

8. Hamilton Ch. A Science of Impurity: Water Analysis in Nineteenth Century. Bristol, Berkeley: Adam Hilder / University of California Press, 1990.
9. Li Y., Nishimura T., Teruya K. and et al. // Cytotechnology. - 2002. - 40 - p. 139 - 149.
10. Royte E. How Water Went on Sale and Why We Bought It. New York: Bloomsbury, 2008.

УДК796.012.6.797.21]37.013..78

Бондар Т.К.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### ВПРОВАДЖЕННЯ В УЧБОВИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

У статті відображено особливості впровадження в учбовий процес з фізичного виховання студентів, майбутніх вчителів музики, занять з аквафітнесу, як одного з найефективніших засобів для зміцнення здоров'я і фізичного розвитку людини. Аналізуються результати педагогічних спостережень, робляться висновки, надаються належні рекомендації щодо впровадження в учбовий процес занять з аквафітнесу враховуючи індивідуальні специфічні можливості організму музикантів і особливості їх подальшої педагогічної діяльності.

**Ключові слова:** учбовий процес; аквафітнес, вчителі музики; студенти.

**Бондар Т.К. Внедрение в учебный процесс физического воспитания занятий аквафитнесом для формирования умений и навыков будущих учителей музыки.**

В статье отражены особенности внедрения в учебный процесс физического воспитания студентов, будущих учителей музыки, занятий аквафитнесом, как одного из наиболее эффективных средств для укрепления здоровья и физического развития человека. Анализируются результаты педагогических наблюдений, делаются выводы, предоставляются соответствующие рекомендации относительно внедрения в учебный процесс занятий аквафитнесом, учитывая индивидуальные специфические возможности организма музыкантов и особенности их будущей педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** учебный процесс, студенты, аквафитнес, учителя музыки.

**Bondar T.K. The Introduction of Physical Education Classes of Aquafitness in the Educational Process to Form Future Music Teachers Skills.** The article shows the features of introduction of physical lessons of aquafitness in educational process of students, future teachers of music as one of the most effective means to promote health and physical development. The article focuses on the fact that preserving and strengthening health, improving adaptation abilities of students during their studies at the university is an important part of higher education, because during this period the foundation for the success and longevity of future professional activity is being formed. It is noted that physical education must also take into account the specific characteristics of student musicians professional activity. Aquafitness is seen as a kind of physical activity that has a number of advantages over other types of recovery. The introduction of physical training of aquafitness in educational process of future music teachers to encourage students to physical training is grounded. The results of pedagogical observations are analyzed, the conclusions about the changing attitudes of students-musicians to sports and recreation activities, their importance to the human health, physiological and emotional state, as well as the importance of further professional activity are made. The appropriate recommendations for implementation of aquafitness classes in the educational process of future musicians considering individual organism specific features and especially their future educational activities are given.

**Key words:** educational process; aquafitness, teachers of music; educational process of students.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Розбудова системи освіти в Україні, як найважливішої ланки виховання свідомих громадян, сприяє формуванню здорової, освіченої та творчої особистості. Особливості сучасного життя, розвиток технічного прогресу, модернізація всіх процесів життя людини, зростання обсягів інформації, проблеми з екологічною ситуацією в світі шкідливі звички – все це не сприяє покращенню здоров'я молоді і повноцінного отримання професійних знань. Лише здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї професійної діяльності прагне самовдосконалення і внутрішньої краси. Цілісність людської особистості виявляється у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність [3]. Все це дуже актуально для майбутніх спеціалістів, фахівців творчої професії, вчителів музики. На думку вчених [1-8] збереження і зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму студентів у період

навчання у вузі є важливою складовою вищої освіти, оскільки саме в цей період закладається фундамент успішності і довголіття майбутньої професійної діяльності. Тому проблема підготовки педагогічних кадрів в галузі музичної освіти постає дуже гостро, в зв'язку з особливостями спеціалізації. Студенти музичних вузів мають різноманітні захворювання (30-35%), низький рівень фізичного розвитку в зв'язку із зниженим загальною фізичною підготовленістю, що негативно впливає на ефективність навчального процесу та подальшу творчу діяльність фахівця з музики [1,4,7]. Тому в процесі фізичного виховання необхідно враховувати також специфічні особливості діяльності студентів музикантів. Виходячи з усього вище зазначеного, з метою заохочення студентів до занять фізичною культурою ми запропонували і впровадити в учбовий процес фізичного виховання майбутніх учителів музики заняття з аквафітнесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Шляхом аналізу досліджень і публікацій за даною темою, було з'ясовано, що в процесі фізичного виховання необхідно враховувати особливості діяльності студентів музикантів в залежності від їх спеціалізації [4]. Відомо, що навчання студентів музикантів крім аудиторних занять включає в себе також 4-6 годинні самостійні заняття на інструменті. Вимушене тривале зберігання робочої пози в процесі гри, тривале нервово напруження та концентрація уваги, складнокоординаційні рухи руками обумовлюють перенапруження одних м'язів та недостатнє навантаження на інші в основному великі групи м'язів. Науковці, що вивчали дане питання акцентують увагу на відносній, але досить вираженій нерівномірності розвитку м'язової системи музикантів. Відмічається слабкий розвиток м'язів спини та ніг при досить високому рівні розвитку м'язів рук. Також, спричиняє вплив на загальний стан здоров'я та рівень фізичного розвитку мало рухомий спосіб життя. Погіршується функціонування систем дихання та кровообігу. Але загальним для всіх спеціалізацій є низький рівень функціональних показників: екскурсія та життєва ємкість легень, ослаблена діяльність серцевого м'яза. Захворювання, які виникають в процесі навчально-професійної діяльності музикантів характеризуються запальними процесами верхніх кінцівок, також в результаті ранньої спеціалізації, у студентів практично усіх музичних спеціальностей є ознаки порушення постави [1, 5].

Одним з головних завдань фізичної культури є зміцнення здоров'я населення.

Збільшується різноманіття форм занять фізичними вправами. Серед них досить велике поширення отримав аквафітнес, як відмінна альтернатива загального фітнесу. Доступні, емоційні та ефективні вправи в умовах водного середовища, оздоровчий вплив, яких зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, які є дієвим засобом розвантаження опорно-рухового апарату, високої енергетичної цінності виконуваної роботи та наявністю стійкого ефекту загартування. Знижується навантаження на серцево-судинну систему, сприяє покращенню м'язового тону [2,6]. Аквафітнес є одним із популярних серед молоді видів рухової активності. Але не зважаючи на велику кількість інформації про різні аспекти методики використання у фізкультурно оздоровчих заняттях елементів плавання, практично відсутні науково обґрунтовані рекомендації щодо методики проведення занять у воді із залученням інноваційних технологій, кількість яких постійно зростає, в зв'язку із збільшенням технічних засобів та використання різних за характером і направленістю вправ [5]. Тому доцільність застосування та впровадження аквафітнесу в фізкультурно оздоровче навчання студентів потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Аквафітнес має цілу низку переваг, перед іншими видами оздоровлення. При фізичних навантаженнях на суші, на скелет, м'язи і всі системи життєдіяльності впливає велика сила тяжіння, а для музикантів, які постійно тримають музичні інструменти, навантаження подвоюється. Під час занять у воді дія гравітації слабшає, їй починають протистояти сили виштовхування, тим самим, зменшуючи навантаження на суглоби, яке вони витримують при занятті на суші. Таким чином, це дуже актуально, як для музикантів, так і всіх хто обрав цей вид фізичних навантажень. Аналіз науково-практичних досліджень [1-8] дозволив зробити висновок про те, що зміст програм з аквафітнесу має перевагу в порівнянні з заняттями плаванням. Більшість студентів не володіють правильною технікою плавання, яка вимагає занурення обличчя у воду та видиху. Це пов'язано з одного боку зі специфікою дихання у вокалістів та музикантів, що грають на духових музичних інструментах, а з іншого викликає дискомфорт, який негативно відбивається на їх емоційному стані. Тому в основному студенти-музиканти мають низький мотиваційний рівень щодо удосконалення техніки плавання.

**Мета** обґрунтувати доцільність впровадження в учбовий процес з фізичного виховання студентів, майбутніх вчителів музики, занять з аквафітнесу, як ефективного засобу зміцнення здоров'я і фізичного розвитку людини.

**Завдання дослідження.** Здійснити аналіз науково-методичної літератури, а також інформації щодо всесвітньої мережі Інтернет, щодо впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять аквафітнесом, для майбутніх вчителів музики. Розробити анкету для студентів музикантів, провести анкетування, з метою виявлення ставлення студентів до занять аквафітнесом, обізнаності щодо даного виду фізичної активності.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось на базі спортивного комплексу НПУ імені М.П. Драгоманова зі студентами Інституту мистецтв. Було розроблено анкети і проведено анкетування студентів інституту мистецтв. До анкети були включені наступні питання:

1. Чи вважаєте Ви, що Ваша спеціалізація негативно впливає на поставу?;
2. Чи знайомі Ви з таким видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, як аквафітнес?;
3. Чи вважаєте Ви аквафітнес засобом здоров'язбереження?;

4. Чи маєте Ви уявлення про вплив занять плавання на організм людини?;
5. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами самостійно?;
6. Чи виконуєте Ви ранкову гігієнічну гімнастику?;
7. Чи вважаєте за необхідне займатися фізкультурно оздоровчою діяльністю?;
8. Як, на Вашу думку, заняття аквафітнесом можуть змінити Ваш функціональний стан на краще?;
9. Чи вважаєте, чи знадобляться надані в процесі занять фізичними вправами навички у Вашій подальшій професійній діяльності?;
10. Чи рекомендували Вам ваші викладачі в процесі занять музикою виконувати фізичні вправи, для зняття напруги, укріплення постави, покращення самопочуття, тощо?;
11. Чи вмієте Ви плавати?;
12. Чи погодились би Ви займатися аквафітнесом у великому басейні?;
13. Чи бажаєте Ви протягом I-II семестру займатися замість плавання і традиційний занять в спортивному залі, тільки аквафітнесом?

В дослідженні приймали участь 34 студента I курсу Інституту мистецтв НПУ імені М.П. Драгоманова. Опитування проводилося на початку I семестру та в кінці II семестру 2014-2015 навчального року.

Метою першого етапу нашого дослідження було визначення ставлення студентів-музикантів до фізкультурно-оздоровчої роботи, її значення для організму людини, впливу на самопочуття, фізіологічний та емоційний стан, також значущості в подальшій професійній діяльності. Результати анкетування наведені в таблиці.

Питання	I семестр				II семестр			
	так		ні		так		ні	
	К-сть студ.	Показник %	К-сть студ.	Показник %	К-сть студ.	Показник %	К-сть студ.	Показник %
1	14	41,2%	20	58,8%	17	50%	17	50%
2	10	29,4%	24	70,6%	34	100%	-	-
3	6	17,6%	28	82,4%	34	100%	-	-
4	27	79,4%	7	20,6%	34	100%	-	-
5	11	32,4%	23	67,6%	16	47,1%	18	52,9%
6	13	38,2%	21	61,8%	16	47,1%	18	52,9%
7	16	47,1%	18	52,9%	20	58,8%	14	41,2%
8	8	23,5%	26	76,5%	25	73,5%	9	26,5%
9	15	44,1%	19	55,9%	24	70,6%	10	29,4%
10	10	29,4%	24	70,6%	2	5%	32	94%
11	25	73,5%	9	26,5%	31	91,17%	3	8,8%
12	14	41,2%	20	58,8%	33	97%	1	3%
13	15	41,8%	19	55,8%	19	55,8%	14	41,8%

Виходячи з даних Таблиці 1, аквафітнесом погодились 41,2% студентів, які приймали участь в опитуванні, з них 11,8% визнали, що погано вміють плавати. Всі студенти за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та не мають протипоказань щодо занять у басейні. Протягом обох семестрів здійснювався ретельний контроль відвідуваності студентами занять з фізичного виховання. Студенти виявили відповідальне ставлення до участі в експерименті та зацікавленість в отриманні позитивних результатів, що позитивно відбилося на показниках відвідування занять. Наступним етапом дослідження була організація занять. Заняття проводились у басейні спортивного комплексу НПУ імені М. П. Драгоманова глибиною 180 см, довжиною 25 м, в наявності були такі рятувальні засоби, як рятувальне коло та шести довжиною 3 м. Перед першим заняттям було проведено інструктаж з правил поведінки в басейні. Наступні заняття розпочинались з усного опитування щодо самопочуття студентів. На заняттях використовувались допоміжні засоби такі як дощечки для плавання та нарукавники. При визначенні змісту занять ми виходили з особливостей специфіки майбутньої професійної діяльності та негативного впливу її на організм майбутніх вчителів музики. Були розроблені комплекси вправ для розслаблення м'язів; укріплення м'язів спини, ніг; покращення рухливості суглобів та хребта; вправи для покращення гнучкості. Вправи виконувались на місці та з просуванням; у вертикальному, горизонтальному положенні та положенні на боці. В вертикальному положенні на місці застосовувались:

- відведення та приведення та зігнутих рук вперед, назад, в сторони одночасні та почергові різної інтенсивності;
- відведення та приведення прямих рук вперед, назад, в сторони одночасні та почергові помірної інтенсивності з поступовим збільшенням амплітуди;
- колові рухи у плечових, ліктьових та зап'ястних суглобах одночасні та почергові в повільному темпі;
- повороти тулуба, нахили тулуба в сторони, скручування;
- відведення та приведення прямих ніг, одночасні та почергові вперед, назад, в сторони одночасні та почергові різної інтенсивності;
- відведення та приведення зігнутих ніг, одночасні та почергові, вперед, назад, в сторони, різної інтенсивності;

-піднімання прямих та зігнутих ніг почергове, одночасне із зміною напрямку

-хвилеподібні рухи для м'язів черевного пресу.

У вертикальному положенні, також, виконувались вправи з просуванням: ходьба широкими кроками; біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілки, переступання в лівий та правий бік тощо.

У горизонтальному положенні використовувались плавальні вправи спрямовані в основному на розслаблення м'язів спини.

Під час виконання вправ акцентувалась увага на положенні голови, стопи в залежності від завдання даної вправи. Застосовувались різні напрямки рухів та їх амплітуда. Варіювалась ступінь напруження тих, чи інших м'язів.

**ВИСНОВКИ.** Порівнюючи данні опитування на початку навчального року та в кінці (див.Таблицю 1) ми можемо зробити висновки, що після проведеного експерименту з використанням аквафітнесу на заняттях з фізичного виховання значно покращилось ставлення студентів до свого здоров'я. Вони розширили свої знання щодо впливу води на організм людини, та відчували різницю між плаванням та виконанням вправ аквафітнесу. Відмітили покращення самопочуття, зменшення відчуття втоми під час занять на інструменті та більш швидке відновлення організму після навчального дня. Студенти зазначили, також, що викладачі із спеціальності відмічають покращення в поставі, більш впевненому та тривалому утриманні робочої пози під час гри на інструменті.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у більш глибокому вивченні специфіки фізичного виховання студентів творчих спеціальностей, та розробці методичних рекомендацій до самостійних занять фізичним вихованням для майбутніх вчителів музики.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Батурна В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.Г. Батурна / ГДОИФК им. Лесгафта. – Л. 1972. – 23 с.
- 2.Булгакова В.Ю., Васильева И.А. Аквааэробика / В. Ю. Булгакова, И. А. Васильева– М.: РГАФК, 1996. – 30 с.
- 3.Blagie O.L. Physical activity as a factor of formation a healthy lifestyle of studying youth/ Blagie O.L., Andreyeva O.V.// Materials of the III-rd international conference. 'Actual problems of physical training, rehabilitation, sport and tourism' , – Zaporizhia: KPU, 2011. –27-28 p.
- 4.Вороханов Б.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерваторий. Учебное пособие.-Москва, 1982.79 с.
- 5.Kozubey P.S., Bozhuk N.M., Usachov Yu.O. Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' akvafitnesom z urakhuvannyam prioritetnykh motyviv ta interesiv student-s'koyi molodi / /Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu shkolyariv ta studentiv Ukrainy. Materialy Vseukrayins'koyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi. 24-25 kvitnya 2008 r. – Sumy, 2008– S.55-58.
- 6.Плавание: Учебник / Под ред. В. Н. Платонова – Олимпийская литература, 2000 – 496 с.
- 7.Yumasheva L.I.-Fizychno vykhovannya studentiv-muzykantiv z oznakamy porushen' postavy //Materialy Vseukr.nauk.konf.«Optymizatsiya protsesu fizychnoho vykhovannya v systemi osvity»-Ternopil', 2003.- s.45-48.
- 8.Яных Е.А. Аквааэробика. / Е.Н.Яных, В.А.Захаркина – М.: АСТ, 2006. – 127 с.

УДК 061.3

**Брайко Н.И., Демиденко М.О.**

**Национальный Технический университет Украины «КПИ»**

#### СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*В статье рассматривается теоретический анализ сохранения здоровья молодёжи в аспекте занятий различными формами физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** физическая культура, программы, сохранение здоровья, здоровый образ жизни.

**Брайко Н.И., Демиденко М.О. Збереження здоров'я молоді в аспекті фізичної підготовки.** *В статті розглядається теоретичний аналіз збереження здоров'я молоді в аспекті занять різноманітними формами фізичної культури та спорту.*

**Ключові слова:** фізична культура, програми, збереження здоров'я, здоровий спосіб життя.

**Braiko N., Demidenko M. Saving health of youth concerning to physical preparation.** *The specific nature of the physical culture helps not only to quickly recover and to lead normal psycho-physical parameters of the body but also to form as a whole some of the psychological qualities that ensure the normal health of the person. Health is a concept containing a large number of aspects rather conditional nature since there are no permanent criteria and indicators which are universal for all*