

ОСНОВИ ГІМНАСТИЧНОЇ ТА ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФІТНЕС-ТРЕНЕРА: МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ

Паришкура Юлія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-8777-1726
Researcher ID: AAG-6695-2020
Scopus ID: 57195975990

Красілов Андрій Дмитрович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
заслужений тренер України,
викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-6167-3151

Максименко Анатолій Іванович,

старший викладач кафедри хореографії та музичного мистецтва
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5339-1365

Литвин-Жмурко Тетяна Сергіївна,

викладач кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-1448-9949

Омельяненко Катерина Анатоліївна,

викладач кафедри хореографії та музичного мистецтва
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6506-9784

Сучасні фітнес-центри і клуби вимагають високого рівня підготовленості фахівців (фітнес-тренерів), які безпосередньо здійснюють практичну роботу з клієнтами. У підготовці фахівців спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 024 «Хореографія», 014 «Середня освіта (Фізична культура) та (Хореографія)» учасники проектної групи освітньо-професійних програм керуються сучасними тенденціями під час складання освітніх програм, співпрацюють зі стейкхолдерами, роботодавцями, партнерами, спілкуються з випускниками та здобувачами освіти, проводять просвітницьку та профорієнтаційну роботу, де ведуть діалог у професійному ключі.

Важливим є вивчення гімнастичної та хореографічної термінології для складання фітнес-програм танцювальних напрямів під час навчання у закладі вищої освіти (ЗВО). Доцільність даної підготовки вищезгаданих спеціальностей у закладах вищої освіти зумовлена сукупністю чинників, серед яких провідними є: запит на фахівців нової формації, здатних надавати якісні послуги населенню; орієнтація суспільства на здоровий спосіб життя; формування у них професійного понятійного апарату.

Отже, у підготовці майбутніх фітнес-тренерів важливе місце займає формування професійного понятійного апарату, зокрема у написанні конспектів занять, проведення групових класів, записі гімнастичних вправ та хореографічних композицій тощо.

Метою дослідження є спроба у записі вправ і танцювальних рухів українською мовою для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології.

У роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, метод спостереження за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки.

Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел дав змогу оцінити значення гімнастичної та хореографічної термінології у професійній діяльності фітнес-тренерів. Проведене спостереження за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки підтвердило тезу про важливість в опануванні професійної термінології під час навчання у ЗВО. Зроблено спробу запису вправ українською мовою для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології. У подальшому виконану роботу можливо застосовувати у складанні конспектів занять під час практичних занять і виробничої практики здобувачів освіти фізичної культури і спорту, фітнесу та хореографії.

Ключові слова: фітнес-тренер, гімнастична та хореографічна термінологія, фізична культура, спорт, фітнес, хореографія.

Paryshkura Yuliia, Krasilov Andrii, Maksymenko Anatolii, Lytvyn-Zhmurko Tetiana, Omelianenko Kateryna. Basics of gymnastic and choreographic terminology for the future fitness trainer: methodical aspect

Modern fitness centers and clubs require a high level of preparation of specialists (fitness trainers) who directly carry out practical work with clients. In the training of specialists in the specialties 017 Physical culture and sport, 024 Choreography, 014 Secondary education (Physical culture) and (Choreography), participants of the project group of educational and professional programs are guided by modern trends in the preparation of educational programs, cooperate with stakeholders, employers, partners, communicate with graduates and education seekers, conduct educational and career guidance work where they conduct dialogue in a professional manner.

It is important to study gymnastic and choreographic terminology while studying at a higher education institution for drawing up fitness programs for dance disciplines. After all, the ability to conduct a dialogue and make a recording in a professional way requires the mastery of academic and modern terms used in physical culture, sports, fitness and choreography.

The expediency of this preparation of the above-mentioned specialties in institutions of higher education is due to a combination of factors, among which the leading ones are: the demand for specialists of a new formation capable of providing high-quality services to the population; orient society's priority to a healthy lifestyle; formation of their professional conceptual apparatus. Gymnastic and choreographic terminology provides an opportunity to use the word more widely in the teaching process. Each term includes a whole concept, therefore the term is a more universal definition, because it gives an opportunity to create an idea of the movement and reflects the essence of the exercise technique. In addition, the terminology contributes to theoretical preparation for meaningful performance of motor tasks.

Therefore, in the training of specialists in physical culture, sports, fitness and choreography, an important place is occupied by the formation of a professional conceptual apparatus, in particular, in writing lesson notes, conducting group classes, recording gymnastic exercises and choreographic compositions, etc.

The purpose of the study is to attempt to record exercises and dance movements in Ukrainian for aerobic fitness classes using step platforms while training future fitness trainers in gymnastic and choreographic terminology.

The work uses the method of theoretical analysis and generalization of scientific literature, the method of observing the work of fitness trainers and aerobics instructors.

According to the results of scientific searches, scientific and methodical sources were analyzed and summarized, which made it possible to evaluate the importance of gymnastic and choreographic terminology in the professional activity of fitness trainers. The observation of the work of fitness trainers and aerobics instructors confirmed the thesis about the importance of mastering professional terminology while studying at a higher education institution. An attempt was made to record exercises in Ukrainian for aerobic fitness classes using step platforms while training future fitness trainers in gymnastic and choreographic terminology. In the future, it is possible to use these works in drawing up lesson notes during practical classes and production practice of future fitness trainers.

Key words: *fitness-trainer, gymnastic and choreographic terminology, physical culture and sports, fitness, choreography.*

Вступ. Сучасні напрями фітнес-індустрії вимагають високого рівня підготовленості фахівців, які безпосередньо здійснюють практичну роботу з клієнтами. Підготовку до діяльності у згаданій сфері ведуть за освітніми програмами на кшталт: «Фітнес та рекреація» у рамках спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (Фізична культура та (Хореографія)» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», «Хореографія та фітнес» спеціальності 024 «Хореографія» галузі знань 02 «Культура та мистецтво». Зокрема, передбачено вивчення гімнастичної та хореографічної термінології для складання фітнес-програм танцювальних напрямів [5; 6]. Адже вміння вести діалог та здійснювати запис у професійному ключі вимагає опанування академічних і сучасних термінів, що застосовують у фізичній культурі, спорті, фітнесі та хореографії. Доцільність даної підготовки вищезгаданих спеціальностей у ЗВО зумовлена сукупністю чинників, серед яких провідними є: запит на фахівців нової формації, здатних надавати якісні послуги населенню; орієнтація суспільства на здоровий спосіб життя; формування у них професійного понятійного апарату [2; 7].

Термінологія включає у себе систему спеціальних термінів, які вживаються для короткого визначення та пояснення понять, явищ, предметів будь-якої галузі знань, науки, техніки, мистецтва, культури тощо [1; 3]. Терміни – спеціальні наукові чи професійні слова, які відрізняються точністю визначення, здебільшого функціонують у науковому стилі й відрізняються від інших слів особливостями значення та сферою вживання.

Спеціальною термінологією користуються у бага-

тьох галузях знань у виробничій, руховій діяльності з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні, спорті та хореографії використовується велика кількість вправ, без термінів яких неможливо вивчати будь-який рух [2; 7]. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між педагогом та учням, допомагає спрощувати опис вправ і рухів, визначення понять, назв приладів, інвентарю, споруд тощо.

Якщо під час опису вправ або проведення занять користуватися звичайною мовою, то неминучі багатослівність і зайва трата часу на пояснення, тому фахівці користуються умовними позначеннями – термінами, що дає змогу визначити складні рухи одним або декількома словами [1, 3; 8; 9]. Специфіка професійної термінології полягає у тому, що вправи, які використовуються під час занять фізичною культурою, спортом, фітнесом і хореографією, різноманітні та дуже рідко зустрічаються у звичайному житті.

Гімнастична та хореографічна термінологія надає можливість ширше використовувати слово у процесі викладання. Кожен термін включає у себе ціле поняття, тому він є більш універсальним визначенням, бо дає можливість створити уявлення про рух та відображає суть техніки виконання вправи. Згодом учні розуміють, як виконувати ту чи іншу вправу (розгином, обертом, прогнутим, зігнутим, поступово, швидко та ін.). Окрім того, термінологія сприяє теоретичній підготовленості до осмисленого виконання рухових завдань. У зв'язку з появою нових напрямів фітнесу та сучасних танців з'явилися й нові терміни, а деякі зі старих втратили

своє значення і були виключені. Отже, у підготовці фахівців фізичної культури, спорту, фітнесу та хореографії важливе місце займає формування професійного понятійного апарату, зокрема у написанні конспектів занять та проведенні групових класів [1; 3; 7].

Мета дослідження полягає у спробі запису вправ за українською термінологією для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології.

Матеріали та методи. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, дані спостережень за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки.

Результати. Викладання українською мовою у закладах освіти та професійне спілкування викликали необхідність перекладу термінології і поповнення професійної термінології. Щоб терміни були доступними, автори утворюють сучасну професійну термінологію на базі словникового фонду рідної мови. Завдання освіти та науки – зробити професійну мову зручнішою для здійснення діяльності у галузі, доступнішою широкому колу фахівців фізичної культури і спорту, фітнесу та хореографії, а також тим, хто бажає розширювати свої компетентності [1–3; 6].

Для того щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї висуваються вимоги, спираючись на загальнодидактичні принципи. А саме, термін має бути доступним, стислим, точним.

У процесі практичної діяльності та підготовки до занять нами використовувалися гімнастична та хореографічна термінологія, а також основи теорії та методики фізичної культури і спорту під час опису вправ для фітнес-заняття аеробного спрямування з використанням степ-платформ.

Вправа № 1 «Базовий крок»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правої на степ-платформу вперед, руки вперед;

2 – ліву приставити зігнутою, не торкаючись степ-платформи, руки донизу;

3 – крок із лівої назад на підлогу, руки вперед;

4 – права у В.П., руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 2 «Переступаючий крок»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правої на степ-платформу вперед, руки вперед;

2 – ліву приставити, руки донизу;

3 – крок правої на підлогу, руки вперед;

4 – ліву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 3 «Крок на кут-мах»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній лівий кут ступу;

2 – лівою низький мах уперед, права рука вперед, ліва на пояс;

3 – крок лівою назад на підлогу;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 4 «Крок на кут-коліно»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній лівий кут степ-платформи;

2 – ліва вперед зігнута, стопа до коліна опорної ноги, права рука вперед, ліва на пояс;

3 – крок лівою назад на підлогу;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 5 «Крок-захліст»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній правий кут степ-платформи, руки вперед;

2 – лівою зігнутою мах назад, руки донизу;

3 – крок лівою назад на підлогу;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 6 «Крок-рівновага»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою вперед на степ-платформу, руки вперед зігнуті;

2 – лівою мах назад, руки в сторони зігнуті;

3 – крок лівою назад на підлогу, руки вперед зігнуті;

4 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 7 «Танцювальний крок-мамба»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок зігнутою правою на ближній лівий кут степ-платформи, ліва зігнута у безопорному положенні вбік, права рука вперед, ліва за спину;

2 – крок лівою назад на підлогу;

3 – праву приставити, руки до низу, В. П.;

4–6 – те ж саме з лівої.

Вправа № 8 «Приставний крок». В. П. – О. С.

1 – крок правою в сторону, руки вперед;

2 – ліву приставити на носок, руки донизу;

3 – крок лівою у В. П., руки вперед;

4 – праву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 9 «Стрибок на степ-платформу з поворотом».

В. П. – О. С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – стрибок правою на степ-платформу, ліва пряма в сторону, руки в сторони;

2 – ліва вперед на підлогу за степ-платформу, руки донизу;

3 – поворот на лівій на 180°, руки донизу;

4 – праву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме у В. П.;

9–16 – те ж саме з лівої.

Вправа № 10 «Крок-крок».

В. П. – О. С.

1–8 – ходьба на місці.

Вправа № 11 «Крок перехід-арка»

В. П. – О. С. руки донизу «у замок», степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ-платформу;

2 – поворот із підскоком на 90° вліво, захліст прямою лівою назад, руки догори;

3 – крок лівою назад із поворотом на 90° вліво;

4 – праву приставити, руки до низу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вправа № 12 «Крок маятник».

В. П. – О. С. руки на поясі, степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ-платформу;

2 – стрибок із підбиттям з правої на ліву, права в сторону пряма;

3 – стрибок із підбиттям з лівої на праву, ліва в сторону пряма;

4 – крок лівою назад на підлогу;

5 – приставити праву;

6–10 – те ж саме з лівої.

Вправа № 13 «Крок за степ-платформу»

В. П. – О. С. степ-платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ-платформу з поворотом на 90° вліво, руки вперед;

2 – крок лівою за степ-платформу підскоком, руки донизу;

3 – крок лівою у В. П. підскоком із поворотом на, 90° вправо, руки вперед;

4 – праву приставити, руки донизу;

5–8 – те ж саме з лівої.

Вищезгадані вправи утворюють комбінації рухів та комплекси, які входять до фітнес-програм, що мають місце у фітнес клубах і центрах. Тому важливим аспектом є теоретична та практична підготовка майбутніх фітнес-тренерів під час навчання у ЗВО.

Висновки. Проаналізовано та узагальнено науково-методичні джерела, що дало змогу оцінити значення гімнастичної та хореографічної термінології у професійній діяльності фітнес-тренерів; проведено спостереження за роботою фітнес-тренерів та інструкторів з аеробіки, яке констатує важливість опанування ними професійної термінології під час навчання; зроблено спробу запису вправ українською мовою для фітнес-занять аеробного спрямування з використанням степ-платформ під час навчання майбутніх фітнес-тренерів гімнастичної та хореографічної термінології.

Література:

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeluk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).
3. Ковальчук Н., Гнітецька Т., Томащук О. Значення гімнастичної термінології та необхідність її уніфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3К(162). С. 192–197. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).39).
4. Козинко Л.Л., Городецька О.Г. Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Хореографія» 10 років навчання. Київ, 2020. 80 с.
5. Національний класифікатор України: Класифікатор професій ДК 003-10. Київ : Держстандарт України, 2010. № 327.
6. Про перелік спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліста і магістра : Постанова Кабінету Міністрів України від 27.08.2010 № 787.
7. Рибалко П.Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. . 2019. № 4(96). С. 66–77.
8. Тараканова А.П. Танцюйте з нами : навчально-методичний посібник. Вінниця : Нова книга, 2010. 160 с.
9. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.

References:

1. Aiunts, L.R. (2008). Himnastyka. Metodychni materialy do teoretychnoi pidhotovky studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu [Gymnastics. Methodical materials for theoretical training of students of the Faculty of Physical Education and Sports]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU, 62 p. [in Ukrainian].
2. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeluk, Alla Kolyshkina (2019). Pidhotovka maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do vykorystannya innovatsiynykh vydiv rukhovoyi diyal'nosti: ukrayins'kyu dosvid. [Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience]. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 [in English].
3. Kovalchuk, N., Hnitetska, T., & Tomashchuk, O. (2023). Znachennia himnastychnoi terminolohii ta neobkhdnist yii unifikatsii [The importance of gymnastic terminology and the need for its unification]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*[Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3K(162), 192–197. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).39) [in Ukrainian].
4. Kozynko, L.L., Horodetska, O.H. (2020). Navchalna prohrama z pozashkilnoi osvity khudozhno-estetychnoho napriamu «Khoreohrafiia» 10 rokiv navchannia [Curriculum for extracurricular education in the artistic and aesthetic direction " Choreography"]. Kyiv, 80 p. [in Ukrainian].
5. Natsionalnyy klasyfikator Ukrayin : Klasyfikator profesiiy [Ukraine National Classifier: Classifier of professions]. DK 003-10 K. : Derzhstandart Ukrayiny, 2010 vid 28.07.2010 № 327 [in Ukrainian].

6. Pro perehik spetsialnistey, za yakymy zdiysnyuyetsya pidhotovka fakhivtsiv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh za osvithno-kvalifikatsiynymy rivnyamy spetsialista i mahistra [The list of specialties, which are trained in higher education by educational specialist's degree and master's degree]: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 27.08.2010 r. № 787 [in Ukrainian].

7. Rybalko, P.F. (2019). Kerivni pidkhody i pryntsypy u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury do ozdorovcho-sportyvnoi diialnosti [Guiding approaches and principles in the preparation of physical culture teachers for health and sports activities]. Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu [Humanization of the educational process]. Zbirnyk naukovykh prats. Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad "Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet"; 4 (96), 66–77 [in Ukrainian].

8. Tarakanova, A.P. (2010). Tantsiuite z namy [Dance with us]. Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia vykladachiv khoreohrafii 1-4 klasiv zahalnoosvitnikh i kerivnykiv khoreorafichnykh hurtkiv pochatkovoho rivnia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv. Vinnytsia: NOVA KNYHA, 160 p. [in Ukrainian].

9. Tsvetkova, L.Yu. (2007). Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu [Methods of teaching classical dance] K.: Alterpres, 324 p. [in Ukrainian].