Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНИЙ ВИМІР ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ МИСТЕЦЬКОГО ПРОФІЛЮ

Колективна монографія

II частина

Київ
Вид-во “Світ знань”
2023

УДК 378.091.3:37.011.3-051]:7
Т 65

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету мистецтв
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 1 від 26 вересня 2022 р.)

Рецензенти:

В. М. Лабунець, доктор пед. наук, професор, декан педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Д. Г. Юник, доктор пед. наук, професор кафедри теорії та історії музичного виконавства Національної музичної академії України імені П. І. Чайковського;

Е. М. Кучменко, доктор історичних наук, професор Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Автори: *Л. Байда, Т. Бодрова, Т. Бондар, Т. Борова, В. Буханевич, Ван Кань, І. Глазунова, Н. Горбатенко, Т. Гризоглазова, Ж. Дьоміна, Н. Дуб'юк, О. Єременко, І. Коваленко, А. Литвак, Лю Шуай, О. Матвієнко, О. Мельник, І. Міхнєва, Т. Олефіренко, Л. Паньків, Г. Савчук, Л. Степанова, Сюй Вейвей, Сюй Цін, І. Топчієва, В. Федоришин, О. Хоружа, Л. Чинчева, П. Шевчук, О. Шевченко, Ян Чаншен.*

Т 65 Трансдисциплінарний вимір підготовки фахівців мистецького профілю : колективна монографія. Ч. 2 / Байда Л. та ін. ; за заг. ред. А. Козир, В. Федоришина. – Київ : Вид-во "Світ знань", 2023. – 367 с.

ISBN 978-966-7742-27-0

У ІІ частині монографії представлений методичний інструментарій трансдисциплінарної підготовки фахівців у галузі мистецької освіти. Виокремлено етнокультурний контекст викладання навчальних дисциплін у закладах вищої мистецької освіти. Визначена система культурологічного висвітлення національного мистецтва, основою якого є глибоке проникнення до образної сутності, до особливостей відтворення національної ментальності в мистецтві. Обґрунтовані основні напрямки мистецької освіти, що зафіксовані в освітньо-наукових моделях. Монографія призначена для науково-педагогічних працівників, аспірантів, магістрантів і студентів вищих навчальних закладів мистецької освіти, вчителів музичного мистецтва, музичних педагогів.

УДК 378.091.3:37.011.3-051]:7

ISBN 978-966-7742-27-0

© Колектив акторів, 2023
© Вид-во "Світ знань", 2023

13. Паньків Л. І. Особливості підготовки майбутнього вчителя до керівництва музичними колективами школярів. *Наукові записки :* зб. наук. статей. К. : НПУ, 2003. Вип. 52. С. 101-110.
14. Ростовський О. Я. Проблема методологічної переорієнтації професійної підготовки майбутніх учителів музики у контексті реформування сучасної загальноосвітньої школи. *Наукові записки*: *психолого-педагогічні науки.* № 2. Ніжин : НДПУ імені М. Гоголя, 2003. 239 с.
15. Рудницька О. П. Педагогіка: загальна та мистецька : навч. посіб. К., 2002. 270 с.
16. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості : підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. К. : Міленіум, 2006. 346 с.
17. Шевченко О. В. Методичне забезпечення формування вокально-виконавського досвіду майбутнього музиканта-педагога. *Педагогічна освіта: теорія і практика :* зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вип. 27 (2-2019). К-П, 2019. С. 273-278.
18. Integration Aspect of Training Teachers of Art Disciplines in Pedagogical Universities. T. Tkachenko, Olha Yeremenko, Alla Kozyr, Viktoriia Mishchanchuk, Wei Liming. *Journal of Higher Education Theory and Practice.* Vol. 22 (6). 2022. P. 138-147.
19. Ireland 2003 / Structures of Edukation, Vokational Training and Adult Education Systems in Europe. Dublin; [Brussels]: [EURYDICE, CEDEFOR, ETF], 2003. P. 1-33.

Т. Бондар, Ж. Дьоміна

ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

Специфічні умови навчальної діяльності та особливості виконавських рухів під час гри на музичному інструменті зумовлюють нерівномірну активність м'язових груп, перевантаження локальних м'язів, застійні явища в окремих ділянках тіла студентів музично-педагогічних спеціальностей. Так, виконавці на фортепіано відчувають втому м'язів шиї, плечового поясу та пальців; скрипалі й альтисти вказують на болі в ногах, спині, плечовому поясі, руках та кистей; баяністи та акордеоністи – болі в попереку, м'язах комірцевої

зони, плечового поясу, передпліччях та пальцях; гітаристи і бандуристи – перенапруження м’язів комірцевої зони, спини, кистей та пальців; ударники скаржаться на перевтому м’язів ніг, спини, шиї, плечового поясу та передпліч (рис. 1).

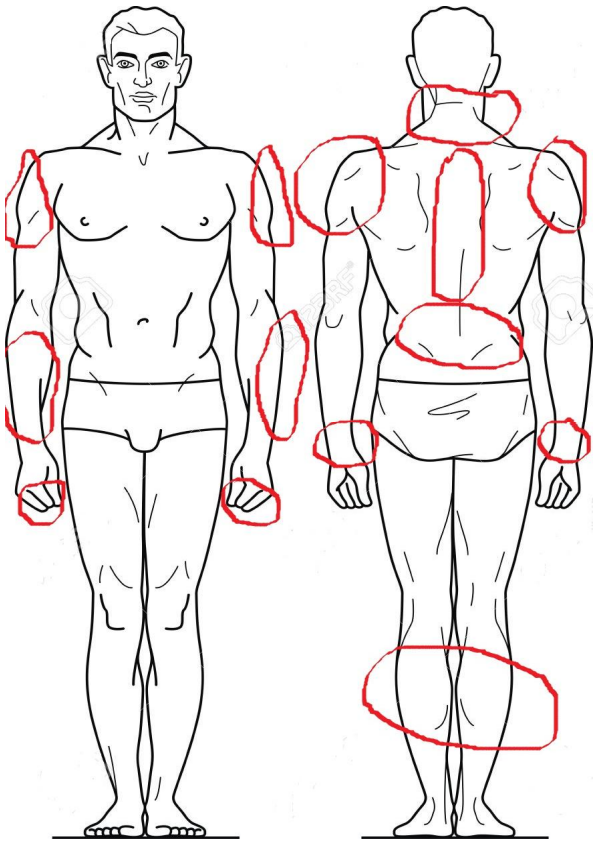


Рис. 1. Локалізація типових м’язових перенапружень у музикантів

Анкетування студентів музично-педагогічних спеціальностей Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, виконане Т. Бондар у рамках дисертаційного дослідження [1], підтвердило популярність вправ у воді, ігрових і танцювальних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це визначає доцільність застосування аквафітнесу у процесі фізичного виховання майбутніх учителів музики.

Послаблення гравітаційного тяжіння та вплив виштовхувальної сили слугує опорою для тіла під час виконання вправ у воді. Це зменшує навантаження на суглоби та усуває зайве перенапруження м’язів; гідростатичний тиск змінює інтенсивність навантажень, глибина впливає на динаміку рухів. Гідростатичний тиск води

знижує ЧСС, але стимулює кровообіг. Для правильного вибору глибини необхідно дотримуватися балансу між гравітаційною компресією і необхідною величиною навантаження. При зануренні тіла в воду до рівня шиї сили гравітації зменшується на 90 %, що глибше, то важче контролювати ефект впливу сили виштовхування.

Сила виштовхування води дозволяє домогтися більшої рухливості у суглобах та підвищити їхню гнучкість, при цьому при неповному зануренні тіла вона слугує опором, що підвищує інтенсивність рухів. Завдяки опірним властивостям води посилюється тренувальний ефект вправ. D. Lawrence [4] зазначає, що вода здійснює три типи опору: прямий, вихровий та в'язкий. Кожен вид опору по різному впливає на організм, а тому ті, хто займається, відчувають потрійний ефект.

Наприклад, коли тіло занурюється у воду, на нього діє прямий опір, для подолання якого слід докласти в декілька разів більше зусиль, ніж на суходолі. Причому швидкість виконання вправ залежить від амплітуди рухів та не може бути високою. Така дія водного середовища сприяє рівномірному розвитку м'язів, покращенню постави, підвищенню функціональних резервів серцево-судинної системи та вимагає значних енергетичних витрат. Рухи тіла у воді утворюють вихрові потоки, що зумовлює виникнення вихрового опору, тобто турбулентності, сила якого залежить від швидкості рухів. Такий опір зумовлює необхідність напруження м'язів живота та здійснення енергійних рухів для утримання рівноваги і пересування. При цьому швидка зміна рухів збільшує напруження м'язів для утримання рівноваги. В'язкість води зумовлює збільшення м'язових зусиль при виконання вправ.

Властивості водного середовища покращують кровообіг, активізують роботу нирок, що зменшує кількість надлишкової рідини в організмі, стимулює насичення печінки молочною кислотою, запобігаючи її накопиченню у робочих м'язах та перешкоджає появі больових відчуттів навіть при інтенсивних і тривалих навантаженнях, здійснює масажний ефект та надає відчуття розслаблення.

При підборі вправ з аквафітнесу враховували, що координація рухів виступає як цілісний психомоторний процес, в якому

поєднуються різні її компоненти: інтелектуальні, психофізіологічні, сенсомоторні та моторні. Тому особливістю навчального матеріалу є одночасне поєднання освітніх і розвивальних завдань. Зокрема, на заняттях з аквафітнесу при виконанні рухових завдань відбувалося одночасне засвоєння студентами прикладних складнокоординаційних рухів та розвиток професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей.

Проблематичною є робота над координованістю рухів студентів при наявності перенапруження в ігровому апараті. У такому разі ефективним було використання спеціальних вправ для усунення причин, що викликають перенапруження, а саме:

– вправ, що передбачають рівномірний розподіл маси частин тіла;

– вправ на розслаблення скутих м'язів плечового пояса;

– вправ із періодичним напруженням і розслабленням для звільнення зони плечового суглоба від зайвих напружень;

– чергування напруження окремих м'язових груп із розслабленням;

– вільний підйом і падіння рук, вправи для підвищення рухливості у плечовому, ліктьовому та кистьовому суглобах;

– вправ для розвитку дрібної моторики рук;

– елементів ідеомоторного тренування.

Крім того, трапляються випадки, коли у музикантів порушується взаємодія різних ланок ігрового апарату, що проявляється у неправильному розподілі роботи м'язів: великі м'язи спини і плечового пояса працюють недостатньо й основне навантаження під час гри на музичному інструменті припадає на дрібніші м'язи, а окремі групи м'язів перенавантажені внаслідок недостатньої участі основних м'язів у робочих рухах. Ключовим завданням занять з аквафітнесу з такими студентами було застосування вправ, що передбачають одночасну роботу всього виконавського апарату, включаючи поставу, м'язи спини, живота, ніг, плечового пояса та рук із напруженням великих м'язових груп та розслабленням малих. Особливістю вправ з аквафітнесу для майбутніх учителів музики є те, що рухові завдання передбачали

напруження на великі групи м’язів, тимчасом як кисті музикантів були розслабленими.

Вправи у воді базувалися на загальних закономірностях побудови рухів у суглобах. Проте для студентів, що грають на фортепіано, скрипці, гітарі, акордеоні та баяні, барабанах, бандурі та ін., підібрали окремі вправи, що відповідають специфіці музичного інструмента. Для студентів різної музичної спеціалізації планували вправи для підвищення рухливості у суглобах, що витримують основне навантаження під час виконання робочої пози; розвивалася сила м’язів, що перебувають у неробочому стані або скутому положенні; застосовували вправи на розслаблення м’язів, що постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні; удосконалювали точність специфічних робочих рухів, застосовували вправи для регулювання м’язових відчуттів, просторової та часової орієнтації у робочих ланках.

Для зручності застосування спеціальних вправ з аквафітнесу для студентів різної музичної спеціалізації розроблено умовну класифікацію контингенту, яку використано для формування змісту навчального матеріалу. Критеріями розподілу майбутніх педагогів-музикантів на групи були:

– робоча поза (сидячи або стоячи);

– характер посадки щодо музичного інструмента;

– площина виконання робочих операцій.

Робоча поза стоячи передбачає надмірне навантаження на хребет і нижні кінцівки, а робоча поза сидячи характеризується зціпленістю м’язів спини.

Посадка музиканта визначає положення тіла виконавця щодо музичного інструмента. Наприклад, посадка піаністів у загальному вигляді може бути з нахилом уперед або прямою, в такому разі поперековий відділ хребта відчуває різне напруження, спина може бути зігнутою або прогнутою, рухи при цьому скутими або надто розслабленими. Це залежить від початкових навичок та емоційності виконання. Якщо необхідно утримувати музичний інструмент стоячи, то це зумовлює додаткове навантаження на м’язи спини та рук, а напруження м’язів спини при цьому принципово відрізняється при аналогічному положенні сидячи. Руки при цьому отримують

додаткове навантаження, а м’язи спини працюють інакше. У цьому випадку спостерігається “м’язове перекривлення” – скуте положення одного з двох парних м’язів протягом виконання всього музичного твору (трапецієподібні м’язи, попереково-крижові м’язи, найширші м’язи спини у скрипалів, баяністів, бандуристів).

Виконавці на різних музичних інструментах здійснюють робочі операції в різних площинах. Піаністи, ударники, виконавці на струнних народних музичних інструментах типу цимбал виконують рухи у горизонтальній площині, арфісти, бандуристи склипалі, духовики виконують рухи переважно у сагітальній площині. При цьому руки виконують одночасні асиметричні рухи або ж одна рука перебуває у статичному положенні (утримує музичний інструмент), інша – виконує різна за амплітудою рухи. Це зумовлює специфіку навантажень на робочі м’язи.

Отже, особливості робочої пози та рухів під час гри на музичному інструменті зумовили поділ студентів на групи для планування фізичного навантаження та підбору спеціальних вправ з аквафітнесу.

Незалежно від музичної спеціалізації студентів є вправи, що підходять усім майбутнім музикантам: різновиди бігових вправ на місці та з просуванням у різних площинах та напрямках, що компенсують наслідки гіподинамії; вправи для зміцнення м’язів живота.

Для музикантів, що утримують музичний інструмент, на заняттях з аквафітнесу включали вправи для розвитку статичної силової витривалості (утримання різних положень тіла). Виконання рухів у різних площинах під час виконання музичного твору передбачає включення вправ для динамічної силової витривалості. Також застосовували різні варіації комбінованих вправ з одночасним утриманням статичної пози та динамічних рухів руками або ногами.

Перебування тіла у воді, утримання положення тіла при виконанні вправ з аквафітнесу автоматично сприяє розвитку просторової орієнтації та тренування вестибулярного апарату. Точність сприйняття і відтворення змішаних параметрів рухів, тобто просторово-часових та просторово-силових, впливає на якість виконання музичного твору, а тому потребує обов’язкового розвитку

за допомогою вправ з аквафітнесу, що передбачають поперемінні рухи різними частинами тіла з акцентом на темп, прикладене зусилля та амплітуду. Вправи для розвитку елементарних форм швидкісних якостей (темп та швидкість рухових реакцій) передбачалися на заняттях зі студентами будь-якої музичної спеціалізації і включали виконання рухів вчасно за сигналом у максимальному темпі, зміну положення чи характеру рухів за сигналом. Координаційна витривалість студентів музично-педагогічних спеціальностей розвивалася за допомогою вправ, змістом яких є складнокоординаційні рухи, що виконуються точно за просторовими, часовими та силовими характеристиками при збереженні рівноваги та необхідного темпу. Для усунення зайвого перенапруження м'язів під час гри на музичному інструменті студенти музично-педагогічних спеціальностей виконували вправи для розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.

Амплітуда рухів, площина їхнього виконання та розташування центру тяжіння тіла щодо рухів під час гри на музичному інструменті зумовлюють роботу тих чи тих груп м'язів. Для музикантів із робочою позою сидячи включали вправи для розвитку статичної рівноваги, виконавців на музичних інструментах із робочою позою стоячи – вправи для розвитку динамічної рівноваги. Музикантам з асиметричним положенням рук щодо музичного інструмента варто приділяти увагу розвитку точності диференціації м'язових зусиль парних м'язів.

На заняттях з аквафітнесу зі студентами музично-педагогічних спеціальностей використовували: вправи на різній глибині; вправи з опорою і без неї; вправи з різних положень тіла у воді; вправи з використанням інвентарю і без нього; вправи з додатковим обтяженням; вправи з переміщенням у різних напрямках.

Заняття з аквафітнесу включали ходьбу, біг, стрибки, удари, розгойдування ("маятники"), одночасні різноманітні рухи різними частинами тіла, імітаційні рухи, вправи на розтягування, силові вправи, вправи на розслаблення, дистанційне плавання. Основні рухи аквафітнесу виконували з таких вихідних положень: стоячи, у напівприсяді, лежачи з рухомою та нерухомою опорою, при різній

глибині, при безопорному положенні на глибокому місці, з предметами, підтримкою партнерів.

У процесі занять з аквафітнесу зі студентами музично-педагогічних спеціальностей використовували три основних вихідних положення: опорне, нейтральне і підвішене. Опорне положення дозволяє виконувати відштовхування від дна басейну, виконувати різні види пересувань та стрибків. Нейтральне положення досягається зануренням тіла у воду до рівня плечей, а рухи виконуються в горизонтальній площині з використанням бічного опору води. Зависання – стан, коли тіло утримується на плаву без опори об дно басейну. Рівновага і зависання тіла без опори підтримується за рахунок енергійних рухів рук і ніг. Вправи, що виконуються на глибокій воді у положенні зависання, не передбачають фази розслаблення м'язів тих, хто займається, а всі рухи, що виконуються під дією опору води, вимагають двічі концентричної м'язової роботи, тобто постійного переключення роботи м'язів-антагоністів.

Принципові відмінності техніки дихання професійних плавців та музикантів зумовили пріоритетність вибору аквафітнесу над спортивним плаванням як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей. Спортивні способи плавання передбачають вдих і видих повітря через рот, тимчасом як в аквафітнесі є можливість дихання носом. Можливості правильного дихання сприяють розвитку життєвої ємності легень не порушуючи техніки співочого дихання. Під час виконання вправ з аквафітнесу у підвішеному вертикальному положенні гідростатичний тиск води автоматично підвищує тонус м'язів черевного пресу, а для потужного вдиху слід докласти додаткові зусилля м'язів, що забезпечують розширення грудної клітини.

Особлива увага на заняттях з аквафітнесу приділялася навчанню правильного дихання. При підйомі грудної клітки виконується вдих, а опусканні – видих. Підрахунок і команди студентам потрібно давати з урахуванням особливостей дихання. Регулювання фізичних навантажень при виконанні вправ у воді забезпечується зміною робочого положення і глибини занурення.

На початковому етапі занять з аквафітнесу основним завданням було зміцнення м’язів, що підтримують поставу, – м’язів черевного пресу і спини, а тому вправи виконували в опорному положенні для забезпечення контролю над рухами. У процесі занять з аквафітнесу слід підтримувати постійний темп, не допускаючи охолодження організму, чергувати локальні, регіональні та глобальні м’язові навантаження, використовувати одночасну роботу рук і ніг. На заняттях з аквафітнесу можна використовувати будь-яку ритмічну музику в межах 110-160 уд/хв. Якщо музика має ритм 110-120 уд/хв, вона може звучати протягом усього заняття, якщо вона вище 120 уд/хв, вона має звучати половину загального часу. Заняття з аквафітнесу будували на основі загальноприйнятих методичних підходів та рекомендацій практичних спеціалістів [2]. Зміст методики врахував музичну спеціалізацію студентів, тобто робочу пози та характер робочих рухів у виконавської діяльності, а також спирався на загальнооздоровчий та тренувальний ефект водного середовища.

Основними засобами аквафітнесу були вправи з ритмічної гімнастики, атлетизму, стрибки та біг, силові вправи, ігри у воді, дистанційне плавання для розвитку аеробних можливостей, вправи на розтягнення та рухи в суглобах, що виконували у всіх можливих напрямках для запобігання їхній малорухливості. Для підтримання моторної щільності та недопущення охолодження тіла вправи виконували поточним методом організації тих, хто займається. Засоби аквафітнесу, що застосовували у процесі занять зі студентами-майбутніми вчителями музики, характеризувалися різною спрямованістю впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається, в умовах водного середовища.

Кожне окреме заняття традиційно включало підготовчу, основну та завершальну частини. Підготовча частина передбачала розминку, тобто комплекси загальнорозвивальних вправ для розігріву м’язів та займала близько 15 хв часу. Температура води в басейні приблизно на 7°С нижче температури тіла людини, тому при першому зануренні вода здавалася холодною. Основними завданнями підготовчої частини заняття з аквафітнесу були: адаптація організму до температури водного середовища, створення загального позитивного емоційного настрою, підготовка м’язів до

основного навантаження. Основний зміст підготовчої частини заняття складали такі вправи: енергійні рухи з коротким плечем важеля, біг, дихальні вправи, різновиди ходьби з рухами рук, ізольовані і комплексні рухи рук, тулуба ніг з опрацюванням основних суглобових з'єднань (гомілковостопного суглоба, коліна, стегна, хребта, плечового пояса ліктьових суглобів), а також рухи окремих м'язових груп від локальних до регіональних (стійки на носках з різними положеннями й рухами рук; напівприсяди, випади, нахили, рухи тулубом вперед, в боки і назад (спиною вперед), елементи класичної аеробіки), що виконували в діапазоні інтенсивності 50-60 акц/хв музичного супроводу, а також аквастретчинг.

Завданнями основної частини є формування складнокоординаційних рухів, розвиток професійно важливих рухових якостей, підвищення показників соматичного здоров'я, а також формування інтересу до занять, нервово-емоційне розвантаження студентів. Основна частина заняття (до 30 хв) проводилася на неглибокій (1,4 м) та глибокій (1,8 м) воді, з використанням спеціального інвентарю: гнучких палок, нарукавників, плавальних дощечок з пінопласту, жилетів тощо. Основна частина заняття включала ходьбу (50–150 акц/хв.), біг, стрибки з великою амплітудою (до 115 акц/хв.), рухи руками, тулубом, ногами в режимі аквaджогінгу, аквадансу, аквапауеру (аквабілдингу), аквааеробіки, аквабоксу. Важливою частиною заняття є використання ігор на воді.

Протягом усього заняття стежили за правильним положенням тіла та узгодженим диханням. Інтенсивність рухів підвищували поступово, щоб запобігти стрибкам артеріального тиску. Зміна напрямків руху має бути плавною для запобігання втраті рівноваги. Як опору слід використовувати бортик басейну. Вправи на розтягнення (стретчинг) проводили до і після основної частини заняття. У підготовчій частині заняття стретчинг створює можливості для розігрівання м'язів, що запобігає травмуванню, в завершальній частині використання стретчингу сприяє пружності м'язів. У завершальній частині заняття (до 15 хв) застосовували дистанційне плавання, гідрорелаксацію, повільні композиції, вправи на

розслаблення м’язів. Методи аквафітнесу являють собою різні комбінації навантажень і відпочинку. У процесі занять з аквафітнесу для майбутніх учителів музики застосовували безперервний рівномірний, повторний, інтервальний, коловий та ігровий методи.

Безперервний рівномірний метод передбачав виконання вправ безперервно з порівняно постійною інтенсивністю та використовувався для дистанційного плавання. Зі збільшенням інтенсивності роботи тривалість її зменшується і навпаки. Інтенсивність плавання для студентів планувалася помірна (при ЧСС 130-170 уд/хв), дистанція – відрізки 50-400 м. Дистанційне плавання характеризується рівномірним навантаженням та сприяє покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем, розвитку загальної і силової витривалості, вихованню вольових якостей.

Повторний (серійний) метод включав багаторазове виконання фізичних навантажень у воді через екстремальні інтервали відпочинку до ЧСС=100±10 уд/хв) та передбачав навантаження на фазі суперкомпенсації. Вправи виконували серіями з певною кількістю повторень, що враховувала можливості тих, хто займається, та їхню музичну спеціалізацію. Крім того, темп, амплітуда кількість повторень рухів, підбирали з урахуванням особливостей робочої пози студентів під час гри на музичному інструменті. Між серіями вправ тривалістю 5-30 с відпочинок планувався тривалістю 20-30 с в розслабленій позі. У випадках “м’язового перекривлення” – скутого положення одного з двох парних м’язів під час робочого положення тіла при виконавській діяльності (скрипка, гітара та ін.) – більша кількість повторень нахилів, поворотів, відведень тощо планувалася у бік, протилежний скутому м’язу для подолання цього ефекту. Інтервальний метод в аквафітнесі характеризується застосуванням фізичних навантажень з інтервалами відпочинку до порівняно повного відновлення 110-120 уд/хв. Тренувальний ефект такого поєднання навантаження і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як наслідку кумулятивного впливу виконання серії вправ. Під час відпочинку використовували вправи на розтягнення або розслаблення м’язів, плавання у повільному темпі. Тому при застосуванні інтервального методу тренувальний вплив мають ще й паузи відпочинку.

Застосування колового методу передбачало послідовне виконання спеціально підібраних вправ для різних м'язових груп. Студенти виконували певну кількість вправ (6-8) серіями протягом 1-2 хв, переходячи до виконання наступної вправи у чіткій послідовності по колу, проходячи 2-3 кола вправ.

Орієнтовний час безперервної роботи у координаційних вправах – 15-30 с при ЧСС до 140 уд/хв, у силових вправах (статичний режим) – 5-12 с при ЧСС – до 140 уд/хв, у силових вправах (динамічних режим) – 8-15 с при ЧСС – 150-160 уд/хв, у швидкісних вправах – 6-12 с при ЧСС 1550-170 уд/хв. При цьому тривалість і характер відпочинку визначала спрямованість вправ. Пасивний відпочинок при ЧСС 100±10 уд/хв застосовують при розвитку координації, швидкості й сили, активний відпочинок до ЧСС 110-120 уд/хв – відповідних видів витривалості.

У процесі занять з аквафітнесу зі студентами музично-педагогічних спеціальностей застосовували ігри у воді. Ігровий метод характеризується відсутністю суворої регламентації дій, наявністю ймовірних умов їхнього виконання, емоційністю рухової діяльності в ускладнених або полегшених умовах. Статичні вправи менш інтенсивні, ніж вправи, що виконують із просуванням. Швидкість просування у воді напряму залежить від сили рухів. Різні форми опору, площа робочої поверхні тіла, довжина важеля і наявність додаткового обтяження теж будуть впливати на інтенсивність виконуваних вправ. Водне середовище знижує навантаження на суглоби, дозволяє застосовувати специфічні аеробні вправи, виконувати вправи з повною амплітудою, тримати напруженими м'язи черевного пресу, виконувати точнісні вправи.

Оптимальний режим фізичного навантаження, адекватного можливостям студентів, визначали, орієнтуючись на зони інтенсивності за ЧСС. Інтенсивність навантажень на заняттях з аквафітнесу планували, враховуючи рівень фізичного здоров'я студентів. Зі зростанням тренованості діапазон робочого пульсу при виконанні вправ у воді поступово підвищували. За рекомендаціями О. В. Дрозда [3], для студентів із низькими показниками здоров'я та фізичної працездатності планували інтенсивність навантажень у діапазоні 130-140 уд/хв, з показниками нижче середнього – 140-

150 уд/хв, з середнім рівнем показників фізичного стану – 150-160 уд/хв, з показниками вище середнього – 160-170 уд/хв.

На початку занять з аквафітнесу використовували прості рухи та нескладні зв'язки, згодом підвищували координаційну складність рухів, амплітуду рухів, темп та величину обтяження, застосовували складні зв'язки, блоки вправ та їхні комплекси, враховуючи специфіку музичного інструмента.

Найхарактернішими блоками в комплексах вправ з аквафітнесу були різновиди ходьби, бігу, стрибків, вправи для м'язів тулуба, нижніх та верхніх кінцівок, вправи з обтяженням та додатковим інвентарем, вправи для рухливості у суглобах, вправи на розслаблення м'язів. Рухливі ігри включали в блоки вправ для розвитку координаційних здібностей.

На початковому етапі занять з аквафітнесу в основній частині використовували такі блоки вправ: на неглибокій воді з допоміжним інвентарем; на неглибокій воді без допоміжного інвентарю; на неглибокій воді з обтяженням.

Зі зростанням тренованості студентів поступово включали вправи: на глибокій воді з опорою; на глибокій воді з допоміжним інвентарем; на глибокій воді без допоміжного інвентарю; на глибокій воді з обтяженням.

Оскільки швидкість засвоєння нових рухів і точність їхнього виконання залежить від розвитку координаційних здібностей, то недоліки координаційної підготовки майбутніх учителів музики зумовлювали появу помилок при виконанні рухових завдань, тому аналіз характеру помилки дозволяв визначити, яка саме здібність розвинута недостатньо і вчасно вносити корективи у зміст і параметри фізичних навантажень.

Найефектнішими вправами для досягнення максимального тренувального ефекту є ті, що потребують переміщення у воді центру тяжіння тіла, наприклад, переміщення і виштовхування. Переміщення у воді вимагають енергійних гребкових рухів, що передбачає опір водного середовища та відповідних затрат м'язових зусиль для пересування та підтримання рівноваги. Енергійні рухи верхніх кінцівок над водою не менш ефективні завдяки забезпеченню додаткового навантаження для м'язів спини, грудей та рук.

Фізична характеристика водного середовища зумовлює специфіку засобів аквафітнесу. Робота дихального апарату здійснюється у своєрідних умовах. Гідравлічний тиск і опір води при русі стискають грудну клітину і живіт, перешкоджаючи видиху в воду і вдиху. Це сприяє розвитку дихальних м'язів, життєвої ємності легенів. Покращення функціонування серцево-судинної системи визначається компресійними властивостями води, під впливом чого полегшується відтік венозної крові від ніг і приплив її до серця. У координаційному відношенні вправи у воді вимагають певних специфічних умінь зберігати рівновагу в різних позах, узгоджувати свої дії у водному середовищі. Засоби аквафітнесу вимагають від тих, хто займається, чіткого оцінювання параметрів водного середовища та адекватних реакцій на нього, стимулюючи його вплив на психофізіологічну і рухову сфери студентів.

Заняття з аквафітнесу в умовах вищого навчального закладу планували у формах навчальних занять із фізичного виховання, секційних занять та самостійних занять у позанавчальний час. Навчальні та секційні заняття проводили у сітці розкладу двічі на тиждень. Фізичним самовдосконаленням студенти займалися у вільний час, проте відвідування басейну передбачала обов'язкову присутність викладача або інструктора. Самостійні вправи у воді вимагають елементарної теоретико-методичної підготовки, тому з метою формування у майбутніх учителів музики знань та умінь використовувати засоби аквафітнесу в процесі професійної самопідготовки у процесі аудиторних занять застосовували пояснення, бесіди, методичні вказівки, рекомендації щодо підбору, планування та дозування фізичних навантажень для тих чи тих м'язових груп та самоконтролю.

Перелік використаної літератури

1. Бондар Т. К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання : автореферат дис. ... канд. пед. наук ; 13.00.02. Київ, 2017. 20 с.
2. Головійчук І. М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту ; 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. … канд. наук фіз. вих. і спорту ; 24.00.02. Луцьк, 1998. 17 с.
4. Lawrence D. The complete guide to exercise in water. A&C Black. London, 1999. P. 15–26.
5. Kluppelholz W. Cucina tipica / Aspekti musikali. Köln–Rheinkassel : Verlag Ch.Dohr: 2001. 331–339 S.
6. Ruszkowski J., Gornics E., Zurek M. Leksykon integracji europejskiej. Warszawa : Wydawnictwo naukowe PWN, 2004. 636 s.
7. Senge P. The Fifth Discipline, New York, Doubleday. 1990. P. 95-146.

Лариса Чинчева, **Ян Чаншен**

ВПЛИВ ВИВЧЕННЯ ДИРИГЕНТСЬКОЇ-ХОРОВИХ ДИСЦИПЛІН НА ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ МИСТЕЦТВ

Динамічні інтегративні процеси, що відбуваються у сучасному українському суспільстві, стратегічні пріоритети державної політики в освітній галузі спрямовують заклади вищої освіти на підготовку кваліфікованих фахівців з високим рівнем професійної підготовки, здатних оперативно реагувати на будь-які зміни у суспільному та освітньому процесі, грамотно планувати свої педагогічні дії та успішно їх вирішувати.

Сьогодні вдосконалення української освіти спрямоване на досягнення європейських стандартів. У зв’язку з цим підвищуються вимоги до професійної підготовки випускників педагогічних закладів вищої освіти, актуальною постає проблема формування їх професійної компетентності.

Удосконалення професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва у закладах вищої освіти вимагає орієнтації освітнього процесу на розкриття творчого потенціалу студента, забезпечення всебічного розвитку його здібностей: духовних, моральних якостей, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фахових знань і навичок, вокальних компетенцій.