігнутими в ліктях руками.

Орієнтований комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею.

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця внизу.
1 - 2 – палицю вгору, потягнутись, подивитись на палицю (вдих);
3 - 4 – в. п. (видих).
- 2) В. п.: о. с., палиця внизу.
1 – нахил вниз (видих);
2 – в. п.;
3 - 4 – те саме.
- 3) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця за головою.
1 – поворот тулуба вліво (видих);
2 – в. п.;
3 – те саме вправо;
4 – в. п.
- 4) В. п.: о. с., палиця внизу.
1 - 2 – палицю вгору, ліва нога назад на носок, потягнутися, подивитися на палицю (вдих);
3 - 4 – в. п.;
5 - 6 – те саме лівою ногою;
7 - 8 – в. п.
- 5) В. п. – ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями.
1 – нахил тулуба вліво, ліва нога вбік на носок (видих);
2 – в. п. (вдих);
3 – те саме в правий бік;
4 – в. п.

- 6) В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу.
 - 1 – нахил тулуба, руками торкнутись підлоги (видих);
 - 2 – в. п. (вдих);
 - 3 - 4 – те саме.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця над головою.
 - 1 – поворот тулуба вліво (видих);
 - 2 – в. п.;
 - 3 - 4 – те саме вправо.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, палиця внизу.
 - 1 - 2 – відвести палицю вперед, переступити через палицю;
 - 3 - 4 – переступити через палицю в зворотному напрямку.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця внизу.
 - 1 – присід, палиця вперед (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 - 4 – те саме.
- 10) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс, палиця на підлозі між ногами.
 - 1 – 2 - 3 – стрибкі на місті на двох ногах;
 - 4 – стрибок з поворотом на 180°.

Література

Основна:

1. Завадич В. Н. Влияние уроков ритмической гимнастики на формирование культуры движения школьников старших классов / В. Н. Завадич // Формування духовної культури учнівської молоді : зб. наук. праць. – Луганськ, 1997. – С. 60 - 62.
2. Лихачов Б. Г. Теория эстетического воспитания школьников / Лихачов Б. Г. – М. : Просвещение, 1985. – С. 31 - 46.
3. Назаренко Л. Д. Красота как необходимый компонент формирования личности / Л. Д. Назаренко // Физическая культура в школе: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 48 - 49.
4. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 12 - 28.
5. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання / Т. Т. Ротерс // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 3. – С. 12 - 14.
6. Сатиоров Г. Н. Школа движений / Г. Н. Сатиоров // Физкультура в школе. – 2004. – № 3. – С. 43 - 47.

Додаткова:

1. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
2. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – № 5. – С.85 - 93.

Контрольне тестування за темами змістового модуля 1
Орієнтовні контрольні тести до першого змістового модуля
(Визначити правильні відповіді)

- 1. Мелодійним малюнком музичного твору називається:**
 - а) найбільш високий звук, досягнутий під час кожного підйому;
 - б) сукупність руху музики вгору, униз або на місці;
 - в) момент найбільшого напруження в музичному творі;
 - г) сила звучання музики.
- 2. Види мелодійного малюнка музичного твору:**
 - а) висхідний рух мелодії;
 - б) спадний рух мелодії;
 - в) лінійний рух мелодії;
 - г) хвилеподібний рух мелодії.
- 3. За тривалістю звуку бувають:**
 - а) цілі;
 - б) половинні;
 - в) слабкі;
 - г) четвертні, восьмі.
- 4. Метром музичного твору називається:**
 - а) періодичність ударних та не ударних звуків;
 - б) чергування акцентованих та неакцентованих звуків;
 - в) найбільш тривалий звук;
 - г) тривалість мелодії.
- 5. Виділяють такі розміри музичних творів:**
 - а) дводольний (парний);
 - б) рівномірний;
 - в) тридольний (не парний);
 - г) неповний.
- 6. Під функціональною музикою розуміють:**
 - а) музику, що створює оптимальні умови для роботи на уроці фізичної культури, робить урок більш змістовним, цілеспрямованим, емоційним, а набуті учнями знання більш стійкими;
 - б) спеціально підібрані музичні твори різних жанрів, що спрямовані на стимулювання та регулювання діяльність робочих функцій та психічного стану;
 - в) музику, що викликає позитивні асоціації, полегшує засвоєння навчального матеріалу, згладжує напружений ритм уроку, підвищує емоційний тонус, працездатність в учнів;
 - г) музику, що не впливає на розумову та рухову функції організму, особливо на роботу центральної нервової системи як органу управління та узгодження дій усіх частин людського організму.

7. Вплив функціональної музики залежить від наступних аспектів:

- а) оздоровчо-фізкультурного;
- б) педагогічного;
- в) психофізіологічного;
- г) музично-фонетичного.

8. За характером впливу на учнів виділяють:

- а) мобілізуючу;
- б) прогресуючу;
- в) заспокійливу;
- г) фонову.

9. Структура змісту музичного твору включає:

- а) інтенсивність;
- б) ритм;
- в) такт;
- г) розмір.

10. Будова музичного періоду включає:

- а) такт;
- б) музичні фрази;
- в) музичні вправи;
- г) музичні речення.

11. На уроках фізичної культури використовують темп музики:

- а) суперадажіо – суперповільний темп;
- б) адажіо – повільний темп;
- в) анданте – помірний темп;
- г) алегро – швидкий темп.

12. Визначення ритму музичного твору включає:

- а) послідовне поєднання музичних звуків;
- б) звуки різної довжини;
- в) м'якість звуків;
- г) швидкість музичного супроводу.

13. На уроках фізичної культури використовують музику таких розмірів:

- а) $\frac{1}{4}$;
- б) $\frac{2}{4}$;
- в) $\frac{3}{4}$;
- г) $\frac{4}{4}$.

- 14. Загальними завданнями використання музики на уроках фізичної культури є:**
- а) підвищення емоційної активності учнів на уроках фізичної культури;
 - б) підвищення емоційного стану вчителя фізичної культури;
 - в) підвищення рухової активності учнів на уроках фізичної культури;
 - г) створення оптимальних умов для роботи на уроці фізичної культури.
- 15. На уроках фізичної культури використовують музику таких музичних жанрів:**
- а) марш;
 - б) диско;
 - в) фітнес - музику;
 - г) поп – музику.
- 16. Під час добору музичного твору на урок фізичної культури потрібно враховувати:**
- а) вік учнів;
 - б) музичні вподобання вчителя;
 - в) рівень фізичного розвитку учнів;
 - г) мету, завдання та зміст уроку фізичної культури.
- 17. Визначають такий характер музичного твору:**
- а) спокійний;
 - б) ліричний;
 - в) фонетичний;
 - г) енергійний.
- 18. Вимоги до виконання вправ під музику:**
- а) початок та закінчення вправи повинно збігатися з початком музичної фрази;
 - б) потрібно враховувати темп, ритм і характер музичного твору;
 - в) наголос рахунку під час виконання вправ повинен співпадати з ударними долями, мелодійним та динамічним малюнком музичного твору;
 - г) спеціальних вимог для виконання вправ під музику не існує.
- 19. Взаємозв'язок ритму рухів із ритмом музики відбувається через те, що:**
- а) ритм музики допомагає вчителю фізичної культури визначити завдання уроку;
 - б) музика підказує рух, обмежує його у часі та просторі;
 - в) надає руху визначену виразність, мірність, закінченість;
 - г) рух допомагає краще виразити та зрозуміти музику, передати його емоційну сторону.

20. Для узгодження ритму рухів із ритмом музики використовують:
- а) музичні ігри;
 - б) рухливі ігри;
 - в) прості рухові дії;
 - г) колективне прослуховування музичного уривка.

3.1.2. Змістовий модуль 2 ЗМ 2. Ритмічна гімнастика

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2.1. (7)

Тема: «Методичні особливості проведення занять фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики».

Теоретична частина

1. Методи навчання на заняттях ритмічною гімнастикою з дітьми шкільного віку.
2. Методичні принципи навчання на заняттях ритмічною гімнастикою.
3. Впровадження засобів ритмічної гімнастики з урахуванням вікових особливостей дітей шкільного віку.
4. Засвоєння вправ ритмічної гімнастики.

Практична частина

1. Вправи ритмічної гімнастики без предмета із різних в. п..
2. Вправи в русі.
3. Вправи в в. п. на місці.
4. Вправи в партері.

Самостійна робота

Скласти комплекс вправ ритмічної гімнастики без предмета.

Ключові терміни і поняття

Показ – демонстрація поз і рухів.

Словесне пояснення – прийом передачі інформації про техніку виконання вправ.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Методи навчання на заняттях ритмічною гімнастикою з дітьми шкільного віку.

Відмінні ознаки ритмічної гімнастики визначили деякі методичні особливості проведення занять з дітьми шкільного віку.

Особливістю проведення ритмічної гімнастики є переважний **показ** вправ (демонстрація поз і рухів) учителем. Таким чином не витрачається додатковий час на пояснення та розучування вправ. Це значно збільшує рухову активність учнів та підвищує щільність занять за браку часу, який відведений на проведення занять (уроку, фізкультхвилинки, фізкультпаузи тощо), а також дає змогу враховувати психологічні особливості дітей, особливо молодшого шкільного віку, в яких друга сигнальна система ще не відіграє керівної ролі в діяльності. Іншими словами, показана вправа сприймається та запам'ятовується дітьми швидше та легше, ніж її тривале пояснення.

Головна мета показу вправ для учнів середніх та старших класів полягає в підвищенні фізичного навантаження, зменшенні інтервалів відпочинку, а також часу, який витрачається на пояснення вправ, якщо вправи прості і не потребують тривалого пояснення.

Повністю виключати словесне пояснення під час проведення занять ритмічною гімнастикою не рекомендується. **Словесне пояснення** – прийом передачі інформації про техніку виконання вправ.

Пояснення, команди, виправлення повинні постійно супроводжувати безперервний показ, спрямовуючи на правильне виконання вправ. Крім того, часто виконання вправ потрібно прораховувати, голосом виділяючи акцентовані музичні звуки. Це дозволить учням координувати свої рухи відповідно ритмічному малюнку музичного твору.

Іноколи на заняттях ритмічною гімнастикою потрібно пропонувати дівчатам та хлопцям різні комплекси вправ, особливо у старших класах. *Наприклад*, дівчата виконують танцювальні елементи, тоді як хлопці працюють над розвитком рухових навичок. Для хлопців значну користь

дадуть вправи ритмічної гімнастики, які мають атлетичну спрямованість і виконуються з обтяженням або з гумовими амортизаторами. Особливий інтерес викликають вправи у парах. *Наприклад*, у хлопців – для розвитку сили та витривалості, у дівчат – для розвитку гнучкості.

2. Методичні принципи навчання на заняттях ритмічною гімнастикою.

Оскільки вправи ритмічної гімнастики частіше виконують без попереднього розучування, одночасно з вчителем, вони повинні бути дуже **простими, доступними** та зручними у виконанні.

Вправи в комплексі потрібно добирати так, щоб їх вихідні положення в комплексі були схожі за своєю структурою або кінцеве положення попередньої вправи було вихідним для наступної.

Добір простих, не перевантажених деталями вправ, необхідний через особливості дитячої пам'яті. Молодші школярі ще не вміють розподіляти свою увагу на окремі складові і деталі вправи, відокремлювати головне і другорядне. Для них потрібно виключити тривалі, монотонні вправи і якомога ширше використовувати вправи, які різні за характером, темпом, інтенсивністю.

Учні середніх та старших класів повинні зосереджувати свою увагу на корисності вправ, їх головній меті (*наприклад*, розвиток сили, гнучкості).

Старші школярі можуть і повинні імпровізувати під музику, використовуючи різноманітні засоби ритмічної гімнастики.

Правильно підібрані вправи (кожна група м'язів має отримувати порцію навантаження), що послідовно охоплюють усі м'язові групи, сприятимуть свідомому засвоєнню рухових навичок, розвитку та зміцненню логічної та рухової пам'яті.

3. Впровадження засобів ритмічної гімнастики з урахуванням вікових особливостей дітей шкільного віку.

На заняттях з молодшими школярами рекомендується повідомляти назви запропонованих для розучування вправ, які імітують рухи тварин, окремі види діяльності людини, тому що у них під час занять фізичною культурою яскраво проявляється творче уявлення. (*Наприклад*, копіювати рухи жабки, яка стрибає; черепахи, яка повільно рухається;

кошеня, яке вигинає спину.)

Дітей особливо приваблюють комплекси вправ ритмічної гімнастики, в яких образне виконання рухів органічно поєднується з музичним супроводом. Для молодших школярів таким може бути комплекс вправ, складений на музику до відомого мультфільму. Гра, імітація різних рухів викликають у дітей позитивні емоції, посилюють інтерес до занять.

Для старшокласників можна складати тематичні комплекси на музику вітчизняних і зарубіжних мелодій.

Цікавими та корисними для школярів є вправи-ігри, які виконуються в парах, оскільки в них наявний елемент змагання. Не менш цікаві та важливі загальнорозвивальні та танцювальні вправи з предметами (м'ячами, палицями, скакалками, прапорцями, стрічками тощо), що включені до комплексів ритмічної гімнастики, дозволяють зробити заняття різноманітними, з елементами творчості, тим самим значно підвищуючи їх ефективність. Також можна використовувати нетрадиційні предмети: рушники, повітряні кульки та м'ячі, подушки, стільці та ін.

Складаючи комплекс, потрібно враховувати: чим вище емоційна насиченість занять, тим вище їх моторна щільність.

4. Засвоєння вправ ритмічної гімнастики.

Відмінною ознакою ритмічної гімнастики є *потоканий спосіб* виконання вправ, який дозволяє значно підвищити інтенсивність та моторну щільність занять.

До першого комплексу доцільно включати найпростіші, відомі дітям вправи, зосереджуючи увагу на техніці виконання вправ.

Навчання краще починати з найбільш простих вправ локальної дії. Це рухи в суглобах кінцівок, рухи головою, плечима, тазом. Такі вправи потребують концентрації уваги тільки на одній частині тіла, на окремих суглобах, невеликій групі м'язів, не потребують високого рівня координації рухів і швидко запам'ятовуються.

Поступово ускладнюючи комплекс, можна починати до розучувати більш складні вправи регіонального впливу. До них відносяться вправи, в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла.

Подальше ускладнення комплексу вимагає засвоєння вправ, в яких беруть участь м'язи всього тіла (нахили, випади, махи ногами з рухами руками та ін.). В останню чергу слід розучувати загальнорозвивальні вправи в поєднанні з елементами танцю, бігом, стрибками.

Частота зміни комплексів залежить від швидкості їх засвоєння та зацікавленості дітей. Добре засвоєний комплекс, що перестає цікавити дітей і виконується без бажання, потрібно змінювати. Не обов'язково змінювати всі вправи на нові. Достатньо змінити або ускладнити 1 - 3 вправи в комплексах фізкультурних хвилинок або 4 - 8 вправ на уроці фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики. Інколи можна до раніш розучуваного комплексу підібрати новий музичний супровід.

Практична частина

1. Вправи ритмічної гімнастики без предмета із різних в. п.
2. Вправи в русі.
3. Вправи у в. п. на місці.
4. Вправи в партері.

Орієнтовний комплекс вправ ритмічною гімнастикою

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: ноги нарізно, руки вниз, кисті в замок.
 - 1 – піднятися на носки, руки вгору долонями назовні;
 - 2 – опуститися на всю ступню, присісти на ліву ногу, зробити нахил вліво;
 - 3 – із поворотом наліво опустити руки вниз;
 - 4 – в. п.
 - 5 - 8 – те саме в іншу сторону.
- 2) В. п.: о. с.
 - 1 – поставити праву ногу на носок схресно перед лівою, руки схресно перед собою;
 - 2 – крок правою в сторону, руки в сторони, потягнутися за рукою вліво;
 - 3 - 4 – потягнутися за рукою вправо;
 - 5 - 8 – те ж в іншу сторону.
- 3) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – із поворотом вправо зігнути праву ногу вниз на носок, горизонтальний нахил вперед, руки вперед;
 - 2 – в. п.

- 3 – присід, нахил вправо, ліву руку зігнути за спиною ліктем вверх, праву – ліктем вниз;
4 – в. п.
5 - 8 – те саме в іншу сторону.
- 4) В. п.: стійка на носках.
1 – згинаючи ліву ногу, опуститися правою на повну ступню, повернути ліве коліно вправо, тулуб та руки розвернути вліво;
2 – в. п.
3 – те саме в іншу сторону;
4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – піднятися на носки, зігнути коліна;
2 – повертаючи п'ятки вліво, опуститися на повну ступню, коліна випрямити (руки і плечі залишаються в в.п.);
3 – піднятися на носки, зігнути коліна;
4 – повертаючи п'ятки вправо, повернутися в в. п.
5 - 8 – те саме в іншу сторону.
- 6) Біг та різні варіанти стрибків.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – з поворотом вправо нахил голови назад, відвести лікті назад, прогнутися;
2 – в. п.;
3 – нахил голови вперед;
4 – в. п.
- 8) В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – зігнути праву ногу, підняти її на носок, підняти праве плече;
2 – в. п.;
3 - 4 – те саме ліва нога.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, руки вперед.
1 – згинаючи праву ногу, поворот тулуба вліво, руки зігнуті перед груддю;
2 – в. п.;
3 – те саме в іншу сторону;
4 – в. п.
- 10) В. п.: стійка ноги нарізно.
1 - 2 – нахил тулуба вперед, руки вперед;
3 - 4 – нахил тулуба до правої ноги;
5 - 6 – нахил тулуба до лівої ноги;
7 - 8 – в. п.
- 11) В. п.: стійка ноги нарізно, ліва рука в сторону, права за спину.
1- ліва рука вверх, нахил тулуба вправо;
2 – в. п.;
3 – те саме вліво; 4 – в. п.

12) В. п.: стійка ноги нарізно, руки до плечей.

- 1 – нахил тулуба вправо, руки ввверх;
- 2 – в. п.;
- 3 – те саме вліво;
- 4 – в. п.

13) В. п.: о. с.

- 1 - 2 – приставний крок лівою вперед;
- 3 - 4 – мах правою вперед, напівприсід на лівій;
- 5 - 6 – приставний крок правою назад;
- 7 - 8 – мах лівою вперед, напівприсід на правій.

14) В. п.: стійка ноги нарізно, напівприсід, коліна в сторони, руки на стегнах;

- 1 – права нога на носок;
- 2 – в. п.;
- 3 – ліва нога на носок;
- 4 – в. п.

15) В. п. те саме.

- 1 – з'єднати коліна разом;
- 2 – в. п.;
- 3 – піднятися на носки;
- 4 – в. п.

16) Біг та різні варіанти стрибків.

17) В. п.: лежачи на спині, руки вгору.

- 1 - 2 – одночасно підняти голову, плечі та пряму ногу, лівою рукою торкнутися правої ноги;
- 3 - 4 – в. п.;
- 5 - 6 – те саме лівою ногою;
- 7 - 8 – в. п.

18) В. п.: упор на передпліччя лежачі на лівому боці, права нога зігнута перед собою.

- 1 – підняти ліву ногу;
 - 2 – в. п.;
 - 3 - 4 – те саме.
- Те ж на правому боці.

19) В. п.: лежачи на спині.

- 1 – підняти прямі ноги;
- 2 – зігнути в колінах;
- 3 – випрямити ноги;
- 4 – в. п.

20) В. п.: упор сидячи, ліва нога зігнута в коліні в сторону, права нога вперед.

1 - 2 - 3 – мах правою вверху;

4 – в. п.

В. п. те саме.: упор сидячи, права нога зігнута в коліні в сторону, ліва вперед.

21) В. п.: упор на передпліччя лежачи на правому боці, ліва рука за голову.

1 – зігнути праву ногу, нахилом вниз торкнутися лівим ліктем коліна правої ноги;

2 – в. п.

3 - 4 – те саме.

Те саме на іншому боці.

22) В. п.: упор стоячи на колінах.

1 - 2 – випрямити коліна;

3 - 4 – В. п.

5 – мах лівою прямою ногою вверху;

6 – в. п.

7 – мах правою ногою вверху;

8 – в. п.

23) В. п.: те саме.

1 – відвести праву зігнуту ногу в сторону;

2 – торкнутися правим коліном правого плеча;

3 – випрямити праву ногу назад;

4 – в. п.

5 - 8 – те саме лівою ногою.

24) В. п.: лежачи на спині, ліва нога зігнута в коліні опирається на коліно правої.

1 – 2 - 3 – підняти таз;

4 – в. п.

Те саме із в.п. лежачи на спині, права нога зігнута в коліні опирається на коліно лівої.

Вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Самостійна робота

Скласти комплекс вправ ритмічної гімнастики без предмета.

Зразок

Комплекс вправ ритмічної гімнастики без предмета

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	$\frac{4}{4}$ або $\frac{2}{4}$	В. п. стійка ноги разом, руки на пояс: 1 – стійка на носках, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 - 4 – те саме	4x8 р.	Постава пряма. Вправу виконувати чітко, енергійно. П'яти не розводити. Зберігати рівновагу
2				
3				

Література

Основна:

1. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 4 - 12.
2. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 13 - 17.
3. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.

Додаткова:

1. Ротерс Т. Т. Служа красоте: уроки ритміки у старшокласниц / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 2000 – № 1. – С. 26 - 28.
2. Ротерс Т. Т. Уроки ритміки для молодших школярів / Т. Т. Ротерс // Початкова освіта. – 2001. – № 7. – С. 8.
3. Ротерс Т. Т. Элементы ритмики на уроках физической культуры в средних классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2 – С. 27 - 33.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 2.2. (8)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:
«Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток та фізичну підготовку дітей шкільного віку».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовки дітей шкільного віку.
2. Вплив засобів ритмічної гімнастики на фізичний розвиток дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.
3. Вплив засобів ритмічної гімнастики на фізичну підготовку дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Література

Основна:

1. Бирючков Б. И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе: учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 2002. – 132 с.
2. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Білокопитова Ж. А., Мовчан Н. М., Щербаков Н. А. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – С. 12 - 47.
4. Ритмическая гимнастика для школьников / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.] – М. : Знание, 1989. – С. 107 - 140.
5. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 17 - 26.

Додаткова:

1. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование / Т. С. Лисицкая, М. Ю. Ростовцева, Е. А. Ширковец // Физическая культура в школе. – 1985. – № 9. – С. 18 - 22.
2. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, Л. А. Ланцберг, О. А. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 1985.-№ 1. – С. 29 - 31.
3. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2.3. (9)

Тема: «Навантаження на заняттях фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики».

Теоретична частина

1. Дозування навантаження на заняттях фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики.
2. Фактори, що визначають величину навантаження.

Практична частина

Вправи ритмічної гімнастики з предметом (гімнастичною палицею, скакалкою, обручем та іншими предметами в різних в. п.).

Самостійна робота

Скласти комплекс вправ ритмічної гімнастики з предметами.

Ключові терміни та поняття

Навантаження – це дія фізичних вправ на організм людини.

Величина навантаження – це міра дії фізичних вправ. Ця міра визначається, з одного боку, кількістю та якістю фізичних вправ («зовнішнє навантаження»), а з другого – реакцією організму на виконані вправи («внутрішнє навантаження»).

Обсяг навантаження – це сумарна дія фізичних вправ на організм людини.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Дозування навантаження на заняттях фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики.

Починати заняття ритмічною гімнастикою завжди необхідно з невеликого дозування навантаження, виконуючи вправи в середньому темпі, з помірною амплітудою (важливо не тільки не перенавантажити дітей, але й залишити шлях для можливого посилення впливу вправ на організм).

Навантаження – це дія фізичних вправ на організм людини.

Величина навантаження – це міра дії фізичних вправ. Ця міра визначається з одного боку, кількістю та якістю фізичних вправ («зовнішнє навантаження»), а з другого – реакцією організму на виконані вправи («внутрішнє навантаження»).

Мінімальне навантаження може бути в комплексах фізкультурної хвилини, гімнастики до навчальних занять, на заняттях із молодшими школярами та недостатньо підготовленими школярами. Максимальне – на уроці фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики у дітей старших класів або з дітьми які мають відповідну фізичну підготовку.

Складаючи комплекс, потрібно пам'ятати, що одним з міцних чинників підвищення або зниження навантаження є темп (швидкість) виконання рухів. У ритмічній гімнастиці швидкість виконання рухів визначається темпом музичного супроводу.

Серії вправ циклічного характеру (біг, стрибки, підскакування, елементи танцю) є значним навантаженням. Тривалість і кількість серій циклічних вправ залужить від форми проведення занять та підготовки учнів.

Правильно дозоване навантаження визначається реакцією на неї організму. Адекватним показником реакції на навантаження можна вважати частоту серцевих скорочень (ЧСС).

Починати заняття ритмічною гімнастикою завжди необхідно з невеликого дозування навантаження, виконуючи вправи в середньому темпі, з помірною амплітудою (важливо не тільки не перенавантажити дітей, але й залишити шлях для можливого подальшого посилення впливу вправ на організм за рахунок зазначених чинників).

Темп музики, рекомендований для вправ ритмічною гімнастикою.

<i>Темп</i>	<i>Кількість акцентів за хвилину</i>	<i>Орієнтовні вправи</i>
Повільний	40-60	Дихальні вправи, вправи на розслаблення, хвилі руками, тулубом, вправи в рівновазі
Помірний	60-90	Вправи на розтягування, елементи психорегулюючої гімнастики, вправи оздоровчої йоги
Середній	90-120	ЗРВ (нахили, повороти, амплітудні махи, випади, оберти та ін.), різноманітні кроки, елементи танцювальних кроків
Швидкий	120-140	Біг, стрибки, махи, танцювальні рухи
Дуже швидкий	140 і вище	Біг, стрибки, підскакування, танцювальні рухи в стилі рок-н-рол

2. Фактори, що визначають величину навантаження.

Величина навантаження характеризується параметрами його обсягу і інтенсивності.

Обсяг навантаження – це сумарна дія фізичних вправ на організм людини.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу.

Фактори, що визначають величину навантаження на заняттях фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики:

- 1) кількість вправ у комплексі;
- 2) складність вправ;
- 3) темп музичного супроводу;
- 4) темп виконання, кількість їх повторень за одиницю часу;
- 5) амплітуда виконання;
- 6) тривалість заняття;
- 7) інтенсивність заняття;
- 8) використання предметів та обтяжень;
- 9) рівень психічного збудження.

Практична частина

Вправи ритмічної гімнастики з предметом (гімнастичною палицею, скакалкою, обручем та іншими предметами із різних в. п.).

Орієнтовний комплекс вправ ритмічної гімнастики зі скакалкою.

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка внизу.
 - 1 – натягуючи скакалку, руки вперед – в сторони (вдих);
 - 2 – в. п. (видих);
 - 3 – натягуючи скакалку, руки вгору – в сторони, прогнутись, подивитись на скакалку (вдих);
 - 4 – в. п. (видих).

- 2) В. п.: стійка ноги разом, складена скакалка вчетверо внизу.
 - 1 – руки вперед;
 - 2 – руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на скакалку;
 - 3 – руки вперед, приставити ногу;
 - 4 – в. п.;
 - 5 - 8 – те саме іншою ногою.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, складена скакалка вчетверо позаду.
 - 1 – нахил вперед, скакалка під колінами;
 - 2 – зігнути руки, нахил вниз;
 - 3 - 4 – те саме.
- 4) В. п.: ноги разом, скакалка під лівою ступнею, кінці скакалки в руках.
 - 1 – руки вперед-в сторони, підняти зігнуту ногу в коліні до грудей;
 - 2 – в. п.
 - 3 - 4 – те саме;
 - 5 - 8 – інша нога.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка внизу.
 - 1 – руки вперед;
 - 2 – поворот вліво;
 - 3 – руки вгору;
 - 4 – в. п.;
 - 5 - 8 – те саме, поворот вправо.
- 6) В. п.: те саме.
 - 1 – руки вгору;
 - 2 – нахил тулуба вліво;
 - 3 – руки вгору;
 - 4 – в. п.
 - 5 - 8 – те саме, нахил вправо.
- 7) В. п.: широка стійка ноги нарізно, натягнута скакалка позаду за плечима.
 - 1 – випад в лівий бік;
 - 2 – в. п.
 - 3 - 4 те саме в правий бік.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, скакалка складена вдвоє внизу.
 - 1- мах лівою ногою в бік, руки вперед.
 - 2 – в. п.
 - 3 - 4 – те саме правою ногою.
- 9) В. п.: ноги разом, скакалка під ступнею правої ноги.
 - 1 – відвести ліву ногу назад, нахил прогнувшись, руки в сторони;
 - 2 – в. п.
 - 3 - 4 – те саме;
 - 5 - 8 – те саме іншою ногою.

- 10) В. п.: стійка ноги разом, скакалка позаду, кінці скакалки в руках.
Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики з м'ячем.

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці.
1 - 2 – руки вгору, піднятись на носки, потягнутися і перекласти м'яч у праву руку;
3-4 – в. п., м'яч в правій руці;
5-8 – те саме, перекласти м'яч у ліву руку.
- 2) В. п.: те саме.
1 - 2 – нахил вперед, перекласти м'яч за головою у праву руку;
3 - 4 – в.п., м'яч в правій руці;
5-8 – те саме, перекласти м'яч в ліву руку.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, руки вгору, м'яч у лівій руці.
1 – присід, покласти м'яч біля носків ніг;
2 – встати, руки вгору;
3 – присід, взяти м'яч правою рукою;
4 – в. п., м'яч у правій руці;
5-8 – те ж, в інший бік.
- 4) В. п.: стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч у лівій руці.
1 - 2 – виставляючи ліву ногу вбік на носок, нахил вліво, руки за голову, перекласти м'яч у праву руку;
3 - 4 – в.п., м'яч у правій руці;
5 - 8 – те саме в інший бік.
- 5) В. п.: те саме.
1 - 2 – упор присівши, покласти м'яч на підлогу;
3 - 4 – встати, взяти м'яч правою рукою, руки в сторони;
5 - 8 – те саме в інший бік.
- 6) В. п.: те саме.
1 - 2 – нахил прогнувшись, руки вперед, покласти м'яч в праву руку;
3 - 4 – в. п., м'яч в правій руці;
5 - 8 – те саме в інший бік.
- 7) В. п.: упор присівши, м'яч на підлозі між руками.
1 - 4 – взяти м'яч лівою (правою) рукою, коловий оберт вперед-вгору в боковій площині, повернутися у в. п.;
5 - 8 – те саме іншою рукою.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч в лівій руці.
1 – підняти зігнуту в коліні ногу, перекласти м'яч під коліном в праву руку.
2 – в. п., м'яч в правій руці.
3 - 4 – те саме під другою ногою.

- 9) В. п.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч між ступнями.
Стрибки на носках, утримуючи м'яч.
- 10) В. п.: те саме.
Стрибки зі зміною положення ніг.

**Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики
гімнастичним обручем.**

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі.
1 – права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на обруч.
2 – в. п.
3 - 4 – те саме інша нога.
- 2) В. п.: широка стійка ноги нарізно в середині обруча, обруч тримати двома руками;
1 – поворот тулуба вправо;
2 – в. п.;
3 – те саме вліво;
4 – в. п.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, обруч вертикально на підлозі в зігнутих руках.
1 - 2 – присід, ледь спираючись на обруч;
3 - 4 – -в. п.
- 4) В. п.: те саме.
1 – відвести ліву ногу в бік;
2 – в. п.;
3 – відвести праву ногу в бік;
4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору.
1 - 2 – нахил прогнувшись, обруч вертикально поставити на підлогу;
3 - 4 – в. п.
- 6) В. п.: те саме.
1 - 2 – нахил тулуба вліво;
3 - 4 – нахил тулуба вправо.
- 7) В. п.: присід, обруч вертикально перед грудьми, хват зігнутими руками.
1 – підняти обруч вгору, праву ногу вбік на носок, нахил тулуба вправо.
2 – в. п.;
3 - 4 – те саме в інший бік.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, обруч горизонтально вгорі.
1 – присід, обруч вертикально вперед;
2 – в. п.;
3 - 4 – те саме.

- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
 1 - 8 – стрибки на лівій нозі по окрузі обруча в одну сторону;
 9 - 16 – те саме на правій в іншу сторону.
 10) Ходьба, обруч в лівій (правій) руці.

Самостійна робота

Скласти комплекс вправ ритмічної гімнастики з предметами.

Зразок

Комплекс вправ ритмічної гімнастики з гімнастичним обручем

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	$\frac{4}{4}$	В. п. стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі: 1 – права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на обруч; 2 – в. п.; 3 - 4 – те саме.	2x8 р.	Постава пряма. Вправу виконувати чітко, енергійно. Зберігати рівновагу
2				
3				

Література

Основна:

1. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 - 290.
2. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 9 - 12.
3. Сосина В. Ю. *Ритмическая гимнастика : Альбом* / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 17 - 26.

Додаткова:

1. Боброва Г. А. *С элементами художественной гимнастики: комплекс упражнений с обручами и скакалкой* / Г. А. Боброва // *Физкультура в школе.* – 1988. – № 5. - С. 11 - 15.
2. Захаров Е. Н. *Энциклопедия физической подготовки* / Захаров Е. Н, Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

3. Зубалій М. Д. Основні вправи з ритміки до навчальних програм з фізичної культури / М. Д. Зубалій, Т. Т. Ротерс // *Фізичне виховання в школі*. – 1998. – № 4. – С. 18 - 19.
4. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
5. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 2.4. (10)

Скласти індивідуальну навчальну картку
(за раніше наведеним прикладом):

- ❖ **«Комплекс вправ ритмічної гімнастики».**
- ❖ **«Комплекс вправ ритмічної гімнастики з використанням інвентарю та обладнання».**

Демонстрація підготовленого комплексу вправ ритмічної гімнастики.

Література

Основна:

1. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Зубалій М. Д. Основні вправи з ритміки до навчальних програм з фізичної культури / М. Д. Зубалій, Т. Т. Ротерс // *Фізичне виховання в школі*. – 1998. – № 4. – С. 18 - 19.
3. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
4. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.

Додаткова:

1. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: навч. посібник / Огніста К. М. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 34 - 103.
3. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
4. Шаробарова И. Н. Упражнения со скакалкой / Шаробарова И. Н. – М. : Советский спорт, 1991. – 93 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2.5. (11)

Тема: «Форми занять ритмічною гімнастикою в школі».

Теоретична частина

1. Урок фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики.
2. Ритмічна гімнастика до навчальних занять.
3. Фізкультурні хвилинки.
4. Вправи ритмічної гімнастики на подовженій перерві.
5. Ритмічна гімнастика у групах подовженого дня.

Практична частина

Вправи ритмічної гімнастики біля опори.

Ключові терміни та поняття

Урок - це основна форма організації фізичної культури в школі.

Зміст уроку фізичної культури – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учня і робота вчителя, а також результати цієї роботи.

Структура уроку фізичної культури – взаємне і послідовне розташування у часі і просторі всіх елементів змісту заняття.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Урок фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики.

Урок – це основна форма організації фізичної культури в школі, метою якої є: підготовка всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом життя.

Урок фізичної культури має свою будову (структуру) та зміст.

Зміст уроку фізичної культури – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учня і робота вчителя, а також результати цієї роботи.

Структура уроку фізичної культури – взаємне і послідовне розташування у часі і просторі всіх елементів змісту заняття.

На уроці фізичної культури вправи ритмічної гімнастики можуть мати різне призначення. Їх можна використовувати як підготовчі або підвідні вправи, як вправи для розвитку фізичних якостей, у вигляді спеціальної розминки або змагань.

Комплекси вправ необхідно добирати відповідно меті та завданням уроку.

Структура та зміст уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики



2. Ритмічна гімнастика до навчальних занять.

Гімнастика до навчальних занять сприяє не тільки нормальному фізичному розвитку дітей, але й формуванню звички до систематичних занять фізичною культурою. Вона створює потрібні психофізичні умови для організованого початку уроків, дозволяє залучитися до роботи.

Тривалість: для молодших школярів – 5 - 6 хв.; для дітей середнього та старшого шкільного віку – 6 - 8 хв.

Кількість вправ – 4 - 8.

Навантаження в комплексі повинно підвищуватися та знижуватися поступово. Вправи ритмічної гімнастики до навчальних занять повинні залучати до активної роботи всі великі м'язові групи.

Рекомендована послідовність вправ:

- ❖ вправи для м'язів рук і плечового пояса;
- ❖ вправи для м'язів тулуба, вправи для виховання правильної постави;
- ❖ вправи для м'язів ніг;
- ❖ вправи загального фізичного впливу, спрямовані на покращення діяльності органів кровообігу та дихання (біг, стрибки, підскакування, танцювальні рухи);
- ❖ вправи на відновлення дихання та розслаблення.

3. Фізкультурні хвилинки.

Після 20 - 30 хв. уроку в учнів з'являються ознаки розумового стомлення, а також стомлення окремих груп м'язів, пов'язаних з робочою позою (порушення уваги, зниження активності). Якщо вчасно не переключити дітей на інший вид діяльності, це може призвести до погіршення стану здоров'я, порушення постави. Необхідне чергування розумової роботи з активним відпочинком.

Тривалість фізкультурної хвилинки – 1,5 - 2 хв.

Кількість вправ – 2 - 4.

До комплексу включають найпростіші вправи ритмічної гімнастики для верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса, тулуба, особливо для м'язів спини.

Рекомендована послідовність вправ:

- ❖ вправи для рук і плечового пояса;
- ❖ вправи для формування правильної постави;
- ❖ вправи для м'язів ніг;
- ❖ нахили та повороти тулуба.

4. Вправи ритмічної гімнастики на подовженій перерві.

Організовано проведені подовжені перерви дозволяють краще регулювати емоційний стан та рухове навантаження школярів. Це чудовий відпочинок між уроками, вони знижують стомлення, тонізують нервову систему, сприяють покращенню настрою, підвищенню працездатності.

Вправи ритмічної гімнастики на подовженій перерві повинні бути емоційними. Це можуть бути сюжетні комплекси та ігрові завдання,

імпровізація під музику, елементи танцю в поєднанні із загальнорозвивальними вправами, а також вправи з предметами.

Тривалість вправ – 20 - 30 хв.

Закінчувати вправи потрібно за 3 - 5 хв. до початку наступного уроку.

5. Ритмічна гімнастика у групах подовженого дня.

Під час проведення занять з ритмічної гімнастики у групах подовженого дня бажано якомога ширше використовувати вправи з предметами, у парах, на приладах, вільну імпровізацію під музику.

Учням молодших класів доцільно використовувати комплекси, до змісту яких входять загальнорозвивальні вправи, вправи з використанням традиційних і нетрадиційних предметів, сюжетні вправи ритмічної гімнастики, елементи народних, бальних і сучасних танців.

Тривалість занять – 15 - 20 хв.

У середніх і старших класах вправи ритмічної гімнастики повинні мати виражену танцювальну спрямованість для дівчат та атлетичну – для хлопців. Даючи змогу вільно імпровізувати під музику, не слід забувати, що в першу чергу вони займаються фізичними вправами, а не беруть участь у дискотеці, тому вчасно спрямовувати фантазію в потрібному напрямку.

Тривалість занять – 25 - 30 хв.

Практична частина

Вправи ритмічної гімнастики біля опори.

Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики біля опори.

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

1) В. п.: стійка на лівій нозі, права в сторону в упорі на гімнастичній стінці, триматися за жердини.

1 - 3 – повороти лівої ноги в кульшовому суглобі;

4 – в. п.

2) В. п.: те ж.

1 – зігнути ліву ногу;

2 – в. п.;

3 - 4 – те саме.

Те саме іншою ногою.

- 3) В. п.: випад лівою ногою в упорі на жердину гімнастичної стінки, триматися руками.
- 1 - зігнути ліву ногу, руки не відривати;
 - 2 - розігнути ліву ногу;
 - 3 - 4 – те ж.
- Те саме іншою ногою.
- 4) В. п.: стійка ноги разом правим боком до гімнастичної стінки, правою рукою триматися за жердину на рівні грудей, лівою триматися за жердину на рівні живота.
- 1 – мах правою назад, нахил тулуба вперед;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – мах лівою назад, нахил тулуба;
 - 4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка на правій нозі, ліва в сторону в упорі на гімнастичній стінці.
- 1 - 2 – нахил тулуба до правої, руки вперед;
 - 3 - 4 – в.п.
- 6) В. п.: стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, руками внизу триматися за жердину.
- 1 – нахил тулуба;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – те саме.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно на відстані двох кроків від гімнастичної стінки, упор руками на стінку на рівні грудей.
- 1 – зігнути руки;
 - 2 – розігнути руки;
 - 3 - 4 – те саме.
- 8) В. п.: широка стійка ноги нарізно обличчям до опори, руками триматися за гімнастичну стінку.
- 1 – випад в бік на праву ногу;
 - 2 – В. п.;
 - 3 – випад в бік на ліву ногу;
 - 4 – в. п.
- 9) В. п.: стійка ноги разом обличчям до гімнастичної стінки, руками триматися за жердину.
- 1 – присід;
 - 2 – в. п.;
 - 3 - 4 - те саме.
- 10) В. п.: стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, руками триматися за жердину вгорі за головою.
- 1 - 2 – подати таз вперед, прогнутися в попереку;
 - 3 - 4 – в. п.

Література

Основна:

1. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 - 252.
2. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Сосина В. Ю. *Ритмическая гимнастика : Альбом* / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 - 62.
4. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2* / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – С. 7 - 157.

Додаткова:

1. Захаров Е. Н. *Энциклопедия физической подготовки* / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Лисицкая Т. С. *Ритмическая гимнастика (230 упражнений)* / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Сосина В. Ю. *Азбука ритмической гимнастики* / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье 1986. – 67 с.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 2.6. (12)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Позакласні та позашкільні форми організації занять ритмічною гімнастикою».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Фізкультурно-художні свята з використанням засобів музичної ритміки.
2. Дні здоров'я у школі.
3. Заняття ритмічною гімнастикою за місцем проживання.

Література

Основна:

1. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 - 252.
2. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

3. Сосина В. Ю. *Ритмическая гимнастика : Альбом* / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 - 62.
4. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2* / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – С. 7 - 157.

Додаткова:

1. Захаров Е. Н. *Энциклопедия физической подготовки* / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / Под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Лисицкая Т. С. *Ритмическая гимнастика (230 упражнений)* / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Сосина В. Ю. *Азбука ритмической гимнастики* / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2.7. (13)

Тема: «Технологія складання комплексів вправ ритмічної гімнастики».

Теоретична частина

1. Етапи складання комплексів вправ ритмічної гімнастики.
2. Основні положення складання вправ ритмічної гімнастики та проведення занять зі школярами.

Практична частина

Вправи коригувальної ритмічної гімнастики.

Самостійна робота

Добір фонограм на заняття ритмічною гімнастикою з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Етапи складання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Технологія складання комплексу ритмічної гімнастики включає такі послідовні етапи:

1 етап. Визначення тривалості комплексу відповідно до підготовки і руховим можливостей учнів. Розрахунок часу для

кожної частини комплексу. Найбільш оптимальне співвідношення: 20% – підготовча частина, 70% – основна, 10% – заключна.

Необхідно визначити зміст основної частини комплексу – кількість серій бігу і стрибків, їх тривалість, співвідношення часу виконання вправ із вихідного положення стоячи, сидячи та лежачи.

2 етап. Визначення кількості та спрямованості вправ. Для цього необхідно поділити час основної частини комплексу (з відрахуванням тривалості «пікового» навантаження) на середню тривалість однієї вправи. Для молодших школярів вона становить близько 40 с., для учнів середнього віку – 50 с., для старшокласників – 60 с.

Послідовність вправ, які виконуються в основній частині комплексу, визначається їх спрямованістю на роботу різних груп м'язів. Найчастіше у вихідному положенні стоячи використовується послідовність «зверху вниз».

Послідовність вправ, які виконують у вихідному положенні сидячи та лежачи, може бути різною. При цьому потрібно змінювати характер впливу вправ на організм учнів. Велику увагу потрібно приділяти роботі м'язів черевного преса та спини.

3 етап. Добір музичних творів для фонограми. Велике значення має темп музики, оскільки він визначає інтенсивність рухів. Для цього потрібно підрахувати кількість ритмічних акцентів за 1 хв.

Темп музики, який найбільше підходить для:

- ❖ підготовчої частини – 110 - 120 ритмічних акцентів,
- ❖ вправ стоячи основної частини комплексу – 120 - 130 ритмічних акцентів,
- ❖ бігу, стрибків – 140 і вище ритмічних акцентів;
- ❖ заключної частини – 90 та менше ритмічних акцентів.

Із музичних фрагментів з відповідним темпом записується фонограма для комплексу.

4 етап. Добір конкретних вправ відповідно до спрямованості та характеру музики. На цьому етапі кожна вправа отримує танцювальний колорит, визначається дозування вправ.

Складений комплекс не потрібно заучувати напам'ять. Зручно

зобразити його у вигляді умовних схем або зрозумілих малюнків, які розкривають сутність кожної вправи.

Досвідчені фахівці віддають перевагу імпровізації раніш підготовленим комплексам. Це не завжди доцільно.

У 1914 році один із засновників ритмічної гімнастики Жак Далькроз визначив «Кілька порад викладачам», які і досі не втратили актуальності.

1. Ніколи не давай не підготовленого уроку. З першого ж уроку спостерігай за правильним положенням тулуба і точним визначенням такту.
2. За першої ознаки стомлення у найменш обдарованого учня – припинити вправу, дати зовсім іншу, у кінці заняття повторити ту саму вправу в іншій формі.
3. Різноманітність. Наприклад, чергувати – вправи з розумовою підготовкою; потім вправи техніко-ритмічного характеру; вправи на автоматизацію. Пам'ятати: на дитячих уроках не викликати частого розумового напруження.
4. Ніколи не виявляйте свого невдоволення щодо неправильно виконаної вправи.

2. Основні положення складання вправ ритмічної гімнастики та проведення занять зі школярами.

Під час складання комплексів ритмічної гімнастики та проведення занять зі школярами необхідно враховувати такі **основні положення**:

1. відповідність вправ віку та рівню фізичній підготовки учнів,
2. доступність;
3. усебічний вплив на організм учнів;
4. поступове збільшення навантаження;
5. чергування вправ із великим напруженням із легкими вправами.

Ефективний вплив вправ на організм учнів можливий лише за умови правильного виконання. Тому одним з важливих завдань є навчання дітей правильного виконання вправ ритмічної гімнастики як за формою (напрямком рухів, амплітудою), так і за характером зусиль (напруженням, ритмом, темпом).

Під час занять з дітьми молодшого шкільного віку слід враховувати, що збереження правильних положень рук, ніг, тулуба, голови викликає у них труднощі. У зв'язку з цим дуже важливий чіткій показ і пояснення вправ. Для створення правильної рухової навички необхідне багаторазове повторення. Однак часте повторення одних і тих самих вправ швидко набридає дітям. Для підтримки інтересу їх виконують у різних варіантах, змінюючи вихідні положення та напрямок руху, впроваджуючи різні доповнення, прискорення або уповільнення темпу, змінюючи амплітуду.

Часто приваблює руховий малюнок вправи, освоїти який можна за короткий термін. Добираючи вправи ритмічної гімнастики для молодших школярів, можна використовувати імітацію поз і рухів різних тварин, наприклад слона, півня, собаки та ін.

Рухові можливості підлітків у цілому збільшуються, але через особливості статевого дозрівання в них можуть бути порушення координації рухів.

Чим менший вік учня, тим менший його руховий досвід і тим більше місця повинна займати наочність. Підлітки здатні мислити критично, переважно спираючись на чуттєві сприйняття та уявлення.

Учні старших класів можуть одночасного сприймати кілька компонентів складних дій. Вони здатні виконувати вправи з вимогами координації, м'язовим напруженням, швидкістю впродовж відносно тривалого часу, долати стомлення.

Старшокласники краще, ніж підлітки, контролюють свої рухи, положення тіла. Орієнтування у просторі та часі в них більш досконале. Однак, в окремих випадках для уточнення рухів їх потрібно виконувати їх в повільному темпі.

Практична частина

Вправи коригувальної ритмічної гімнастики.

Орієнтовні спеціальні вправи, що рекомендуються виконувати на заняттях фізичною культурою з елементами ритмічної гімнастики з метою профілактики плоскостопості із різних вихідних положень.

(музичний розмір $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ або $\frac{3}{4}$)

В. п. стоячи:

1. Стійка ноги нарізно, руки на поясі. Піднімання на носки одночасно і по чергово. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і по чергово. Перекат з п'ятки на носок і навпаки.
2. Напівприсід і присід на носках, руки в сторони, вгору, вперед.
3. Перекат на зовнішньому краю стопи і навпаки.
4. Носки разом, п'ятки нарізно. Напівприсід і присід у поєднанні з рухами рук.
5. Стійка ноги нарізно, руки на поясі. Почергове піднімання п'яток.
6. Стійка ноги нарізно на гімнастичній палиці. Напівприсід і присід у поєднанні з рухами рук.
7. Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, напівприсід і присід.
8. Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, піднімання на носки й опускання у в. п.

У русі:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на зовнішніх краях стоп.
3. Ходьба у положенні носки всередину, п'ятки назовні.
4. Ходьба у положенні носки всередину, п'ятки назовні, з почерговим підніманням на носки.
5. Ходьба на носках на напівзігнутих ногах.
6. Ходьба на носках із високим підніманням колін.
7. Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.
8. Ходьба на носках вгору по похилій поверхні.

В. п. сидячи:

1. Ноги зігнуті, стопи паралельно. Одночасне і по чергове піднімання п'яток.
2. Одночасне і по чергове тильне згинання стоп.
3. Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним тильним згинанням стопи

другої ноги.

4. Ноги прямі. Згинання і розслаблення стоп.
5. Покласти одну ногу на коліно іншої ноги.
6. Захват пальцями ніг дрібних предметів і перекидання їх на інше місце.
7. Сидячи по-турецьки, підігнути пальці ніг. Нахилиючись вперед, встати з опорою на тильну поверхню стоп.
8. В упорі сидячи позаду розвести коліна і підтягнути стопи до сідниць.

Література

Основна:

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – С. 329 - 341.
2. Подгорный Г. П. Методические рекомендации к организации занятий и составлению комплексов по ритмической гимнастике / Г. П. Подгорный, В. Н. Подгорная. – Донецк : ДонГУ, 1989. – 47 с.
3. Ритмическая гимнастика для школьников / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С. 141 - 156.
4. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
5. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 - 62.

Додаткова:

1. Бирючков Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе : учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 1998. – 104 с.
2. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.

Контрольне тестування за темами змістового модуля 2.

Орієнтовні контрольні тести до другого змістового модуля

(Вибрати правильні відповіді)

- 1. Основними завданнями ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури є:**
 - а) сприяти гармонійному фізичному, психічному та естетичному розвитку учнів;
 - б) підвищити рухову активність за браку часу, відведеного на урок фізичної культури;
 - в) посилити інтерес до уроків фізичної культури, формувати потребу систематично займатися фізичною культурою;
 - г) навчити чітко розрізняти сучасні види ритмічної гімнастики.
- 2. Основними засобами ритмічної гімнастики є:**
 - а) загальнорозвивальні вправи (ЗРВ);
 - б) вправи на розвиток педагогічних здібностей;
 - в) танцювальні вправи і вправи хореографії;
 - г) елементи акробатики та художньої гімнастики.
- 3. Вправи ритмічної гімнастики виховують:**
 - а) відчуття ритму;
 - б) навичку узгоджувати рух з музикою;
 - в) риторичну майстерність;
 - г) музичність.
- 4. Для організації занять ритмічною гімнастикою вчитель фізичної культури використовує:**
 - а) технічні засоби;
 - б) тактичні дії;
 - в) вербальні і не вербальні команди та пояснення;
 - г) організуючі вправи.
- 5. Виконання вправ ритмічної гімнастики передбачає:**
 - а) виконання вправ у вихідному положенні (в. п) на місті;
 - б) виконання вправ у русі;
 - в) виконання вправ на гімнастичних приладах;
 - г) виконання вправ у партері.

- 6. Під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики використовують різновиди кроків:**
- а) пластичний крок;
 - б) гострий крок;
 - в) широкий крок;
 - г) високий крок.
- 7. Під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики використовують різновиди бігу:**
- а) галоп;
 - б) схресний біг;
 - в) біг високо піднімаючи коліна;
 - г) літаючий біг.
- 8. Під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики використовують різновиди стрибків:**
- а) стрибки ноги разом – ноги нарізно;
 - б) підскакування;
 - в) стрибки з поворотом;
 - г) стрибки на п'ятках.
- 9. Існують такі форми занять ритмічною гімнастикою:**
- а) урок ритмічної гімнастики;
 - б) вечірня ритмічна гімнастика;
 - в) ритмічна гімнастика на динамічній перерві;
 - г) фізкультурна хвилинка з використанням вправ ритмічної гімнастики.
- 10. Складаючи комплекс вправ ритмічної гімнастики учитель фізичної культури повинен враховувати:**
- а) фізичну підготовленість та руховий досвід тих, хто займається;
 - б) рівень розвитку фізичних якостей та рухові навички вчителя фізичної культури;
 - в) кількість, тривалість та спрямованість вправ;
 - г) вплив вправ на гармонійний розвиток основних м'язових груп.

- 11. Під час використання вербальних і не вербальних команд та пояснень учитель фізичної культури повинен орієнтуватися на:**
- а) акустику приміщення в якому проводиться урок фізичної культури;
 - б) зміст та структуру музичного твору, що використовується на уроці фізичної культури;
 - в) глядачів, які аналізують урок фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики;
 - г) направляючого учня у класі.
- 12. Складаючи комплекси вправ ритмічної гімнастики потрібно добирати:**
- а) прості вправи, які не вимагають попереднього розучування;
 - б) доступні вправи;
 - в) вправи різні за характером, темпом та інтенсивністю виконання;
 - г) складні вправи, які потребують спеціального попереднього розучування.
- 13. Комплекси вправ ритмічної гімнастики можуть включати:**
- а) вправи, які імітують рухи тварин;
 - б) вправи, в яких образне виконання рухів органічно поєднується з музичним супроводом;
 - в) складні за координацією вправи акробатики;
 - г) вправи-ігри.
- 14. Величина навантаження на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики визначається:**
- а) кількістю вправ в комплексі;
 - б) темпом виконання вправ;
 - в) системою оцінювання успішності учнів на уроці фізичної культури;
 - г) способами виконання вправ.
- 15. Зовнішніми якісними характеристиками виконання вправ ритмічної гімнастики є:**
- а) показників якості виконуваних вправ не існує;
 - б) амплітуда виконання вправ;
 - в) економічність виконання вправ;
 - г) ритмічне виконання вправ.

16. Структура уроку фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики складається з:

- а) підготовчої частини уроку;
- б) основної частини уроку;
- в) ключової частини уроку;
- г) заключної частини уроку.

17. Технологія складання комплексу вправ ритмічної гімнастики включає такі послідовні етапи:

- а) визначення тривалості комплексу відповідно до підготовки і рухових можливостей учнів → визначення кількості та спрямованості вправ → добір музичних творів для фонограми → добір конкретних вправ відповідно спрямованості та характеру музики.
- б) визначення місця проведення уроку фізичної культури → визначення кількості учнів у класі → виявлення учнів, які краще підготовлені до виконання комплексу ритмічної гімнастики → добір конкретних вправ відповідно до рухових навичок підготовлених учнів класу;
- в) визначення тривалості комплексу відповідно до часу уроку фізичної культури → добір музичних творів відповідно спрямованості та характеру вправ;
- г) проведення вправ ритмічної гімнастики не вимагає попереднього складання комплексів, вправи пропонуються експромтом відповідно до спрямованості та характеру музики.

18. Складання комплексів вправ ритмічної гімнастики та проведення занять зі школярами передбачає такі основні положення:

- а) комплекс вправ ритмічної гімнастики повинен впливати на певний м'яз і не діяти на інші м'язові групи;
- б) вправи повинні відповідати віку та рівню фізичної підготовки учнів, бути доступними;
- в) навантаження повинно збільшуватися поступово, вправи з великим напруженням повинні чергуватися з легкими вправами;
- г) вправи повинні всебічно впливати на організм.

19. Назвати зовнішні ознаки прояву втоми на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики:
- а) підвищення емоційності;
 - б) зниження працездатності;
 - в) порушення координації рухів;
 - г) вираз страждання на обличчі.
20. Рухи ритмічної гімнастики можна використовувати на таких видах уроків:
- а) тільки на уроках гімнастики;
 - б) на уроках легкої атлетики;
 - в) на уроках спортивних ігор;
 - г) на уроках плавання

3.1.3. Змістовий модуль 3 ЗМ 3. Хореографія.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3.1. (14)

Тема: «Визначення основних понять класичного танцю».

Теоретична частина

1. Засоби класичного танцю.
2. Поняття: «виворотність», позиції ніг, позиції рук, положення корпусу, положення голови.

Практична частина

1. Положення корпусу, голови.
2. Опанування позицій ніг.
3. Опанування позицій рук.

Самостійна робота

Засвоїти техніку виконання вихідних положень, позицій ніг, рук класичного танцю.

Ключові терміни і поняття

Виворотність – здатність до розвертання ніг від стегна до ступней носками назовні. Це один з прийомів танцювальної техніки, який

сприяє зменшенню інерції після обертів, збереженню рівноваги, збільшенню амплітуди.

Позиція – вихідне положення в термінології класичного танцю

Постава – це навичка, тобто поєднання умовних рефлексів, яка забезпечує зберігання звичного утримування тіла.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Засоби класичного танцю.

Засоби та методи навчання школи класичного танцю сприяють естетичному вихованню учнів, формуванню волевих якостей і рухових навичок. З допомогою цілеспрямованих вправ виховується музичність, виразність, танцювальність, пластичність. Формується школа рухів, удосконалюється координація, розвивається ритмічність рухів, зміцнюються м'язи ніг і тулуба.

Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів хореографії включає рухи класичного, народного і сучасного танцю. У самостійну групу виділені пластичні рухи, вільні від канонів класичного танцю.

Важливе значення має ритміка, яка вчить узгоджувати рухи з музикою.

Окрема група засобів – це пантоміма, яка є невід'ємною частиною виховання виразності рухів.

Специфічна група засобів – акробатичні рухи, елементи спортивно-гімнастичного стилю, які включають шикування, перешикування, прикладні вправи та вправи загального розвитку.

Засоби класичного танцю включають такі вправи: присідання, витягування ноги до торкання носком підлоги, витягування ноги кидком, рухи витягнутою ногою по дузі, одночасне згинання та розгинання ніг, різкі згинання та випрямлення ніг, оберти гомілкою, піднімання ніг, кидкові рухи витягнутою ногою, нахили тулуба, рухи руками і головою, оберти, стрибки та ін.

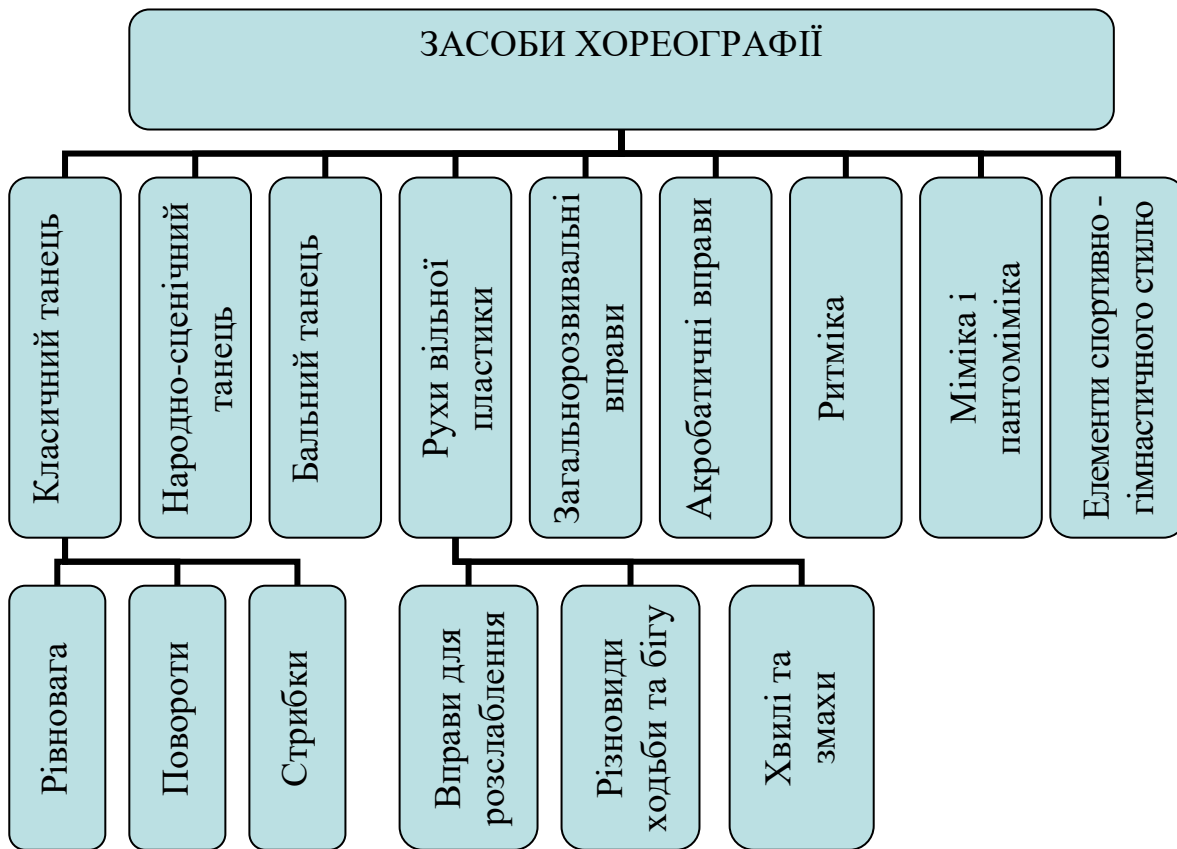
Вправи класичного танцю виконуються у опори і на середині залу.

У опори – обличчям або боком до опори.

На середині рухи виконуються на місці, у півоберти, у русі – по діагоналі, по колу.

Ефективність впливу елементів класичного танцю залежить від правильної техніки виконання, яку можна досягти під час використання підвідних вправ, контролюючи роботу необхідних груп м'язів.

Засоби хореографії, які використовуються на заняттях фізичною культурою.



2. Поняття: «виворотність», позиції ніг, позиції рук, положення корпусу, положення голови.

Виворотність – здатність до розвертання ніг від стегна до ступней носками назовні. Це один з прийомів танцювальної техніки, який сприяє зменшенню інерції після обертів, збереженню рівноваги, збільшенню амплітуди.

В класичному танці розрізняють п'ять позицій ніг:

Позиція – вихідне положення в термінології класичного танцю

1-а позиція – п'ятки разом, носки розгорнуті назовні;

2-а позиція – ноги нарізно на відстані ступні одна від однієї, носки розгорнуті назовні;

3-а позиція – п'ятка однієї ступні прижата до середини іншої, носки розвернуті назовні;

4-а позиція – одна нога попереду іншої на відстані ступні, п'ятка однієї ноги знаходиться напроти носка іншої;

5-а позиція – ступні щільно зімкнуті носками назовні, п'ятка однієї ноги прижата до носка іншої.

У класичному танці розрізняють три основні позиції рук:

1-а позиція – руки, закруглені в ліктях і кистях, знаходяться перед діафрагмою;

2-а позиція – руки, ледь закруглені у ліктях, відкриті в боки трохи попереду корпусу і продовжують лінію плечей.

3-а позиція – руки, закруглені в ліктях і кистях, утримуються над головою так, щоб без зміни положення голови можна було бачити мізинець.

Щоб у танці тіло було виразним, воно повинно бути фізично розвиненим. Під час виконання вправ класичного танцю велика увага приділяється правильній поставі, підтягнутому *положенню тулуба*. Зберігання правильної постави дозволяє утримувати рівновагу та виконувати різні складні рухи. З фізіологічної сторони **постава** – це навичка, тобто поєднання умовних рефлексів, яка забезпечує зберігання звичного утримування тіла. Правильна постановка тулуба (корпусу) сприяє виворотності тазостегнового суглоба, полегшує роботу ніг і, попри все її практичне значення виконує суто естетичні функції, надаючи всій поставі легкості і стрункості.

Положення голови надають позам закінченість, а рухам різні риси виразності. Рухи головою – один з основних прийомів техніки. Різні рухи головою при виконанні вправ сприяють вдосконаленню вестибулярного апарату, зору, відчуття орієнтації в просторі; повороти голови позитивно впливають на кровообіг мозку.

Практична частина

1. Постановка корпусу, голови.

Постановка корпусу.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша вільна позиція обличчям до станка. Руки лежать на станку; розпрямлені долоні чотирма пальцями торкаються станка, руки ледь зігнуті, лікті опущені вниз. Плечі розкриті й опущені вниз; лопатки не з'єднуються, голова тримається прямо. Коліна сильно витягнуті. М'язи ніг напружені і натягнуті від п'яток до стегон. Хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору.

Таке в. п. слід тримати 8 тактів.

Постановка голови.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Одночасно з вправами для рук відпрацьовуються вправи для голови.

Починати треба з поворотів і нахилів голови, згодом переходячи до переведення її з одного положення в інше.

1) В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки у підготовчому положенні.

Нахил голови вперед. Голова нахилиється вниз і повільно повертається у вихідне положення.

2) В. п.: те саме.

Нахил голови назад. Голова ледь нахилиється назад, ніби натикається на обмеження. Не слід закидати голову назад.

3) В. п.: те саме.

Нахил голови праворуч і ліворуч. Не піднімати плечі.

4) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч. Не нахилити голову.

5) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч із нахилом голови.

6) В. п.: те саме.

Прямі повороти праворуч і ліворуч із нахилом голови назад.

7) В. п.: те саме. Прямі повороти праворуч і ліворуч, із нахилом вниз, підборіддям до плеча.

2. Опанування позицій ніг.

Опорною ногою у класичному танці є та, на яку тіло спирається всією своєю масою; *працююча нога* – це та, яка безпосередньо виконує вправу.

1-а позиція. Ступні ніг розгорнуті носками назовні, п'ятками торкаються одна одної. Обидві ступні утворюють єдину лінію.

$$\text{Музичний розмір} - \frac{4}{4}.$$

В. п.: перша вільна позиція, обличчям до станка. Руки опущені вниз.

На 2-а вступні акорди покласти руки на станок.

1-й такт – тримаючи п'ятки разом, ступні ніг, починаючи від пальців, розвести, переходячи в першу позицію. Корпус і сідниці підтягнуті, ноги розгорнуті від стегна до п'яток і щільно притиснуті одна до одної, коліна сильно витягнуті;

2 - 3-й такти – положення зберігати;

4-й такт – в. п.

2-а позиція. Ступні ніг, зберігаючи єдину лінію, знаходяться на відстані стопи одна від одної.

$$\text{Музичний розмір} - \frac{4}{4}.$$

В. п.: перша позиція, обличчям до станка. Руки опущені вниз.

На 2-а вступні акорди покласти руки на станок.

1-й такт – ковзним рухом усієї ступні по підлозі працююча нога відводиться вбік у другу позицію. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги. П'ятки тримаються на відстані стопи одна від одної;

2 - 3 й такти – положення зберігати;

4-й такт – ковзним рухом усієї ступні по підлозі працююча нога повертається у в. п.

3-а позиція. Ступні ніг, зберігаючи виворотність, щільно поєднані і закривають одна одну наполовину.

$$\text{Музичний розмір} - \frac{4}{4}.$$

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

На 2-а вступні акорди руки покласти на станок.

1-й такт – 1-2 чверті – права нога відкривається вбік; маса корпусу переміщується на опорну ногу;

3 - 4 чверті – працююча нога по прямій лінії спрямовується до опорної ноги, щільно притискаючись п'яткою до середини її стопи. Маса корпусу розосереджується на обидві ноги;

2 - 4 такти – положення зберігати.

5-а позиція. Щільно поєднані ноги повністю закривають одна одну.

П'ята позиція засвоюється на основі попереднього прийому, але працююча нога підводиться до опорної так, щоб ступні, щільно притискаючись одна до одної, закривали одна одну; п'ятка однієї ноги притискається до пальців іншої.

4-а позиція. Виворотні ноги знаходяться одна перед одною у паралельному положенні на відстані однієї стопи.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

1 - й такт – 1 - 2 чверті – права нога відкривається вперед, маса корпусу переміщується на опорну ногу. Носок працюючої ноги навпроти опорної;

3 - 4 чверті – посуваючи пальці назад, опустити п'ятку правої ноги на підлогу прийнявши виворотне положення паралельних одна одній ніг. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги;

2 - 3-й такти – положення зберігати;

4-й такт – 1 - 2 чверті – вага корпусу передається на ліву ногу, одночасно права, ледь посуваючи пальці вперед, приймає витягнуте попереду на носку положення;

3 - 4 чверті – права нога закривається у п'яту позицію.

3. Опанування позицій рук.

Положення кисті.

Спочатку рекомендується освоїти групування пальців, бо саме положення кисті завершує малюнок пози, надає їй легкості, життєвості, певної спрямованості.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

6-тактів – згрупувати пальці в задане положення;

2-а такти – розслабити руку.

Підготовче положення. Руки опущені вниз перед корпусом, не торкаючись його, на відстані однієї долоні від стегон і закруглені в ліктях і кистях, утворюють овал; долоні повернуті вгору до підборіддя.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки вільно опущені вниз. Лопатки розкриті і опущені.

1 - 2 такти – руки з вільного положення переводяться у підготовче положення;

1 - 14 такти – підготовче положення фіксується;

15 - 16 такти – опустити руки у вільне положення.

У цьому положенні плечовий суглоб, розкритий, нерухомий і вільний, лопатки опущені, рука утворює єдину лінію від підбраного ліктя до кисті. Суглоби не повинні набувати загостреної форми. На особливу увагу заслуговує зап'ясток, який часто буває затисненим, створюючи ламану лінію. Це положення зберігається у всіх позиціях.

Перша позиція. Руки, закруглені в кистях і ліктях, знаходяться перед діафрагмою.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.

1 - 4-й такти – руки з підготовчого положення піднімаються в 1-у позицію;

5 - 12-й такти – позиція фіксується;

13 - 16-й такти – руки опускаються у в. п.

Під час піднімання рук у 1-у позицію необхідно звернути увагу на те, щоб рухи виконувались з підтримуваними ліктями і мізинцями, а лінія руки була прямою. Недопустима асинхронність руху рук. Лопатки повинні зберігати вихідне положення, плечі опущені, плечові суглоби вільні.

Третя позиція. Руки, закруглені в ліктях і кистях, утримуються над головою так, щоб без зміни положення голови можна було бачити мізинець.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.

1 - 4-й такти – руки піднімаються у 1-у позицію;

5 - 8-й такти – 1-а позиція зберігається;

9 - 12-й такти – зберігаючи закругленість рук у ліктях і кистях й утримуючи нерухомим корпус, за опущених лопаток і плечей руки піднімаються в 3-ю позицію;

21 - 28-й такти – руки опускаються в підготовче положення, підтримуючи лікті і залишаючи в незмінному положенні плечові суглоби;

29 - 32-й такти – руки опускаються у в. п.

Коли вправа відпрацьована вона доповнюється рухами голови: під час підніманні рук у 1-у позицію голова схиляється від лівого (під час повороту – правого) плеча, погляд спрямовується на праву (під час повороту – ліву) долоню. У 3-й позиції погляд спрямований на кисті рук, голова трохи відхилена назад, плечі опущені.

Друга позиція. Руки, ледь закруглені в ліктях, відкриті вбоки трохи попереду корпусу і продовжують лінію плечей. Підтримувані у ліктях і мізинцях, вони утворюють єдину лінію.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: перша вільна позиція, руки в підготовчому положенні.

1 - 4-й такти – руки, ледь помітно округлюючись, піднімаються в 1-у позицію;

5 - 8-й такти – руки, починаючи рухатися від пальців, ледь випрямляються і широким рухом відкриваються у 2-у позицію. Руки знаходяться трохи попереду корпусу на рівні плечей, підтримуючись м'язами плеча і передпліччя. Лікоть, спрямований назад, і мізинець повинні бути на одній лінії;

9 - 12-й такти – руки, починаючи від передпліччя, рух, стримуваний у плечах, повертаються у 1-у позицію; пальці ніби «запізнюються» і набувають в. п. лише в завершальний момент;

13 - 16-й такти – руки, піднімаючи лікті, опускаються у в. п.

Коли рука переводиться з 1-ї у 2-у позицію, голова, супроводжуючи

цей рух, повертається у профіль, при цьому погляд спрямований у бік відкритої руки.

Одночасно із закінченням руху рук голова повертається у вихідне положення.

Відкриття рук із третьої у другу позицію.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.

1 - 4-й такти – руки через 1-у позицію підіймаються у 3-ю позицію;

5 - 8-й такти – починаючи рух від пальців і ледь збільшуючи його амплітуду, руки відкриваються вбік і, підтримуючи лікті і зберігаючи закругленість, опускаються у 2-у позицію;

9 - 12 такти – руки зберігають 2-у позицію;

13 - 16 такти – руки повертаються долонями вниз, трохи пом'якшуючись у ліктях, з легким підніманням рук від ліктя до кисті, після чого вони м'яко опускаються, пальці трохи «запізнюються». Підтримуючи передпліччя, руки опускаються в підготовче положення, завершуючи рух пальцями.

Упродовж виконання вправи голова супроводжує рух однієї із рук. Під час опускання руки з 2-ї позиції в підготовче положення голова, супроводжуючи рух кисті, трохи нахилиється, переходячи потім у вихідне положення.

Після освоєння цих вправ музична розкладка змінюється в бік прискорення, кожна вправа виконується на 8 тактів по $\frac{3}{4}$, пізніше – на 4 такти.

Література

Основна:

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДП ім А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Цветкова Л. Ю. – К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с.

5. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

Додаткова:

1. Собінов Б. М. «Танцююча» гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
2. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14 - 16.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 3.2. (15)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Хореографія у спорті».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Вправи класичного танцю – засіб формування культури рухів.
2. Танцювальні вправи в системі підготовки спортсменів.
3. Спортивні змагання та свята з елементами класичної та сучасної хореографії.

Література

Основна:

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Цветкова Л. Ю. – К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с.
5. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

Додаткова:

1. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
2. Собінов Б. М. Танцююча гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
3. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14 - 16.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 3.3. (16)

1. Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:
«Вправи класичного танцю – засіб профілактики порушення постави».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Хореографія – засіб формування правильної постави.
2. Вплив вправ класичного танцю на формування «м'язового корсета» спини.
3. Вправи хореографії – засіб гармонійного розвитку основних м'язових груп.

2. Скласти індивідуальну навчальну картку:

«Комплекс вправ, спрямований на формування та збереження правильної постави».

Демонстрація підготовленого комплексу вправ.

Зразок

**Комплекс хореографічних вправ, спрямований на формування
правильної постави**

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	$\frac{4}{4}$	Релеве – піднімання на «пів пальці» В. п. I, III, V позиції ніг, підготовчі положення ніг: 1-4 – піднятися в стійку на носках; 5 - 8 – в. п.	Постава пряма. Корпус підтягнутий і нерухомий. Коліна сильно напружені. Вправу виконувати повільно, не розслабляти м'язи та зберігати позицію ніг
2			
3			

Література

Основна:

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – С. 329 - 341.
3. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.

4. *Перевозицков Ю. О. Профілактика і корекція функціональних відхилень у школярів: монографія / Перевозицков Ю. О. – Одеса : Юридична література, 2006. – С. 39 - 99.*
5. *Шипилина И. А. Хореографія в спорті / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Фенікс, 2004. – 211 с.*
6. *Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / Язловецький В. С. Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – С. 84 - 95.*

Додаткова:

1. *Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Вейдер С. – Ростов н/Д : Фенікс, 2007. – 192 с.*
2. *Собінов Б. М. Танцююча гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.*
3. *Учебник інструктора по лечебной физической культуре : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / Под ред. В. П. Правосудова – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 351 - 367.*
4. *Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 2002. – №2. – С. 14 - 16.*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3.4. (17)

Тема: «Методика навчання елементарних рухів класичного танцю».

Теоретична частина

1. Послідовність навчання рухів класичного танцю.
2. Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю.

Практична частина

1. Екзерсис біля станка.
2. Екзерсис на середині залу.

Самостійна робота

Добір фонограм на урок фізичної культури з використанням елементів хореографії.

Ключові терміни і поняття

Амплітуда – розмах руху.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

Екзерсис – вправи класичної хореографії.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Послідовність навчання рухів класичного танцю.

Урок класичного танцю починається з виконання вправ біля станка (опора, яка полегшує виконання вправ), а потім продовжується на середині залу.

Метою вправ біля станка є розвиток і вдосконалення узгоджених та ізольованих рухів, навчання техніки та прийомів класичного танцю, виховання культури рухів, підготовка організму до попередньої роботи.

Виконуючи вправи за полегшених умов, стоячи обличчям до опори і тримаючись руками за рейку, учні засвоюють основні правильні положення тіла, вчаться володіти рухами окремих його частин, тобто координувати рухи. Кожне нове положення тіла і напрямок руху зазначаються.

Поступово, по мірі засвоєння, від вправ обличчям до опори переходять до вправ боком до неї. На виконання вправ біля опори у групах початківців відводиться значна частина уроку. У більш підготовлених групах темп виконання вправ біля опори прискорюється. З початківцями ці вправи виконуються на всій ступні. У підготовлених групах деякі вправи біля опори і на середині залу виконуються на носках. У старших групах майже всі вправи виконуються на носках.

Коли учні набувають навичок утримання рівноваги і достатньо добре засвоюють вправи біля опори, потрібно переходити на середину залу. Тут вправи виконуються обличчям до основного напрямку, у півоберті та боком, із «закритого» та «відкритого» положення ніг.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї.

Під час виконання вправ на середині залу (обличчям до дзеркала) учні не тільки засвоюють танцювальну техніку, але й набувають вміння надавати позам правильне положення відповідно до основного напрямку, а також опановують виразність рухів, артистичність.

Кожну вправу біля опори і на середині залу необхідно виконувати у визначеній послідовності, в один та другий бік, з правої та лівої ноги.

Кількість повторень і складність вправ доцільно збільшувати поступово.

Урок класичного танцю органічно поєднаний з музикою. Виховання в учнів музичного слуху, свідомого ставлення до сприйняття музики та її поєднання з рухами починається з перших днів занять класичним танцем. У цьому важливу роль відіграє якісний музичний супровід уроку - чіткий, мелодійний. Ритм музичних уривків повинен повністю відповідати характеру рухів.

2. Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю.

- 1.** Під час навчання необхідно дотримуватися принципів послідовності, поступовості, доступності, активності. На уроці вправи використовуються у визначеній послідовності.
- 2.** Рейка (станок) потрібна не для опори у звичайному розумінні цього слова, а для полегшення виконання вправ.
- 3.** У вихідному положенні боком до станка напівзігнута рука піднята в сторону вище поясу, кисть вільно опущена на рейку і під час виконання не пересувається. У вихідному положенні обличчям до станку обидві кисті на опорі.
- 4.** У вихідному положенні правим боком до опори працююча нога – ліва, а права – опорна та навпаки.
- 5.** Після виконання вправи поворот виконується у схресному положенні ніг (в сторону опори).
- 6.** На початку навчання ритмічний малюнок музичного супроводу повинен бути простим; у міру засвоєння вправ він стає все більш різноманітним.
- 7.** Під час виконання вправ потрібно ретельно стежити за правилами виконання позицій ніг, рук, корпусу, голови.
- 8.** На початку навчання для засвоєння виворотності ніг усі рухи та вправи виконуються вбік, потім вперед і тільки після цього назад.
- 9.** Вправи починаються з вихідного положення і закінчуються кінцевим положенням.
- 10.** До кожного уроку включаються всі види спеціальних вправ для всіх частин тіла (ізолювані та одночасні). Вони виконуються в різних ритмах, сполученнях, умовах, з визначеним дозуванням.

11.3 перших кроків навчання важливо виховувати в учнів звичку виконувати кожну вправу якомога краще, свідомо, з вольовим та м'язовим напруженням, з повною **амплітудою** (розмахом руху), відповідно до музичного супроводу.

12. Потрібно пам'ятати, що правильна постава в багатьох випадках залежить від положення хребта і тазу. Під час виконання вправ таз необхідно фіксувати так, щоб не було асиметрії відносно до горизонталі.

Практична частина

Екзерсис (вправи класичної хореографії) біля станка..

Батман тандю вбік з 1-ї позиції (натягнутий рух).

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$. Характер музичного супроводу - чіткий, бадьорий.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – сильним ковзним рухом ступні по підлозі з поступовим підняттям п'ятки нога, виворотна в тазостегновому, колінному та гомілковому суглобах, відкривається вбік, дотягнута в коліні, підйомі і пальцях; п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги, корпус підтягнутий і нерухомий, плечі розкриті і опущені;

2-й такт – фіксується положення відкритої вбік ноги. Корпус підтягнутий, плечі і стегна зберігають пряме положення відносно опори;

3-й такт – нога, поступово переходячи з витягнутого положення через півпальці на всю ступню і зберігаючи виворотність, повертається у 1-у позицію, торкаючись усією ступнею підлоги. Стегна протягом усього руху підтягнуті і нерухомі;

4-й такт – зберігається 1-а позиція.

Батман тандю з 1-ї позиції виконується вперед і назад.

Демі пліє (напівприсід).

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу – плавний.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – міцно напруженими м'язами ніг, ніби відштовхуючи коліна,

повільно присідаємо, розподіляючи масу тіла на обидві ноги. Ступні щільно притиснуті до підлоги, не «завалюючись на великі пальці». Присід виконується сильно виворотними у стегнах, колінному і гомілковому суглобах ногами, п'ятки міцно притиснуті до підлоги, Ахіллові сухожилки максимально розтягуються;

2-й такт – досягши найнижчої точки і не затримуючись у ній, посилюючи виворотність, ноги поступово витягуються, повернутися у в.п.

Рух виконується в кожній позиції.

Гранд пліє (глибокий присід).

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – напівприсідання сильними і виворотними ногами у 1-й позиції;

2-й такт – присід продовжується без затримок і якомога довше, не відриваючи п'ятки від підлоги, роблячи це поступово і досягаючи глибини в момент, коли таз знаходиться на одній висоті з колінами. П'ятки утримуються якомога нижче до підлоги. Корпус прямий, підтягнутий і нерухомий, спина міцна і вертикальна, плечі розкриті й опущені;

3-й такт – досягши нижчої точки і не затримуючись у ній, із посиленням виворотності ніг у тазостегновому, колінному і гомілковому суглобах починається поступовий підйом, якомога швидше повертаючи п'ятки на підлогу і переходячи в напівприсід;

4-й такт – перехід з напівприсіди у в. п.

Релеве на півпальці (піднімання).

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – 1 - 2 чверті – поступово відриваючи п'ятки від підлоги і виштовхуючи їх вперед, піднятися на півпальці. Корпус підтягнутий. Ноги зберігають витягнуте і виворотне положення. Ступні рівномірно розміщені на підлозі, що запобігатиме скошеності підйому і надасть ногам стрункості;

3 - 4 чверті – залишається те саме положення зі збереженням напруженості Ахіллового сухожилка;

2-й такт – 1 - 2 чверті – під час посилення виворотності ніг п'ятки пружно і стримано опускаються на підлогу. Корпус залишається підтягнутим і нерухомим. Коліна сильно витягнуті;

3 - 4 чверті – 1-а позиція зберігається.

Батман тандю жете вбiк (натягнутий рух з кидком).

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$. Характер музичного супроводу - чіткій, бадьорий.

В. п.: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт – 1 чверть – працююча нога міцним ковзним рухом ступні по підлозі викидається вбiк на висоту 25° навпроти п'ятки опорної ноги, сильно витягуючись у коліні, підйомі і пальцях. Корпус й опорна нога підтягнуті і нерухомі, плечі розкриті й опущені вниз, ноги виворотні;

2 чверть – нога зберігає відкрите положення;

2-й такт – 1 чверть – сильно витягнутою стопою, ніби дряпнувши пальцями по підлозі, нога повертається у 1-у позицію;

2 чверть – перша позиція зберігається.

Батман тандю жете виконується вперед і назад.

Розвиток координації.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: п'ята позиція, права нога попереду, стоячи боком до станка. Ліва рука на станку.

Затакт – рука починає рух від пальців і, ледь розгинаючись у лікті, відкривається вбiк, повертається у в. п.;

1 - 2 чверті – права рука з підготовчого положення піднімається у 1-у позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований у праву долоню;

3 - 4 чверті – починаючи рух від пальців, відкриту руку у 2-у позицію, проводжаючи рух поглядом, перевести голову в положення у профіль

Після засвоєння вправа виконується на $\frac{2}{4}$, тобто вдвічі швидше.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$.

В. п.: п'ята позиція, права нога попереду. Ліва рука на опорі, права у підготовчому положенні.

На вступні акорди рука через 1-у позицію відкривається у 2-у позицію.

1 - 12-й такти – виконати по 4 батман тандю в напрямках: вперед, вбік, назад;

13 - 14-й такти – рука опускається у підготовче положення, голова супроводжує рух руки і наприкінці його трохи нахилляється вниз;

15-й такт – рука опускається у 1-у позицію, голова ледь нахилена до опорного плеча, погляд спрямований у долоню працюючої руки;

16-й такт – рука відкривається у 2-у позицію, голова повертається, супроводжуючи поглядом руку.

Після цього вся вправа виконується у зворотному напрямку.

Перегинання корпусу назад.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$, темп - повільний.

В. п.: перша позиція ніг, обличчям до станка. Руки на станку, голова – у повороті праворуч.

1 - 4-й такти – утримуючи ноги і тазостегновий пояс сильно підтягнутими і нерухомими, корпус перегинається спочатку назад на рівні лопаток, потім у талії. Голову під час перегинання слід нахилити разом із корпусом, не закидаючи її назад;

5 - 8-й такти – корпус повертається у в. п., після чого голова з незначним нахилом вперед повертається ліворуч.

Перегинання вбік.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$, темп – повільний.

В. п.: перша позиція ніг, обличчям до станка. Руки на станку, голова – у повороті праворуч.

1 - 4-й такти – утримуючи підтягнутими і нерухомими ноги і тазостегновий пояс, перегнути корпус у талії праворуч. Плечі розкриті, опущені і залишаються в незмінному положенні. Особливу увагу слід приділяти

протилежному відносно нахилу плечу, яке має тенденцію до розвороту; 5 - 8-й такти – корпус повертається у вихідне положення, наприкінці 8-ого такту голова з незначним нахилом вперед повертається ліворуч.

Наступне перегинання виконується ліворуч.

Екзерсис на середині залу.

Екзерсис на середині залу – це більш високий рівень оволодіння матеріалом порівняно з екзерсисом біля станка. До нього можна переходити після відпрацювання навичок руху екзерсису біля станка, що забезпечує відчуття стійкості. Потрібно зосереджувати увагу на необхідності збереження під час виконання виворотності ніг, сильної спини, підтягнутості корпусу і тазостегнового пояса. При цьому неприпустимою є напруженість плечей, шиї та рук.

Руки під час виконання рухів знаходяться у другій позиції, беручи активну участь у збереженні рівноваги. Вільні в суглобах, вони підхоплені в ліктях, активні в плечах, передпліччі і кисті. Їх правильне положення і нерухомість у другій позиції під час розучування вправ на середині залу сприяє виробленню стійкості.

Перше пор де бра.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - плавний.

В. п: лівим плечем півоверти до основного напрямку, п'ята позиція права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

1-й такт – 1 - 2 чверті – руки піднімаються у 1-у позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується на долоні;

3 - 4 чверті – руки піднімаються у 3-ю позицію, голова повертається праворуч і ледь нахилиється назад, погляд спрямовується в долоні правої руки;

2-й такт – 1 - 2 чверті – руки починають рух від пальців і, не порушуючи округлості, відкриваються у 2-у позицію, голова, супроводжуючи рух правої руки, повертається праворуч;

3 - 4 чверті – кисті рук, розкриваючись, повертаються долонями вниз, лікті ледь пом'якшуються, руки поступово опускаються у підготовче положення.

Друге пор де бра.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - плавний.

В. п.: лівим плечем півоберти до основного напрямку, п'ята позиція права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

1-й акорд – руки піднімаються у 1-у позицію, голова ледь нахилена ліворуч, погляд спрямований на долоні;

2-й акорд – ліва рука піднімається у 3-ю позицію, права відкривається у 2-у, голова – у повороті праворуч, погляд спрямований уздовж правої руки.

Затакт – голова повертаючись ліворуч, ледь піднімається, погляд спрямований на кисть лівої руки. Залишаючи руки в попередньому положенні і, починаючи рух від пальців, лікті ледь розкриваються.

1-й такт – 1 - 2 чверті – ліва рука, починаючи рух від пальців, відкривається у другу позицію, голова повертається ліворуч, поглядом супроводжуючи рух руки;

3 - 4 чверті – права рука піднімається у 3-ю позицію, ліва, повертаючись долонею вниз, опускається в підготовче положення, голова, супроводжуючи поглядом ліву руку, ледь нахилиється і переводиться праворуч, погляд спрямовується повз лікоть правої руки;

2-й такт – 1 - 2 чверті – права рука, опускаючись, а ліва, піднімаючись, поєднуються у 1-й позиції, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в кисті рук;

3 - 4 чверті – ліва рука піднімається у 3-ю позицію, права відкривається у 2-у, голова повертається праворуч, приймає вихідне положення.

Третє пор де бра.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - плавний.

В. п.: лівим плечем півоберти до основного напрямку, п'ята позиція права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

1-й акорд – руки піднімаються у 1-у позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд у долоні;

2-й акорд – руки відкриваються в 2-у позицію, голова повертається праворуч, погляд уздовж правої руки.

1-й такт – 1 - 2 чверті – корпус, посилюючи підтягнутість, поступово нахилиється вперед, не порушуючи натягнутість ніг і підтягнутість тазостегнового пояса, обидві руки опускаються в підготовче положення, голова нахилиється разом із корпусом, проводжаючи поглядом праву руку;

3 - 4 чверті – корпус поступово повертається у в. п., руки через 1-у позицію піднімаються у 3-ю позицію, голова повертається праворуч;

2-й такт – 1 - 2 чверті – корпус, посилюючи підтягнутість, поступово перегинається в талії назад, не порушуючи натягнутість ніг і підтягнутості тазостегнового пояса, руки зберігають 3-ю позицію, голова в повороті праворуч;

3 - 4 чверті – корпус, досягши крайньої точки перегинання, поступово повертається у вихідне положення, руки розкриваються у 2-у позицію.

Література

Основна:

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
2. Осінова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осінова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Цветкова Л. Ю. – К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с.
5. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

Додаткова:

1. Собінов Б. М. Танцююча гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
2. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14 - 16.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 3.5. (18)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:
**«Хореографія як засіб естетичного та духовного розвитку
особистості школяра».**

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Естетичні властивості рухів хореографії.
2. Вплив рухів класичного танцю на кількісні характеристики (силу, швидкість, амплітуду, міць, точність та ін.) рухових дій.
3. Вплив рухів класичного танцю на якісні характеристики (грацію, пластичність, витонченість, елегантність, виразність та ін.) рухових дій.

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 43 - 46.
2. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник / Косяк В. А. – Суми : Університетська книга, 2008. – 138 с.
3. Ротерс Т. Т. Взаємодія фізичного та естетичного виховання як фактор гуманізації фізичної освіти в школі / Ротерс Т. Т. // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 1999. – С. 182 - 186.
4. Ротерс Т. Т. Методология взаимодействия физического воспитания с эстетическим через ритм на уроках физической культуры / Т. Т. Ротерс // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. – Вінниця, 2001. – С. 393 - 396.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Ротерс Т. Т. Ритміка в школі як компонент взаємозв'язку фізичного виховання з естетичним / Т. Т. Ротерс // Освіта на Луганщині. – 1997. – № 3. – С. 70 - 73.

Додаткова:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 67 - 68.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч. 1. / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – С. 68 - 69.

Контрольне тестування за темами змістового модуля 3
Орієнтовні контрольні тести до третього змістового модуля

(Вибрати правильні відповіді)

- 1. У класичному танці розрізняють такі позиції ніг:**
 - а) підготовче положення ніг;
 - б) I-у, II-у, III-у, IV-у, V-у позиції ніг;
 - в) вихідне положення ніг;
 - г) I-у, II-у, III-у позиції ніг.

- 2. У класичному танці розрізняють такі основні позиції рук:**
 - а) підготовче положення рук;
 - б) I-у, II-у, III-у, IV-у, V-у позиції рук;
 - в) вихідне положення рук;
 - г) I-у, II-у, III-у позиції рук.

- 3. Назвати методи організації учнів на уроках фізичної культури з елементами хореографії:**
 - а) поперемінний;
 - б) груповий;
 - в) фронтальний;
 - г) індивідуальний.

- 4. Засоби та методи навчання школи класичного танцю сприяють:**
 - а) естетичному вихованню учнів;
 - б) формуванню волевих якостей в учнів;
 - в) формуванню рухових навичок в учнів;
 - г) формуванню типу темпераменту в учнів.

- 5. З допомогою цілеспрямованих вправ хореографії виховується:**
 - а) музичність;
 - б) пластичність рухів;
 - в) виразність рухів;
 - г) комічність рухів.

- 6. Технологія навчання елементів класичного танцю включає такі послідовні етапи:**
 - а) постановка корпусу → постановка голови → опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу;
 - б) опанування позицій рук → опанування позицій ніг → постановка корпусу → постановка голови → виконання елементів класичного

танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу;

в) постановка корпусу → постановка голови → опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю на середині залу;

г) опанування позицій ніг → опанування позицій рук → виконання елементів класичного танцю біля опори → виконання елементів класичного танцю на середині залу.

7. Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів класичного танцю включає такі вправи:

- а) рухи вільної пластики;
- б) присіди, нахили тулуба, рухи руками та головою;
- в) елементи спортивних і народних ігор;
- г) рівноваги, повороти, стрибки.

8. Структура уроку хореографії включає:

- а) попередню частину;
- б) підготовчу частину;
- в) основну частину;
- г) заключну частину.

9. Виконання позицій рук вимагає:

- а) нерухомості опущеного плечового суглоба;
- б) опущення лопаток, єдиної лінії від плеча до кисті;
- в) закруглення в ліктях і кистях, утворення овалу;
- г) набуття суглобами загострених форм, які утворюють ламану лінію.

10. Виконання позицій ніг вимагає:

- а) максимального розвантаження хребта;
- б) напруження м'язів ніг від п'яток до стегон;
- в) утримання правильного положення тулуба;
- г) максимальної виворотності ніг від стегон до стоп.

11. Під час виконання вправ хореографії вчитель повинен зосереджувати увагу учнів на:

- а) положенні тулуба;
- б) амплітуді виконання вправ;
- в) швидкому виконанні вправ;
- г) легкості, невимушеності виконання вправ.

12. Дати визначення поняттю «виворотність»:

- а) виворотність – це здатність до розвертання ніг від стегна до ступні носками назовні;
- б) виворотність – це один з прийомів танцювальної техніки, який сприяє зменшенню інерції після обертів, збереженню рівноваги, збільшенню амплітуди;
- в) виворотність – це навичка виконувати оберти без зупинки;
- г) виворотність – це здатність швидко, точно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні і ті, що виникають раптово).

13. Правильне положення корпусу під час виконання вправ хореографії передбачає:

- а) розкриті й опущені вниз плечі, лопатки не з'єднані, пряме утримання голови;
- б) сильно розслаблені коліна, напруження не допускається;
- в) напружені і натягнуті від п'яток до стегон м'язи ніг;
- г) хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору.

14. Визначити основні завдання хореографічної підготовки:

- а) формування правильної постави;
- б) розвиток рухових навичок і координації руху;
- в) засвоєння позицій ніг та рук, опанування техніки виконання елементів біля опори та на середині залу;
- г) формування патріотичного світогляду засобами класичного танцю.

15. Основні вимоги до виконання вправ класичного танцю:

- а) під час навчання необхідно дотримуватися принципів послідовності, поступовості, доступності, активності;
- б) під час виконання вправ потрібно ретельно стежити за правилами виконання позицій ніг, рук, корпусу, голови;
- в) не включати до кожного уроку спеціальні вправи для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах, сполученнях, умовах;
- г) важливо виховувати звичку виконувати кожен вправу якомога краще, свідомо, з вольовим і м'язовим напруженням, з повною амплітудою, відповідно до музичного супроводу.

16. Під час показу вправ класичного танцю доцільно використовувати:

- а) пряму демонстрацію (показ учителем або підготовленим учнем);
- б) показ помилок під час виконання вправ;
- в) дзеркальний показ;

г) непряму демонстрацію (демонстрація плакатів, малюнків, фото, відеопоказ та ін.).

17. Підготовча частина уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії спрямована на вирішення таких завдань:

- а) організація учнів;
- б) мобілізація учнів;
- в) підготовка до виконання вправ основної частини уроку;
- г) оволодіння новими руховими діями.

18. Заключна частина уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії спрямована на вирішення таких завдань:

- а) зниження навантаження з допомогою спеціально підібраних вправ - на розслаблення, на розтягування;
- б) емоційне налаштування на інший вид діяльності;
- в) закріплення нової вивченої вправи;
- г) підбиття підсумків уроку.

19. Під час добору музичних творів на урок фізичної культури з використанням елементів класичної хореографії вчитель повинен враховувати:

- а) ритм музики;
- б) монотонність музики;
- в) музичний розмір;
- г) такт музики.

20. Умовами успішного проведення уроку фізичної культури з використанням елементів хореографії є:

- а) відповідність добору музичного супроводу руховим завданням уроку;
- б) дотримання принципів навчання (послідовності, поступовості, доступності, активності тощо);
- в) впровадження різноманітних засобів і методів навчання школи класичного танцю;
- г) зосередження уваги учнів на допущених помилках під час виконання вправ хореографії.

2 СЕМЕСТР

3.1.4. Змістовий модуль 4

ЗМ 4. Методика навчання техніки виконання танцювальних елементів

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4.1. (19)

Тема: «Танцювальні елементи на уроках фізичної культури».

Теоретична частина

1. Використання танцювальних елементів на заняттях фізичною культурою. Вимоги до організації та методики навчання танцювальних вправ на уроці фізичної культури.
2. Послідовність застосування методичних прийомів у навчальному процесі.

Практична частина

1. Опанування техніки танцювальних елементів з допомогою підготовчих та підвідних рухів.
2. Опанування техніки приставного, перемінного, гострого та інших кроків.

Самостійна робота

Добір фонограм відповідно до змісту, жанру та характеру танцювальних кроків.

Ключові терміни і поняття.

Підготовчі вправи – вправи, за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові навички.

Підвідні вправи – вправи, за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за структурою вправ.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Використання танцювальних елементів на заняттях фізичною культурою. Вимоги до організації та методики навчання танцювальних вправ на уроці фізичної культури.

Постійне місце танцювальних вправ у шкільних програмах зумовлено їх дією на розвиток організму школярів. Вони сприяють

формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і пластичності рухів. Перелічені якості потрібні людині так само, як і фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Танцювальні вправи урізноманітнюють уроки фізичної культури, підвищують її естетично - виховне значення.

Особливо ефективним вплив танцювальних вправ на організм стає тоді, коли вони проводяться під музичний супровід. Як правило, музичний супровід збагачує урок фізичної культури, робить його більш насиченим і цікавим, покращує емоційний стан учнів.

Танцювальні елементи дуже варіативні та багатофункціональні, тому їх потрібно використовувати в навчальній роботі. У підготовчій частині уроку – як загальнорозвивальні вправи з метою функціональної підготовки організму школярів до роботи, поліпшення їх фізичного та психічного стану.

Нескладні танцювальні комбінації можуть бути засобом поступового переходу від збудженого до відносно спокійного стану в заключній частині уроку, а також в основній частині – на уроках ритмічної гімнастики, де вивчення танцювальних елементів матиме постійну новизну.

Танцювальні елементи також можна з успіхом використовувати в позакласній роботі, зокрема на заняттях танцювальних гуртків, у програмах роботи яких ці елементи можуть передувати вивченню різних стилів сучасного танцю (спортивного, естрадного тощо). Їх можна застосовувати як самостійні елементи та укладати в суцільний танець на музичний твір.

Одержані на уроках і в гуртках танцювальні вміння і навички школярі із задоволенням демонструють у колі сім'ї, на шкільних святах, днях здоров'я та ін.

Використання танцювальних вправ в умовах шкільного уроку сприяє вирішенню не тільки завдань фізичного виховання, але й збереженню танцю як виду мистецтва. Діти ознайомлюються з культурним спадком свого та інших народів планети.

Вимоги до організації та методики навчання танцювальних вправ на уроці фізичної культури:

1. Правильний розподіл танцювальних вправ на уроки фізичної культури.
2. Перш ніж вивчати танцювальні елементи, необхідно передусім навчити учнів ходити і бігати в ритмі рахунку та музики (використовувати підвідні та підготовчі вправи). **Підготовчі вправи** – вправи, за допомогою яких розвивають необхідні для виконання основної вправи рухові навички. **Підвідні вправи** – вправи, за допомогою яких легше засвоїти техніку складних за структурою вправ.
3. Правильно добрати музичний супровід на заняття.
4. Добрати методи навчання та організації учнів на уроці.

2. Послідовність застосування методичних прийомів у навчальному процесі.

1. Кількаразова демонстрація всіх елементів, запропонованих для вивчення.
2. Пояснення та опис із використанням характеристики рухових дій.
3. Розучування техніки рухових дій ніг.
4. Розучування техніки рухових дій рук.
5. Узгодження, поєднання рухових дій ніг і рук.
6. Дозоване поєднання танцювальних елементів під музику.
7. Закріплення техніки виконання елементів, які вивчались на попередньому уроці (занятті).
8. Удосконалення техніки вивчених елементів.

Практична частина

- ❖ **Опанування техніки танцювальних елементів з допомогою підготовчих та підвідних рухів.**
- ❖ **Опанування техніки приставного, перемінного, гострого та інших кроків.**

Застосування ходьби та бігу на заняттях фізичною культурою сприяють не лише розвитку в учнів фізичних якостей, вихованню

правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності рухів, але й є підготовчими та підвідними засобами для опанування танцювальних рухів.

Найбільш часто як підвідні та підготовчі вправи для опанування танцювальних рухів застосовуються такі види ходьби: м'який, широкий, високий, гострий, приставний, перемінний кроки.

М'який крок. Виконується з поступовим перекатом на всю стопу.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - ліричний, плавний.

Рух рук вільний у боковій площині вперед і назад, кисті м'які, ступні розвернуті. Характер руху - плавний і рівномірний.

Високий крок. Виконується вільним виносом стегна вперед, гомілка вертикально.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного - супроводу енергійний, чіткій.

В. п.: руки в сторони.

1 – крок лівою, руки вниз;

2 – права зігнута вперед, ліва рука вперед, права у бік;

3 - 4 – те саме з іншої ноги.

Між стегном та гомілкою прямий кут, спина пряма, носок витягнутий, опорна нога пряма, голова ледь піднята.

Гострий крок. Виконується чітко на кожну чверть.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу - енергійний, чіткій.

В. п.: о. с.

1 – крок лівою вперед, права ступня вертикально на великий палець;

2 – те саме з правої ноги;

3 - 4 те ж.

Під час згинання ноги опорна нога пряма, плечі опущені, голова

ледь піднята. Підйом зігнутої вперед ноги максимально натягнутий.

Широкий крок. Виконується як випад із сильним змахом рук.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

Випади виконуються енергійно на 2-а рахунки. У момент випаду однією ногою друга позаду на носок (пряма). Корпус та нога, що позаду, утворюють єдину пряму лінію.

Приставний крок. Може виконуватись уперед, назад і вбік.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг, права попереду, руки на поясі.

- 1 – ковзним рухом правої ноги по підлозі, крок на всю ступню, ліва позаду;
- 2 – ковзним рухом по підлозі приставити ліву ногу;
- 3-4 те саме.

Ковзний рух по підлозі необхідно виконувати до повного витягування ноги на носок. Під час виконання кроку тулуб не розвертати.

Крок галопу.

Може виконуватись вперед, назад і вбік.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

Починається з ковзного руху вперед або назад з легким згинанням ніг у колінах, потім поштовх і відрив від підлоги. Приземлення легке, з перекатом із півпальців, м'яко згинаючи коліна.

В. п.: стоячи парами по колу, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг, ліва попереду, руки вниз, взятись за руки.

- 1 - 2 – 2 кроки галопу до центру;
- 3 – крок лівою вбік;
- 4 – притопування;
- 5 - 8 – те саме з іншої ноги від центру;
- 9-12 – 4 підскакування вперед з лівої ноги;
- 13 – крок вперед;
- 14 – притопування правою позаду лівої;
- 15 – крок правою назад;
- 16 – притопування лівою перед правою.

Крок галопу починається з однієї ноги, а приземлення - на іншу ногу. Тулуб вперед не нахилити, зберігати поставу, голову ледь підняти. У фазі польоту ноги прямі, пальці натягнуті.

Перемінний крок. Складається із двох кроків: приставного і кроку з ноги, що знаходиться попереду.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг, права попереду.

1 - 2 – приставний крок з правої вперед;

3 – крок правою вперед, ліва позаду на носок;

4 – ліву ковзним рухом по підлозі розігнути вперед вниз;

5 - 8 – те саме з іншої ноги.

Ногу приставити в указану позицію. Рухи ніг супроводжують рухи корпусу та голови.

На відміну від кроків, біг має фазу польоту і виконується інтенсивніше, ніж кроки. У багатьох випадках різновиди бігу є аналогами кроків і зберігають відповідну назву. Рухи руками під час виконання кроків та бігу можуть бути різними.

На уроках фізичної культури з елементами танців використовують такі різновиди бігу: **гострий, високий, широкий, перехресний біг, біг на носках, біг згинаючи ноги вперед, біг з прямими ногами, біг згинаючи ноги назад та ін.**

Пружинні рухи. Виконуються руками, ногами і всім корпусом. Сутність техніки цих рухів – рівномірне згинання та розгинання суглобів, які беруть участь у «пружині».

Література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 72 - 89.
2. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ, 2004. – С. 55 - 89.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная

гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 52 - 71.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч. 1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – С. 90 - 108.

Додаткова:

1. Казанков М. Д. Элементы народных танцев на уроках гимнастики в 5 - 9 классах / М. Д. Казанков, Н. Г. Саркисов, Б. Х. Калмыков. // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 13 - 16.
2. Шпилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шпилова // Физкультура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14 - 16.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 4.2. (20)

1. Скласти індивідуальну навчальну картку:

«Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочний час».

2. Демонстрація танцювальних елементів: перемінного, приставного, гострого та інших кроків, рухів руками, корпусом, головою.

Зразок:

Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позаурочний час

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	$\frac{3}{4}$	Вальсовий крок з пересуванням по колу В. п. III позиція ніг, руки на поясі: 1 – крок правою з носка вперед праворуч; 2 – з поворотом праворуч крок лівою вбік; 3 – з поворотом праворуч праву приставити до лівої; 1 – крок лівою назад; 2 – із поворотом праворуч крок правою в сторону; 3 – ліву приставити до правої.	Постава пряма. Крок з прямої ноги. Крок спиною за напрямком.

Література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 72 - 89.
2. Осінова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осінова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 52-71.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч 1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – С. 90-108.

Додаткова:

1. Казанков М. Д. Элементы народных танцев на уроках гимнастики в 5 - 9 классах / М. Д. Казанков, Н. Г. Саркисов, Б. Х. Калмыков // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 13-16.
2. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в 1 классе / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1987. № 7. – С. 13-16.
3. Шпилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шпилова // Физкультура в школе. – 2002. – № 2. – С. 14-16.
4. Шпилова С. Г. Танцевальные упражнения: 3 класс / С. Г. Шпилова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 26-28.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 4.3. (21)

1. Скласти індивідуальну навчальну картку:

«Використання танцювальних елементів у народних та рухливих іграх».

2. Демонстрація рухливої гри з використанням танцювальних елементів.

Зразок

Танцювальні елементи в народних та рухливих іграх

№ пор.	Назва гри	Зміст гри	Муз. супровід	Танцювальні елементи
1.	«Знайди собі пару»	Правила гри. Учасники гри повинні змінювати рухи залежно від зміни характеру музики. Опис гри. У грі беруть	2/4 або 4/4;	1 - 2 такти – вступ, діти стоять; 3-4 такти – виконують пружинні навприсядки (по 2 на

Музична ритміка і хореографія. Практикум

		<p>участь всі присутні діти. Діти стоять парами по колу боком до центру, тримаючись за обидві руки. Відстань між парами повинна бути такою, щоб діти під час повороту в інший бік, змогли взятися за руки з дитиною із сусідньої пари. Діти виконують рухи під музику. У середині кола – ведучий, який виконує рухи, що й діти в колі. Після закінчення музики учасники гри швидко оберають собі пару та стають у коло. Той хто залишається без пари, стає ведучим</p>		<p>кожен такт); 5 такт – чотирма пружинними кроками повертаються в інший бік та беруться за руки з дитиною з пари, яка стоїть поруч; 6-8 такт – повторюються рухи 3-4 тактів з іншою дитиною; 9 такт – повторюються рухи 5 такту, діти повертаються до своєї пари; 10-18 такт – усі стрибають підскакуваннями в різних напрямках, намагаючись не зачепити один одного</p>
2.				
3.				

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.
2. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

Додаткова:

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Андрощук Н. В. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР : пособие для воспитателя дет. сада / А. В. Кенеман; Т. И. Осокина / под ред. Т. И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1989. – 239 с.

3. Ламакова О. І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О. І. Ламакова, С. В. Дорофієва. – Х. : Ранок, 2005. – 128 с.
4. Міщенко О. В. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1 - 2 класів : методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор / О. В. Міщенко, В. І. Гончаренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 28 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4.4. (22)

Тема: «Методика навчання кроку польки, вальсового кроку».

Теоретична частина

1. Послідовність навчання танцювальних кроків. Використання підготовчих та підвідних вправ.

Практична частина

1. Опанування техніки танцювальних кроків.
2. Опанування техніки кроку польки, вальсового кроку, інших кроків бальних, народних і сучасних танців.

Самостійна робота

Засвоїти техніку виконання елементів танцювальних кроків.

Ключові терміни і поняття

Крок польки – танцювальний крок, який виконується легко, невимушено, із легкими стрибками.

Вальсовий крок – танцювальний крок, який виконується вперед, назад, вбік або з поворотом.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Послідовність навчання танцювальних кроків. Використання підготовчих та підвідних вправ.

Крок польки – це перемінний крок, який виконується з легкими стрибками. Розрізняють кроки польки вперед, назад, з поворотом.

Полька виконується легко, невимушено. Доповнюють крок польки рухи, повороти головою (під час кроку правою – праворуч, лівою – ліворуч).

Нога, яка виноситься вперед на підскакуванні, повинна бути витягнута в коліні та ступні. Підскакування виконується на затакт у музиці. Приставний крок виконується легким, ледь помітним стрибком. В одному кроці польки – два стрибка. Потрібно пам'ятати, що крок польки роблять по чергово з правої та з лівої ноги. Після засвоєння кроку його можна поєднувати з кроками галопу, притупуванням, поворотами.

Послідовність навчання:

- 1) повторити перемінний крок;
- 2) вивчити підскакування;
- 3) поєднати підскакування з перемінним кроком;
- 4) виконати крок польки в повільному темпі;
- 5) виконати крок польки в потрібному темпі під музику.

Крок вальсу. Виконується вперед, назад, вбік, з поворотом.

Вальсовий крок уперед та назад виконують трьома невеликими кроками. Перший крок – з перекатом з носка на всю ступню, ледь згинаючи коліно, виконується на сильну долю такту. Два наступних кроки – на півпальцях.

Вальсовий поворот – це поворот на 360° праворуч (правий поворот) або ліворуч (лівий поворот) на 2-а музикальні такти. Рух складається із шести кроків і поділяється на дві частини, кожна з яких закінчується 3-ю позицією ніг. Під час виконання вальсового кроку з поворотом ліворуч рух починається з лівої ноги в інший бік.

Послідовність навчання:

- 1) кроки на півпальцях по колу під рахунок «раз», «два», «три»;
- 2) на рахунок «раз» крок вперед з напівприсідом і два кроки на півпальцях;
- 3) крок вальсу вперед;
- 4) біля опори вивчити перекатний крок;
- 5) запам'ятати схему кроків;
- 6) виконати вальсовий крок вбік;
- 7) виконати вальсовий крок із поворотом.

Кроки та повороти виконуються м'яко, зливо, в повільному темпі. На початку навчання руки тримати на поясі. Коли вальсовий крок засвоєний

можна виконувати рухи руками. Під час виконання вальсу потрібно стежити за правильною поставою.

Практична частина

- ❖ *Опанування техніки танцювальних кроків.*
- ❖ *Опанування техніки кроку польки, вальсового кроку, інших кроків бальних, народних і сучасних танців.*

Крок польки.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

і – підскакування на лівій нозі, права вперед-вниз;

1 – приставний крок вперед з правої, виконаний ледь помітним стрибком;

2 – крок вперед правою;

і – стрибок на правій, ліву вперед-вниз.

Те ж саме з іншої ноги.

Перекатний крок.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 - крок правою ногою праворуч;

2 – схресний крок лівою;

3 – приставити праву до лівої.

Те ж саме в іншому напрямку.

Вальсовий крок вбік.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 – крок правою ногою вбік з носка з перекатом на ступню, злегка згинаючи коліно (носок вправо);

2 – крок лівою за правою на носок (носок вліво);

3 – приставити праву до лівої у стійку на носок.

Те ж з лівої ноги ліворуч.

Вальсовий поворот.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: стоячи обличчям до центру, 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 частина.

- 1 – крок правою ногою вперед-праворуч;
- 2 – поворот вправоруч в стійку ноги нарізно, спиною до центру;
- 3 – приставити ногу попереду лівої в 3-ю позицію.

2 частина.

- 1 – крок лівою ногою ліворуч;
- 2 – поворот праворуч кругом у стійку ноги нарізно обличчям до центру;
- 3- приставити ліву позаду правої у 3-ю позицію.

«Бігунець». Виконується легко, стрімко, на ледь зігнутих ногах, нахилиючи тулуб вперед.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки в сторони – вниз, долоні вперед.

- 1 – стрибок на праву напівзігнуту, ліву назад;
 - і – невеликий крок лівою вперед;
 - 2 – невеликий крок правою вперед;
 - і – напівприсід на правій, ліву вперед-вниз.
- Те саме з іншої ноги.

«Голубець». Так в українському танці називається удар однієї ноги об іншу під час підскакування.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

- і – праву ногу в сторону-вниз;
- 1 – відштовхуванням лівої стрибок праворуч, підбити лівою ногою праву, приземлитися на ліву, праву в сторону-вниз;
- 2 – те саме.

«Вихилясник».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

1 – невеликим підскакуванням на лівій нозі праву ногу поставити вперед-в сторону на носок, коліно в середину;

і – пауза;

2 – невеликим підскакуванням на лівій правою поворот п'ятки;

і – пауза.

3 початком наступного рахунку перестрибнути на праву ногу і виконати «вихилясник» лівою ногою.

Каблучний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: о. с.

1 – крок правою вперед з п'ятки з перекатом на всю ступню, руки праворуч;

2 – крок лівою вперед з п'ятки з перекатом на всю ступню, руки ліворуч;

3-4 те саме.

Потрійне притупування.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – притупування правою ногою;

2 – притупування лівою ногою;

3 – притупування правою ногою;

4 – пауза.

Дрібний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – невеликий крок правою вперед, напівприсід з ударом всією ступнею об підлогу;

2 – зігнути ліву з ударом ступнею об підлогу до середини правої ступні; поворот тулуба ліворуч;

3 - 4 те саме іншою ногою.

Російський перемінний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 - крок правою вперед, руки вперед долонями вгору;

2 – крок лівою вперед, руки вперед долонями вгору;

3 – крок правою вперед у напівприсід, руки в сторону долонями вгору;

4 – встати на праву, ліву ковзним рухом вперед-вниз, поворот тулуба і голови ліворуч, руки в сторони долонями вгору;

5 - 8 – те ж з іншої ноги.

Молдаванський рух.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

1 такт: 1 – крок правою вбік, ліва зігнута перед правою;

і – пауза;

2 і – те саме з іншої ноги.

2 такт: 1 – крок правою вбік;

і – крок лівою схресно за правою, ледь присідаючи;

2 – крок правою вбік;

і – приставити ліву легким ударом всією ступнею у правого носка, ледь присісти.

Те ж з іншої ноги.

Рухи білоруського танцю.

Стрибки з переступанням на місці.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: о. с.

і – підскакування на лівій, праву зігнути вперед, руки праворуч, нахил тулуба ліворуч, поворот голови праворуч;

1 – встати на напівзігнуту праву, ліву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою;

і – встати на ліву праву підняти;

2 – встати на праву;

і – підскакування на правій, ліву зігнути вперед.

Підскакування з пересуванням назад.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

і – підскакування на лівій, праву зігнути назад і подивитися на неї через праве плече;

1 – крок правою назад;

і – крок лівою назад;

2 – крок правою назад.

Орієнтовні танцювальні композиції

Полька.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг права попереду, взятись за руки схресно.

1 – підскакування на лівій праву вперед на носок;

2 – підскакування на лівій, праву назад на носок;

3 - 4 – три притупування, починаючи з правої ноги;

5 - 8 – те саме з іншої ноги;

9 - 14 – три кроки польки вперед з правої;

15 - 16 – з поворотом обличчям один до одного три притупування, починаючи з лівої ноги, руки в сторони;

17 - 20 – чотири кроки галопу праворуч;

21 - 24 – чотири стрибка на двох, руки на пояс;

25 - 28 – те саме, що на рахунок 17 - 20, але з іншої ноги;

29 - 32 – те саме, що на рахунок 21 - 24.

«Фігурний вальс».

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки.

1 такт – вальсовий крок вбік. Перші номери – з лівої ноги, другі – з

правої. Невеликий нахил тулуба вбік.

2 такт – те саме, що 1 такт в інший бік;

3 - 4 такти – вальсовий крок з поворотом на 360°, руки роз'єднати;

5 - 8 такти – те саме, що 1 - 4 такти;

9 такт – тримаючись правими руками, вальсовий крок вперед з правої ноги, руки вперед, вільні руки в сторони;

10 такт – вальсовий крок назад з лівої ноги, з'єднані руки випрямити;

11 такт – перша половина вальсового повороту;

12 такт - крок назад з лівої ноги;

13 - 16 такти – те саме, що 9 - 12 такти.

«Гопак».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг, руки «сплетені».

Частина 1. 1 - 16 – 8 кроків «бігунця» по колу. Закінчити обличчям один до одного, у хлопців руки на поясі, у дівчат руки схресно перед грудьми, долоні на ліктях.

Частина 2. 1 - 2 – 2 «голубця»;

3 - 4 – потрійне притупування з правої, ледь нахилитися праворуч;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4 в іншу сторону;

9 - 16 – те саме, що 1 - 8.

Повторити 1 частину.

Частина 3. 1 - 2 – «вихилясник» правою ногою;

3 - 4 – потрійне притупування з правої ноги, ледь нахилитися праворуч;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4 лівою ногою;

9 - 16 – те саме, що 1 - 8.

Повторити 1 частину.

Частина 4. Хлопці виконують «присядки»: 1 - 2 – присід із невеликого підскакування, ліву ногу вперед-вбік на п'ятку, праву руку за голову, лікоть в сторону, ліву руку на пояс;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4 другою ногою і рукою;

9 - 16 – те саме, що 1 - 8.

Дівчата обходять партнера лівим плечем: 1 - 2 – «бігунець» із правої ноги, руки в сторони, долоні вгору;

3 - 4 – «бігунець» з лівої ноги, руки на пояс;

5 - 12 – те саме, що 1 - 4 (2 рази);

13 - 16 – поворот ліворуч на 360° підскакуваннями, руки на поясі.

«Казочок».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, обличчям один до одного, ноги у 1-й позиції, руки на пояс.

Вступ – 4 - 8 рахунків – 1 - 2 – ледь присівши, нахил тулуба ліворуч, поворот голови праворуч;

3 - 4 – те саме, в інший бік;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4.

Частина 1. 1 – підскакування на обох ногах;

2 – підскакування з приземленням на ліву ногу, права вперед на п'ятку;

3 – підскакування на двох ногах;

4 – підскакування із приземленням на праву ногу, ліва вперед на п'ятку;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4;

9 - 11 – три кроки бігом із лівої ноги до центру, руки різнойменно з ногами;

12 – притупування правою ногою, оплеск в долоні;

13 - 15 – три кроки з правої ноги назад;

16 – притупування лівою ногою, оплеск у долоні.

Повторити 1 частину.

Частина 2. 1 – крок правою ногою;

2 – притупування лівою ногою біля правої, оплеск у долоні біля голови;

3 - 4 – те саме, що 1 - 2 в інший бік;

5 – стрибок на правій нозі, ліву вперед-вниз, руки на поясі;

6 – стрибок на лівій нозі, праву вперед-вниз;

7 - 8 – те саме, що 5 - 6;

9 - 16 – те саме, що 1 - 8.

Повторити 2 частину.

Частина 3. 1 – п'ятки змістити праворуч, ледь нахилитися ліворуч, руки ледь зігнуті вперед та різнойменні з ногами;

2 – носки змістити праворуч, ледь нахилитися праворуч («ялинка»);

3 - 6 – повторити «ялинку» 2 рази;

7 - 8 – пружинний рух у колінах, оплеск у долоні праворуч;

9 - 16 – те саме, що 1 - 8, оплеск у долоні ліворуч;

17 - 22 – навколо себе або партнера шість кроків бігом зігнутими ногами назад, руки на поясі;

23 - 24 – потрійне притупування, ледь нахилитися;

25 - 32 – те саме, що 17 - 24 в інший бік.

«Калинка».

Музичний розмір - $\frac{4}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу лівим боком до центру, у правій руці партнера лежить ліва рука партнерки, руки вперед, ліва рука партнера за спиною, права рука партнерки у 2-й позиції рук.

Частина 1. 1-а фігура: 1 - 4 – три кроки вперед із лівої (правої) ноги, притупування;

5 - 8 – те саме, з ноги яким виконувалось притупування;

9 - 16 – те саме, що 1-8.

2-а фігура: 1 - 4 – із поворотом обличчям один до одного три кроки назад, притупування, руки в сторони, долоні вгору;

5 - 8 – три кроки вперед, притупування, руки через 1-у позицію на пояс;

9 - 16 – вісім кроків з правої ноги, обходячи правим плечем один одного і повертаючись у вихідне положення (обличчям один до одного).

Частина 2. 3 - я фігура: 1 – праву ногу вперед - праворуч на п'ятку, півоберти тулуба, ледь нахилитися праворуч;

2 – в. п.;

3 - 4 – те саме, ліворуч;

5 - 8 – те саме, що 1-4;

9 - 12 – три кроки з правої ноги назад, притупування, розвести руки в сторони, долоні вгору;

13 - 16 – три кроки з лівої ноги (обличчям один до одного), притупування, у партнера руки на поясі, у партнерки схресно перед грудьми, долоні на ліктях.

4-а фігура – 1 - 4 – із поворотом праворуч, партнер два припадання на праву ногу праворуч;

і – притупування;

партнерка те саме на ліву ногу ліворуч, рухаючись перед партнером;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4 в інший бік з другої ноги, повернутися в в. п.

9 - 12 – поворот з переступанням партнерки під лівою піднятою рукою партнера, тримаючись за руку партнера лівою рукою, праву на пояс;

13 - 16 – права рука партнера на поясі партнерки справа, поворот партнера ліворуч на 360° із переступанням у три кроки, приставити ногу, відводячи партнерку іншою ліворуч у в. п.

Білоруський танець «Бульба».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, дівчата із зовнішнього боку, лівим плечем до центру, руки «сплетені», ліва рука дівчини у лівій руці хлопця.

Частина 1. 1 - 16 – 8 кроків «Бульби», починаючи підскакування з різних ніг: дівчата – із лівої, хлопці – із правої ноги.

Частина 2. 1 - 2 – кроком «Бульби» на місці повернутися обличчям один до одного, тримаючи схресно руки;

3 - 4 – кроком «Бульби» на місці поворот в в. п.;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4;

9 - 16 – партнери, тримаючи праві руки, піднімають їх вгору, ліві на поясі, хлопці – чотири невеликі кроки «бульби» повертають дівчат, дівчата – чотири кроки «бульби» із поворотом праворуч на 360° під рукою хлопців.

Частина 3. Повторити частину 1.

Частина 4. 1 - 3 – три кроки галопу з лівої ноги лівим плечем до центру;

4 – притупування лівою ногою;

5 - 7 – три кроки галопу з правої ноги від центру;

8 – притупування правою ногою;

9 - 16 – партнери, тримаючи ліві руки, піднімають їх угору, праві на поясі, хлопці – чотири невеликі кроки «бульби», дівчата – чотири кроки «бульби», обходячи партнера по дузі ліворуч, повернутися у в. п.

«Сіртакі».

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: шиккування в півкола або у шеренгу, 1-а позиція ніг, руки на плечах партнера.

Вступ: 2-а такти – 4 пружинні рухи, піднімаючись на півпальці.

Частина 1. 1 - 2 – приставний крок праворуч;

3 - 4 – крок праворуч, мах лівою праворуч;

5 - 8 – те саме, що 1 - 4;

9 - 10 – приставний крок праворуч;

11 - 12 – крок праворуч, ліву ногу схресно назад на носок;

13 - 16 – те саме, що 9 - 12;

17 - 18 – приставний крок праворуч;

19 - 20 – крок праворуч, кидок лівою ногою (згин., розгин.) вправо;

21 - 24 – те саме, що 17 - 20 ліворуч;

25 - 26 – приставний крок праворуч;

27 - 28 – крок праворуч, ліву ногу схресно назад у випад на правій;

29 - 32 – те саме, що 25 - 28 вліво;

33 - 34 – крок праворуч, ліва нога ліворуч на носок;

35 - 36 – встати на ліве коліно, нахил вперед;

37 - 38 – стійка на правій нозі, ліва позаду на носок;

39 - 40 – ліву ногу приставити;

41 - 48 – те ж, що 33-40 вліво.

Першу частину повторити.

Частина 2. 1 – схресний крок лівою ногою праворуч;

2 – праву ногу приставити;

3 – схресний крок лівою ногою за правою;

4 – праву ногу приставити;

5 - 16 – те саме, що 1-4 (повторити 3 рази);

17 - 32 – те ж, що 1 - 16 із правої ноги ліворуч.

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. *Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.*
2. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.*
3. Шипилина И. А. *Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.*

Додаткова:

1. Браиловская Л. В. *Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба / Браиловская Л. В. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 160 с.*
2. Ротерс Т. Т. *Танцевальные упражнения в 1 классе / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1987. – № 10. – С. 13 - 16.*
3. Ротерс Т. Т. *Элементы национального танца в 4 - 6 классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1989. – № 10. – С. 16 - 20.*

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ 4.5. (23)

Скласти індивідуальну навчальну картку (за раніше наведеним прикладом):

«Композиція з використанням танцювальних елементів».

Демонстрація підготовленої танцювальної композиції.

Література

Основна:

1. Осіпова І. Л. *Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. – С. 55 - 89.*
2. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.*

3. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

Додаткова:

1. Браиловская Л. В. Самоучитель балльных танцев. Вальс, танго, самба / Браиловская Л. В. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 160 с.
2. Казанков М. Д. Элементы народных танцев на уроках гимнастики в 5 - 9 классах / М. Д. Казанков, Н. Г. Саркисов, Б. Х. Колмыков. // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 13 - 16.
3. Ротерс Т. Т. Танцевальные упражнения в начальных классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1988. – № 10. – С. 17 - 23.
4. Ротерс Т. Т. Элементы национального танца в 4-6 классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1989. – № 10. – С. 16 - 20.
5. Шпилова С. Г. Танцевальные упражнения: 3 класс / С. Г. Шпилова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 26 - 28.
6. Шпилова С. Г. Танцевальные упражнения / С.Г. Шпилова // Физкультура в школе. – 2002. – № 2. – С.14 - 16.

Контрольне тестування за темами змістового модуля 4

Орієнтовні контрольні тести до четвертого змістового модуля

(Вибрати правильні відповіді)

1. Під час проведення уроку з фізичної культури з використанням танцювальних елементів застосовують танцювальні кроки:
 - а) основний крок;
 - б) крок польки;
 - в) вальсовий крок;
 - г) приставний крок.
2. Використання танцювальних елементів на уроках фізичної культури передбачає попереднє:
 - а) оволодіння навичкою виконувати рухи відповідно до музичного супроводу;
 - б) впровадження спеціальних вправ для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах поєднаннях, умовах;
 - в) виховання рухових якостей;
 - г) освоєння засобів школи класичного танцю.
3. Назвати методи навчання, які використовуються на заняттях фізичною культурою з використанням танцювальних елементів:
 - а) методи наочного сприйняття;
 - б) методи позитивного впливу;
 - в) практичні методи;
 - г) методи слова.

- 4. Елементи народних, бальних та сучасних танців використовують:**
 - а) на уроках фізичної культури;
 - б) під час проведення спортивних та оздоровчих заходів;
 - в) перед нічним сном;
 - г) під час динамічних перерв у режимі навчального дня.
- 5. Впровадження методів навчання практичної групи передбачає:**
 - а) метод швидкого розучування вправи;
 - б) ігровий метод;
 - в) метод цілісного розучування вправи;
 - г) метод розучування вправи по частинах.
- 6. Структура уроку фізичної культури з використанням танцювальних вправ складається з:**
 - а) підготовчої частини;
 - б) ключової частини;
 - в) основної частини;
 - г) заключної частини.
- 7. Вивчення вальсового кроку передбачає попереднє розучування:**
 - а) перекатного кроку;
 - б) перемінного кроку;
 - в) перехресного кроку;
 - г) приставного кроку.
- 8. Техніка виконання вальсового кроку вимагає:**
 - а) виконання кроків і поворотів м'яко, поєднано, невимушено;
 - б) утримання прямих, напружених ліній ніг;
 - в) збереження правильної постави;
 - г) незначного відхилення тулуба назад.
- 9. Вивчення кроку польки передбачає попереднє розучування:**
 - а) підскакування;
 - б) приставного кроку;
 - в) перемінного кроку;
 - г) широкого кроку.
- 10. Техніка виконання кроку польки вимагає:**
 - а) виконання двох підскакувань для одного кроку польки;
 - б) винесення на підскакуванні вперед добре напруженої ноги;
 - в) легкості, невимушеності виконання;
 - г) виконання кроку без фази польоту.

11. Під час організації уроку фізичної культури з використанням танцювальних елементів потрібно дотримуватися наступних правил:

- а) розподіл танцювальних елементів на уроці фізичної культури здійснюється відповідно до завдань, структури та змісту уроку;
- б) музичний супровід повинен добиратися відповідно до характеру, жанру та стилю танцювальних вправ;
- в) необхідно врахувати музичні вподобання всіх учнів класу;
- г) добір методів навчання та організації учнів повинен покращувати якість уроку.

12. Визначити послідовність застосування методичних прийомів у процесі навчання танцювальних вправ:

- а) демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення → пояснення та опис характеристики танцювального елемента → розучування техніки танцювального елемента;
- б) демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення → розучування техніки танцювального елемента;
- в) демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення → розучування техніки танцювального елемента → пояснення та опис характеристики танцювального елемента;
- г) розучування техніки танцювального елемента → пояснення та опис характеристики танцювального елемента → демонстрація танцювального елемента, запропонованого для вивчення.

13. Методика навчання танцювальних елементів передбачає:

- а) розучування техніки рухових дій рук → розучування техніки рухових дій ніг → поєднання танцювальних елементів під музику;
- б) розучування рухових дій ніг → розучування рухових дій рук → узгодження, поєднання рухових дій ніг і рук → поєднання танцювальних елементів під музику;
- в) розучування танцювальних елементів у цілому під музику;
- г) одночасне розучування рухових дій ніг і рук під музику.

14. Підготовчими та підвідними засобами для опанування танцювальних рухів є:

- а) різновиди кроків, бігу, стрибків;
- б) пружинні рухи, хвилі;
- в) вправи класичного танцю, рухи вільної пластики;
- г) пояснення та опис характеристики танцювальних елементів.

15. Визначити відповідність розміру музичного твору танцювальним крокам:

- а) крок польки – музичний розмір (м/р) $\frac{2}{4}$;
- б) вальсовий крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- в) російський перемінний крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- г) перекаатний крок – $\frac{3}{4}$.

16. Виконання танцювальних рухів передбачає:

- а) виконання кроків із носка, ступні розведені назовні;
- б) утримання правильної постави;
- в) утримання витягнутої вперед шиї;
- г) максимальне витягнення підйому і пальців.

17. Під час виконання стрибків та бігу обов'язкове:

- а) виконання рухів однойменними рукою і ногою;
- б) енергійне і різке відштовхування;
- в) виконання фази польоту;
- г) приземлення із носка на всю ступню.

18. Використання танцювальних вправ на уроках фізичної культури сприяє:

- а) ознайомленню з культурною спадщиною свого та інших народів планети;
- б) вирішенню завдань фізичного виховання;
- в) підвищенню естетично-виховного значення уроку;
- г) визначенню музичних уподобань кожного учня класу.

19. Під час підбору музичних творів на урок фізичної культури з використанням танцювальних елементів учитель повинен враховувати:

- а) монотонність музики;
- б) ритм музики;
- в) музичний розмір;
- г) жанр музики.

20. Використання танцювальних елементів під час проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяє:

- а) формуванню відчуття ритму;
- б) засвоєнню танцювальних елементів;
- в) вихованню музичності;
- г) зниженню емоційності уроку фізичної культури.

ЛЕКЦІЯ 2

Тема: «Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки».

1. Визначення поняття «аеробіка». Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури.
2. Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки. Засоби сучасних видів аеробіки.
3. Педагогічний контроль на заняттях оздоровчою аеробікою.

Ключові терміни і поняття

Спортивна аеробіка – це молодий вид спорту, у змагальній програмі якого гармонійно поєднані різні рухи під музичний супровід у запальному ритмі, акробатичні вправи і вправи на силу та гнучкість.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Загальна щільність – відношення часу, який витрачено на навчання і виховання до загального часу (45 хв.) уроку;

Рухова (моторна) щільність – відношення часу, який витрачено учнями на виконання фізичних вправ до загального часу (45 хв.) уроку.

Пульсометрія – метод вимірювання ЧСС.

ЗМІСТ ЛЕКЦІЇ

1. Визначення поняття «аеробіка». Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури.

Сучасні види ритмічної гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів спричинюють появу нових видів гімнастики.

У 1989 р. Дж. Соренсен уперше запропонувала використовувати хореографічні підпорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і впровадила термін **«аеробіка»** для визначення оздоровчого виду гімнастики.

Базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присіди, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує

всебічний вплив на організм тих, хто займається.

Сьогодні терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» замінює поняття «аеробіка».

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрямки – це спортивна аеробіка та оздоровча аеробіка.

Спортивна аеробіка – це молодий вид спорту, у змагальній програмі якого гармонійно поєднані різні рухи під музичний супровід у запальному ритмі, акробатичні вправи і вправи на силу та гнучкість. Спортивна аеробіка заснована на фундаменті оздоровчої аеробіки, має схожість техніки базових вправ і спільні терміни.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури (ОФК)

Для визначення місця аеробіки серед інших форм ОФК доцільно з'ясувати організаційно-методичні напрями фізичної культури.

- 1. Лікувально-реабілітаційний напрям.** Об'єкт – люди, які мають низький рівень «практичного здоров'я», тобто хворі або з відхиленнями у стані здоров'я.
- 2. Адаптивний напрям,** передбачає формування в осіб з обмеженими можливостями (інвалідів) якостей і вмінь, що дозволяють їм компенсувати пошкоджені функції.
- 3. Рекреативний напрям.** Рухова (фізична рекреація) – відновлення фізичного та психоемоційного стану людей через активний відпочинок шляхом організації розваг, активного дозвілля тощо, з використанням засобів фізичної культури.
- 4. Кондиційно-профілактичний напрям..** Заняття спрямовані на підтримання оптимального рівня розвитку фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я «здорових», профілактику «захворювань цивілізації», «вікових захворювань».

Оздоровча аеробіка відноситься до четвертого напрямку ОФК, хоча може використовуватись як один із засобів рекреаційного і адаптивного напрямів.

2. Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки. Засоби сучасних видів аеробіки.

Окрім аеробних вправ, до занять оздоровчою аеробікою включена велика кількість вправ, спрямованих на розвиток сили та силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

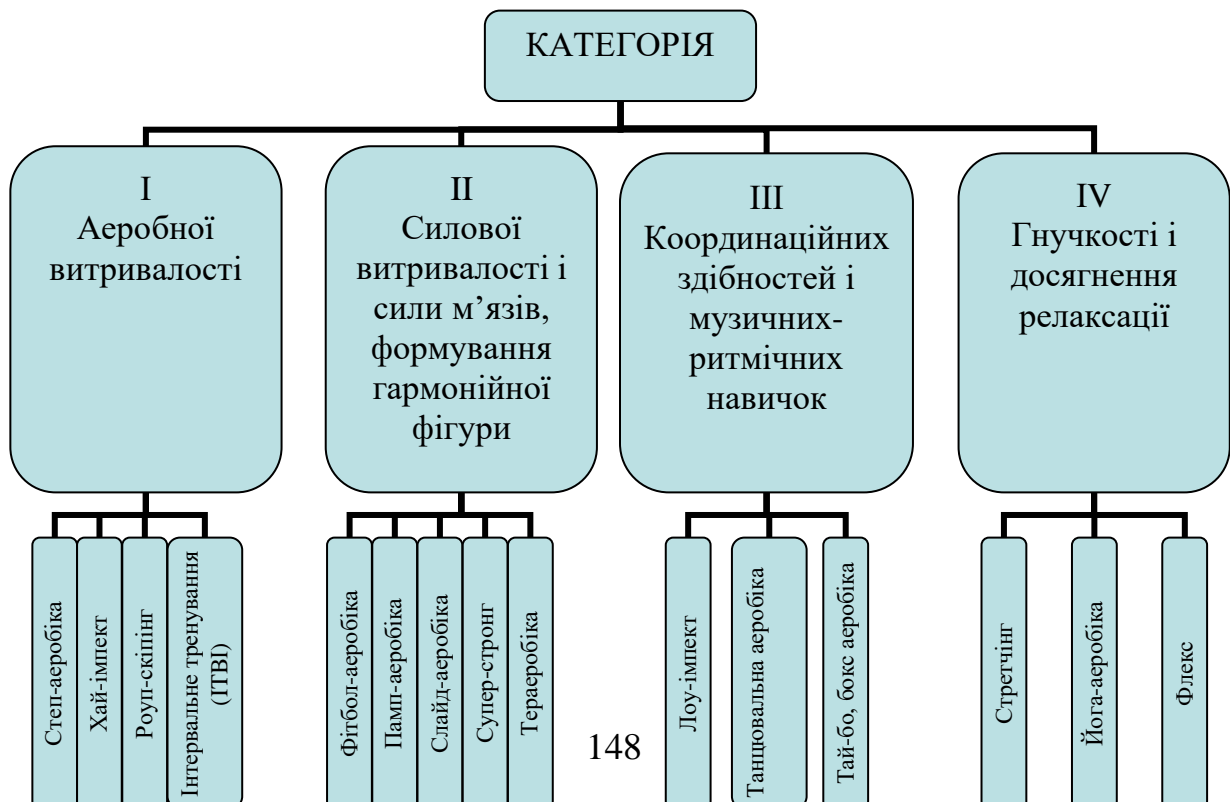
В останні десятиріччя у світі активно розвиваються різні види оздоровчої аеробіки. Класифікація цих видів не визначена через різні цільові завдання, засоби, що використовуються, характер музичного супроводу.

М.М. Булатова, Ю.А. Усачов **класифікують** аеробіку на **категорії**, які спрямовані на розвиток:

- 1 – аеробної витривалості;
- 2 – силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- 3 – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- 4 - гнучкості і досягнення релаксації.

Класифікація аеробіки за М.М. Булатовою, Ю.А. Усачовим

Розглянемо деякі види аеробіки, які відносяться до кожної категорії.



Характеристика видів аеробіки, які відносяться до першої категорії.

Степ-аеробіка розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10 - 30 сантиметрів. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою визначається залежно від вибраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різних обтяжень (гантелей, поясів, накладок тощо).

У степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, поєднаних у різні варіанти та комбінації. Простий варіант кроку на платформі виконується фронтально, переминою правою та лівою ногами. Широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з однієї сторони платформи на іншу, кроки з підніманням ноги вперед, в сторону, випади та ін.

Найбільш відомі сьогодні види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-джогінг, дабл-степ. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, що переважають на заняттях та їх спрямованістю.

ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності, можливе використання степ-платформи.

Хай-імпект – спортивно орієнтована аеробіка, в якій використовуються прості вправи, а також стрибки, біг на місці.

Роуп-скіпінг пропонує комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та у групах. Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х рр. ХХ ст. бельгійський тренер Ричард Стендаль.

Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів

м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів.

Техніка рухів роуп-скіпінга заснована на виконанні базових стрибків: на двох ногах; розвертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва (степ) нога та ін.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіпінгом мінімальні: потрібні скакалки, музичний супровід і зручна спортивна форма.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до другої категорії.

Супер-стронг – силова аеробіка, яка заснована на використанні важких гімнастичних палиць – бодібарів, а також різноманітного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса, плечового пояса.

Памп-аеробіка – створений в Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних приладів (перекладин, міні-штанг, гантелей). Використовуються різноманітні жими, присідання, нахили, які вимагають залучення до роботи різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка пропонує програму всебічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, які запозичені з ковзанярського спорту.

Заняття проводяться на спеціальних матах розміром 180×60 см з плоскою еластичною поверхнею, яка забезпечує оптимальний самоопір під час ковзання. Основне навантаження виконують м'язи ніг, імітуючи ковзанярський біг.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч діаметром від 45 см (для дітей) до 85 см (для дорослих).

Можливість проведення аеробної частини заняття із положень сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового

дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент осіб, які займаються аеробними вправами.

На заняттях футболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовки.

Тераеробіка, заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ.

Каланетик – статичні вправи на основі статичного напруження та розтягування різних груп м'язів.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до третьої категорії.

Лоу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтований напрям із вправами підвищеної координаційної складності, якщо немає ударних навантажень, які викликають негативний п'єзоефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музикальних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету.

Сальса, латина – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, властивих латиноамериканській культурі.

Ситі-джем – стиль, створений на основі негритянських вуличних танців.

Тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка – вид аеробіки, заснований на східних одноборствах, боксі, кікбоксингу. Використання на заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ й окремих технічних прийомів та елементів, які застосовуються в боксі, кікбоксингу, карате, таеквандо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до четвертої категорії.

Усі вищеперераховані види аеробіки тісно пов'язані з вправами на розтягування.

Стретчинг (stretching – «розтягування») – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантаження, є профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, сухожилок, амплітуда рухів.

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Асани спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, позитивно впливають на суглоби, хребет, покращують поставу.

Не менш важливим аспектом занять оздоровчою аеробікою є психофізичні тренування, які спрямовані на покращення психоемоційного стану, концентрації уваги, оволодіння прийомами аутотренінгу, релаксації.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.

3. Педагогічний контроль на заняттях оздоровчою аеробікою.

На заняттях аеробікою, так як і на інших видах занять фізичною культурою, необхідний контроль за фізичним навантаженням та за станом здоров'я тих, хто займається.

Обстеження фізичного розвитку здійснюється за: показниками антропометричних даних (ріст, маса тіла, окружність частин тіла, товщина жирової складки, життєва ємкість легень та ін.); клініко-фізіологічними показниками (стан серцево-судинної, дихальної систем та інших систем); показниками функціональних проб, які дозволяють простежити реакцію організму на фізичне навантаження.

Крім того для оцінки оздоровчо-тренувальної ефективності занять, правильності їх побудови та аналізу рівня адаптації організму під час занять і після них необхідне педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження дає змогу всебічно оцінити урок фізичної культури з використанням аеробіки, визначити фізичне навантаження під час уроку, простежити за фізичним станом тих, хто займається.

Для всебічної оцінки уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки проводиться хронометрування. За допомогою хронометрування можна визначити щільність уроку фізичної культури. Прийнято розрізняти два види щільності уроку:

- 1) **загальна щільність** – відношення часу, який витрачено на навчання і виховання до загального часу (45 хв.) уроку;
- 2) **рухова (моторна)** – відношення часу, який витрачено учнями на виконання фізичних вправ до загального часу (45 хв.) уроку.

Фізичне навантаження можна вимірювати з допомогою різних способів. Доступним та найбільш поширеним є **пульсометрія** –

вимірювання частоти ударів пульсу. Протягом уроку (підготовчої, основної та заключної частин) вимірюється пульс одного з учнів класу за 10 с. Після всіх вимірювань складають криву (графік) навантаження, яка відображає рівень фізичного навантаження. За цією кривою можна простежити ефективність окремих частин уроку в плані фізичного навантаження.

Педагогічне спостереження дає можливість оцінити рівень стомлення учня на уроці.

Зовнішні ознаки перевтоми є сигналом, що рухове навантаження занадто велике і необхідно негайно його змінити.

Проте потрібно пам'ятати, що для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження повинно бути достатньо інтенсивним. Основним показником у дорослих людей є частота серцевих скорочень (ЧСС): чим вище інтенсивність вправ, тим вище пульс. У дітей та підлітків така паралельність не спостерігається, у них максимальна частота пульсу досягається раніше, ніж навантаження досягає високого рівня, тому педагогічні спостереження за дітьми щодо визначення відповідності фізичного навантаження стану здоров'я і рівню підготовки, мають особливе значення. Корисними тут є і дані про поведінку дитини поза заняттями (настрій, особливості сну, апетиту тощо).

Спостереження за тими, хто займається аеробікою, засвідчують що під час правильно організованих занять не спостерігається травм опорно-рухового апарату. Дані самоконтролю за зміною свого стану здоров'я і фізичним розвитком у процесі занять аеробікою дають змогу визначити хороше самопочуття, підвищену працездатність, відмінний настрій, стійке бажання продовжувати заняття, якщо вони раціонально побудовані на науковій основі.

Ступінь та ознаки стомлення

<i>Ступінь стомлення</i>	<i>Ознаки стомлення</i>
<i>Незначне стомлення</i>	<ul style="list-style-type: none"> - слабке почервоніння обличчя; - незначне потовиділення; - часте рівне дихання; - координація рухів не порушена; - відсутність скарг на самопочуття
<i>Стомлення середнього ступеня</i>	<ul style="list-style-type: none"> - значне почервоніння обличчя; - значне потовиділення; - прискорене дихання з періодичними глибокими вдихами та видихами; - напружений вираз обличчя; - порушення координації рухів (невпевненість у рухах, нечітке виконання завдання); - скарги на стомлення, серцебиття, біль в м'язах, задишку
<i>Перевтома</i>	<ul style="list-style-type: none"> - сильне почервоніння, блідість або синюшність шкіри обличчя; - значне загальне потовиділення; - занадто прискорене дихання, задишка; - вираз страждання на обличчі; - відмова від виконання вправ; - значне порушення координації рухів; - тремтіння кінцівок; - скарги на запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудоту, запаморочення та інші ознаки.

Рівень фізичної підготовки школярів визначається «Державними тестами оцінки стану фізичної підготовки населення України», контрольними нормативами та вимогами шкільної програми з фізичної культури у школі «Основи здоров'я та фізична культура», а також Державними тестами оцінки загального стану здоров'я школярів «Козацький гарт».

Випробування цих тестів дають можливість визначити рівень розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей), рівень оволодіння руховими вміннями і навичками, стан здоров'я, рухову активність учня.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342 - 379.*
4. *Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.*
5. *Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.*

Додаткова:

1. *Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Безпутчик // Физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24 - 27.*
2. *Викторов В. 5 минут йоги для красоты и здоровья / Викторов В. – СПб. : Весь, 2002. – 232 с.*
3. *Давиденко О. Тай-бо як інноваційна фітнес-програма в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів / О. Давиденко, Г. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 68 - 70.*
4. *Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 - 46.*

3.1.5. Змістовий модуль V

ЗМ 5. Види ритмічної гімнастики і їх еволюція в системі розвитку сучасної оздоровчої аеробіки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5.1. (24)

Тема: «Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки».

Теоретична частина

1. Термінологія основних рухів сучасної оздоровчої аеробіки.
2. Вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки.

Практична частина

Методика навчання базових кроків аеробіки. Опанування техніки основних (базових) кроків аеробіки.

Ключові терміни і поняття

Базовими кроками в термінології сучасної оздоровчої аеробіки називають кроки та рухи, що найбільш часто використовуються і застосовуються для складання навчальних комбінацій.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Термінологія основних рухів сучасної оздоровчої аеробіки.

Для проведення та запису занять з аеробіки використовуються спеціальні назви рухів (терміни). Оскільки багато з напрямів сучасної оздоровчої аеробіки запозичені із зарубіжних джерел, фахівці часто використовують для назви рухів терміни англійською мовою, що не відповідає принципу доступності як однієї з вимог до термінології. У зв'язку з цим, вважається за потрібне, супроводжувати термін англійською мовою відповідним йому терміном та описом особливостей руху українською мовою.

Базовими кроками в термінології сучасної оздоровчої аеробіки називають кроки та рухи, що найбільш часто використовуються і застосовуються для складання навчальних комбінацій.

Базові кроки аеробіки, що найбільш часто використовуються.

Терміни англійською мовою	Терміни та пояснення українською мовою
<i>Knee up</i>	підйом коліна
<i>Kick</i>	мах
<i>Low kick</i>	різновид маху гомілкою
<i>Jumping jack</i>	стрибок ноги разом – ноги нарізно
<i>Lunge</i>	випад
<i>March</i>	марш
<i>Jog</i>	біг
<i>Skip</i>	підскакування
<i>Basic step</i>	базовий крок
<i>Step-touch</i>	приставний крок

Музична ритміка і хореографія. Практикум

<i>Double step touch</i>	подвійний рух убік приставними кроками
<i>Tap-up</i>	виставлення ноги в будь-якому напрямку
<i>Open step</i>	переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно
<i>Leg curl</i>	у стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад
<i>Mambo</i>	варіація танцювального кроку мамбо
<i>Pivot</i>	поворот навколо опорної ноги (точки обертання)
<i>V - step</i>	різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім у стійку ноги разом
<i>Slide</i>	ковзання - кроки ковзним рухом стопою по підлозі
<i>Cha-cha-cha</i>	частина танцювального кроку «ча-ча-ча»
<i>Twist</i>	напівоберти на двох ногах вперед-назад
<i>Grape wine</i>	«схресний» крок вбік
<i>Step-Cross</i>	«хрест» – варіант схресного кроку з переміщенням уперед
<i>Cross-Step</i>	варіант схресного кроку, першим виконується крок «навхрест»
<i>Straddle</i>	ходьба ноги нарізно - ноги разом
<i>Leg Back</i>	піднімання прямої ноги назад
<i>Leg Side</i>	піднімання прямої ноги вбік

2. Вимоги до постави під час виконання основних рухів сучасної оздоровчої аеробіки:

- стопи трохи розведені нарізно (найбільш часто - ледве ширше, ніж ширина стегна);
- стопи рівнобіжні одна одній, або трохи розведені носками назовні, коліна в напрямку носків;
- коліна ледве розслаблені (допускається легке згинання);
- м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед (без підкреслення кривизни поперекового відділу хребта);
- таз розташований рівно, без перекосу;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо й утворює з тулубом одну лінію – лопатки зрушені до хребта.

Практична частина

Методика навчання базових кроків аеробіки. Опанування техніки основних (базових) кроків аеробіки.

Knee up – підйом коліна.

Методика навчання. З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу підняти зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок витягнутий. Тулуб доцільно утримувати у вертикальному положенні, не допускаються супровідні рухи ноги, що піднімається, поворот таза. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, із переміщенням у будь-яких напрямках, із поворотом, на кроках, бігу, підскакуваннях). Вправу можна виконувати кроком вперед, кроком правої по діагоналі праворуч, кроком правої по діагоналі ліворуч; по одному разу, по три рази однією ногою підряд, сім разів однією ногою підряд.

Kick – мах.

Методика навчання. Виконується із положення стоячи на одній нозі. Махова пряма нога піднімається вперед, дозволене незначне виворотне положення стопи, але без супровідного маху та без повороту таза. Амплітуда маху визначається рівнем підготовки тих, хто займається, не допускаються «хльостоподібні» рухи і неконтрольоване опускання ноги після маху – «падіння». Дозволяється будь-який варіант маху (на місці, із кроками, бігом, стрибками). Можлива також різна площина руху (мах вперед, або вперед - вбік). Якщо мах поєднується з підскакуванням, то під час приземлення варто обов'язково опускатися на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.

Low kick – різновид маху гомілкою.

Методика навчання.

Виконується на 2 рахунки. «1» - згинаючи коліно, підняти праву ногу вперед - вниз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання правої ноги зробити мах гомілкою. «2» - повернутися у вихідне положення.

Jumping jack – стрибок ноги разом – ноги нарізно.

Методика навчання. Виконується із вихідного положення ноги разом (п'ятки разом, носки трохи нарізно).

Рух містить дві основні частини:

1 - а – відштовхуючись обома ногами, вистрибнути вгору, під час

приземлення прийняти положення напівприсида ноги нарізно (стопа злегка повернуті назовні або рівнобіжні), під час приземлення потрібно опускатися на всю стопу. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп повинен збігатися;

2 - а – невеликим підскакуванням з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. Під час виконання цього руху не допускається переміщення тулуба (нахили, повороти тощо).

Lunge – випад.

Методика навчання. Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком), а також у різних напрямках (вперед, назад, вбік). Основним варіантом цього кроку є положення випаду вперед. При цьому вага тіла переміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути 90° , гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язкове опускання на п'ятку опорної ноги). Поворот таза не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята вгору.

March – марш.

Методика навчання. Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу згинаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супровідного руху, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок витягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнути).

Ходьба може виконуватись:

- ❖ на місці;
- ❖ із пересуванням у будь-якому напрямку;
- ❖ із пружинним рухом у колінах.

Jog – біг.

Методика навчання. Перехід з однієї ноги на іншу, як під час ходьби, але з фазою польоту. Відштовхуючись однією ногою і виконуючи незначний мах іншою, перейти в безопорне положення. Приземлюючись на махову ногу, доцільно погасити балістичний рух, опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно. Під час поштовху нога завершує згинання до положення -

тазостегновий суглоб розігнутий, коліно спрямоване вниз, п'ята майже торкається сідниці.

Skip – підскакування.

Методика навчання. Підскакування, в якому основний рух виконується в ритмі «і – раз» або «раз – два». Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком), при цьому вага тіла передається на одну ногу, потім варто опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно, а іншу ногу зігнути назад (коліно вниз, п'ята к сідниці). Другий рух включає такі дії: виконати підскакування на опорній нозі і, розгинаючи коліно зробити невеликий мах іншою ногою вниз (носок піднятий над підлогою). Під час приземлення обов'язкове опускання на всю стопу.

Basic step – базовий крок.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою ногою вперед;
- 2 – приставити ліву ногу;
- 3 – крок правою ногою назад;
- 4 – приставити ліву ногу.

Step-touch – приставний крок.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Виконується на 2 рахунки.

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою вбік;
- 2 – приставити ліву.

Tap-up – виставлення ноги в будь-якому напрямку.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Виконується на 2 рахунки.

В. п: о. с.

- 1 - виставити ногу (без перенесення ваги тіла) у будь-якому напрямку;
- 2 – в. п.

Double step touch – подвійний рух убік приставними кроками.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$

Open step – переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: широка стійка ноги нарізно.

1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ятка на підлозі;

2 – носок вільної ноги поставити на підлогу.

Leg curl – у стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: стійка ноги нарізно (2 стопи між ногами).

1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ята на підлозі;

2 – вільну ногу зігнути назад.

Mambo – варіація танцювального кроку мамбо.

Виконується на 4 рахунки.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – крок правою ногою на місці;

2 – крок лівою ногою вперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити);

3 – перенести вагу тіла на праву ногу і встати на неї;

4 – в. п.

Pivot – поворот навколо опорної ноги (точки обертання).

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: о. с.

1 – крок правою ногою вперед на всю стопу (вага тіла рівномірно розподілена на всю стопу).

Переносючи вагу тіла на праву ногу, виконати поворот ліворуч навколо

(рух починається з п'ятки);

2 – не розгинаючи опорної ноги, перенести вагу тіла на ліву ногу;

3 - 4 – те саме.

V - step – різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім у стійку ноги разом.

Виконується із пересуванням вперед, назад на 4 рахунки.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: о. с.

1 – з п'ятки крок вперед-вбік із правої ноги;

2 – крок вперед-вбік з лівої ноги;

3 – крок назад у в. п. із правої ноги;

4 – крок назад у в. п. із лівої ноги.

Slide – ковзання - ковзний крок стопою по підлозі.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Cha-cha-cha – частина танцювального кроку «ча-ча-ча». Потрійний крок – варіант кроків із додатковим рухом між основним тактом музики – на «і».

В. п.: о. с.

1 – крок правою;

і – крок лівою;

2 – крок правою.

Twist – напівоберти на двох ногах вперед - назад (на носках) тулубом або тазом навколо вертикальної осі.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Grape wine – «схресний» крок вбік.

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – крок лівою праворуч позаду (схресно);

3 – крок правою вбік;

4 – приставити ліву ногу до правої.

Step-Cross («хрест») – варіант схресного кроку з переміщенням вперед.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Cross-Step – варіант схресного кроку, першим виконується крок «навхрест».

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Straddle – ходьба ноги нарізно - ноги разом.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – крок лівою вбік;

3 – крок правою у в. п.;

4 – крок лівою у в. п.

Leg Back – піднімання прямої ноги назад.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Leg Side – піднімання прямої ноги вбік.

Музичний розмір - $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 9 - 16.*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О.Я. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – С. 16 - 19.*
4. *Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.*
5. *Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Усачов Ю. А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84 - 86.*

6. *Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. - К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.*

Додаткова:

1. *Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Безпутчик // Физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24-27.*
2. *Сайкина Е. Г. Футбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 - 46.*

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 5.2. (25)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Структура і зміст занять оздоровчою аеробікою».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Структура занять оздоровчою аеробікою.
2. Зміст занять оздоровчою аеробікою.
3. Фізіологія і біомеханіка опорно-рухового апарату під час виконання базових рухів.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П.Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т.Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 342 - 379.*
4. *Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 227 - 278.*

Додаткова:

1. *Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Безпутчик // Физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24 - 27.*
2. *Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.*

3. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчою гімнастикою для жінок «Фітнес-мікс» / О. Губарева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1. – С. 3 - 6.
4. Давиденко О. Тай-бо як інноваційна фітнес-програма в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів / О. Давиденко, Г. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 68 - 70.
5. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 - 46.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5.3. (26)

Тема: «Специфічні методи навчання під час проведення уроків оздоровчою аеробікою».

Теоретична частина

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.

Практична частина

Структурні компоненти хореографії в аеробіці: елемент, різновиди елементів, з'єднання елементів, комбінація елементів.

Ключові терміни і поняття

«Блок» – це зв'язування рухів, виконуваних на 32 рахунки музичної фрази, з послідовним виконанням їх із правої та лівої ноги.

«Хореографія в аеробіці» – це система вправ, що складається з елементів класичного, народного, історико-побутового, сучасного та інших танців.

Елемент – це найменша, але разом з тим, цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: підготовчу, основну та заключну фази.

З'єднання елементів – поєднання окремих елементів в сполучення.

Комбінація – це кілька сполучень з'єднань елементів.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

Для підтримки інтересу до уроків аеробіки учителю необхідно дотримуватись визначеної стратегії навчання й ускладнення танцювальних вправ відповідно до рухового досвіду, підготовки і віку учнів.

Під час проведення уроків аеробіки широко використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів.

До них відносяться:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.

1. Метод музичної інтерпретації широко використовується під час побудови танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна виділити два підходи: перший – пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий – з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики.

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий є) можна виконувати однакові композиції. Під час звучання куплету можна виконувати різні набори вправ або можна аналогічні, але з невеликою зміною ритму, рухів рук, амплітуди рухів.

2. Методом ускладнень (методом модифікації), в аеробіці, називається визначена логічна послідовність навчання вправ. Педагогічно грамотний добір вправ з урахуванням їх доступності для тих, хто займається, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей реалізує на уроці метод ускладнення.

У результаті застосування такого прийому перехід від

елементарних до більш складних за координацією рухів здійснюється без особливих зусиль.

3. Метод подібності використовується тоді, коли під час підбору кількох вправ береться за основу одна рухова тема, напрямок переміщень або стиль рухів (*наприклад*, добираються вправи, в яких переважною темою є рух вперед та назад). Такий комплекс може складатися із двох і більше вправ. Залежно від рівня підготовки, перехід до кожної наступної вправи може бути повільним або більш швидким.

4. Метод блоків виявляється в об'єднанні між собою різних раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовки тих, хто займається, і складності рухів кожна з дібраних для «блоку» вправ може повторюватися кілька разів. Застосування цього методу дозволяє досягти потрібної якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово. Під час використання варіацій «блоків» можна урізноманітнювати програму.

«Блок» – це зв'язування рухів, виконуваних на 32 рахунки музичної фрази, з послідовним виконанням їх із правої та лівої ноги. Зазвичай використовують серії рухів на 7 рахунків (одну вісімку). Чотири вісімки, об'єднані разом, – це «блок».

Як правило музика, яка використовується для занять аеробікою, має розмір $\frac{4}{4}$. Такий музичний розмір називають «квадратним» – 2 рази по $\frac{4}{4}$.

Якщо вважати, що кожна частка випадає на 2 рахунки, то в музичному квадраті поєднується 16 часток або 32 рахунки. Для зручності кожні 4 долі можна називати «вісімкою» (8 рахунків). Отже, музичний квадрат складається із чотирьох «вісімок».

Етапи засвоєння «блоку»:

1. Вивчити блок рухів, що складається із простих базових елементів, акцентуючи увагу на початковому і кінцевому рухах блоку.
2. Виконувати поступову заміну рухів на більш складні у прямому або зворотному порядку розташування в блоці, не порушуючи при цьому

обрану схему його побудови.

3. Додати переміщення, повороти, змінити напрямок руху, хореографію й амплітуду.

Практична частина

Структурні компоненти хореографії в аеробіці: елемент, різновиди елементів, з'єднання елементів, комбінація елементів.

Під хореографією розуміють усе те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового, джазового, сучасного та ін.

Система вправ, що традиційно склалася, в цій сфері рухової активності дістала назву **«хореографія в аеробіці»**.

Структурні компоненти хореографії в аеробіці:

1. елемент;
2. різновиди елементів;
3. з'єднання елементів;
4. комбінація елементів.

Елемент – це найменша, але разом з тим цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: підготовчу, основну та заключну фази.

В аеробіці виділяють кілька шляхів створення *різновидів елементів*, що дозволяють урізноманітнювати засоби, змінювати навантаження вправ.

1. Вертикальне переміщення загального центру тяжіння. *Наприклад*, додаються пружні рухи стопами, присіди та ін.
2. Горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватись із пересуванням вперед, назад, у сторони, по діагоналі.
3. Зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватись у фронтальній та горизонтальній площинах.
4. Різні рухи руками головою, тулубом.
5. Повороти всім тілом. *Наприклад*, звичайна ходьба з поворотом кругом.

Елементи можуть поєднуватися в **з'єднання**, при цьому велике значення має логічний перехід від одного руху до іншого:

- ❖ завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початку наступної;

- ❖ перехід між елементами здійснюється з вільної ноги;
- ❖ початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершився попередній рух.

Комбінація – це кілька сполучень з'єднань.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с..*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О.Я. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 14.*

Додаткова:

1. *Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г.Безпутчик // физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24 - 27.*
2. *Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.*
3. *Ломова О. А. Степ-аэробика // Физкультура в школе. – 2002. – № 2. – С. 53 - 60.*
4. *Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 - 46.*

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 5.4. (27)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Особливості проведення занять оздоровчою аеробікою з людьми різних вікових груп».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Особливості проведення занять оздоровчою аеробікою з дітьми.
2. Заняття оздоровчою аеробікою з дорослим населенням.
3. Методика проведення занять з людьми похилого віку.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 9 - 16.*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О. Я. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – С. 16 - 19.*
4. *Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.*
5. *Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – С. 84-86.*
6. *Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.*

Додаткова:

1. *Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В, Сазонов А. А.. / под общей редакцией Карасёва А. В. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.*
2. *Керони С. Простые программы тренировки с отягощением в домашних условиях / С. Керони, Э. Рэнкен ; пер. с англ. Л. А. Остапенко. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.*
3. *Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т.С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.*
4. *Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровья, 1986. – 67 с.*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5.5. (28)

Тема: «Методи створення з'єднань і комбінацій».

Теоретична частина

1. Метод лінійної прогресії.
2. Метод від «голови» до «хвоста».
3. Метод «зигзаг».
4. Блок-метод.

Практична частина

Об'єднання окремих елементів у танцювальні з'єднання («зв'язки»).

Самостійна робота

Добір фонограм на заняття танцювальною, силовою аеробікою.

Ключові терміни і поняття

Метод фізичного виховання – це спосіб використання засобів фізичного виховання для вирішення певних рухових завдань.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

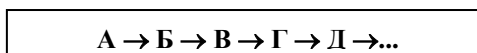
Умовно виділяють такі методи створення з'єднань і комбінацій:

1. Метод лінійної прогресії.
2. Метод від «голови» до «хвоста».
3. Метод «зигзаг».
4. Метод «складання».
5. Блок-метод.

1. Метод лінійної прогресії.

Реалізація методу. Спочатку багато разів повторюється певний елемент ногами (*наприклад*, приставний крок), потім, продовжуючи виконувати його, додаються рухи руками. Далі можна ускладнювати за рахунок зміни напрямку, темпу тощо. Потім виконують інші елементи. Отже, будується «ланцюжок» з елементів.

Схема методу лінійної прогресії

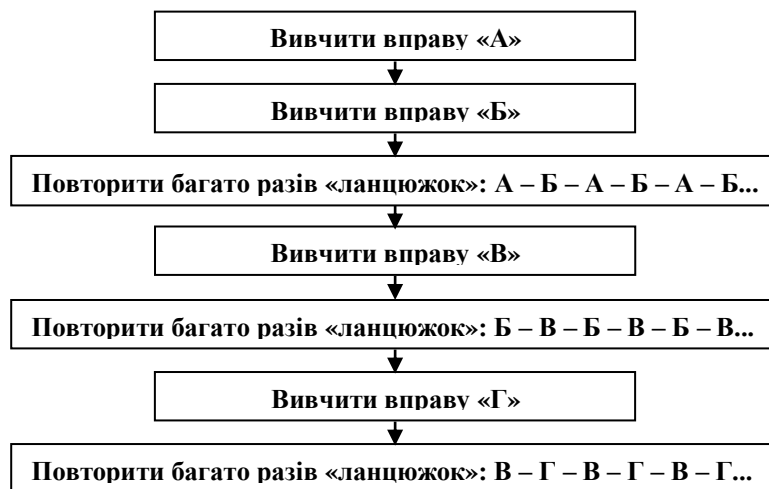


Така побудова цілком доступна початківцям і за певної тривалості добре впливає на серцево-судинну і дихальну системи, тобто дотримується достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюються координаційні заготовлення для подальшого ускладнення рухових завдань.

2. Метод від «голови» до «хвоста».

Реалізація методу. Метод, який реалізується через використання сполучень із двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа «А», потім «Б», знову повертаємося до «А» і поєднується з вправою «Б». Кожна вправа повторюється багато разів. Потім розучується новий рух – «В». Потім прямує тренування сполучення «Б – В» Вправа «А» не повторюється, далі наступна «Г» тощо.

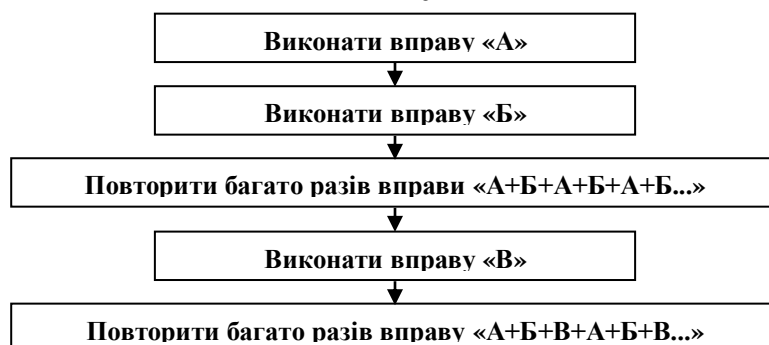
Схема методу від «голови» до «хвоста»



3. Метод «зигзаг».

Реалізація методу. Використовуються комбінації з різних елементів, тому цей метод застосовується вже в у тих випадках, коли ті, хто займається, засвоїли окремі елементи і сполучення. Вживання методу вимагає концентрації уваги тих, хто займається, і достатньої підготовки в щодо координації рухів.

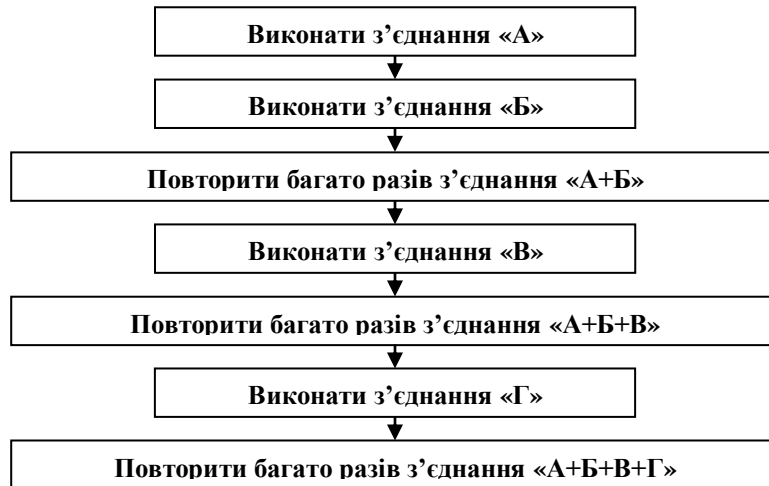
Схема методу «зигзаг»



4. Метод «складання».

Реалізація методу. У комбінації повторюються не окремі вправи, а їх сполучення (з'єднання).

Схема методу «складання»

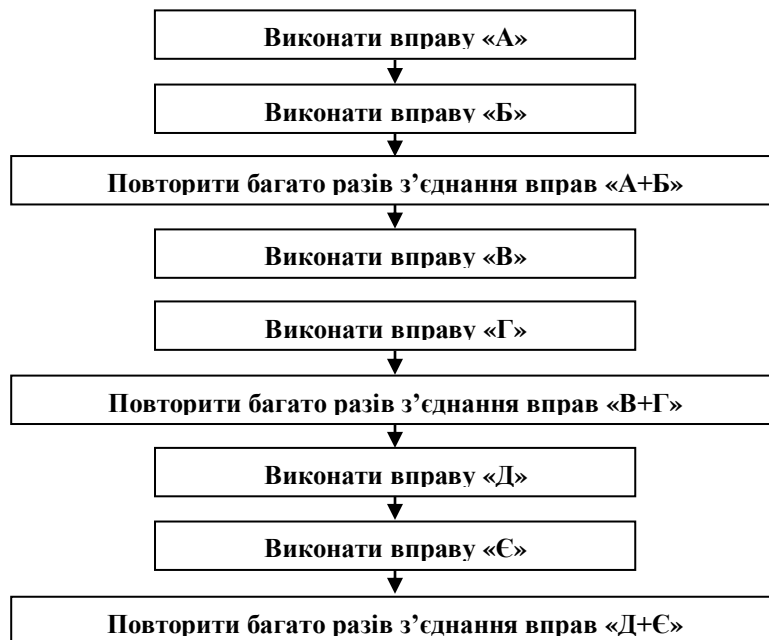


Можливе складання комбінації з декількох (звичайно 4 - 8) з'єднань елементів.

5. Блок-метод.

Реалізація методу. Найбільш складна форма організації різних елементів хореографії в аеробіці.

Схема блок-методу



Отже, комбінація складається із 4 елементів (на 32 рахунки або більше).

Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони заповнюються простими елементами, наприклад невеликими пружинними присіданнями, кроками, підскакуваннями. Такий принцип проведення занять дістав назву *Holding Pattern* (холдинг патерн), дозволяє зберігати моторну щільність занять і водночас усувати зайве координаційне і фізичне навантаження.

Практична частина

Об'єднання окремих елементів у танцювальні з'єднання («зв'язки»).

Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки

Музичний розмір $\frac{4}{4}$.

1 варіант:

1 блок

- 1 - 4 – V-step (правою);
- 5 - 8 – стрибок ноги нарізно-ноги разом (jumping jack);
- 9 - 12 – схресний крок праворуч;
- 13 - 16 – те саме ліворуч;
- 17 - 24 – повтор 3 коліна праворуч;
- 25 - 28 – step cross (лівою);
- 29 - 32 – mambo pivot (лівою).

2 блок.

- 33 - 64 – те саме з лівої.

2. варіант:

1 блок.

- 1 - 4 – марш вперед (правою);
- 5 - 6 – lunge (правою);
- 7 - 8 – lunge (лівою);
- 9 - 10 – step-touch (приставний) правою;
- 11 - 12 – те саме з лівої;
- 13 - 16 – повтор 2 коліна вгору;
- 17 - 32 – те саме лівою.

2 блок.

- 1 - 4 – галоп праворуч, mambo назад;
- 5 - 8 – те саме ліворуч;
- 9-14 – mambo;
- 15 - 16 – ча-ча-ча;
- 17 - 32 – те саме лівою.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П.Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 9 - 16.*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 302 - 322.*

Додаткова:

1. *Манина Т. И.. Эта многоликая гимнастика / Т. И. Манина, Н.И. Водопьянова. – Л. : Лениздат, 1989. – 80 с.*
2. *Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / Тартаковский М. С. – М. : Знание, 1986. – 64с.*

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 5.6. (29)

Підготовка реферату та доповідь за темою індивідуального заняття:

«Характеристика комплексних видів аеробіки».

Орієнтований план підготовки реферату:

1. Аквааеробіка і аквафітнес.
2. Верса-тренінг – комплексний підхід до створення аеробних програм.
3. Сучасні програми оздоровчої аеробіки, що поєднують елементи західної і східної культур руху.

Література

Основна:

1. *Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – С. 353 - 369.*
2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П.Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.*
3. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А/И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
4. *Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т.Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 342 - 379.*

5. *Едвард Т. Хоули* *Оздоровительный фитнес* / *Едвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс.* – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 260 - 278.

Додаткова:

1. *Маслова Г. П.* *Уроки китайской гимнастики* / *Г. П. Маслова, А.М. Пощеколдин.* – М. : Советский спорт, 1990. – 94 с.
2. *Ритмическая гимнастика для школьников.* [*Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.*]. – М. : Знание, 1989. – С.157 - 168.
3. *Секреты гибкости: полная амплитуда движений* / *пер. с англ. В. Орехова* – М. : ТЕРРА, 1997. – 144 с.
4. *Стрельников А. И.* *Парадоксальная дыхательная гимнастика* / *А.И. Стрельников* // *Физкультура и спорт.* – 1990. – № 2. – С. 16 - 17.
5. *Твердохліб О. Ф.* *Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб.* / *Твердохліб О. Ф.* – К. : ІВЦ Політехніка, 2005. – 160 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 5.7. (30)

Тема: «Методика складання навчальних комбінацій».

Теоретична частина

1. Регламентований варіант.
2. Вільний стиль.

Практична частина

1. Складання танцювальних комбінацій

Самостійна робота

Добір фонограм на заняття аеробікою, що спрямована на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.

Ключові терміни і поняття

Регламентований стиль – методика, що передбачає складання навчальних танцювальних комбінацій з декількох послідовних етапів.

Вільний стиль – методика, що дає змогу учителю імпровізувати у процесі уроку.

ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

Під час складання навчальних комбінацій можна виділити два напрями:

1. Регламентований варіант.
2. Вільний стиль.

1. Регламентований варіант.

Складання навчальних комбінацій можна розділити на кілька етапів.

Перший етап – добір елементів, які будуть включені до комбінації. Вибір складових повинен з одного боку відповідати рівню підготовки групи, а з другого боку, поставленим завданням. Залежно від місця комбінації на уроці (у підготовчій частині або в основній) продумати характер виконання елементів, а саме «опорної техніки» – на кроках або «без опори» – з підскакуваннями і стрибками, іншими словами, ступінь навантаження елементів за координацією і дією на функціональні системи організму (Low Impact або Hi Impact).

Другий етап – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий компонент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційний вплив на тих, хто займається.

Третій етап – безпосередньо складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки і тощо) з урахуванням динамічних акцентів музики. Потрібно враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки виконуються на 2 рахунки, як, наприклад, приставний крок (step-touch), а інші - на 4 рахунки (V-step).

Четвертий етап – вибір методики для вивчення комбінації (метод складання або блок-метод) і «розкладання» комбінації по навчальній методиці.

П'ятий етап – виконання повної програми із засвоєння комбінації з контролем за ЧСС для орієнтованої оцінки фізіологічного навантаження програми.

2. Вільний стиль.

В аеробіці застосовується вільний стиль, що залишає учителю можливість імпровізувати в процесі уроку. Цей стиль вимагає високого рівня підготовленості вчителя по таким параметрам:

- ❖ висока рухова ерудиція;
- ❖ великий досвід роботи;
- ❖ висока музичність;
- ❖ володіння педагогічними прийомами управління групою.

На практиці застосовуються два методи: заздалегідь чітко розроблена програма і вільний стиль.

Практична частина

Складання танцювальних комбінацій.

Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки.

1 блок

- 1 - 4 – марш вперед із правої;
- 5 - 8 – V-step (правою), руки за голову;
- 9 - 10 – step-touch (приставний) правою назад-вбік, руки вгору;
- 11 - 12 – те саме лівою;
- 13 - 14 – lunge назад (правою), руки вперед;
- 15 - 16 – те саме лівою;
- 17 - 20 – схресний крок праворуч, руки в сторони;
- 21 - 24 – те саме лівою;
- 25 - 28 – pivot правою, руки вгору;
- 29 - 32 – twist, руки вперед;

2 блок

- 33 - 64 – те саме з лівої.

3 блок

- 65 - 68 – біг вперед з правої, руки вгору, вниз;
- 69 - 70 – стрибок коліно вгору, ліва рука вгору;
- 71 - 72 – те саме лівою;
- 73 - 76 – 2 jumping jack, руки в сторону, руки вгору;
- 77 - 78 – стрибком lunge правою, права рука в сторону, ліва вперед;
- 79 - 80 – те саме лівою;
- 81 - 84 – step cross (правою);
- 85 - 86 – open step (відкритий) правою, ліва рука вперед;
- 87 - 88 – leg curl, руки вперед;
- 89 - 96 – крок коліно, lunge (правою), стрибком lunge (лівою), стрибком lunge (правою), коліно.

4 блок

97 - 128 – те саме з лівої.

Орієнтовані танцювальні зв'язки степ-аеробіки.

варіант 1:

1 блок

1 - 8 – S - lunge (правою, лівою);

9 - 16 – S-3 leg curl;

17 - 32 – те саме лівою.

2 блок

1 - 4 – S -ча-ча-ча правою;

5 - 8 – S - ча-ча-ча лівою;

9 - 12 – S - reverse (правою);

13 - 16 – S- leg side (мах в сторону);

17 - 32 – те саме лівою.

варіант 2:

1 блок

1 - 8 – L - step 3 коліна (правою);

9 - 12 – L-mambo (лівою);

13 - 16 – S - leg side (мах в сторону);

17 - 20 – S - leg curl через степ (лівою);

25 - 28 – S - reverse (правою);

29 - 32 – S-kick.

2 блок.

1 - 32 те саме з лівої.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П.Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.*
2. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардина А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
3. *Несторова Т. В. Теория и методика проведения аэробики : методические материалы / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1998. – 32 с.*

Додаткова:

1. *Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342 - 379.*

2. *Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.*

***Контрольне тестування за темами змістового модуля 5.
Орієнтовні контрольні тести до п'ятого змістового модуля.***

(Вибрати правильні відповіді)

1. Назвати сучасні види ритмічної гімнастики:

- а) аеробна гімнастика;
- б) бодібілдінг;
- в) степ-аеробіка;
- г) фітбол-аеробіка.

2. М.М. Булатова, Ю.А. Усачов класифікують аеробіку на категорії, що спрямовані на розвиток:

- а) загальної витривалості;
- б) аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- в) координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- г) гнучкості і досягнення релаксації.

3. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток аеробної витривалості, відносяться:

- а) степ-аеробіка;
- б) інтервальне тренування;
- в) супер-стронг;
- г) роуп-скіпінг.

4. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:

- а) фітбол-аеробіка;
- б) слайд-аеробіка;
- в) памп-аеробіка;
- г) танцювальна аеробіка.

- 5. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок, відносяться:**
- а) каланетик;
 - б) бокс-аеробіка;
 - в) танцювальна аеробіка;
 - г) лоу-імпект.
- 6. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації, відносяться:**
- а) йога-аеробіка;
 - б) стретчинг;
 - в) боді-флекс;
 - г) кардіофанк.
- 7. Назвати базові кроки аеробіки:**
- а) альфа-степ (α -step);
 - б) ві-степ (v-step);
 - в) бейсік-степ (basic-step);
 - г) степ-тач (step-touch).
- 8. Техніка виконання рухів аеробіки передбачає:**
- а) виконання рухів на 2, 4 або 8 рахунків;
 - б) виконання кроків на передній частині стопи;
 - в) амортизацію у колінному суглобі;
 - г) виконання кроків з п'ятки з перенесенням ваги тіла на всю частину ступні.
- 9. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів сучасної ритмічної гімнастики (аеробіки):**
- а) стопи рівнобіжні одна одній або злегка розгорнуті назовні;
 - б) плечі підняті, спина розслаблена, таз відведений назад;
 - в) м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед;
 - г) голова прямо й утворює з тулубом одну лінію, лопатки опущені до хребта.

- 10. Назвати терміни аеробіки, що відповідають рухам:**
- а) kick – мах;
 - б) step-touch – підскакування;
 - в) basic-step – базовий крок;
 - г) march – крок.
- 11. Під час проведення уроків аеробіки використовують такі специфічні методи:**
- а) метод спрощення;
 - б) метод музичної інтерпретації;
 - в) метод ускладнень (модифікації); метод подібності;
 - г) метод блоків.
- 12. Реалізація методу музичної інтерпретації на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**
- а) виконання різних наборів вправ із невеликою зміною ритму, рухів, амплітуди рухів;
 - б) конструювання конкретної вправи;
 - в) варіацій рухів відповідно до змін у змісті музики;
 - г) добору вправ, в яких переважною темою є рух вперед та назад.
- 13. Реалізація методу блоків на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**
- а) об'єднання між собою різних раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання;
 - б) з'єднання рухів, що виконуються на 36 рахунки музичної фрази;
 - в) об'єднання серії рухів на 7 рахунків (одну вісімку) та конструювання «блоків» на 32 рахунки, тобто з'єднання чотирьох вісімок;
 - г) поступового переходу від елементарних до більш складних за координацією рухів.
- 14. Реалізація методу модифікації на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**
- а) підбору вправ з урахуванням їх доступності для тих, хто займається;
 - б) поступового ускладнення вправ за рахунок нових деталей;
 - в) переходу від виконання елементарних до більш складних за координацією рухів;
 - г) об'єднання рухів в одну вісімку.

- 15. Реалізація методу подібності на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**
- а) добору вправ, в яких за основу береться одна рухова тема;
 - б) переходу від однієї до іншої, схожої за основою вправи;
 - в) добору вправ за принципом «від складного до простого»;
 - г) повільного або більш швидкого переходу, залежно від рівня підготовки тих, хто займається, до кожної наступної вправи.
- 16. Визначають такі етапи засвоєння «блоку»:**
- а) розучування простих базових елементів;
 - б) поступова заміна рухів;
 - в) додавання переміщень, поворотів, зміна напрямку руху, хореографії, амплітуди;
 - г) виконання з'єднання елементів без музичного супроводу.
- 17. Хореографічна композиція в аеробіці включає такі структурні компоненти:**
- а) частину елемента;
 - б) елемент;
 - в) різновиди елементів;
 - г) з'єднання елементів, композицію.
- 18. Визначити методи, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці:**
- а) метод лінійної прогресії;
 - б) метод «складання»;
 - в) блок-метод;
 - г) метод від «початку» до «закінчення».
- 19. Регламентований варіант створення хореографічних комбінацій в аеробіці складається із таких етапів:**
- а) добір елементів, які будуть включені до комбінації; вибір музичного супроводу;
 - б) складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки і тощо);
 - в) вибір методики для вивчення комбінації;
 - г) імпровізація у процесі уроку.

20. Імпровізоване створення хореографічних комбінацій у процесі уроку (застосування вільного стилю) вимагає від учителя високого рівня підготовленості за такими параметрами:

- а) висока техніко-тактична підготовленість;
- б) висока рухова ерудиція та музичність;
- в) володіння педагогічними прийомами управління групою;
- г) великий досвід роботи.

3.1.6. Змістовий модуль VI

ЗМ 6. Самостійне проведення занять із музичної ритміки, хореографії, ритмічної гімнастики, сучасної оздоровчої аеробіки.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 6.1. (31)

Тема: «Структура та зміст комплексів сучасної ритмічної гімнастики (аеробіки) відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей шкільного віку».

Теоретична частина

1. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей шкільного віку.
2. Структура та зміст комплексів аеробіки для дітей шкільного віку.

Практична частина

Складання комплексів ритмічної гімнастики (аеробіки) для дітей шкільного віку.

Самостійна робота

Підбір музичного супроводу, засобів та інвентарю для самостійного проведення уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики.

Ключові терміни і поняття

Шкільний вік дитини – від 6 (7) до 17 (18) років.

Молодший шкільний вік дитини – від 6 (7) до 10 років.

Середній шкільний вік дитини – від 11 до 15 років.

Старший шкільний вік дитини – від 16 до 17 (18) років

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей шкільного віку.

Одним із значних критеріїв здоров'я дітей шкільного віку є фізичний розвиток. Довжина і маса тіла є найбільш суттєвими показниками, за якими певною мірою можна судити як про позитивний, так і про негативний вплив умов життя і чинників навколишнього середовища.

Характерною особливістю процесу розвитку дітей шкільного віку є нерівномірність і хвилеподібність.

Молодший шкільний вік характеризується відносною рівномірністю розвитку опорно-рухового апарату. У цей період довжина тіла збільшується значніше, ніж маса тіла. Завершується розвиток кісткового скелета. Суглоби у дітей цього віку дуже рухомі, скелет має велику кількість хрящової тканини. Посилено розвивається м'язова система. У цей період завершується морфологічний розвиток нервової системи. Хвилиний об'єм дихання збільшується із 3500 мл/хв. у 7-річних дітей до 4900 мл/хв. у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легень збільшується з 1200 мл у 7 років до 2000 мл у 10 років.

У дітей молодшого шкільного віку збільшується потреба у високій руховій активності. У літній період за добу діти 7 - 8 років здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. У дівчат вона нижча на 16–30%, ніж у хлопців. Тому важливо забезпечити дітям достатній об'єм рухової активності відповідно до віку та індивідуального стану здоров'я.

У 7 - 9 років у дівчат настає препубертатний період. Це перший критичний період постнатального розвитку жіночого організму. Несприятливий вплив зовнішнього середовища і значні фізичні навантаження можуть негативно в майбутньому вплинути на розвиток статевої функції.

Молодший шкільний вік сприятливий для розвитку координаційних і швидкісних здібностей. У цьому віці середньорічний приріст швидкісних здібностей в цьому віці становить у хлопців 5,7%, а у дівчат – 6,0%.

Середній шкільний вік характеризується значним збільшенням розмірів тіла. Річний приріст тіла – 4–7 см, а маси – 3–6 кг. Швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок. Хребетний стовп має високу рухливість. У цьому віці швидко розвивається м'язова система. Збільшення маси м'язів відбувається головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон.

Адаптаційні можливості серцево-судинної системи в середньому шкільному віці менші, ніж в юнацькому віці. Розвиток дихальної системи відбувається швидкими темпами. Життєвий об'єм легенів у хлопців збільшується з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років), а у дівчат у цей вік з 1900 мл до 2500 мл. Проте підлітки менше, ніж дорослі, здатні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню.

У підлітковому віці в основному досягають високих показників розвитку окремі види координаційних здібностей. Завершується сенситивний період розвитку швидкісних здібностей. Помірно зростають силові здібності, здібності до витривалості та гнучкості в суглобах.

Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу розвитку: проте завершується ріст тіла в довжину, збільшуються об'ємні розміри і маса тіла; завершується формування скелета, який здатен витримати значні навантаження; спостерігається асиметричний розвиток м'язової сили та відмінностей у будові тіла дівчат і хлопців. Грудна клітка, серце, сила дихальних м'язів, життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, об'єм споживання кисню менш розвинутий у дівчат, ніж у хлопців.

У цьому віці є значні резерви для розвитку силових здібностей і здібності до витривалості. Уміле застосування спеціально підібраних і дозованих фізичних вправ сприяє розвитку всіх систем та органів, активізації ростових процесів.

2. Структура та зміст комплексів аеробіки для дітей шкільного віку.

Під час складання та проведення комплексів вправ ритмічної гімнастики (аеробіки) необхідно враховувати вікові особливості

фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей. Ефективними будуть комплекси, до змісту яких будуть включені вправи, які враховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Орієнтовна структура комплексу ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку

<i>Структура комплексу ритмічної гімнастики для дітей молодшого шкільного віку (тривалість - 20 хв.).</i>				
Частина комплексу	Тривалість частини	Вихідне положення	Кількість вправ	Спрямованість рухів
Підготовча	4 хв		6	1. Вправи на поставу 2. Різновиди ходьби на місці 3. Танцювальні кроки 4. 6. Вправи загального впливу
Основна	6 хв	В. п.: стоячи	9	1. Вправи для м'язів шиї. 2-3. Вправи для рук та плечового пояса 4 - 6. Вправи для тулуба 7 - 9. Вправи для ніг
Основна («пікове навантаження»).	2 хв.			Різні види бігу та стрибків
Основна	6 хв	В. п.: сидячи та лежачи	9	1. Вправи для рук. 2. Вправи для тулуба 3. Вправи для таза 4. Вправи для живота 5. Вправи для ніг 6. Вправи загального впливу 7. Вправи для живота 8. Вправи для ніг 9. Загального впливу
Заключна	2 хв		3	1. Вправи на гнучкість 2. Вправи на розслаблення 3. Дихальні вправи
<i>Структура комплексу ритмічної гімнастики для дітей середнього шкільного віку (тривалість - 30 хв.).</i>				
Підготовча	6 хв		7	1. Вправи на поставу. 2. Різновиди ходьби на місці.

Музична ритміка і хореографія. Практикум

				3-4. Танцювальні кроки. 5-7. Вправи загального впливу.
Основна	9 хв	В. п.: стоячи	11	1. Вправи для м'язів шиї. 2. Вправи для рук та плечового поясу. 5-7. Вправи для тулуба. 8-11. Вправи для ніг.
Основна («пікове навантаження»).	3 хв			Різні види бігу та стрибків.
Основна	9 хв	В. п.: сидючи та лежачи	11	1. Вправи для рук. 2. Вправи для тулубу. 3. Вправи для тазу. 4. Вправи для живота. 5. Вправи для ніг. 6. Вправи загального впливу 7. Вправи для рук. 8. Вправи для тулуба. 9. Вправи для тазу. 10. Вправи для живота. 11. Вправи для ніг.
Заключна	3 хв.		4	1. Вправи на гнучкість. 2. Вправи на розслаблення. 3-4. Дихальні вправи.
Структура комплексу ритмічної гімнастики для дітей старшого шкільного віку (тривалість - 45 хв.).				
Підготовча	9 хв		9	1. Вправи на поставу 2. Різновиди ходьби на місці 3. Танцювальні кроки 6 - 9. Вправи загального впливу Різні види бігу та стрибків – 1 хв
Основна	14 хв	В. п.: стоячи	14	1. Вправи для м'язів шиї 2-5. Вправи для рук та плечового поясу 6 - 9. Вправи для тулуба 10 - 14. Вправи для ніг

Музична ритміка і хореографія. Практикум

Основна («пікове навантаже- ння»).	3 хв			Різні види бігу та стрибків
Основна	14 хв	В. п.: сидячи та лежачи	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для рук 2. Вправи для тулубу 3. Вправи для тазу 4. Вправи для живота 5. Вправи для ніг 6. Вправи загального впливу 7. Вправи для рук 8. Вправи для тулуба 9. Вправи для таза 10. Вправи для живота 11. Вправи для ніг 12. Вправи загального впливу 13. Вправи для тулуба 14. Вправи для живота
Заключна	3 хв		4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на гнучкість 2. Вправи на розслаблення 3-4. Дихальні вправи

Практична частина

Складання комплексів ритмічної гімнастики (аеробіки) для дітей шкільного віку.

Орієнтований комплекс ритмічної гімнастики для дітей молодшого шкільного віку

Підготовча частина.

1. «Ходьба гномів».

В. п.: о. с.

1 - 2 – 2 кроки на напівзігнутих ногах носками в середину;

3 - 4 – 2 кроки на напівзігнутих ногах носками назовні.

Гном несе важкий мішок на правому, а потім на лівому плечі.

2. «Танок гномів».

В. п.: ноги нарізно, напівприсід, руки на стегнах.

1 - 2 – нахил тулуба праворуч, нахил голови праворуч;

3 - 4 – те саме ліворуч.

Основна частина

1. «Гусак».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки назад - вниз.

1 – витягнути підборіддя вперед;

2 – в. п.

2. «Тік-так».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – нахилити голову праворуч;

2 – в. п.;

3 - 4 – те саме ліворуч.

3. «П'єро».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз, долоні вперед.

1 – підняти праве плече;

2 – опустити праве плече;

3 - 4 – те ж ліве плече.

4. «Вітер коливає дерева».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки вгору.

1 – нахил вправо;

2 – нахил вліво;

3 - 4 – те саме.

Рухи виконуються зливо, повільно.

5. «Спіймай комаху».

В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – зігнути коліна, поворот тулуба праворуч, оплеск в долоні;

2 – в. п.;

3 - 4 те саме ліворуч.

6. «Фламінго».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки за спину.

1 – праву зігнути вперед;

2 – праву розігнути на носок в сторону;

3 – праву зігнути вперед;

4 – в. п.;

5 - 8 – те саме лівою;

7. «Коник».

В. п.: Біг високо підіймаючи коліна.

8. «Підводна течія».

В. п.: сидючи на п'ятах, нахил вперед, руки вниз, голова опущена.

1 - 2 – стійка на колінах, руки вгору;

3 - 4 – в. п.

9. «Краб».

В. п. лежачи на спині, ноги зігнуті розведені, руки вниз.

1 - 2 – максимально підняти стегна, таз, груди вгору (опора на плечі);

3 - 4 – в. п.

Заключна частина.

10. «Колобок».

В. п.: лежачи на спині.

1 - 4 – згрупуватися;

5 - 8 – повільно повернутися у в. п.

11. «Складний ніж».

В. п.: лежачи на спині.

1 - 4 – підняти ноги, торкнутися ногами підлоги за головою;

5 - 8 – повільно повернутися в в. п.

**Орієнтований комплекс ритмічної гімнастики для дітей
середнього та старшого шкільного віку.**

Підготовча частина.

1. В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті в замок долонями вниз.

1 - 2 – піднятися на носки, руки вперед;

3 - 4 – напівприсід коліна в сторони, руки вгору.

2. В. п. стійка на носках, руки до плечей, лікті вниз.

1 - опуститися на всю ступню правої ноги, ліву зігнути на носок, руки вгору;

2. в. п.;

3 - 4 те саме іншою ногою.

3. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – поворот праворуч, напівприсід, лікті вперед, голову опустити;

2 – в. п.;

3 - 4 – те саме в іншу сторону.

Основна частина.

4. В. п.: о. с.

1 – напівприсід, нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – напівприсід, нахил голови ліворуч;

4 – в. п.;

5 – напівприсід, нахил голови праворуч;

6 – в. п.

7 – вдих;

8 – видих.

5. В. п.: стійка ноги нарізно.

1 - 2 – нахилиючи голову вперед, півколо головою праворуч;

3 - 4 – те саме ліворуч.

6. В. п.: стійка ноги нарізно.

1 - 2 – нахилиючи голову назад, півколо головою праворуч;

3 - 4 – те саме ліворуч.

7. В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз.

1 – підняти праве плече;

2 – підняти ліве плече;

3 – опустити праве плече;

4 – опустити ліве плече.

8. В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 – коловий оберт передпліччям в середину, лікті не опускати;

2 – напівприсідання, оплеск в долоні над головою;

3 – коловий оберт назовні, стійка ноги нарізно;

4 – стійка ноги нарізно, руки вперед оплеск в долоні.

9. В. п.: стійка ноги разом, руки вперед.

1 – випад вправо, руки в сторону;

2 – коловий оберт правою до середини;

3 – коловий оберт лівою до середини;

4 – в. п.

5 - 8 – те саме.

10. В. п. широка стійка ноги нарізно, руки до плечей.
 - 1 – напівприсід з поворотом тулуба ліворуч, руки в сторони;
 - 2 – в. п.;
 - 3 - 4 те саме праворуч.
11. В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони;
 - 1 – нахил тулуба ліворуч;
 - 2 – нахил тулуба праворуч;
 - 3 – нахил тулуба вперед;
 - 4 – в. п.
12. В. п.: широка стійка ноги нарізно, права рука в сторону.
 - 1 – випад з поворотом праворуч, прогнутися назад, ліва рука на правому стегні;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – нахил вперед, торкнутися правою рукою лівого носка;
 - 4 – в. п.;
 - 5 - 8 – те саме з поворотом ліворуч.
13. В. п.: стійка ноги разом, руки вниз.
 - 1 – напівприсідання на лівій, підняти праву зігнуту ногу вперед, руки в сторони;
 - 2 – В. п.;
 - 3 - 4 – те саме лівою ногою.
14. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
 - 1 - 2 – випад праворуч, упор на руки перед собою;
 - 3 - 4 – з поворотом ліворуч присід на правій ліва попереду;
 - 5-6 – з упором руками випрямити праву ногу;
 - 7 - 8 – випад ліворуч, упор на руки перед собою;
 - продовжувати вправу в другу сторону не повертаючись у в.п.
15. Різні види бігу.
16. Різні види стрибків.
17. В. п.: упор лежачи на боці (лівому), право нога схресно над лівою.
 - 1 - 2 – з упором на ліву руку і стопи підняти правий бік, права рука в сторону.
 - 3 - 4 – в. п.

18. В. п.: упор стоячи на колінах.
1 - 3 – 3 кроки вперед на руках, поступово випрямляючи коліна;
4 – упор лежачи на стегнах, прогнутися;
5 - 8 – повернутися у в. п.
19. В. п.: сидячи упор позаду.
1 - 2 – підняти таз, згинаючи коліна перенести вагу тіла вперед до п'яток;
3 - 4 – в. п.
20. В. п.: стійка на лівому коліні, права зігнута в сторону, руки за головою.
1 – нахил праворуч;
2 – в. п.;
3 – присід на ліву п'ятку, нахил вперед, руки вперед;
4 – в. п.
21. В. п.: сидячи на п'ятках з захватом гомілковостопних суглобів.
1 - 2 – піднімаючи таз, прогнутися, нахил голови назад;
3 - 4 – в. п.
22. В. п.: сидячи, руки перед грудьми.
1 - 2 – зігнути ліву ногу, поворот ліворуч, ліва рука в сторону;
3 - 4 – в. п.
5 - 8 – те саме праворуч.
23. В. п.: лежачи на спині, прямі ноги догори, руки в сторони.
1 - 2 – повільно опустити ноги праворуч;
3 - 4 – в. п.;
5 - 8 – те саме ліворуч.
24. В. п.: упор лежачи на боці (лівому);
1 – підняти праву зігнуту ногу коліном до плеча;
2 – розвернути праву ногу коліном в підлогу, гомілкою вгору;
3 – підняти праву зігнуту ногу коліном до плеча;
4 – в. п.
Те саме на лівому боці.
25. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони.
1 – підняти таз і спину, прогнутися;
2 – в. п.;
3 – опустити обидва коліна праворуч;

4 – в. п.;

5 - 8 – те ж в іншу сторону.

26. В. п.: лежачи на спині, руки за головою.

1 – зігнути ноги, підтягнути коліна до грудей;

2 – випрямити ноги догори;

3 – зігнути ноги;

4 – випрямити ноги вниз, не торкаючись підлоги.

27. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вгору.

1 – перейти в положення сидячи, руки вперед;

2 – в. п.;

3 - 4 – саме ж.

28. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою.

1 – підняти голову і плечі, потягнутися правою рукою до лівого коліна;

2 – повернутися в в. п.;

3 - 4 – те саме в іншу сторону.

29. В. п.: лежачи на спині, руки вгору;

1 - 2 – перейти в положення сидячи, зігнуті ноги підняти (гомілки паралельно до підлоги), руки вперед.

3 - 4 – в. п.

30. В. п.: лежачи на спині, ліва нога зігнута.

1 – мах правою ногою вперед;

2 – в. п.

3 - 4 – те саме лівою ногою.

31. В. п.: упор стоячи на колінах.

1 – мах правою ногою;

2 – в. п.;

3 - 4 – те саме лівою ногою.

32. В. п.: упор лежачи на боці (лівому);

1 - 2 – підняти зімкнуті ноги;

3 - 4 – в. п.

Те саме на правому боці.

Заключна частина.

33. В. п.: сидячи ноги зігнуті колінами вгору, руками захватити п'ятки.

1 - 4 – повільно випрямити коліна, руки не відривати;

5 - 8 – в. п.

34. В. п.: лежачи на животі, ноги зігнути, захватити гомілки руками.

1 - 4 – повільно випрямити ноги;

5 - 8 – в. п.

35. В. п.: стійка ноги нарізно.

1 - 4 – повільно підняти руки вгору (вдих);

5 - 8 – повільно опустити руки, розслабитись (видих).

Література

Основна:

1. Менхин Ю. В. *Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий* / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – С. 232 - 290.
2. Ротерс Т. Т. *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура»* / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – С. 9 - 12.
3. Сергієнко Л. П. *Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту* / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – С 147 - 158.
4. Сосина В. Ю. *Ритмическая гимнастика : Альбом* / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С.17 - 26.

Додаткова:

1. Боброва Г. А. *С элементами художественной гимнастики: комплекс упражнений с обручами и скакалкой* / Г. С. Боброва // *Физкультура в школе.* – 1988.- № 3. – С. 11 - 15.
2. Захаров Е. Н. *Энциклопедия физической подготовки* / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А.В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
3. Зубалій М. Д. *Основні вправи з ритміки до навчальних програм з фізичної культури* / М. Д. Зубалій, Т. Т. Ротерс // *Фізичне виховання в школі.* – 1998. – № 4. – С. – 18 - 19.
4. Лисицкая Т. С. *Ритмическая гимнастика (230 упражнений)* / Лисицкая Т.С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
5. Сосина В. Ю. *Азбука ритмической гимнастики* / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 6.2. (32)

Скласти індивідуальну навчальну картку:

«Сценарій оздоровчо-фізкультурного свята з використанням засобів музичної ритміки».

Література

Основна:

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Андрощук Н. В. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Ванджура В. Я. Оздоровча та фізкультурно - спортивна робота у літньому таборі / Ванджура В. Я. – Тернопіль : Горлиця, 2008. – 120 с.
3. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
4. Спортивні свята / [упоряд. Чередниченко Н.]. – К. : Шк. світ, 2008. – 128 с.

Додаткова:

1. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР : пособие для воспитателя дет. сада / А. В. Кенеман, Т. И. Осокина / под ред. Т.И.Осокиной. – М. : Просвещение, 1989. – 239 с.
2. Ламакова О. І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О.І.Ламакова, С. В. Дорофієва. – Х. : Ранок, 2005. – 128 с.
3. Міщенко О. В. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1 - 2 класів : методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор / О. В. Міщенко, В. І. Гончаренко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003 – 28 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 6.3. (33)

Тема: «Вправи для розвитку гнучкості на уроках фізичної культури».

Теоретична частина

1. Стретчінг – засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів.
2. Методика виконання вправ стретчінгу.

Практична частина

Практичне виконання вправ для розвитку гнучкості.

Самотійна робота

1. Скласти комплекс вправ спрямований на розвиток рухливості в суглобах та підвищення еластичності м'язів (за раніше наведеним прикладом).
2. Скласти комплекси вправ для проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики

Ключові терміни і поняття

Стретчінг – вправи для розвитку гнучкості, рухливості в суглобах та еластичності м'язів.

ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Стретчінг – засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів.

Складання комплексів ритмічної гімнастики вимагає від учителя постійного вивчення всіх форм рухів, починаючи із традиційних ЗРВ, елементів класичного і народного танцю, різноманітних систем гімнастичних вправ до сучасних танців.

Використовуючи набуті знання, фантазію, чітко дотримуючись правил побудови комплексів, можна постійно оновлювати вправи, створювати оригінальні за формою комплекси, які підтримуватимуть інтерес учнів, збагачуватимуть їх рухові навички, розвиватимуть фізичні якості.

Сьогодні з успіхом використовуються вправи для розвитку гнучкості, рухливості в суглобах та еластичності м'язів, які виконуються за методикою, основою якої є древні системи оздоровчої гімнастики Індії та Китаю.

Уперше подібні вправи використовували американські лікарі Бобат і Кобаш для розробки посттравматичної реабілітації опорно-рухового апарату. На початку 80-х рр. ХХ ст. методика застосовувалась у спорті завдяки працям шведських та американських фахівців. Тоді ж виникла її назва *stretching*, що у перекладі означає «розтягування».

Методика стретчингу полягає в тому, що людина приймає позу, яка розтягує визначену групу м'язів, і залишається в такому положенні на певний час. Такі вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності апоневрозів, сухожилок і м'язів. Усі рухи виконуються в повільному темпі з великою амплітудою, що збільшує рухливість у суглобах та розвиває відчуття володіння своїм тілом.

Французька Ж. Морей, яка вперше розробила та впровадила у практику методику стретчингу на оздоровчих заняттях, у своїх дослідженнях показала, що для дитини такі заняття можуть стати ефективною формою удосконалення рухових навичок і пізнання світу рухів.

За характером виконання вправи стретчингу більшою мірою відповідають призначенню заключної частини комплексів ритмічного фізичного навантаження, розслабленню. Темп музичного супроводу заключної частини комплексу також відповідає вимогам, яких необхідно дотримуватися під час виконання подібних вправ.

2. Методика виконання вправ стретчингу.

Для правильного виконання вправ стретчингу потрібно дотримуватися таких **вимог**:

- 1.** За положення суглобів у крайньому розігнутому, зігнутому, приведенному положенні не покачуватися. Розтягувати зв'язки та м'язи тільки за рахунок статичного тиску, знаходячись у нерухомому стані.
- 2.** Перш ніж включати вправу до занять необхідно знати, який конкретно м'яз розтягується.
- 3.** Під час виконання вправ тим, хто займається, необхідно пояснити, що вони не повинні копіювати рухи тих, хто більш гнучкий. Усі рухи мають знаходитися в межах індивідуального діапазону рухливості суглобів. Спочатку застосовують «легкий стретчинг». Він відрізняється тим, що вправи виконуються в повністю розслаблених стійках, які викликають приємні відчуття. Час, протягом якого утримується кожне положення, 10 - 30 секунд. Тільки після цього доцільно переходити до «розвивального стретчингу», тобто до вправ, за яких кожне

положення утримується 30 та більше секунд.

4. У процесі виконання вправ необхідно дихати спокійно та ритмічно. При цьому дихання складається із двох коротких вдихів (через ніс) та видихів (через рот). Це коло рот – ніс забезпечує максимальне насичення черевної порожнини повітрям, діафрагма є точкою опори для механічного розтягування.
5. Закінчити виконання вправи потрібно відразу за появи гострих больових відчуттів. Тремтіння в тілі або в кінцівці, що розтягується, також є симптомом занадто сильного навантаження на суглоб, у цьому випадку потрібно прийняти розслаблену стійку.
6. Перш ніж включати вправу до занять, доцільно перекопатися в безпечності її виконання.
7. Не виконувати кілька вправ підряд на схожі м'язи. План заняття потрібно максимально різноманітнити.

Практична частина

Практичне виконання вправ для розвитку гнучкості.

Орієнтований комплекс вправ стретчинг-аеробіки.

1. В. п.: присід, плечі та руки між колінами. у цьому положенні залишитися на певний час.

Вправа для колінних і гомілковостопних суглобів, м'язів паху та спини.

2. В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, руки вниз. Можна ледь відхилитися назад.

Вправа для м'язів - розгинаючих коліна.

3. В. п.: стійка на одному коліні, друга вперед зігнута. Груддю надавити на стегно зігнутої ноги.

Вправа для гомілковостопних суглобів.

4. В. п.: сидячи на п'ятці однієї ноги, інша вперед пряма, руки на підлозі. Переставляючи пальці рук, нахилитися вперед.

Вправа для розтягування задньої поверхні стегна.

5. В. п.: сидячи на підлозі. Ногу зігнути, коліно підтягнути до грудей з допомогою рук. Намагатися зажати коліно піднятої ноги під пахвою.

Вправа для м'язів задньої поверхні стегна.

6. В. п.: лежачи на спині. Вправа аналогічна з попередньою.
7. В. п.: сидячи, ноги широко нарізно. Зігнути одну ногу попереду. Нахилити тулуб до прямої ноги, намагатися не згинати ногу.

Вправа для м'язів задньої поверхні стегна та спини.

8. В. п.: те саме. Нахил тулуба вперед, захватити пряму ногу різнойменною рукою.
9. В. п.: те саме. Нахил тулуба в сторону, захватити пряму ногу різнойменною рукою, вільною рукою обхватити коліно зігнутої ноги.

Вправа для м'язів задньої та бокової поверхні стегна, косих м'язів живота та спини, міжреберних м'язів.

Наступні (10 - 13) вправи застосовуються для розтягування косих м'язів живота та респіраторів спини. Це – повороти тулуба навколо вертикальної осі.

10. В. п.: сидячи, зігнувши ноги. Поворот тулуба через ліве плече, лівою рукою обпертися об підлогу позаду себе, права зігнута в лікті й спирається на коліно зігнутої ноги.

Цю вправу зробити в іншу сторону.

11. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. Опустити коліна спочатку праворуч, потім ліворуч.

12. В. п.: лежачи на спині, руки в сторони. Відвести праву ногу схресно через ліву і якомога ближче наблизити її до лівої руки.

13. В. п.: те саме. Зігнути ноги в колінах й, опускаючи на підлогу, максимально наблизити спочатку до однієї ноги, потім до іншої.

14. В. п.: лежачи на лівому боці, зігнути праву ногу і прижати її до сідниці. Потім прогнутися, піднімаючи ногу вгору.

Вправа для м'язів, - розгиначів колінного суглоба.

15. Вправа та ж, але виконується із в. п.. сидячи на підлозі. У другій фазі вправи обережно нахилитися назад, намагаючись лягти на підлогу, не відриваючи коліно від підлоги.

Вправа для м'язів - що розгиначів колінного суглоба.

16. В. п.: випад, упор руками в підлогу. Гомілка зігнутої ноги перпендикулярна до підлоги. Зігнути відведену назад ногу, взятись за гомілку протилежною рукою і підтягнути її до сідниці.

Вправа для м'язів стегна. Виконувати обережно, щоб не травмувати м'язи та зв'язки.

17. В. п.: випад, упор руками в підлогу. Нахил, намагатися передпліччя на підлогу.

Вправа для м'язів пахових зв'язок.

Наступна група вправ (18 - 21) для м'язів спини.

18. В. п.: лежачи на спині, зігнути одну ногу і за допомогою рук підтягнути її до живота.

19. В. п.: сидячи, зігнувши ноги. Перекат у групуванні на спину і повернутися у в. п.

20. В. п.: сидячи, зігнути схрещені ноги. Перекат у групуванні на спину і повернутися у в. п.

21. В. п.: стійка на лопатках (ноги зігнуті або прямі), перекат назад, торкнутися прямими ногами підлоги за головою.

Наступна група вправ (22 - 29) для рук та верхнього плечового пояса.

22. В. п.: з'єднати руки долонями перед груддю. Підняти лікті якомога вище.

23. В. п.: з'єднати пальці рук у «замок» і підняти долонями вгору.

24. Те саме; з'єднати кисті за спиною.

25. За допомогою однієї руки відтягнути пальці рук другої на себе.

26. Обняти себе за плечі, намагаючись підняти лікті якомога вище і з'єднати пальці рук якомога ближче до хребта.

27. В. п.: права рука вгору, зігнути її так, щоб вона торкалась лопатки. Лівою натискати на лікоть.

28. В. п.: руки за спиною, взятися пальцями однієї за лікоть другої. Лопатки з'єднати.

29. В. п.: зігнуті руки з'єднати за спиною: одну зверху, другу знизу.

Вправи стретчингу на розслаблення.

30. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, відвести в сторону. Розслабитися.

31. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах відвести, в сторону. Розслабитися. Покласти ногу за ногу, опустити праворуч, ліворуч. Розслабитися.

- 32.** В. п.: Лежачи на спині, руки за головою. Підняти голову вперед, опускаючи голову, розслабитися.
- 33.** Лежачи на спині, руки вгору. Напружити всі м'язи, потягнутися ногами вперед, руками назад, потім різко розслабитися.
- 34.** В. п.: лежачи на спині, прижати коліно однієї ноги до живота, розслабитися. Потім другої.
- 35.** Вправа та ж, але прижати дві ноги до живота.
Після цієї вправи потрібно час полежати на спині, розслабитися.
- 36.** В. п.: лежачи на спині, руки в сторони. Згинаючи одну ногу, перевести її через іншу, протилежною рукою прижимаючи коліно до підлоги. Повернутися у в. п., розслабитися.
- 37.** Закінчити виконання комплексу вправ у позі повного розслаблення.

Література

Основна:

1. Алтер Майкл Дж. *Наука о гибкости* / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – С. 353 - 369.
2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры* / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
3. Давыдов В. Ю. *Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие* / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. *Ритмическая гимнастика для школьников* / [Матов В. В., Иванова, О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С.157 - 168.

Додаткова:

1. *Секреты гибкости: полная амплитуда движений* / пер. с англ. В. Орехова. – М. : ТЕРРА, 1997. – 144 с.
2. Едвард Т. Хоули. *Оздоровительный фитнес* / Едвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 260 - 278.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ 6.4. (34)

Виконати практичне завдання за темою індивідуального заняття:
«Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки школярів».

Завдання:

1. Підібрати методи вимірювання антропометричних показників.
2. Підібрати тести оцінки фізичної підготовленості.
3. Визначити рівень фізичного розвитку та рухової підготовки школяра.
4. Підготувати доповідь за результатами тестування.

Література

Основна:

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 273 - 276.*
2. *Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.*
3. *Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська література, 2001. – С. 202 - 430.*

Додаткова:

1. *Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А.И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – С. 9 - 25.*
2. *Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 23 - 25.*

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 6.5. (35)

Тема: «Зміст програми з фізичної культури у школі «Основи здоров'я і фізична культура».

Теоретична частина

1. Характеристика шкільної програми з фізичної культури для загальноосвітніх закладів «Основи здоров'я і фізична культура» (2002 р.).
2. Засоби ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі.

Практична частина

Самостійне проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики.

Ключові терміни і поняття

«Основи здоров'я і фізична культура» – окремий предмет у загальноосвітніх навчальних закладах, основною метою якого є збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовки учнів.

ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Теоретична частина

1. Характеристика шкільної програми з фізичної культури для загальноосвітніх закладів «Основи здоров'я і фізична культура» (2002 рік).

Уперше програма з фізичного виховання для учнів загальноосвітніх шкіл мала за мету збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовки. Тому і була названа «Основи здоров'я і фізична культура». Завданнями предмета «Основи здоров'я і фізична культура» є:

- ❖ розвиток в учнів основних рухових здібностей;
- ❖ формування життєво важливих вмінь і навичок;
- ❖ набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни, здорового способу життя;
- ❖ виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- ❖ формування здорового способу життя;
- ❖ формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати рухові здібності;
- ❖ виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовки.

Програма складається з таких розділів:

- ❖ навчальний пріоритетний матеріал;

- ❖ матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань;
- ❖ контрольні навчальні нормативи і вимоги;
- ❖ орієнтовний комплексний тест оцінки фізичної підготовки.

Матеріал програми розрахований на три і більше обов'язкових уроків на тиждень.

Основними темами програми є рухливі та народні гри, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, орієнтовний комплексний тест, теоретичні знання та основи здорового способу життя.

2. Засоби ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі.

Згідно із програмою «Основи здоров'я і фізична культура» уроки гімнастики включають використання та вивчення таких засобів ритмічної гімнастики:

1 клас – танцювальні вправи: з підскакуванням; приставні кроки з притупуванням; галоп; поєднання кроків на 32 такти; елементи українських народних танців.

2 клас – танцювальні вправи: позиції ніг; зміна позицій ніг за сигналом; перемінний крок та крок «польки»; з'єднання танцювальних кроків; танок «полька» та інші (на вибір).

3 клас – танцювальні вправи: вальсовий крок; елементи народних танців; ритмічна гімнастика з танцювальними вправами, кроки польки, галопу; змінний притуп.

4 клас – танцювальні вправи: ритмічна та аеробна гімнастики; переходи з однієї позиції ніг в іншу; поєднання кроків галопу і польки; елементи народних танців; гопак.

10 клас – елементи ритмічної та художньої гімнастики: складання і виконання комплексів (2 - 3) ритмічної гімнастики з 9 – 12 вправ. «Хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та на одній нозі на 90° – 180° – 360°; стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись із поворотом на 180° з поворотом у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.). Колове тренування. Смуга перешкод. Вправи на тренажерах.

11 клас – комплекс вправ ритмічної гімнастики; танцювальні кроки та вправи художньої гімнастики.

Практична частина

Самостійне проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики.

Література

Основна:

1. *Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування / Верблюдов І. Б. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 52 с.*
2. *Зубалій М. Д. Основні вправи з ритміки до навчальних програм з фізичної культури / М. Д. Зубалій, Т. Т. Ротерс. // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 4. – С. 18 - 19.*
3. *Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. “Фізична культура 1 – 11 класи». – К. : Освіта, 1993. – 52 с. (Міністерство освіти України).*
4. *Основи здоров'я та фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 - 11 класи / [упоряд. та голов. ред. М. Д. Зубалій]. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.*
5. *Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – С. 147 - 158.*

Додаткова:

1. *Ротерс Т. Т. Служа красоте: уроки ритміки у старшокласниця Т.Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 2000 – № 1. – С. 26 - 28.*
2. *Ротерс Т. Т. Уроки ритміки для молодших школярів / Т. Т. Ротерс // Початкова освіта. – 2001. – № 7. – С. 8.*
3. *Ротерс Т. Т. Элементы ритміки на уроках физической культуры в средних классах / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 27 - 33.*

**Контрольне тестування за темами змістового модуля 6.
Орієнтовні контрольні тести до шостого змістового модуля**

(Вибрати правильні відповіді)

- 1. Регулюючи навантаження на уроці фізичної культури, учитель повинен орієнтуватися на:**
 - а) інтенсивність навантаження;
 - б) рекомендації батьків учнів відносно проведення уроку;
 - в) обсяг навантаження;
 - г) інтервали відпочинку.
- 2. При плануванні уроку фізичної культури з елементами сучасних видів ритмічної гімнастики потрібно враховувати:**
 - а) вік учнів;
 - б) стать учнів;
 - в) вікові інтереси та вподобання учнів;
 - г) наявність у класі учнів, які мають спортивний розряд.
- 3. Назвати зовнішні ознаки прояву втоми на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики:**
 - а) підвищення емоційності;
 - б) зниження працездатності;
 - в) порушення координації рухів;
 - г) вираз страждання на обличчі.
- 4. Основними вимогами до техніки безпеки на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики є:**
 - а) урок проводиться тільки вчителем фізичної культури;
 - б) місце проведення уроку повинно відповідати санітарно-гігієнічним нормам;
 - в) обов'язкове вологе прибирання на початку уроку;
 - г) наявність спортивного одягу та спортивного взуття.
- 5. Термінологія сучасного викладача фізичної культури передбачає:**
 - а) знання спеціальних термінів і понять;
 - б) уміння правильно і точно подавати команди;
 - в) знання та використання сучасного молодіжного сленгу;
 - г) володіння мовою міміки та жестів.

- 6. Рухи ритмічної гімнастики можна використовувати на таких видах уроків:**
- а) тільки на уроках гімнастики;
 - б) на уроках легкої атлетики;
 - в) на уроках спортивних ігор;
 - г) на уроках плавання.
- 7. Педагогічний контроль на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики включає:**
- а) педагогічне спостереження;
 - б) хронометрування уроку;
 - в) пульсометрію;
 - г) томографію.
- 8. Методика проведення занять фізичною культурою в дошкільних дитячих закладах та в початковій школі обов'язково включає:**
- а) ЗРВ;
 - б) вправи коригувальної гімнастики;
 - в) техніко-тактичні дії;
 - г) ігрові вправи.
- 9. Комплекс вправ ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку триває:**
- а) для учнів молодшого шкільного віку – 20 хв;
 - б) для учнів першого середнього шкільного віку – 25 хв;
 - в) для учнів середнього шкільного віку – 30 хв;
 - г) для учнів старшого шкільного віку – 45 хв.
- 10. Вправи для розвитку гнучкості у структурі уроку фізичної культури використовують:**
- а) перед уроком або відразу після закінчення уроку фізичної культури;
 - б) у підготовчій частині уроку;
 - в) в основній частині уроку фізичної культури;
 - г) у заключній частині уроку фізичної культури.

- 11. Вправи для розвитку гнучкості на уроках фізичної культури використовують з метою:**
- а) розвитку силових здібностей;
 - б) розвитку еластичності м'язів і сухожилок;
 - в) розслаблення;
 - г) розвитку рухливості в суглобах.
- 12. Згідно з методикою виконання вправ стретчингу потрібно дотримуватися таких вимог:**
- а) зв'язки та м'язи розтягувати тільки за рахунок статичного тиску;
 - б) виконувати покачування у крайньому зігнутому (розігнутому) положенні;
 - в) утримувати кожне вихідне положення – 10 - 30 с, і більше;
 - г) виконувати вправи стретчингу тільки після динамічної розминки.
- 13. Структура та зміст комплексу вправ ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку включає:**
- а) підвідну частину (готовність учня до виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики);
 - б) підготовчу частину (вправи на поставу, різновиди ходьби, танцювальні кроки, вправи загального впливу);
 - в) основну частину (вправи для рук та плечового пояса, вправи для тулуба, вправи для ніг, різновиди бігу та стрибків, вправи у в. п. лежачи та сидячи);
 - г) заключну частину (вправи на гнучкість, вправи на розслаблення).
- 14. У програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я та фізична культура» впроваджені такі засоби ритмічної гімнастики та хореографії:**
- а) танцювальні вправи;
 - б) вправи ритмічної та аеробної гімнастики;
 - в) вправи класичного танцю;
 - г) вправи орієнтування на місцевості.
- 15. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури доцільно використовувати з метою:**
- а) визначення музичних вподобань кожного учня класу;
 - б) ознайомлення з культурною спадщиною свого та інших народів планети;
 - в) вирішення завдань фізичного виховання;
 - г) естетичного виховання учнів.

- 16. На заняттях фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики та хореографії доцільно використовувати:**
- а) методи слова;
 - б) методи наочного сприйняття;
 - в) методи позитивного впливу;
 - г) практичні методи.
- 17. Загальними завданнями використання музики на уроках фізичної культури є:**
- а) підвищення активності в учнів на уроках фізичної культури;
 - б) створення оптимальних умов для роботи на уроці фізичної культури;
 - в) підвищення емоційного стану вчителя фізичної культури;
 - г) підвищення щільності уроку.
- 18. Доцільне використання вправ під музику вимагає дотримання таких правил:**
- а) початок та закінчення вправи повинні співпадати з початком музичної фрази;
 - б) виконуючи вправи під музику, потрібно враховувати темп, ритм та характер музичного твору;
 - в) наголос рахунку під час виконання вправ повинен збігатися з ударними долями, мелодійним та динамічним малюнком музичного твору;
 - г) спеціальних правил щодо виконання вправ під музику не існує.
- 19. Заняття музичною ритмікою та хореографією в режимі навчального дня можуть бути впроваджені у формі:**
- а) уроку;
 - б) занять перед обідньою перервою;
 - в) динамічних перерв;
 - г) фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз.

20. Назвати методи організації учнів на уроках фізичної культури з елементами музичної ритміки та хореографії:

- а) груповий;
- б) фронтальний;
- в) індивідуальний.
- г) самостійний.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6.6. (36)

Підсумковий контроль (виконання тестів).

Орієнтовні тести підсумкового контролю

(Вибрати правильні відповіді)

1. За характером впливу на учнів виділяють музику:

- а) мобілізуючу;
- б) прогресуючу;
- в) заспокійливу;
- г) фонову.

2. Структура змісту музичного твору включає:

- а) інтенсивність;
- б) ритм;
- в) такт;
- г) розмір.

3. Будова музичного періоду включає:

- а) такт;
- б) музичні фрази;
- в) музичні вправи;
- г) музичні речення.

4. На уроках фізичної культури використовують темп музики:

- а) суперадажіо – суперповільний темп;
- б) адажіо – повільний темп;
- в) анданте – помірний темп;
- г) алегро – швидкий темп.

5. Загальними завданнями використання музики на уроках фізичної культури є:

- а) підвищення активності в учнів на уроках фізичної культури;
- б) підвищення емоційного стану вчителя фізичної культури;
- в) підвищення щільності уроку;
- г) створення оптимальних умов для роботи на уроці фізичної культури.

6. Під час доборі музичного твору на урок фізичної культури потрібно враховувати:

- а) вік учнів;
- б) музичні вподобання вчителя;
- в) рівень фізичного розвитку учнів;
- г) мету, завдання та зміст уроку фізичної культури.

7. Вимоги до виконання вправ під музику:

- а) початок та закінчення вправи повинні збігатися з початком музичної фрази;
- б) потрібно враховувати темп, ритм та характер музичного твору;
- в) наголос рахунку під час виконання вправ повинен збігатися з ударними долями, мелодійним та динамічним малюнком музичного твору;
- г) спеціальних вимог щодо виконання вправ під музику не існує.

8. Основними засобами ритмічної гімнастики є:

- а) загальнорозвивальні вправи (ЗРВ);
- б) вправи для розвитку педагогічних здібностей;
- в) танцювальні вправи та вправи хореографії;
- г) елементи акробатики та художньої гімнастики.

9. Комплекси вправ ритмічної гімнастики можуть включати:

- а) вправи, які імітують рухи тварин;
- б) вправи, в яких образне виконання рухів органічно поєднується з музичним супроводом;
- в) складні за координацією вправи акробатики;
- г) вправи-ігри.

10. Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів класичного танцю включає такі вправи:

- а) рухи вільної пластики;
- б) присідання, нахили тулуба, рухи руками та головою;
- в) елементи спортивних і народних ігор;
- г) рівноваги, повороти, стрибки.

11. Під час проведення уроку з фізичної культури з використанням танцювальних елементів застосовують танцювальні кроки:

- а) основний крок;
- б) крок польки;
- в) вальсовий крок;
- г) приставний крок.

12. Назвати сучасні види ритмічної гімнастики:

- а) аеробна гімнастика;
- б) бодібілдінг;
- в) степ-аеробіка;
- г) фітбол-аеробіка.

13. Назвати базові кроки аеробіки:

- а) альфа-степ (α -step);
- б) ві-степ (v-step);
- в) бейсік-степ (basic-step);
- г) степ-тач (step-touch).

14. Взаємозв'язок ритму рухів з ритмом музики відбувається через те, що:

- а) ритм музики допомагає вчителю фізичної культури визначити завдання уроку;
- б) музика підказує рух, обмежує його у часі та просторі;
- в) надає руху визначену виразність, мірність, закінченість;
- г) рух допомагає краще виразити та зрозуміти музику, передати його емоційну сторону.

- 15. Основними завданнями ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури є:**
- а) сприяти гармонійному фізичному, психічному та естетичному розвитку учнів;
 - б) підвищити рухову активність за браку часу, відведеного на урок фізичної культури;
 - в) посилити інтерес до уроків фізичної культури, формувати потребу систематично займатися фізичною культурою;
 - г) навчити чітко розрізняти сучасні види ритмічної гімнастики.
- 16. Під час складання комплексів вправ ритмічної гімнастики потрібно враховувати:**
- а) фізичну підготовку та руховий досвід тих, хто займається;
 - б) рівень розвитку фізичних якостей та рухові навички вчителя фізичної культури;
 - в) кількість, тривалість та спрямованість вправ;
 - г) вплив вправ на гармонійний розвиток основних м'язових груп.
- 17. Під час використання вербальних і не вербальних команд та пояснень учитель фізичної культури повинен орієнтуватися на:**
- а) акустику приміщення в якому проводиться урок фізичної культури;
 - б) зміст та структуру музичного твору, що використовується на уроці фізичної культури;
 - в) глядачів, які аналізують урок фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики;
 - г) направляючого учня у класі.
- 18. Величина навантаження на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики визначається:**
- а) кількістю вправ у комплексі;
 - б) темпом виконання вправ;
 - в) системою оцінювання успішності учнів на уроці фізичної культури;
 - г) способами виконання вправ.

19. Зовнішніми якісними характеристиками виконання вправ ритмічної гімнастики є:

- а) показник якості виконуваних вправ не існує;
- б) амплітуда виконання вправ;
- в) економічність виконання вправ;
- г) ритмічне виконання вправ.

20. Технологія складання комплексу вправ ритмічної гімнастики включає низку послідовних етапів:

- а) визначення тривалості комплексу відповідно до підготовки та рухових можливостей учнів → визначення кількості та спрямованості вправ → добір музичних творів для фонограми → добір конкретних вправ відповідно спрямованості та характеру музики;
- б) визначення місця проведення уроку фізичної культури → визначення кількості учнів у класі → виявлення учнів, які краще підготовлені до виконання комплексу ритмічної гімнастики → добір конкретних вправ відповідно руховим навичкам підготовлених учнів класу;
- в) визначення тривалості комплексу відповідно до часу уроку фізичної культури → добір музичних творів відповідно до спрямованості та характеру вправ;
- г) проведення вправ ритмічної гімнастики не вимагає попереднього складання комплексів, вправи пропонуються експромтом відповідно до спрямованості та характеру музики.

21. Під час складання комплексів ритмічної гімнастики та проведення занять зі школярами необхідно враховувати наступні основні положення:

- а) комплекс вправ ритмічної гімнастики повинен впливати на певний м'яз і не впливати на інші м'язові групи;
- б) вправи повинні відповідати віку та фізичній підготовці учнів, бути доступними;
- в) навантаження повинно збільшуватися поступово, вправи з великим напруженням повинні чергуватися з легкими вправами;
- г) вправи повинні всебічно впливати на організм.

- 22. Назвати зовнішні ознаки прояву втоми на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики:**
- а) підвищення емоційності;
 - б) зниження працездатності;
 - в) порушення координації рухів;
 - г) вираз страждання на обличчі.
- 23. Використання танцювальних елементів на уроках фізичної культури передбачає попереднє:**
- а) оволодіння навичкою виконувати рухи відповідно до музичному супроводу;
 - б) впровадження спеціальних вправ для всіх частин тіла, які виконуються в різних ритмах сполученнях, умовах;
 - в) виховання рухових якостей;
 - г) освоєння засобів школи класичного танцю.
- 24. Назвати методи навчання, які використовуються на заняттях фізичною культурою з використанням танцювальних елементів:**
- а) методи наочного сприйняття;
 - б) методи позитивного впливу;
 - в) практичні методи;
 - г) методи слова.
- 25. Вивчення вальсового кроку передбачає попереднє розучування:**
- а) перекатного кроку;
 - б) перемінного кроку;
 - в) перехресного кроку;
 - г) приставного кроку.
- 26. Вивчення кроку польки передбачає попереднє розучування:**
- а) підскакування;
 - б) приставного кроку;
 - в) перемінного кроку;
 - г) широкого кроку.

27. Методика навчання танцювальних елементів передбачає:

- а) розучування техніки рухових дій рук → розучування техніки рухових дій ніг → поєднання танцювальних елементів під музику;
- б) розучування рухових дій ніг → розучування рухових дій рук → узгодження, поєднання рухових дій ніг і рук → поєднання танцювальних елементів під музику;
- в) розучування танцювальних елементів у цілому під музику;
- г) одночасне розучування рухових дій ніг і рук під музику.

28. Підготовчими та підвідними засобами для опанування танцювальних рухів є:

- а) різновиди кроків, бігу, стрибків;
- б) пружинні рухи, хвилі, змахи;
- в) вправи класичного танцю, рухи вільної пластики;
- г) пояснення та опис характеристики танцювальних елементів.

29. Визначити відповідність розміру музичного твору танцювальним крокам:

- а) крок польки – музичний розмір (м/р) $\frac{2}{4}$;
- б) вальсовий крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- в) російський перемінний крок – м/р $\frac{4}{4}$;
- г) перекатний крок – $\frac{3}{4}$.

30. Виконання танцювальних рухів передбачає:

- а) виконання кроків з носка, ступні розведені назовні;
- б) утримання правильної постави;
- в) утримання витягнутої вперед шиї;
- г) максимальне витягнення підйому і пальців.

31. Техніка виконання рухів аеробіки передбачає:

- а) виконання рухів на 2, 4 або 8 рахунків;
- б) виконання кроків на передній частині стопи;
- в) амортизацію у колінному суглобі;
- г) виконання кроків з п'ятки з перенесенням ваги тіла на всю частину ступні.

- 32. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів сучасної ритмічної гімнастики (аеробіки):**
- а) стопи рівнобіжні одна одній або злегка розгорнуті назовні;
 - б) плечі підняті, спина розслаблена, таз відведений назад;
 - в) м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед;
 - г) голова прямо і утворює з тулубом одну лінію, лопатки опущені до хребта.
- 33. Визначають наступні етапи засвоєння «блоку»:**
- а) розучування простих базових елементів;
 - б) поступова заміна рухів;
 - в) додавання переміщень, поворотів, зміна напрямку руху, хореографії, амплітуди;
 - г) виконання з'єднання елементів без музичного супроводу.
- 34. Хореографічна композиція в аеробіці включає такі структурні компоненти:**
- а) частину елемента;
 - б) елемент;
 - в) різновиди елементів;
 - г) з'єднання елементів, композицію.
- 35. Визначити методи, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці:**
- а) метод лінійної прогресії;
 - б) метод «складання»;
 - в) блок-метод;
 - г) метод від «початку» до «закінчення».
- 36. Регламентований варіант створення хореографічних комбінацій в аеробіці складається з таких етапів:**
- а) добір елементів, які будуть включені до комбінації; вибір музичного супроводу;
 - б) складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки тощо);
 - в) вибір методики для вивчення комбінації;
 - г) імпровізація у процесі уроку.

- 37. Регулюючи навантаження на уроці фізичної культури учитель повинен орієнтуватися на:**
- а) інтенсивність навантаження;
 - б) рекомендації батьків учнів відносно проведення уроку;
 - в) обсяг навантаження;
 - г) інтервали відпочинку.
- 38. Основними вимогами до техніки безпеки на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики є:**
- а) урок проводиться тільки вчителем фізичної культури;
 - б) місце проведення уроку повинно відповідати санітарно-гігієнічним нормам;
 - в) обов'язкове вологе прибирання на початку уроку;
 - г) наявність спортивного одягу та спортивного взуття.
- 39. Термінологія сучасного викладача фізичної культури передбачає:**
- а) знання спеціальних термінів і понять;
 - б) вміння правильно і точно подавати команди;
 - в) знання та використання сучасного молодіжного сленгу;
 - г) володіння мовою міміки та жестів.
- 40. Педагогічний контроль на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики включає:**
- а) педагогічне спостереження;
 - б) хронометрування уроку;
 - в) пульсометрію;
 - г) томографію.
- 41. Методика проведення занять фізичною культурою в дошкільних дитячих закладах та в початковій школі обов'язково включає:**
- а) загальнорозвивальні вправи;
 - б) вправи коригувальної гімнастики;
 - в) тактичні дії;
 - г) ігрові вправи.
- 42. Комплекс вправ ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку триває:**
- а) для учнів молодшого шкільного віку – 20 хв;
 - б) для учнів першого середнього шкільного віку – 25 хв;
 - в) для учнів середнього шкільного віку – 30 хв;
 - г) для учнів старшого шкільного віку – 45 хв.

43. Структура та зміст комплексу вправ ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку включає:

- а) підвідну частину (готовність учня до виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики);
- б) підготовчу частину (вправи на поставу, різновиди ходьби, танцювальні кроки, вправи загального впливу);
- в) основну частину (вправи для рук та плечового пояса, вправи для тулуба, вправи для ніг, різновиди бігу та стрибків, вправи у в. п. лежачи та сидячи);
- г) заключну частину (вправи на гнучкість, вправи на розслаблення).

44. У програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я та фізична культура» впроваджені такі засоби ритмічної гімнастики та хореографії:

- а) танцювальні вправи;
- б) вправи ритмічної та аеробної гімнастики;
- в) вправи класичного танцю;
- г) вправи орієнтування на місцевості.

45. Танцювальні вправи на уроках фізичної культури доцільно використовувати з метою:

- а) визначення музичних вподобань кожного учня класу;
- б) ознайомлення з культурним спадком свого та інших народів нашої планети;
- в) рішення задач фізичного виховання;
- г) естетичного виховання учнів.

46. Назвати методи організації учнів на уроках фізичної культури з елементами музичної ритміки та хореографії:

- а) груповий;
- б) фронтальний;
- в) індивідуальний.
- г) самостійний.

47. Існують такі форми занять ритмічною гімнастикою:

- а) урок ритмічної гімнастики;
- б) вечірня ритмічна гімнастика;
- в) ритмічна гімнастика на динамічній перерві;
- г) фізкультурна хвилинка з використанням вправ ритмічної гімнастики.

- 48. Вправи для розвитку гнучкості у структурі уроку фізичної культури використовують:**
- а) перед уроком або відразу після закінчення уроку фізичної культури;
 - б) в підготовчій частині уроку;
 - в) в основній частині уроку фізичної культури;
 - г) в заключній частині уроку фізичної культури.
- 49. Під час виконання вправ хореографії вчитель повинен зосереджувати увагу учнів на:**
- а) положенні тулуба;
 - б) амплітуді виконання вправ;
 - в) швидкому виконанні вправ;
 - г) легкості, невимушеності виконання вправ.
- 50. Правильне положення корпусу під час виконання вправ хореографії передбачає:**
- а) розкриті й опущені вниз плечі, лопатки не з'єднані, пряме утримання голови;
 - б) сильно розслаблені коліна, напруження не допускається;
 - в) напружені і натягнуті від п'яток до стегон м'язи ніг;
 - г) хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору.

3.2. Теми рефератів

1. Історія виникнення та розвитку ритмічної гімнастики.
2. Характеристика основних засобів ритмічної гімнастики.
3. Вплив ритмічної гімнастики на фізичний розвиток дітей шкільного віку.
4. Вплив ритмічної гімнастики на фізичну підготовку дітей шкільного віку.
5. Зміст та особливості проведення позакласних форм ритмічної гімнастики.
6. Позашкільні форми організації занять ритмічною гімнастикою.
7. Хореографія у спорті.
8. Вправи класичного танцю – засіб профілактики порушення постави.
9. Хореографія як засіб естетичного та духовного розвитку особистості школяра.
10. Характеристика видів аеробіки, спрямованих на розвиток аеробної витривалості.
11. Характеристика видів аеробіки, спрямованих на розвиток силової витривалості та сили м'язів, формування гармонійної фігури.
12. Характеристика видів аеробіки, спрямованих на розвиток гнучкості та досягнення релаксації.
13. Характеристика комплексних видів оздоровчої аеробіки.
14. Педагогічний контроль на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики.
15. Використання музики на уроці фізичної культури.
16. Використання музики під час проведення рухливих ігор на уроці фізичної культури.
17. Вправи ритмічної гімнастики – засіб регулювання маси тіла школярів.
18. Зміст і форми оздоровчого фітнесу.
19. Взаємозв'язок руху та музики – шлях до розвитку відчуття ритму.
20. Спортивна аеробіка – молодий вид спорту.

3.3. Орієнтовні теми курсових робіт

1. Особливості методики проведення занять фізичними вправами з використанням музичного супроводу.
2. Ритмічна гімнастика – засіб розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку.
3. Стретчинг – засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів у жінок зрілого віку.
4. Організаційно-методичні аспекти оздоровчих занять сучасними видами ритмічної гімнастики з школярами різних вікових груп.
5. Формування навичок збереження правильної постави на уроках ритмічної гімнастики та хореографії в молодшому шкільному віці.
6. Особливості проведення уроків ритмічної гімнастики у старших класах.
7. Особливості формування ритму на уроках фізичної культури у молодших школярів.
8. Розвиток функціональних можливостей організму у дітей середнього шкільного віку з допомогою вправ ритмічної гімнастики.
9. Вплив занять ритмічною гімнастикою на розвиток фізичних якостей у дітей шкільного віку.
10. Характеристика засобів і методів естетичного виховання учнів на уроках ритмічної гімнастики.
11. Ритм у руховій діяльності: розвиток і контроль.
12. Використання нестандартного інвентарю та обладнання на уроках ритмічної гімнастики.
13. Східні системи оздоровчої гімнастики.
14. Засоби і методи гармонійного розвитку студентів на заняттях ритмічної гімнастики.
15. Розвиток рухових здібностей у дітей дошкільного віку засобами музичної ритміки та хореографії.
16. Ритмічність рухів як необхідна складова здоров'я молодших школярів.
17. Вплив уроків ритмічної гімнастики на формування культури рухів в учнів старших класів.
18. Творчі завдання як засіб розвитку музично-ритмічних здібностей у молодших школярів.
19. Вплив різних видів ритмічної гімнастики, що спрямовані на розвиток аеробної витривалості на здоров'я людини.
20. Методика організації і проведення аеробних вправ з різним контингентом населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Андрощук Н. В. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Бернштейн Н. А. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
5. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Білокопитова Ж.А., Мовчан Н. М., Щербаков Н. А. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.
6. Бирючков Б. И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе : учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 2002. – 132 с.
7. Бирючков Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе : учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 1998. – 104 с.
8. Браиловская Л. В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба / Браиловская Л. В. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 160 с.
9. Ванджура В. Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / Ванджура В. Я. – Тернопіль : Горлиця, 2008. – 120 с.
10. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1 – 4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. П. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 205 с.
11. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Вейдер С. – Ростов н/Д: Фенікс, 2007. – 192 с.
12. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування / Верблюдов І. Б. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 52 с.
13. Викторов В. 5 минут йоги для красоты и здоровья / Викторов В. – СПб. : Весь, 2002. – 232 с.
14. Гімнастика : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання / [укл. С. В. Одінцева]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 41 с.
15. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб.

- пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – 312 с.
- 16.** Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В.А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
- 17.** Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В.Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
- 18.** Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
- 19.** Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е.Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
- 20.** Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
- 21.** Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР : пособие для воспитателя дет. сада / А. В. Кенеман; Т. И. Осокина / под ред. Т. И. Осокиной. – М. : Просвещение, 1989. – 239 с.
- 22.** Керони С. Простые программы тренировки с отягощением в домашних условиях / С. Керони, Э Рэнкен ; пер. с англ. Л.А. Остапенко. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 23.** Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О. Я. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 46 с.
- 24.** Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
- 25.** Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. «Фізична культура 1–11 класи» – К. : Освіта, 1993. – 52 с. (Міністерство освіти України)
- 26.** Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
- 27.** Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник / Косяк В. А. – Суми : Університетська книга, 2008. – 138 с.
- 28.** Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб.

- для студентів высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
- 29.** Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
- 30.** Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
- 31.** Ламакова О. І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / О.І. Ламакова, С. В. Дорофієва. – Х. : Ранок, 2005. – 128 с.
- 32.** Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
- 33.** Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
- 34.** Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
- 35.** Лихачов Б. Г. Теория эстетического воспитания школьников / Лихачов Б. Г. – М. : Просвещение, 1985. – С. 31 - 46.
- 36.** Манина Т. И., Водопьянова Н. Е. Эта многоликая гимнастика / Т. И. Манина, Н. И. Водопьянова. – Л. : Лениздат, 1989. – 80 с.
- 37.** Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 383 с.
- 38.** Міщенко О. В. Використання рухливих і народних ігор, забав, естафет у фізичному вихованні учнів 1 - 2 класів : методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор / О.В. Міщенко, В. І. Гончаренко – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003 – 28 с.
- 39.** Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
- 40.** Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – 415 с.
- 41.** Огниста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів : навч. посібник. / Огниста К. М. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.
- 42.** Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. , 2004. – 103 с.
- 43.** Основи здоров'я та фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи / [упоряд. та голов. ред. М. Д.

- Зубалій]. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
- 44.** Перевощиков Ю. О. Профілактика і корекція функціональних відхилень у школярів : монографія / Перевощиков Ю. О. – Одеса : Юридична література, 2006. – 256 с.
- 45.** Подгорный Г. П. Методические рекомендации к организации занятий и составлению комплексов по ритмической гимнастике / Г.П. Подгорный, В. Н. Подгорная. – Донецк : ДонГУ, 1989. – 47 с.
- 46.** Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е. Г. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
- 47.** Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
- 48.** Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – 63 с.
- 49.** Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О.А, Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – 190 с.
- 50.** Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
- 51.** Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 Физическая культура / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
- 52.** Собінов Б. М. «Танцююча» гімнастика / Собінов Б. М. – К. : Мистецтво, 1975. – 182 с.
- 53.** Секреты гибкости: полная амплитуда движений / пер. с англ. В. Орехова. – М. : ТЕРРА, 1997. – 144 с.
- 54.** Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
- 55.** Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
- 56.** Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – 225 с.
- 57.** Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.
- 58.** Спортивні свята / [упоряд. Н. Чередніченко]. – К. : Шк. світ, 2008. – 128 с.

- 59.**Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / Тартаковский М. С. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
- 60.**Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / Твердохліб О. Ф. – К. : Політехніка, 2005. – 160 с.
- 61.**Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Цветкова Л. Ю.– К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с.
- 62.**Шаробарова И. Н. Упражнения со скакалкой / Шаробарова И. Н. – М. : Советский спорт, 1991. – 93 с.
- 63.**Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.
- 64.**Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
- 65.**Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.
- 66.**Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / Язловецький В. С. - Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – 153 с.

ДОДАТКИ

Правильні відповіді на питання контрольних тестів

Модуль	ЗМ I	ЗМ II	ЗМ III	ЗМ IV	ЗМ V	ЗМ VI
Тести	1 а)	а);б);в)	а);б)	б);в);г)	а);в);г)	а);в);г)
	2 а);б);г)	а);в);г)	а);б);г)	а);б);г)	б);в);г)	а);б);в)
	3 а);б);г)	а);б);г)	б);в);г)	а);в);г)	а);б);г)	б);в);г)
	4 а);б)	а);в);г)	а);б);в)	а);б);г)	а);б);в)	а);б);г)
	5 а);в)	а);б);г)	а);б);в)	б);в);г)	б);в);г)	а);б);г)
	6 а);б);в)	б);в);г)	а)	а);в);г)	а);б);в)	б);в);г)
	7 б);в);г)	а);б);в)	а);б);г)	а);б);г)	б);в);г)	а);б);в)
	8 а);в);г)	а);б);в)	б);в);г)	а);в);г)	а);в);г)	а);б);г)
	9 б);в);г)	а);в);г)	а);б);в)	а);б);в)	а);б);г)	а);в);г)
	10 а);б);г)	а);в);г)	б);в);г)	а);б);в)	б);в);г)	б);в);г)
	11 а);б);г)	а);б);г)	а);б);г)	а);б);г)	а);в);г)	б);в);г)
	12 а);б)	а);б);в)	а);б)	а)	а);б);в)	а);в);г)
	13 б);в);г)	а);б);г)	а);в);г)	б)	а);в);г)	б);в);г)
	14 а);в);г)	а);б);г)	а);б);в)	а);б);в)	а);б);в)	а);б);в)
	15 а);б);г)	б);в);г)	а);б);г)	а);в);г)	а);б);г)	б);в);г)
	16 а);в);г)	а);б);г)	а);в);г)	а);б);г)	а);б);в)	а);б);г)
	17 а);б);г)	а)	а);б);в)	а);в);г)	б);в);г)	а);б);г)
	18 а);б);в)	б);в);г)	а);б);г)	а);б);в)	а);б);в)	а);б);в)
	19 б);в);г)	б);в);г)	а);в);г)	б);в);г)	а);б);в)	а);в);г)
	20 а);б);в)	б);в);г)	а);б);в)	а);б);в)	б);в);г)	а);б);в)

Правильні відповіді на питання тестів підсумкового контролю

Тести	Відповіді	Тести	Відповіді	Тести	Відповіді	Тести	Відповіді	Тести	Відповіді
1	а);в);г)	11	б);в);г)	21	б);в);г)	31	а);в);г)	41	а);б);г)
2	б);в);г)	12	а);в);г)	22	б);в);г)	32	а);в);г)	42	а);в);г)
3	а);б);г)	13	б);в);г)	23	а);б);г)	33	а);б);в)	43	б);в);г)
4	б);в);г)	14	б);в);г)	24	а);в);г)	34	б);в);г)	44	а);б);в)
5	а);в);г)	15	а);б);в)	25	а);б);г)	35	а);б);в)	45	б);в);г)
6	а);в);г)	16	а);б);г)	26	а);б);в)	36	а);б);в)	46	а);б);в)
7	а);б);в)	17	а);б);г)	27	б)	37	а);в);г)	47	а);в);г)
8	а);в);г)	18	а);б);г)	28	а);б);в)	38	а);б);г)	48	б);в);г)
9	а);б);г)	19	б);в);г)	29	а);в);г)	39	а);б);г)	49	а);б);г)
10	а);б);г)	20	а)	30	а);б);г)	40	а);б);в)	50	а);в);г)

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання
Бермудес Діана В.

Музична ритміка і хореографія. Практикум
Навчальний посібник
Для спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»

Суми: СумДПУ, 2007 р.
Свідоцтво ДК №231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **В.В.Бугаєнко**
Комп'ютерний набір **Д.В.Бермудес**
Комп'ютерна верстка **С.П.Цьома**

Здано в набір 4.05.07. Підписано до друку 8.06.07.
Формат 60x84/16. Гарн. Times New Roman. Друк ризогр.
Папір офсет. Умовн. друк. арк. 27,7.
Обл.-вид. арк. 34,7. Тираж 100. Вид. № 42.

СумДПУ ім. А.С.Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С.Макаренка