

На дітях, котрі виступають на кільці, ми також вдягнули хітони, але більш вкорочені. Оскільки виконання елементів на кільці вимагає, щоб на дитині одяг був таким, що не заважає виконувати елементи. Тканина має бути льняна або така, що не буде слизькою під час виконання елементів. Дівчата на кільці виконували елементи в синхронні.

Танець же ми розпочали разом. Гуцульські мотиви в музиці сприяли відповідному вибору українських рухів. Під час танцю ми виконуємо «бігунець», «припадання», «вірвовочку», «голубці», «ковирялочку» та ін. В поєднанні з різноманітними танцювальними малюнками та сучасною хореографією це виглядало гармонійно.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Таким чином, завдяки проведеному дослідженню ми детально вивчили вже проведенні наукові дослідження з приводу застосування народно-сценічної хореографії в процесі підготовки виконавців у техніко-естетичних видах спорту. На базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» ми застосували розроблену програму з народно-сценічної та фольк-модерн хореографії в процесі підготовки виконавців до виступів у повітряній акробатиці на полотнах, кільці, гамаку та пілоні. Створили танцювально-акробатичну композицію, в якій поєднали фольк-модерн з повітряною акробатикою на кільці, таким чином перевірили ефективність таких занять та можливість застосування цих знань та навичок під час виступів. Номери з застосуванням фольк-модерн хореографії виходять більш емоційними, виразними, характерними та створюють позитивний настрій у глядача, що сприятиме успішності виконавців під час змагань.

Література:

1. Румба О.Г. Народна-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Румба Ольга Геннадьевна. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 209 с.
2. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 135 с
3. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
4. Румба О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие / О. Г. Румба. - 2-е изд., перераб. и доп. - Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. - 144 с.
5. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. на соискание наук степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Винер. – СПб: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 20 с.
6. Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие.- Одеса. - 2017. – с. 175
7. Irina Kartaly. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018 p. 416
8. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc., 2013.
9. Pony Poison. Simply circus. Aerial silk Електронний pecypc: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting--balloons.html>
- 10.Є. Зайцев. Основи народно-сценічного танцю. Посібник. - Частина друга.- Київ: Вид-во «Мистецтво»,1976. - 350 с.
- 11.Зайцев Є. Колесніченко Ю. Основи народно-сценічного танцю: Посібник (+ Нотний додаток). Київ: Вид-во «Нова книга», 2007. - 416 с.

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Сороколіт Наталія Стефанівна.

**Ліліана Рядова, Наталія Цигановська, Олена Кравченко, Ігор Кушнар'єв
(Харків, Україна)**

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Успіх у навчанні здобувачів закладів вищої освіти визначається рівнем їх здоров'я [10, с. 16]. Разом з тим, стан здоров'я студентської молоді суттєво понизився і продовжує погіршуватися [4, с. 98].

Рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти є найважливішим інтегральним показником формування готовності молоді до професійного навчання і подальшого вдосконалення в обраній професії [4, с. 99].

З. В. Сироватко [7, с. 159–160] стверджує, що інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти спричиняє зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на показники їх фізичного стану.

На думку Ю. Ю. Мосейчука, А. В. Королянчука [4, с. 99], зниження рухової активності до мінімального рівня спричиняє погіршення стану здоров'я, обмежує фізичну працездатність, порушує адаптивні властивості організму.

Покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти, зокрема їх здоров'я, можливе лише за умови систематичних занять різними видами рухової активності, зокрема бадмінтоном [2, с. 48; 4, с. 98–99].

Актуальність досліджуваного питання полягає у вивченні впливу засобів бадмінтону на стан здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив засобів бадмінтону на фізичний стан (стан здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність) здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бадмінтон є другим за енерговитратністю ігровим видом спорту, що входить до програми підготовки космонавтів. Бадмінтон, даючи ґрунтовне навантаження всім групам м'язів, усім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності. В організмі студента, тренуваного бадмінтоном, більш швидко включення в оптимальний режим роботи, а отже, і вища працездатність. Заняття бадмінтоном – багатосторонній процес, що має специфічний зміст та форму організацій, що дозволяє покращити показники фізичних якостей студентів. Заняття мають системний вплив на особистість, фізичний стан та здоров'я студента. Процес спрямований на всебічне виховання, на набуття широкого кола знань, умінь та навичок, підвищення фізичної та розумової працездатності, оволодіння технікою виду спорту навчальнотренувальних занять [1, с. 79-80].

С. О. Черненко, В. Л. Мудрян [9, с. 4] вважають, що під впливом занять бадмінтоном у здобувачів вищої освіти зміцнюється здоров'я, покращується рухливість у суглобах, удосконалюються фізичні якості.

Науковці [2, с. 49; 5, с. 62; 6, с. 4] зазначають, що під впливом занять бадмінтоном у здобувачів вищої освіти спостерігається удосконалення фізичних якостей: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила.

Проведені дослідження О. Сутолою, А. Невеликою, Ю. Чучи [8, с. 47] виявили, що заняття бадмінтоном позитивно впливає на показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, на рівень фізичної працездатності і фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Як відмічають О. Ю. Ладишкова, О. В. Белікова, Л. В. Залізко [3, с. 57], використання засобів бадмінтону здобувачами закладів вищої освіти сприяє поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, поліпшенню рухливості в суглобах, розвитку фізичних і психічних якостей.

Висновки. На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що систематичні заняття бадмінтоном сприяють покращенню стану здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Література:

1. Барсукова Т. О. Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти / Т. О. Барсукова // *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. – С. 78-109.
2. Крошка С. А. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді / С. А. Крошка // *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., 16 грудня 2016 р.* – Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди, 2016. – С. 46-51.
3. Ладишкова О. Ю. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону / О. Ю. Ладишкова О. В., Белікова, Л. В. Залізко // *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути: тези доп. II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 4–5 лютого 2021 р.* – Дніпро, 2021. – Т. 2. – С. 57-59.
4. Мосейчук Ю. Ю. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів / Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук // *Інноваційна педагогіка*. – Одеса: ПНДІЕІ, Вид. «Гельветика», 2022. – Вип. 44. – Т. 3. – С. 98-101.
5. Петренко І. Розвиток фізичних якостей студентів ВНЗ засобами бадмінтону / І. Петренко, В. Петренко // *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 62-64.
6. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон: навч.-метод. посіб. / Т. С. Світлична. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. – 82 с.
7. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу / З. В. Сироватко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка*. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 7 (127) 2020. – С. 159-161.
8. Сутола О. Бадмінтон як один із засобів оздоровчорекреаційної діяльності студентів / О. Сутола, А. Невелика, Ю. Чуча // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2021. – № 6 (86). – С. 45-49.

9. Черненко, С. О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С. О. Черненко, В. Л. Мудрян. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 75 с.
10. Mokhunko O. Football as an effective means of developing physical qualities in students of higher education / O. Mokhunko, N. Gavrilova, V. Mykhaylenko // Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022. – Issue 5 (150) 2022. – S. 15-17.