УДК 793.3

ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Л. Липчанська, старший викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

Фізичне виховання вищої освіти є невід'ємною частиною всебічного розвитку студентів. Одним із ефективних засобів фізичного вдосконалення та самовираження є спортивний танець. Елементи спортивного танцю мають великий потенціал для забезпечення фізичної активності, підвищення фізичної форми, розвитку координації та естетичного сприйняття.

Спортивний танець є видом мистецтва, в якому сполучаються елементи танцю, акробатики та спортивних вправ. Він вимагає від учасників великої фізичної витривалості, сили, гнучкості, точності рухів та спритності. Практика спортивного танцю розвиває таку якість, як координація рухів, ритмічність, осінь, гармонія та виразність.

Один із головних аспектів спортивного танцю, який робить його особливо корисним для фізичного виховання, - це його серцево-судинний характер. Під час активного танцювання серцево-судинна система працює в режимі підвищеної навантажуваності, що сприяє покращенню кровообігу, зміцненню серцевого м'яза та підвищенню витривалості організму.

Крім того, спортивний танець вимагає від учасників високого рівня гнучкості та розтяжки м'язів. Регулярне заняття танцями сприяє розтяжці м'язів, покращує їх еластичність та забезпечує гнучкість тіла. Це важливо для здоров'я тіла та попередження можливих травм під час фізичних навантажень.

Крім фізичної активності, спортивний танець має також великий вплив на розвиток координації та балансу. Під час танцювання учасники забезпечують складні рухи, які вимагають синхронізації рухів та точності. Це сприяє розвитку моторики, координації рухів та здатності контролювати своє тіло в просторі. Поняття спортивним танцем розвивають гнучкість рухів, реакційну швидкість та здатність до швидкої адаптації до різних рухових завдань.

Спортивний танець також сприяє розвитку естетичного сприйняття та художньої виразності. Учасники вивчають різні техніки танцю, забезпечують граціозні рухи та виразні позиції, навчаються працювати з музичним супроводом. Це розвиває музичний слух, відчуття ритму та вміння виражати свої почуття та емоції через танцювальне виконавство.

Поняття спортивним танцем також має соціальну складову. Учасники вступають в команди або пари, спілкуються з іншими танцюристами та тренерами. Це розвиток комунікативних навичок, здатності до співпраці та колективної роботи. такі соціальні взаємодії під час зайняття спортивним танцем сприяють формуванню соціального навичок та підтриманню активного спілкування.

Елементи спортивного танцю також сприяють розвитку певних навичок і якостей, які є корисними не тільки у фізичному вихованні, але й у загальному розвитку особистості студента.

По-перше, спортивний танець вимагає від учасників дисципліни та самодисципліни. Щоб досягти високих результатів у танцювальній техніці та показати якісні виступи, студентам необхідно використовувати час на тренування, використовувати режим та виконувати поставлені завдання. Це розвивається в їх організаційні навички, вміння планувати свій час та самоорганізацію.

По-друге, спортивний танець сприяє розвитку витривалості та стійкості до стресу. Під час тренувань і виступів студентам доводиться працювати у вимогливому ритмі, виконувати

складні рухи та контролювати свої емоції. Це разом з ними навчитися працювати під тиском, розвивати стійкість до стресу та здатність до концентрації в ситуаціях, коли потрібна точність та висока якість виконання.

По-третє, спортивний танець сприяє розвитку творчого мислення та індивідуальності. Хоча танець вимагає певного рівня технічної майстерності та синхронізації з партнером або командою, він також надає студентам простір для самовираження та власної інтерпретації рухів. Учасники можуть розвивати власний стиль, виражати свої емоції та передавати повідомлення через танцювальні виступи.

Підсумовуючи, елемент спортивного танцю є цінною складовою фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Ця активність покращує покращення фізичної форми, розвиток серцево-судинної системи, зміцнення м'язів та підвищення витривалості. Вона також сприяє розвитку гнучкості, координації рухів та балансу, що має важливе значення для загального фізичного розвитку.

Крім того, спортивний танець розвиває естетичне сприйняття, музичний слух та художню виразність, що у студентах виявляють свою творчість та самовираження. Взаємодія з іншими танцюристами під час полегшення соціального розвитку, комунікативним навичкам та здатності до співпраці.

Таким чином, спортивний танець має багато переваг як засіб фізичного виховання вищої освіти. Він допомагає фізичному здоров'ю, розвитку фізичних якостей, покращенню координації та естетичного розвитку студентів. Впровадження елементів спортивного танцю в програму фізичного виховання вищої освіти може допомогти студентам досягти більш активного та здорового способу життя.

Список літератури

1. Осадців Т.П. Латиноамериканська програма бальних танців / Т.П.Осадців // Лекція для студентів IV курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «ТіМ викладання бального танцю». - 2018.https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16601/1/Лекція%205%20Латиноамериканська%20програма%20бальних%20танців.pdf
2. В.А. Сизоненко.Теорія і методика сучасного бального танцю / В.А. Сизоненко // Навчально-методичний посібник. - 2017.https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11451/1/ПОСІБНИК%20ТМСБТ.pdf
3. Дар'я Сімковська, Марія Шаповал. Спортивний танець як рекреаційний вид діяльності молоді. Стаття від 2019 р.https://musart.org.ua/sportyvnyj-tanec.htm
4. Хрипко Л.В. Конспект лекцій з дисципліни «Фізичне виховання» / Л.В. Хрипко // Дніпропетровський Державний Університет Внутрішніх Справ.- 2016https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/2017/1/10.1.pdf

УДК 336.563.1

ГРАНТОВЕ ФІНАНСУВАННЯ, ЯК ДЖЕРЕЛО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНВЕСТИЦІЙНОГО РОЗВИТКУ РЕГІОНУ

Л. Задорожня, асистент
Центральноукраїнський національний технічний університет

Економічний розвиток регіону залежить від ефективного комбінування державного та приватного фінансування, як від внутрішніх, так і зовнішніх джерел фінансових ресурсів. У більшості регіонах нашої держави податкова база не може в повній мірі забезпечити належне фінансування для підтримання та розвитку регіону. Тому, гостро постає питання фінансування регіону, так як державне фінансування покриває не всі сфери розвитку регіону і постійно здійснюється перерозподіл цих коштів. Саме на допомогу державному фінансування приходить підтримка у вигляді грантів. Грантове фінансування покриває ту частину фінансування, яка не охоплена державним фінансуванням і допомагає вирішити чимало питань, які пов'язані з розвитком територій, навчальних, медичних та спортивно-