

**Ключевые слова:** *информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), будущее учителя, образовательный процесс, естественные специальности, будущая профессиональная деятельность.*

### SUMMARY

**Romanyshyna L., Shkvir O., Kozakova N.** Information and communication technologies in the training of future teachers of natural sciences.

*The information stage of development of modern society determines the relevance of the chosen topic. The purpose of the article is to determine the role of information and communication technologies (ICT) in the training of future teachers of natural sciences. In the course of the research such research methods were used as the analysis of psychological-pedagogical, scientific and educational-methodical literature; observation. The information and communication content of the educational process increases the role of natural training, forming in students a holistic natural-scientific view of the world around them. In training future teachers of natural sciences, it is important to develop fundamental skills in the use of ICT for their further successful use in professional activities.*

**Key words:** *information and communication technologies (ICT), future teachers, educational process, natural specialties, future professional activity.*

**УДК 378.147:793.3-051]:796.015.132**

**Ірина Ткаченко**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID 0000-0002-7612-1082

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХОРЕОГРАФІЇ ЗАСОБАМИ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ

*У статті експериментально перевірено вплив партерного тренажу на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії та доведено його ефективність. Застосування широкого спектру методів наукового дослідження (загальнонаукові, конкретнонаукові, емпіричні) дозволили з'ясувати базові поняття досліджуваного феномену (партерний тренаж, фізичні якості майбутніх фахівців хореографії) та висвітлити позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей (виворотність, сила, швидкість, гнучкість, балетний крок, баллон) майбутніх фахівців хореографії засобами партерного тренажу. Доведено значимість введення до змісту підготовки майбутніх фахівців хореографії за спеціальністю 024 Хореографія першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальної дисципліни «Партерний тренаж».*

**Ключові слова:** *тренаж, партер, партерний тренаж, хореографія, майбутні фахівці хореографії, фізичні якості, розвиток, фізичні якості майбутніх фахівців хореографії.*

**Постановка проблеми.** В умовах повної комп'ютеризації в системі вищої освіти, серед студентської молоді виникає проблема дефіциту рухової активності. Означеному процесу підвладні і майбутні фахівці хореографії, навчання яких, останнім часом відбувається в умовах дистанційного формату. Саме тому, рівень здоров'я та фізичної підготовки студентів хореографів викликає занепокоєння. Оптимізація хореографічного виховання та освіти, як спеціалізованого,

цілеспрямованого, керуючого педагогічного процесу, зумовлює викладачів хореографічних дисциплін у закладах вищої освіти до пошуку нових підходів у розвитку фізичних якостей студентів хореографів. Досконалу хореографічну підготовку, розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок необхідних для успішного засвоєння класичного, народно-сценічного, сучасного, бального танців забезпечує партерний тренаж.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблеми хореографічної освіти в Україні порушують вітчизняні дослідники (Л. Андрощук, Т. Благова, С. Куценко, Г. Ніколаї), які фокусують увагу на теоретико-методологічній та практичній підготовці майбутніх фахівців хореографії. Ціннісне значення в осмисленні досліджуваної проблеми мають праці вчених, які звертаються до питань партерної гімнастики у підготовці фахівців хореографії (А. Вавилін, Т. Калашник, В. Сосіна, В. Якушева та ін.).

Набувають фундаментальності розвідки щодо партерного тренажу та його вагомості у підготовці майбутніх фахівців хореографії (С. Акімова, В. Ленишин, Н. Захарчук та ін.). Проте, аналіз наукової думки надає підстави стверджувати, що експериментальна перевірка впливу партерного тренажу на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії не стала предметом цілісного дослідження.

**Мета статті** – експериментально перевірити вплив партерного тренажу на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії та довести його ефективність.

**Методи дослідження.** Для реалізації та досягнення поставленої мети нами було використано комплекс методів, зокрема загальнонаукових: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, які застосовувалися для з'ясування стану розробленості проблеми, характеристики партерного тренажу загалом; конкретнонаукових: термінологічний аналіз, що використовувався при визначенні базових понять нашого дослідження; емпіричних: педагогічний експеримент, задля з'ясування ефективності партерного тренажу у підготовці майбутніх фахівців хореографії; засоби математичної статистики в обробленні та оцінюванні результатів апробації.

**Виклад основного матеріалу.** Застосування загальнонаукових (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) та конкретно наукових (історико-генетичний аналіз) методів наукового дослідження надає підстави констатувати, що партерний тренаж було створено за ініціативи вихованця російської балетної школи Борисом Князевим у середині ХХ ст. Згодом, інноваційний танцювальний напрямок набув широкого загалу, зокрема на території Америки, Австрії, Німеччини, де викладачі-хореографії

запроваджували заняття партерним тренажем не тільки у спеціальних танцювальних студіях, а і в професійних закладах освіти, а саме: балетних академіях, академіях танцю, університетах танцю, вищих мистецьких школах [Сосіна, 2013]. Термінологічний аналіз дозволив охарактеризувати партерний тренаж як комплекс вправ екзерсису класичного танцю, спосіб виконання яких відбувається на підлозі у положенні лежачи на спині, на животі, на боці [Ветлугіна, 1978; Сосіна, 2019].

Зважаючи на стрімкий розвиток вищої хореографічної освіти в Україні, а також розроблені та введені в дію Стандарт вищої освіти за спеціальністю 024 «Хореографія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (№ 358 від 04.03.2020 р.) і Стандарт вищої освіти за спеціальністю 024 «Хореографія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти (№ 359 від 04.03.2020 р.) викладацьким складом кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка було запропоновано та введено до змісту підготовки майбутніх фахівців хореографії навчальну дисципліну «Партерний тренаж».

Зауважимо, що вказана дисципліна є вибірковою за освітньо-професійною програмою Хореографія та передбачає не тільки отримання спеціальних знань та вмінь, а й дозволяє забезпечити індивідуальну траєкторію здобувачів вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Відзначимо, що навчальна дисципліна передбачає оволодіння методикою виконання партерного тренажу (за Б. Князева); опанування методики виконання партерної гімнастики, вдосконалення вмінь і навичок практичного виконання екзерсису класичного танцю.

Стверджуємо, що вправи партерного тренажу, перш за все, впливають на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії, що підтверджується експериментальною перевіркою. Так, наше дослідження проводилося на базі кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми). У дослідженні приймали участь 16 студентів першого курсу (скорочений термін навчання) спеціальності 024 Хореографія галузі знань 02 Культура і мистецтво зазначеного закладу вищої освіти.

Наголосимо, що всі учасники експерименту мають диплом молодшого спеціаліста. Однак, зміст навчального плану за попередньо отриманим документом про освіту не передбачав вивчення дисципліни «Партерний тренаж». Можемо констатувати, що для респондентів

означений курс запропоновано вперше. Крім того, з аналогами «Партерного тренажу» («Гімнастика», «Балетна гімнастика», «Тренаж в хореографії» тощо) ніхто із учасників не знайомився.

Оскільки навчальна дисципліна «Партерний тренаж» не є складовою циклу професійної підготовки, а представляє собою навчальну дисципліну за вибором студентів констатуємо, що 8 студентів (учасники експерименту) обрали її для вивчення. Натомість 8 студентів віддали перевагу теоретичній навчальній дисципліні «Народний костюм та сценічне оформлення танцю».

Ми спостерігали за студентами протягом першого семестру 2020–2021 навчального року. Відзначимо, що заняття з партерного тренажу проводилися два рази на тиждень та передбачали по дві академічні години. Загалом, кожне заняття партерного тренажу складалося із трьох частин, сутнісні характеристики яких висвітлено та узагальнено нами в табл. 1.

Таблиця 1

Частини заняття партерного тренажу

Назва частини заняття партерного тренажу	Значення частини заняття партерного тренажу	Змістове наповнення кожної із частин заняття партерного тренажу
Підготовча	Стимулює студентів до організованої роботи на занятті, впорядковує їхні дії, встановлює контакт між учасниками освітнього процесу. Організм студентів готується до виконання основної частини на занятті. Метою викладача – досягнення необхідного емоційного стану студентів, активізувати їхню увагу, активність, працездатність. Підготовча частина має оздоровчий потенціал, що націлений на роботу органів дихання, серцево-судинної системи тощо.	Характеризується стройовими і порядковими вправами, швидкою ходьбою, бігом, різноманітними стрибками на місці та в русі, вправами на швидкість, вправами на розслаблення, силу, координацію тощо. Всі вправи підготовчої частини відповідають віковим особливостям та фізичним можливостям студентів.
Основна	Вирішуються завдання, які визначають процес навчання студентів, зокрема: оволодіння загальними та спеціальними компетенціями, що передбачені програмою навчальної дисципліни; навчання вірному застосуванню засвоєних умінь і навичок в різноманітних умовах; тренування серцево-судинного та	Партерний екзерсис за методикою Бориса Князева (Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jambe. Battement fondu. Battement frappe. Rond de jambe en l'air. Petit battement sur le cou-de-pied. Adagio: battement releve lend, battement developpe. Grand

	дихального апарату, суглобово-м'язового корсету студентів; подальший розвиток і вдосконалення природних фізичних даних і корекція окремих недоліків.	battement jete. Port-de-bras. Arabesque. Партерна гімнастика (Вправи для зміцнення опорно-рухового та м'язового апарату. Вправи для розтяжки та зміцнення гомілок і стоп. Вправи для розтяжки та зміцнення внутрішньої сторони стегна, ніг. Вправи на розтяжку правого, лівого, поперечного шпагатів)
Заключна	Тривалість означеної частини становить 8–10 хв. та передбачає завершення роботи поступовим зниженням навантаження на організм, приведення останнього в спокійний стан, що дозволяє студентам легко переключитися на подальшу творчу роботу чи відпочинок.	Відзначається вправами на витягування, розслаблення, стиснення, які впливають на зниження активності роботи органів кровообігу та дихання.

Для реалізації педагогічного експерименту було відібрано п'ять критеріїв, які на нашу думку, є провідними у підготовці майбутніх фахівців хореографії, зокрема виворотність, гнучкість, сила м'язів, танцювальний крок, стрибок. Констатуємо, що запропоновані критерії ми об'єднуємо в єдиний термін – «фізичні якості майбутніх фахівців хореографії». Як наслідок, під фізичними якостями майбутніх фахівців хореографії ми розуміємо розвинуті у процесі цілеспрямованої хореографічної діяльності задатки, зокрема виворотність, сила, швидкість, гнучкість, балетний крок, баллон тощо, які визначають можливості танцівників успішно виконувати віртуозну техніку та демонструвати виконавську майстерність [Калашник, 2018; Ткаченко, 2018].

Зауважимо, що всі запропоновані нами вправи партерного тренажу були націлені на розвиток та вдосконалення фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії. Більш того, вправи партерного тренажу позитивно впливають на зміцнення опорно-рухового та м'язового апарату студентів-хореографів, покращують їхній емоційний стан, забезпечують необхідними компетенціями для віртуозної виконавської техніки.

Вважаємо за доцільне обґрунтувати обрані нами критерії, які стали основоположними у запропонованій та перевіреній нами методиці. Зауважимо, що для занять хореографією важливо мати пропорційну статуру і правильну поставу. Саме в поставі, бувають помітні різні відхилення, такі як асиметрія лопаток (незначний сколіоз), сутулість (кіфоз) тощо. Як відхилення

в поставі розглядаються О-подібні та Х-подібні ноги. У Х-подібних ногах внутрішні зв'язки довші, а зовнішні – коротші. Натомість, в О-подібних ногах внутрішні зв'язки колін скорочені і стегна віддалені один від одного. Деякі форми О-подібних і Х-подібних ніг піддаються виправленню шляхом застосування спеціальних тренувальних вправ, зокрема вправ партерного тренажу [Айунц, 2008].

Серед фізичних якостей, які є запорукою успішної підготовки майбутніх фахівців хореографії ми виокремлюємо виворотність ніг. На жаль, досить часто викладачі хореографічних дисциплін зіштовхуються із проблемою не виворотних ніг у своїх вихованців. Запропонована нами навчальна дисципліна «Партерний тренаж», зокрема її змістове наповнення впливає на розвиток як природної виворотності так і допомагає в її набутті. Створює в танці красу лінії, широту і свободу рухів балетний крок, амплітуда якого сприяє висоті стрибка. Водночас, стрибок додає танцю легкість та повітряність. Він є важливою складовою будь-якого виду танцю. Висота стрибка залежить від сили м'язів, узгодженості роботи всіх частин тіла, і зокрема, еластичності суглобів: тазостегнового, колінного, гомілковостопного, а також від рухливості ступні та пальців.

Одним із головних професійних критеріїв майбутніх фахівців хореографії є гнучкість тіла. Остання забезпечує пластичність рухів. Гнучкість додає танцю виразність, впливає на створення сценічного образу. Зауважимо, що гнучкість корпусу залежить від гнучкості хребта. Отже, зважаючи на обрані нами критерії констатуємо, партерний тренаж або вправи на підлозі не тільки підвищують гнучкість суглобів, поліпшують еластичність м'язів і зв'язок, а й готують тіло виконавців до подальших вправ біля станка та на середині зали [Якушева, 2018].

Зважаючи на вище викладений матеріал, вважаємо за належне більш детально висвітлити хід нашого експерименту, який складався із двох етапів, а саме: констатувального та формувального. Так, на констатувальному етапі (КЕ) дослідження (вересень 2020 року) нами було протестовано всіх студентів (16 осіб) на наявність провідних у хореографічній підготовці критеріїв (фізичних професійних даних), зокрема: виворотність, гнучкість, сила м'язів, танцювальний крок, стрибок. Зауважимо, зміст підготовки 50% респондентів (8 осіб) містив запропоновану нами вибірково навчальну дисципліну «Партерний тренаж». Натомість, 50% (8 осіб) опанували теоретичну вибірково дисципліну «Народний костюм та сценічне оформлення танцю».

Використовуючи п'яти бальну шкалу оцінювання, всі учасники експерименту отримали відповідні бали. Аналогічне тестування респондентів було проведено під час формувального етапу (ФЕ) експерименту (січень 2021 року). Результати оцінювання відображено у таблиці 2 «Діагностична карта показників фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії» (див. табл.2).

Таблиця 2

Діагностична карта показників фізичних якостей  
майбутніх фахівців хореографії

№ п/п	Прізвище, ім'я студента	Виворотність		Гнучкість		Сила м'язів		Танцювальний крок		Стрибок	
		КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ
Вибіркова навчальна дисципліна «Партерний тренаж»											
1	Гончаренко Артем	2	4	3	5	3	5	3	5	2	5
2	Холод Валерія	3	5	2	5	2	4	3	5	2	4
3	Каплійова Дар'я	3	5	3	5	2	4	3	5	2	5
4	Мачула Назар	3	5	2	4	2	5	4	5	3	5
5	Кропивка Анна	4	5	3	5	4	5	3	5	3	4
6	Мірошниченко Анастасія	3	5	4	5	2	4	3	5	2	5
7	Пузина Валерія	3	5	2	5	3	5	2	4	3	5
8	Токарев Антон	3	4	2	5	3	5	3	5	2	5
«Народний костюм та сценічне оформлення танцю»											
1	Бондаренко Світлана	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3
2	Гончарова Анна	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3
3	Гриценко Світлана	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4
4	Єпіфанов Іван	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3
5	Петрусенко Оксана	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
6	Покуль Владислав	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3
7	Сіра Анастасія	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3
8	Шабельський Віталій	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4

На основі порівняльно-зіставного аналізу та узагальнення результатів табл. 2 можемо стверджувати, що у респондентів експериментальної групи (студенти, які опанували вибірковою навчальною дисципліною «Партерний тренаж», яка і склала основу запропонованої нами експериментальної методики) значно покращилися показники фізичних якостей, зокрема виворотність, гнучкість, сила м'язів, танцювальний крок, стрибок. Доведено, що зафіксовані нами показники на початку констатувального етапу педагогічного експерименту до моменту фіксування на формувальному етапі

збільшилися у два рази. Натомість, показники професійного росту студентів, які віддали перевагу теоретичній вибірковій дисципліні «Народний костюм та сценічне оформлення танцю» залишилися незмінними.

Таким чином, ми можемо констатувати, що незважаючи на короткотривалість дослідження (п'ять місяців), в результаті систематичного виконання вправ партерного тренажу в студентів-хореографів уже після перших занять спостерігається зміцнення м'язового апарату, а також укріплення та одночасне розтягування зв'язок і сухожилів. Набувають еластичності і суглоби. Більш того, вправи партерного тренажу сприяють виворотності в тазостегнових та гомілковостопних суглобах, сприяють розвитку підколінних зв'язок тощо.

На особливу увагу заслуговують показники гнучкості, яка є невід'ємним складником хореографічної підготовки майбутніх фахівців хореографії. Так, вправи партерного тренажу досить ефективно впливають на розвиток гнучкості. У результаті занять партерним тренажем у всіх учасників експериментальної групи зафіксовано збільшення показника гнучкості, яка в цілому помітно вплинула на пластику тіла студентів [Вавилін, 2020].

Наголосимо на вагомості показників, які вплинули на розвиток стрибка. Зауважимо, що стрибки є невід'ємною складовою заняття не тільки класичного танцю, але й народно-сценічного, сучасного, спортивно-бального тощо. Аналізуючи показники стрибка, які зафіксовано в табл. 2 можемо стверджувати, що вправи партерного тренажу цілком ефективні у розвитку баллону та елевації, що є запорукою успішного стрибка.

Паралельно з діагностикою показників росту майбутніх фахівців хореографії, протягом першого семестру 2020–2021 навчального року, за допомогою методу спостереження за учасниками експерименту, нами було виявлено рівень інтересу студентів-хореографів до занять партерним тренажем. Доведено, що на початку навчального року (вересень 2020 р.) спостерігався підвищений інтерес до занять партерним тренажем. Проте, вже через кілька занять ми помітили різке зниження зацікавленості у респондентів. Зниження рівня зацікавленості заняттями партерним тренажем ми пояснюємо труднощами, які виникають у майбутніх фахівців хореографії.

Так, бажання танцювати, виконувати певні вправи партерного тренажу не завжди співпадали з фізичними можливостями самих респондентів. Вправи на розтягування, які пов'язані з больовими відчуттями, фізичні вправи, труднощі виконання яких пояснюються слабкою фізичною формою майбутніх фахівців хореографії та недостатньо міцними м'язами, які формуються у процесі занять класичним танцем, народно-

сценічним тощо. Однак, набуваючи у процесі занять партерним тренажем спеціальних умінь і навичок, а також фіксація перших позитивних результатів надають підстави зауважити на підвищенні інтересу до запропонованої нами нової навчальної дисципліни.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** У результаті застосування комплексу методів наукового дослідження (загальнонаукові, конкретнонаукові, емпіричні) експериментально перевірено ефективність занять партерним тренажем на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії. Доведено, що комплекс вправ екзерсису класичного танцю, виконання яких відбувається на підлозі у положенні лежачи на спині, на животі, на боці характеризуються як партерний тренаж, котрий забезпечує розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії. Останні трактуються як розвинуті у процесі цілеспрямованої хореографічної діяльності задатки (виворотність, сила, швидкість, гнучкість, балетний крок, баллон), які визначають можливості танцівників демонструвати виконавську майстерність та віртуозну техніку.

Конкретизовано, що в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка навчальна дисципліна «Партерний тренаж» є вибірковою і включена до змісту підготовки майбутніх фахівців хореографії за спеціальністю 024 Хореографія першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Констатовано, що заняття з партерного тренажу характеризується трьома частинами, зокрема підготовчою, основною та заключною, змістове наповнення яких складає особливу цінність у розвитку фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії.

Встановлено, що проведений у два етапи (констатувальний та формувальний) педагогічний експеримент довів ефективність запропонованої навчальної дисципліни «Партерний тренаж», зокрема її змістового наповнення на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії. Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку в експериментальній групі щодо зростання показників усіх обраних критеріїв (виворотність, гнучкість, сила м'язів, танцювальний крок, стрибок).

Таким чином, на основі проведеного експериментального дослідження цілком доречним і виправданим є введення до змісту підготовки майбутніх фахівців хореографії за спеціальністю 024 Хореографія першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальної дисципліни «Партерний тренаж».

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії засобами

партерного тренажу й засвідчує необхідність її подальшого розроблення за такими перспективними напрямками, методика виконання вправ партерного тренажу, терапевтичні можливості партерного тренажу.

### ЛІТЕРАТУРА

- Айунц, Г. (2008). *Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту*. Житомир. (Ayunts, H. *Himnastyka. Metodychni materialy do teoretychnoyi pidhotovky studentiv fakul'tetu fizychnoho vykhovannya i sportu*. Zhytomyr).
- Вавилін, А. (2020). *Партерна гімнастика як інструмент формування здоров'язберігаючої компетентності юного танцюриста*. Режим доступу: [https://arabesknbdn.at.ua/index/parterna\\_gimnastika/0-15](https://arabesknbdn.at.ua/index/parterna_gimnastika/0-15). (Vavilin, A. *Parterna himnastyka yak instrument formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti yunoho tantsyurysta*. Rezhym dostupu: [https://arabesknbdn.at.ua/index/parterna\\_gimnastika/0-15](https://arabesknbdn.at.ua/index/parterna_gimnastika/0-15)).
- Ветлугіна, Н. (1978). *Музичний розвиток дитини*. Київ. (Vetlugin, N. *Muzychnyy rozvytok dytyny*. Kyiv).
- Калашник, Т. (2018). *Партерна гімнастика*. Донецьк. (Kalashnyk, T. *Parterna himnastyka*. Donets'k).
- Сосіна, В. (2013). *Методика проведення тренажу і партерного тренажу*. Львів. (Sosina, V. *Metodyka provedennya trenazhu i parternoho trenazhu*. L'viv).
- Сосіна, В. (2019). Базові засоби гімнастики та акробатики та їх значення у підготовці танцюристів. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту, 81 – 89. (Sosina, V. *Bazovi zasoby himnastyky ta akrobatyky ta yikh znachennya u pidhotovtsi tantsyurystiv*. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu, 81 – 89).
- Ткаченко, І. (2018). *Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика*. Суми: ФОР «Цьома С. П.». (Tkachenko, I. *Estetychna himnastyka v khoreografii: istoriya, teoriya, praktyka*. Sumy: FOP «Ts'oma S. P.»).
- Якушева, В. (2018). *Партерна гімнастика. Вправи на виворотність*. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/urok-z-horeografii-dla-ucniv-4-a-klasu-tema-parterna-gimnastika-vpravi-na-vivorotnist-98180.html>. (Yakusheva, V. *Parterna himnastyka. Vpravy na vyvorotnist'*. Rezhym dostupu: <https://vseosvita.ua/library/urok-z-horeografii-dla-ucniv-4-a-klasu-tema-parterna-gimnastika-vpravi-na-vivorotnist-98180.html>).

### РЕЗЮМЕ

**Ткаченко Ирина.** Развитие физических качеств будущих специалистов хореографии средствами партерного тренажа.

*В статье экспериментально проверено влияние партерного тренажа на развитие физических качеств будущих специалистов хореографии и доказана его эффективность. Применение широкого спектра методов научного исследования (общенаучные, конкретнонаучные, эмпирические) позволили выяснить базовые понятия изучаемого феномена (партерный тренаж, физические качества будущих специалистов хореографии) и осветить положительную динамику в развитии физических качеств (выворотность, сила, скорость, гибкость, балетный шаг, баллон) будущих специалистов хореографии средствами партерного тренажа. Доказано значимость введения к содержанию подготовки будущих специалистов хореографии по специальности 024 Хореография первого (бакалаврской) уровня высшего образования учебной дисциплине «Партерный тренаж».*

**Ключевые слова:** тренаж, партер, партерный тренаж, хореография, будущие специалисты хореографии, физические качества, развитие, физические качества будущих специалистов хореографии.

## SUMMARY

**Тkachenko Iryna.** Розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії засобами партерного тренажу.

У статті експериментально перевірено вплив партерного тренажу на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії та доведено його ефективність. Застосування широкого спектру методів наукового дослідження (загальнонаукові, конкретнонаукові, емпіричні) дозволили з'ясувати базові поняття досліджуваного феномену.

Доведено, що комплекс вправ екзерсису класичного танцю, виконання яких відбувається на підлозі у положенні лежачи на спині, на животі, на боці характеризуються як партерний тренаж, котрий забезпечує розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії. Водночас, під фізичними якостями майбутніх фахівців хореографії розуміємо розвинуті у процесі цілеспрямованої хореографічної діяльності задатки (виворотність, сила, швидкість, гнучкість, балетний крок, баллон), які визначають можливості танцівників демонструвати виконавську майстерність та віртуозну техніку.

Встановлено, що в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка навчальна дисципліна «Партерний тренаж» є вибірковою і включена до змісту підготовки майбутніх фахівців хореографії за спеціальністю 024 Хореографія першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Констатовано, що заняття з партерного тренажу характеризується трьома частинами, зокрема підготовчою, основною та заключною, змістове наповнення яких складає особливу цінність у розвитку фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії.

Проведений у два етапи (констатувальний та формувальний) педагогічний експеримент довів ефективність запропонованої навчальної дисципліни «Партерний тренаж», зокрема її змістового наповнення на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії. Як наслідок, результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей (виворотність, сила, швидкість, гнучкість, балетний крок, баллон) майбутніх фахівців хореографії засобами партерного тренажу.

**Ключові слова:** тренаж, партер, партерний тренаж, хореографія, майбутні фахівці хореографії, фізичні якості, розвиток, фізичні якості майбутніх фахівців хореографії.

УДК 378.018.8:630\*2-051]:005.336.2

Василь Хрик

Білоцерківський національний аграрний університет

ORCID ID 0000-0003-1912-3476

DOI

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЛІСОВОГО ГОСПОДАРСТВА

У статті розглянуто педагогічні аспекти формування дослідницької компетентності у майбутніх фахівців лісового господарства. Розкрито значення компетентнісного підходу в вищій освіті, переваги над іншими підходами,