

Спортивні ігри дозволяють розвивати й удосконалювати як рухові (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні якості), так і особистісні (ініціативність, самостійність, винахідливість тощо) якості. Однак, низький рівень моторики більшості учнів, зазначає дослідник, «не дозволяє на належному рівні оволодіти ігровими прийомами та раціонально застосовувати їх, що спонукає до пошуку нових шляхів підвищення процесу навчання рухових дій. Одним із таких шляхів є цілеспрямований розвиток координаційних якостей учнів» [8, с. 57]. Дослідники (А. О. Артюшенко, О. В. Багінська, А. А. Бішаєва, Н. В. Ковальова, Н. В. Москаленко та ін.) вказують, що школярі втрачають інтерес до занять фізичною культурою. Вважаємо, що це пов'язано також з тим, що зміст навчальної програми не наповнений інформацією про нові види спорту. Останнім часом в світі з'являється значна кількість нових видів спорту, серед них – флорбол (хокей у залі).

Флорбол є командним ігровим видом спорту, який за головною концепцією східний до хокею у залі, але використовується пластиковий м'яч, маневрування яким виконується ключкою, на майданчику в кожній команді змагаються 5 гравців різного амплуа та воротар. Метою гри є забиття м'ячу у ворота суперника та здобуття перемоги. Зазначимо, що станом на жовтень 2015 року флорбол функціонує у 17 областях України: Волинській, Дніпропетровській, Запорізькій, Івано-Франківській, Київській, Кіровоградській, Луганській, Луцькій, Львівській, Полтавській, Рівненській, Сумській, Тернопільській, Харківській, Хмельницькій, Чернівецькій, Чернігівській. За даними поданими на офіційному сайті Всеукраїнської федерації флорболу цим видом спорту займаються 1275 людей, з них 365 чоловіків, 105 жінок і 805 дітей. У процесі формування рухової навички, зазначає А. В. Биков, встановлюється тісний взаємозв'язок між опануванням технікою гри у флорбол і рівнем розвитку фізичних якостей, особливо координаційних і швидкісних [3, с. 58]. Під час тренувань діти оволодівають кінематичними, динамічними та ритмічними параметрами рухових дій, що безпосередньо впливає на підвищення рівня розвитку координаційних якостей [3, с. 73]. Ігровий діяльність флорболіста, як вказує Z. Skrzyni, притаманне широке розмаїття рухів змінної інтенсивності, у яких задіяна відповідна кількість м'язових груп, працюючих у різних режимах енергозабезпечення. Гра у флорбол не вимагає великого оснащення, що є перевагою на користь цього виду спорту, вона характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю спортивного результату та видовищністю [10, с. 14].

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. У практиці фізичної культури та спорту наявний значний арсенал засобів для впливу на координаційні якості учнів основної школи, але завданням сучасного педагога є пошук нових, цікавих для учнівської молоді видів фізичної діяльності та залучення школярів до занять фізичними вправами у позаурочний час. Особливості розвитку координаційних якостей учнів основної школи визначаються їх значимістю у сучасній руховій практиці, їх планомірному розвитку повинна приділятися значна увага, як при проведенні основних уроків, так і у позаурочній роботі, що призведе до найкращого результату. Впровадження у практику роботи шкіл нового ігрового виду спорту – флорболу повинно сприяти зацікавленості школярів до занять спортом, гармонійному фізичному розвитку та формуванню рухових навичок.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягає у виявленні та теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов методики розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: [підручник] / В.Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 368 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Быков; Санкт-Петербургский научно-исследовательский ин-т физической культуры. – Санкт-Петербург, 2007. – 212 с.
4. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta: uchebnyk dlya studentov vuzov fizicheskoy kultury / L.V. Volkov. – K.: Olimpiyskaya lietratura, 2002. – 295 s.
5. Gerasimovich Y.Y. Osnovi metodiki viovannya ta vdoskonalennya koordinatsynih zdlbnostey: Metodichnl rekomendatsii / Ukl. Y.Y. Gerasimovich, Chernivtsi: Rukh, 2006. – 32 s.
6. Kuramshin Y.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury / Y.F. Kuramshin. – M.: Sovetskiy sport, 2010. – 320 s.
7. Kovalova N.V. Tehnologiya proektuvannya pozaklasnoi roboti starshoklasniklv z flzichnogo viovannya: Avtoref. dis....kand. nauk z flz. viovannya I sportu: 24.00.02 / N.V. Kovalova; Nats. un-t flzichnogo viovannya I sportu Ukraini. – K., 2013. – 22 s.
8. Lyah V.I. Koordinatsionnyie sposobnosti: diagnostika i razvitie / V.I. Lyah. – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.
9. Petrenko G.K. Rozvitok koordinatsynih zdlbnostey uchnlv 5-6 klaslv u protsesl navchannya: Dis. ... kand. nauk flz. vih.: 24.00.02 / G.K. Petrenko; Mikolaivskiy derzh. ped. un-t. – Mikolaiv, 2002. – 217 s.
10. Florbal: tehnika, trenink, pravidla hry // Zdenek Skrzyni a kolektiv. – 1. vyd. – Praha: Grada, 2005. – 115 s.

УДК 613.31:663.6:628.1.03:628.16

Білошицький С. В.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ СТРУКТУРОВАНОЮ ВОДОЮ

Статтю присвячено експериментальному дослідженню особливостей використання води, що приведена до структурованого стану електроактивацією та додаванням коралового кальцію «Coral-Mine» для регуляції функціонального стану людини. Розглядаються можливості коригування і нормалізації кислотно-лужного балансу організму та активації енергопотенціалу за допомогою вживання структурованої води.

Ключові слова: функціональний стан, структурована вода, електроактивація, електроліз, водневий показник «рН».

Белошицкий С. В. Особенности регуляции функционального состояния человека структурированной водой. Статья посвящена экспериментальному исследованию особенностей использования воды, которая приведена к структурированному состоянию электроактивацией и добавлением кораллового кальция «Coral-Mine» для регуляции функционального состояния человека. Рассматриваются возможности корректировки и нормализации кислотно-щелочного баланса и активации энергетического потенциала посредством употребления структурированной воды.

Ключевые слова: функциональное состояние, структурированная вода, электроактивация, электролиз, водородный показатель «рН».

Biloshytskii S. V. Features of regulation of human functional state structured water. The article studies the characteristics of water use that is given to a structured state elektroaktyvatsiyeyu and adding coral calcium «Coral-Mine» for the regulation of the functional state of the person. Such water available on basic physical and chemical characteristics of responsible water contained in the cells of the human body. The possibilities of adjusting and normalizing acid-alkaline balance and activation energy potential with structured water. The physiological effect of structured water is determined by the physical and structural properties of the water. Reflex these irritations cause a reaction from the side of all body systems. During the experiments were measured and analyzed indicators of their changes before and after administration of water. Measurement was morning and evening, that is, before and after training at university studied what happened under the established curriculum. Admission structured water program aimed not only at correcting the acid-base balance of the body, but also to improve the performance of motor activity studied individuals. In studies in general of all time was attended by 32 students aged 19 to 26 years of various courses of the department of human health and physical rehabilitation. According to the medical examination they were practically healthy, but all the students were recorded during surveys there are signs of impaired asthenic state. The study took place daily for 20 days except Saturday and Sunday. Over the entire period of experimental studies the positive changes of the functional state of the investigated persons. The number of arms and booms time physical activity in the test "Tonic activity of the muscle system," which in most days when measuring accounted for the evening. Also should point to a significant improvement in «pH» value in the measurement of saliva in the morning.

Key words: functional state, structured water, elektroaktyvatsiya, electrolysis, «pH» value.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Забезпечення організму якісною водою та в необхідній кількості є однією із необхідних складових швидкого протікання процесів відновлення функціональних систем, здатності протистояти різноманітним негативним стресам і загалом сам стан здоров'я людини [2, 4]. Звичайна питна вода і структурована вода, що мають однаковий елементний склад, по впливу на організм людини, можуть надавати абсолютно різний вплив. Систематичне використання структурованої води на наш погляд може бути ефективним рішенням проблеми забезпечення процесу регулювання кислотно-лужної рівноваги та активізації енергетичного потенціалу, що призведе до відновлення та зміцнення оптимального стану людини. Форма сполуки молекул води змінюється і набуває особливої регулярної асоціативної структури та властивостей при впливі різноманітних структуруючих факторів, наприклад, при заморожуванні-відтаванні води, при поляризації молекул, впливі електричних, магнітних, гравітаційних випромінювань і полів, біоенергетичного впливу людини, перемішування різної інтенсивності, струшування, течії в різних режимах, а також їх всіляких поєднань [1, 7, 10]. Така структурована вода стає активною і несе нові лікувально-відновні властивості, які можуть позитивно змінювати поточний стан організму.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових джерел дозволив вивчити накопичений науковий досвід, який може стати основою для визначення підходів щодо застосування властивостей структурованої води для відновлення і підтримання оптимального функціонального стану. Дослідження за цією проблематикою були пов'язані з особливостями використання структурованої води для відновлення і зміцнення здоров'я людини [2, 5, 8]. Зокрема, проводились наукові дослідження різних аспектів застосування енергоінформаційних властивостей структурованої води в реабілітаційно-корекційній та оздоровчій діяльності [1, 3, 9, 10]. Також, слід відзначити, що на даний момент розробка теоретико-методичних та науково-практичних засад використання структурованої води у роботі фахівців з фізичного виховання та спорту стають особливо актуальними. Для наукового осмислення цієї проблеми на сьогодні є всі необхідні умови. Проте, необхідно зазначити, що подальше дослідження особливостей використання структурованої води для регуляції різноманітних негативних станів організму зумовлюється недостатністю розроблення цієї проблеми і в теоретико-методологічному, і в практично-впроваджувальному аспектах.

Мета дослідження - дослідити особливості процесу регуляції поточного функціонального стану досліджуваних осіб структурованою водою з метою відновлення і підтримання оптимального стану.

Завдання дослідження:

1. Науково обґрунтувати використання структурованої води, що приведена до природного стану електроактивацією спеціальним приладом-електроактиватором «АП-1» та додаванням кораллового кальцію «Coral-Mine» для регуляції поточного функціонального стану людини.

2. Дослідити особливості коригування і нормалізації кислотно-лужного балансу організму та активізації енергетичного потенціалу за допомогою вживання структурованої води.

3. Зробити висновки щодо можливостей подальшого впровадження в корекційно-реабілітаційній та рекреаційно-оздоровчій роботі фахівців з фізичного виховання та спорту спеціальної програми вживання структурованої води.

Результати дослідження та їх обговорення. Специфічність цієї наукової роботи заключається в дослідженні особливостей процесу регуляції поточного негативного астенічного стану вживанням води, що приведена до структурованого стану електроактивацією приладом-електроактиватором «АП-1» та додаванням коралового кальцію «Coral-Mine» з метою відновлення і підтримання оптимального функціонального стану людини. Структурована вода - це біологічно активна речовина, яка набула особливих енергоінформаційних, фізико-хімічних та лікувально-відновних властивостей приведенням до такого стану процесом електроактивації приладом-електроактиватором «АП-1» та додаванням коралового кальцію «Coral-Mine» [1, 5, 7]. Така вода за основними наявними фізико-хімічними характеристиками відповідає воді, що міститься у клітинах організму людини [4, 6]. Структурована вода впливає на процес регуляції кислотно-лужної рівноваги, змінює процеси обміну речовин, функціональної діяльності скелетно-м'язової, дихальної, серцево-судинної, ендокринної систем. Фізіологічна дія визначається фізичними та структурними властивостями цієї води. Рефлекторно, через нервову систему ці подразнення викликають відповідну реакцію збоку всіх органів та систем організму. Тому необхідним елементом для оптимального функціонування людини є вживання структурованої води.

Важливий показник якості води це кислотність - «рН» або водневий показник. Він пов'язаний з концентрацією іонів водню в середовищі, вимірюється за допомогою спеціального приладу «рН -метра» і дає нам поняття про кислотні або лужні властивості досліджуваної води. За допомогою «рН» кислотність середовища виражається цілими числами. Для визначення кислотності або лужності середовища використовується шкала «рН», на якій показана залежність між істинною концентрацією H^+ і OH^- в межах від $1 \cdot 10^{-10}$ до $1 \cdot 10^{-14}$ моль і величиною рН. Із зменшенням концентрації H^+ збільшується значення «рН», а кислотність водного середовища зменшується. При цьому концентрація OH^- і лужність середовища збільшуються. Розчини, у яких «рН» дорівнює 7 - нейтральні, менше 7 - кислі, більше 7 - основні [3, 6]. Шкала «рН» - логарифмічна, тому зміна рН на одиницю викликає 10-кратну зміну істинної концентрації H^+ в розчині. Дистильована вода нейтральна, має рН = 7. Чим менше одиниць рН, тим вода кисліша, чим більше - тим вона лужніша. Для аноліта рекомендується значення рН від 3,0 до 5,5 одиниць, а для католіта - від 8,5 до 10 одиниць.

Більшість біологічних процесів внутрішнього середовища протікає в строго визначеному діапазоні «рН» крові, сечі або слини організму людини. Зміна «рН» крові від 7,36 до 6,80 у здорової, але не тренованої людини може привести до змін, несумісних з життям [1, 3, 5]. Тренована людина здатна не тільки вижити, але виконувати велику за обсягом та інтенсивністю фізичну роботу при «рН» внутрішнього середовища, що дорівнює 6,82.

Принцип роботи електроактиватора води «АП-1» заснований на мембранному електролізі. В якості мембрани використовується конструкція у вигляді пористого керамічного стакану. Електроліз води - це хімічна реакція розкладання води на позитивні і негативні іони при пропущенні через неї струму від джерела постійної напруги. Природа аномальної реакційної здатності води пов'язана з унікальною сукупністю утворених при електролізі високоактивних метастабільних частинок і з особливими фізичними умовами, що виникають в електрохімічному реакторі [2, 4]. При цьому змінюється вся система міжмолекулярних взаємодій, в тому числі і фізична структура води. У процесі електролізу близько до анода вода набуває кислотні властивості, а до катода - лужні.

При роботі з електроактиватором води «АП-1» нами рекомендується встановлювати верхню кришку на основну ємність так, щоб стрілки-показники, розташовані на бічних поверхнях верхньої кришки та основної ємності, виявилися один навпроти одного, при цьому чорні аноди повинні бути всередині керамічного склянки, а світлі катоди - зовні його. Контролювати процес електроактивації за показаннями індикатора струму. Зелена зона свідчить про нормальний струм електроактивації. Жовта зона - струм електроактивації менше необхідного для нормального процесу. Потрібно виявити і усунути причину. Як правило, досить замінити склянку, або збільшити час активації до 40 хвилин. При застосуванні бутильованої води може спостерігатися низький струм електроактивації. Це свідчить про низький ступень мінералізації залитої в ємності води. В цьому випадку застосовуємо воду з іншого джерела. Червона зона - має місце великий струм електроактивації. У цьому випадку потрібно провести кілька циклів електроактивації для оптимізації роботи керамічного склянки, або взяти воду з іншого джерела. Для отримання необхідної концентрації аноліта і католіта достатньо 30-40 хвилин роботи електроактиватора [1, 2].

Експериментальні дослідження особливостей та рівня ефективності регуляції поточного функціонального стану вживанням структурованої води нами рекомендується проводити наступним чином. Під час дослідів вимірювались показники стану та аналізувались їх зміни до та після прийому води. Вимірювання відбувалося зранку та ввечері, тобто перед і після навчання в університеті досліджуваних, що відбувалось згідно встановленої навчальної програми. Програма прийому структурованої води націлена не тільки на корекцію кислотно-лужного балансу організму, але й на підвищення показників рухової активності досліджуваних осіб. У дослідженнях загалом за весь час взяли участь 32 студента віком від 19 до 26 років різних курсів навчання кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації. За висновком медичної експертизи всі вони були практично здорові, але у всіх студентів під час обстежень відмічались наявні ознаки астенічного порушеного стану. Дослідження відбувались щодня протягом 20 днів крім суботи та неділі. Спочатку для визначення стану кислотно-лужної рівноваги дослідником вимірювався «рН» звичайної питної бутильованої води, а далі вона заливалась у спеціальний електроактиватор води, в кількості приблизно до 1200-1300 мл. Після цього чекаємо 30 хв поки вода структурується необхідним для нас чином, тобто повноцінно відбудеться процес електролізу. Після чого отримуємо «живу» і «мертву» воду в об'ємі: аноліта 200-300 мл, а католіту 800-1000 мл. Також необхідно виміряти частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск у досліджуваного та провести з ним руховий тест «Тонічна активність м'язової системи», де вимірюємо - загальний час рухової активності, кількість та кут підйомів рук. Потім вимірюємо

водневий показник «рН» слини приладом-вимірювачом «РН-200». Коли час електролізу завершився отримуємо 800-1000 мл структурованої «живої» та 200-300 мл «мертвої» води, далі додаємо коралового кальцію «Coral-Mine» та переливаємо отримані розчини у дві скляні ємності та вимірюємо «рН» структурованої води. Потім досліджуваний приймає 200 мл води та через 20 хв знов вимірюється «рН» слини. Нами рекомендується щоденно вживати таку воду в обсязі 800 мл.

За весь період проведення експериментальних досліджень спостерігались позитивні зміни показників функціонального стану досліджуваних осіб. Збільшилась кількість підйомів рук та часу рухової активності у тесті «Тонічна активність м'язової системи», яка в більшості днів при вимірюванні припадала на вечір. Тобто, проаналізувавши отримані нами середні показники обстежених осіб після 20 днів прийому структурованої води можна було спостерігати нехарактерні зміни показників у тесті «Тонічна активність м'язової системи». Здавалось би, що зазвичай фізична та розумова діяльність на протязі дня повинна була негативно вплинути на результат у тесті «Тонічна активність м'язової системи», але все ж таки ми відмітили протилежний результат. Крім того необхідно вказати на значне покращення водневого показника «рН» слини при вимірюванні зранку. У частини обстежуваних була зменшена кількість серцевих скорочень, що найчастіше спостерігалось при вимірюванні зранку. У досліджуваних осіб в процесі експерименту стала відмічатись приємна бадьорість тіла і з'являлась впевненість в своїх силах, а деякі учасники відмічали, що їх слина стала більш розрідженою. Також нами спостерігалась значна різниця середніх показників між вимірюваннями зранку та ввечері, наприклад мінімальний час рухової активності - 1 хв 5 сек, кількість підйомів рук була 5, але після вживання структурованої води, середні показники «рН» слини покращились на 0,2 умовної одиниці зранку ніж ввечері. Ця різниця в деяких вимірюваннях показників не відмінняє того, що всім відміченим нами змінам цих показників можна завдячувати використанні нами програми вживання структурованої води.

Під час дослідженнями ми спостерігали незвичайне рухове явище, що проявилось у одного із досліджуваних дуже великим збільшенням кількості підйомів рук протягом всього експерименту, а на 8 день ввечері досягло свого найбільшого максимуму - кількість підйомів рук склало 255 разів. Можна припустити, що в процесі виконання цих рухів - підйомів рук - активізуються відновлювальні процеси в організмі цієї людини. Після проведеного цього експерименту перед нами постало багато не зрозумілих запитань, але можна сподіватися, що в подальших дослідженнях «занавіса» невідомості буде привідкрита. Тому необхідні подальші наукові дослідження, зокрема, вивчення можливості розвитку фізичних якостей при певних показниках кислотно-лужного балансу організму спортсменів; можливі зміни цього показника при різних травмах опорно-рухового апарату та реабілітація після цих травм за допомогою структурованої води.

ВИСНОВКИ

1. Особливо корисною вважається структурована вода, яка за основними фізико-хімічними характеристиками відповідає воді, що міститься у клітинах організму людини. Таким чином, можна сказати, що структурована вода має фізико-хімічні, лікувально-відновлювальні властивості, які можуть позитивно впливати на функціональний стан людини.

2. Фізіологічна та енергоінформаційна дія структурованої води заснована на тому, що між людиною і навколишнім середовищем створюється система обміну речовин та енергії. Зважаючи на це, головна задача відновлення за допомогою структурованої води є досягнення благоприємної реакції організму, що забезпечується правильним дозуванням процедур.

3. Фізіологічна дія на організм процедур вживання води визначається фізичними, структурними та лікувально-відновлювальними властивостями такої води. Рефлекторно, через центральну нервову систему ці подразнення викликають відповідну реакцію збоку органів та систем організму. Вода змінює процеси обміну речовин, діяльність дихальної, серцево-судинної, ендокринної та м'язової систем. Використання структурованої води нами рекомендується застосовувати для регуляції кислотно-лужної рівноваги організму та відновлення порушених функціональних систем.

4. Таким чином, подальше використання фахівцями з фізичного виховання і спорту програми вживання структурованої води та наукові дослідження особливостей взаємодії води з людиною є актуальними та необхідними для побуду гармонійної системи відновлення та зміцнення здоров'я людини.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у тому що, розроблена програма вживання структурованої води може бути рекомендована до впровадження в наукову діяльність фахівців з фізичного виховання та спорту як простий, доступний та ефективний засіб регуляції астенічних станів, кислотно-лужної рівноваги, а також для формування оптимального енергопотенціалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашбах Д. С. Живая и мертвая вода - новейшее лекарство современности: Монография / Д. С. Ашбах. - СПб.: Питер, 2008. - 150 с.: ил.
2. Ахманов М. Вода, которую мы пьем. Качество питьевой воды и ее очистка с помощью бытовых фильтров [Текст]: монография / М. Ахманов. - СПб.: «Невский проспект», 2002. - 192 с.
3. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья [Текст]: Монография / Фирейдон Батмангхелидж. - 3-е изд. - Мн.: ООО «Попурри», 2005. - 288 с.: ил.
4. Зацепина Г. Н. Свойства и структура воды [Текст]: монография / Г. Н. Зацепина. - М.: Издательство московского университета, 1974. - 168 с.
5. Мейеровиц С. Вода - лучшее лекарство [Текст]: Монография / С. Мейеровиц; Пер. с англ. О. Г. Белошеев. - 4-е изд. - Минск: «Попурри», 2009. - 144 с.: ил.
6. Martinsen M. // Water Res. - 2000. - 34. - p. 3917 - 3926.
7. Franks F. Water: A matrix of life. - Cambridge: Royal Society of Chemistry, 2000. - 67 p.

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