

УДК 7.01:780.6:796.03:378

Черняков В. В.¹, Желізний М. М.², Кривенко А. П.³

^{1,2} к.п.н., доц. НУ «Чернігівська політехніка»

³ к.н.фіз.вих, доц. НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка

ФОРМУВАННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИМИ ЗАСОБАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Анотація. У сучасному світі великої уваги надається естетичній культурі у міжособистісних, соціальних, професійних відносинах, у різних соціальних сферах людської діяльності. Вона є дзеркальним відбиттям процесів людського буття, формує імідж людини й соціальної групи. Естетична культура, як частина культури суспільства, вказує на точки дотику людини й природи, людини й суспільства, дозволяє людині розкрити особистісний потенціал.

Ключові слова: естетична культура, оздоровча гімнастика, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, рухова активність.

Abstract. In the modern world, great attention is paid to aesthetic culture in interpersonal, social, professional relationships, in various social spheres of human activity. It is a mirror reflection of the processes of human existence, forms the image of a person and a social group. Aesthetic culture, as part of the culture of society, indicates the points of contact between man and nature, man and society, allows a person to reveal his personal potential.

Key words: aesthetic culture, health gymnastics, higher education students, physical education, physical activity.

У сучасному світі багато людей долучаються до рухової активності оскільки вони прагнуть зміцнити своє здоров'я. Значною мірою рухова активність привертає до себе увагу тому, що вона викликає естетичні відчуття, задовольняє естетичні потреби. Саме тому естетична культура у житті людини постає як необхідна умова становлення особистості, вона не є спадкоємним чинником, а формується у процесі виховання [5].

Естетичне виховання тісно пов'язане із розвитком та вдосконалюванням творчих здібностей людини, є важливим компонентом удосконалення особистості. Чим глибше людина розуміє естетичні аспекти різних форм занять фізичними вправами, тим яскравіше буде виявлятися її естетичне ставлення до вдосконалення свого фізичного вигляду, вивченню естетичної стилізації рухів та образів у єдності із музичним супроводом [1].

Пошуки та впровадження у навчальний процес здобувачів вищої освіти найбільш ефективних засобів формування естетичної культури є актуальним

питанням на сучасному етапі. Процес формування естетичної культури буде ефективним при адекватному змісті засобів музично-ритмічного виховання, та їх систематичним повторенні у структурі занять з оздоровчої гімнастики.

Заняття з оздоровчої гімнастики у закладі вищої освіти сприяють зміцненню захисних сил організму, профілактиці захворювань, підвищенню загальної працездатності, витривалості; швидко адаптуватися до зовнішніх умов. Вони допомагають зберігати здоров'я, позитивно впливають на діяльність функціональних систем організму, дозволяють раціонально організувати дозвілля й спілкування [2; 3]. Танцювальні рухи, елементи хореографії, елементи сучасного танцю на заняттях з оздоровчої гімнастики викликають інтерес здобувачів вищої освіти. Музично-ритмічне виховання у ході занять є гармонійною комбінацією фізичних навантажень, танцювальних рухів та їх естетичного сприйняття.

На заняттях з оздоровчої гімнастики вирішується низка специфічних завдань естетичного виховання: виховання естетичного відчуття, смаку, поняття, що має відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності; виховання розуміння зовнішньої та внутрішньої краси людини, виходячи з єдності естетичного, етичного, морального аспектів; розуміння краси рухової поведінки, рухової видовищності тощо.

Для розв'язання специфічних завдань естетичного виховання у процесі занять з оздоровчої гімнастики викладач повинен мати певний набір знань, розумітися на законах естетики, знати особливості естетичного виховання, естетичного смаку, яке відчуває людина у процесі оздоровчо-рухової діяльності.

Формування основ естетичної культури у процесі занять з оздоровчої гімнастики здійснюється шляхом застосування різноманітних прийомів, засобів та методів. Основні прийоми це емоційно-виразне пояснення фізичної вправи (образне слово), якісний та емоційно-виразний показ вправи, що викликає захоплення. Важливим прийомом є надихаючий приклад у діях і вчинках з боку педагога. Враховуючи структуру фізичних рухів, важливо акцентувати увагу на красі рухової структури вправ, виконуваних на заняттях. Метод практичного приучення до естетичних дій здобувачів вищої освіти полягає у багаторазовім повторенні естетично значимих рухових дій і актів поведінки. Основою цього методу постає висування вимог до естетики вигляду, рухів та поведінки з постійним контролем їх виконання. Істотну роль відіграє організація взаємонавчання, взаємопояснення, взаємооцінка, творчі завдання тощо [4].

Важливими показниками естетичної культури особистості здобувача вищої освіти є естетика діяльності, що виявляється показниками зовнішнього вигляду, поведінкою, вчинками та окремими діями. Враховуючи завдання, що підлягають розв'язанню засобами музично-ритмічного виховання, слід зазначити, що воно є ефективним в естетичній підготовці здобувачів вищої

освіти на заняттях з оздоровчої гімнастики. Засоби поділяють на дві великі групи. До першої належать танцювальні вправи, до другої групи входять музичні твори.

Музика виявляє естетичний вплив на особистість людини. Вона поєднує людей, піднімає їхній настрій, вселяє бадьорість, піднімає їхній дух. Сучасна музика завжди динамічно й невинно пов'язана з рухом людини, і є важливим засобом музичного виховання. Саме тому музика має велике значення при навчанні рухам, особливо виразності й артистичності. Під музику легше витримуються фізичні навантаження, підвищується працездатність, прискорюється процес відновлення. Виконуючи вправи під музику, людина прагне своїм тілом (рухами) передати характер музичного твору. Важливо правильно підібрати музику, яка буде відповідати ритму й характеру руху. Для виховання різноманітних естетичних якостей, музичальності, ритмічності, пластичності, краси рухів, міміки, виразності танцювальні вправи та рухи виконуються під музику.

Танцювальні вправи для занять з оздоровчої гімнастики запозичуються з хореографічної підготовки, із сучасних та національних танців. Музичний супровід при цьому вирішує такі завдання: спонукає виявляти цікавість до рухової активності; підтримує гарну фізичну форму та настрій; забезпечує безпеку на заняттях; формує звички здорового способу життя; розвиває фізичні якості; підтримує й коректує правильну поставу; удосконалює рухові уміння та навички; формує культуру рухів, збагачує руховий досвід; виховує позитивні якості особистості; підвищує рухову активність; поліпшує психічний стан здобувачів вищої освіти; формує соціальну поведінку через співробітництво тощо.

Багато танцювальних завдань та рухів вимагають взаємодії усіх учасників, і виконання певних ролей. При гарнім виконанні танцювальних вправ і танців здобувачі вищої освіти отримують задоволення, часто супроводжуючи успіх оплесками. Танцювальні завдання, танці, володіючи особливою виразністю, емоційністю, впливають на організм та особистість здобувачів вищої освіти, забезпечуючи гармонізацію статури, добірність рухів, граціозність, виховують у них естетичні, творчі, рухові й психологічні здібності.

Особливий вплив музичний супровід створює для усебічного розвитку дівчат-здобувачок вищої освіти. Рухові навички, що формуються за допомогою вправ у поєднанні із музичним супроводом, сприяють позитивному емоційному стану дівчат, розвивають силу, витривалість, координацію рухів, поліпшують рухливість у суглобах. Окрема цінність полягає в освітніх можливостях занять: набуття теоретичних знань; удосконалення рухів; уміння визначати характер рухів згідно музичного твору.

Педагогічне значення занять з оздоровчої гімнастики полягає у: прояві свідомості, активності, творчого підходу до практичної діяльності; вихованні дисциплінованості; формуванні колективізму.

До змісту програмного матеріалу занять з оздоровчої гімнастики доцільно додати теми: музичний супровід; прослуховування музики; уміння звертати увагу на зміну характеру музики; техніка виконання пересувань: схресним кроком, спиною вперед, приставним кроком, танцювальними рухами; виконання вправ із предметами; хореографічна підготовка; махи й стрибки, на місці та з просуванням; виконання танцювальних вправ та танців; самостійне складання танцювальних сюжетів та ритмічних малюнків.

До основних засобів формування естетичної культури належать: елементарні основи музичної грамоти (поняття: темп, ритм, динаміка, сильна частка), знання необхідні для усвідомленого сприйняття музики; виконання вправ на узгодження рухів з музикою, здатність виконувати вправи відповідно до змісту музичного супроводу; хореографічна підготовка, дозволяє формувати школу рухів, удосконалювати координацію, розвивати ритмічні рухи; вправи без предметів та з предметами, розвивають спритність, швидкість руху, витривалість: кидки, ловля, обертання та інші вправи привчають доцільно координувати рухи в просторі; елементи національних та сучасних танців, що відбивають типові національні риси, на основі традицій народу; вправи з ритмічної гімнастики, що поліпшують координацію, сприяють розвитку відчуття краси, волі руху, стилю виконання, є засобом активного способу життя.

До методичних прийомів належать розповідь (пояснення) та показ (демонстрація) танцювальних рухів. Показ повинен бути якісним, яскравим, можливим для виконання здобувачами. Ефективність дібраних вправ досягається при дотриманні низки умов: мета й завдання вправ; структурний взаємозв'язок з основними руховими діями; дозування; контроль та самоконтроль виконання вправ. Це дозволяє поліпшити показники естетичної підготовленості, розширити рухову базу, підвищити інтерес до оздоровчої рухової активності, брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Враховуючи спрямованість виховного процесу, при якому важливою умовою постає цілеспрямована й систематична взаємодія суб'єктів, необхідно впливати на розум, почуття, волю, поведінку здобувачів вищої освіти. Навчальне середовище закладу вищої освіти дозволяє цілеспрямовано створювати умови для розвитку особистості. Заняття з оздоровчої гімнастики мають велике соціальне значення, сприяють фізичному розвитку, вирішують низку значимих завдань, спрямованих на збереження здоров'я, виховання вольових якостей, розвиток фізичних здібностей, удосконалювання рухових умінь і навичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жуков С. Естетична культура, естетичне виховання як складові всебічного розвитку особистості. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань, 2011. Вип. 2. С. 101-109.

2. Синіговець Василь, Черняков Володимир, Пильтяй Сергій. Формування ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя при вивченні дисципліни «Оздоровча гімнастика». Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 31 (187) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2025. С. 401-407.

3. Оздоровча гімнастика: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227 – Терапія та реабілітація) / Укл.: В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 56 с.

4. Шмарко Наталія. Вплив фізичної культури на формування естетичних цінностей у студентів закладів фахової передвищої освіти. Молодь і ринок. 2025. №3/235. С. 164-168.

5. Щербина Наталія. Роль фізичного виховання у формуванні естетичного світогляду здобувачів вищої освіти. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т Г Шевченка. 2024. Вип. 25(181). С. 244-249.