

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

БОНДАР ТЕТЯНА КОСТЯНТИНІВНА

УДК 378.011.3-051[78+796]

**ФОРМУВАННЯ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ РУХІВ
МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 - теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Дьоміна Жанна Геннадіївна,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Грибан Григорій Петрович,
Житомирський державний університет імені Івана Франка, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації;

кандидат педагогічних наук, старший викладач
Чупрун Наталія Федорівна,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму.

Захист відбудеться «28» квітня 2017 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01054, м. Київ, вул. Тургенєвська, 8-14.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «28» березня 2017 р.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**



С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. В умовах реформування вітчизняної системи вищої освіти проблема удосконалення системи фізичного виховання студентів залишається відкритою. Це пов'язано не тільки зі стратегічним завданням покращення якості освіти, але й зі стабільно низькими показниками фізичного стану та мотивації студентів до занять фізичними вправами, недостатньою професійною спрямованістю фізичного виховання у вищих навчальних закладах, підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця (Г. П. Грибан, Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко).

Сьогодні пріоритетним завданням фізичного виховання студентів є не тільки зміцнення здоров'я, а й розвиток рухових та психічних здібностей, формування рухових умінь і навичок для їх позитивного перенесення на майбутню професійну діяльність (О. Є. Коломийцева, І. І. Кузіна, Е. І. Маляр, Л. П. Пилипей). Тому необхідною складовою підготовки фахівців є раціонально організована рухова активність в умовах навчання, що викликає інтерес та має як оздоровчу, так і професійну спрямованість.

Перспективним кроком у вирішенні питання низького статусу дисципліни «Фізичне виховання» серед студентів є використання сучасних, популярних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності (С. М. Футорний, Н. Ф. Чупрун). Аквафітнес завдяки активним рухам у воді під музичний супровід не тільки покращує функціонування органів життєдіяльності, сприяє психоемоційному розвантаженню, а й полегшує фізичні навантаження, підсилюючи оздоровчий ефект (А. Н. Горшкова, Т. В. Гуртова, Н. В. Петренко). Професійна спрямованість засобів аквафітнесу забезпечується можливостями варіювання параметрів фізичних навантажень для впливу на необхідні м'язові групи.

Проблема координації рухових дій під час гри на музичному інструменті – одна з головних у навчанні музикантів. Точність просторової орієнтації рук залежить від міжм'язової та внутрішньом'язової координації, динаміка і тембр звучання зумовлені точністю диференціювання зусиль та часу, метроритмічна сторона виконання музичного твору пов'язана зі статичною й динамічною витривалістю, точністю часових відчуттів та швидкісними характеристиками рухів, чистота виконання детермінується властивостями психіки та сенсорними системами організму (І. Є. Коновалов, С. Г. Корлякова, Ю. П. Цагареллі). Під час гри на клавішних, струнно-смічкових, ударних та духових інструментах рухи рук та робоча поза принципово різні, що визначає особливості м'язової діяльності музикантів. Тому раціонально організована координаційна підготовка студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації, що полягає у формуванні складнокоординаційних рухів та розвитку професійно важливих м'язів, сприяє кращому засвоєнню молоддю навичок гри на музичному інструменті та запобіганню професійних захворювань.

Питання координації рухів глибоко досліджене М. О. Бернштейном, Д. Д. Донським, Л. Д. Назаренком, Л. П. Сергієнком; особливостям управління рухами під час гри на музичному інструменті присвячені праці А. В. Бірмак,

М. А. Давидова, О. Ю. Сурсимової. Проте можливості застосування засобів фізичної культури у професійному навчанні майбутніх учителів музики вивчені недостатньо.

На теперішній час у процес фізичного виховання молоді активно впроваджується аквафітнес. Роботи Н. О. Гоглюватої, І. М. Головійчук, Н. О. Казакової та ін. стосуються особливостей покращення фізичного стану тих, хто займається, за допомогою вправ у воді. Недостатність уваги до використання аквафітнесу як способу підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів різного профілю, зокрема й майбутніх вчителів музики, зумовлює вибір теми дисертаційного дослідження **«Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень НПУ імені М. П. Драгоманова «Зміст, форми, засоби і методи фахової підготовки майбутніх учителів» та відповідає паспорту спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культури в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (протокол № 9 від 16 квітня 2008 р.). Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту.

Тему дисертації затверджено на Вченій раді НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 13 від 27 квітня 2016 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 14 червня 2016 р.).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу в процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати питання підвищення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх учителів музики у сучасній педагогічній теорії та практиці.

2. Дослідити мотиваційний стан, фізичне здоров'я, психофізіологічні та рухові показники розвитку організму студентів, що беруть участь у формуванні професійно важливих складнокоординаційних рухів майбутніх педагогів-музикантів.

3. Визначити критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу.

4. Розробити й обґрунтувати методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу з урахуванням музичної спеціалізації та експериментально перевірити ефективність її використання в процесі фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес фізичного виховання студентів.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби і методи формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики в процесі занять з аквафітнесу з урахуванням музичної спеціалізації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, методи концептуально-порівняльного, структурно-системного аналізу та моделювання, що дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії та практики організації процесу фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт дослідження, визначити структуру й розробити класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів з урахуванням музичної спеціалізації.

– *емпіричні*: експертне опитування для вивчення практичного досвіду організації навчального процесу майбутніх учителів музики та особливостей м'язової діяльності студентів під час гри на музичних інструментах; анкетування студентів для з'ясування мотиваційного стану та суб'єктивних характеристик майбутньої професійної діяльності вчителя музики; педагогічне спостереження для вивчення реального стану фізичного виховання студентів; морфометричні, фізіометричні вимірювання та функціональні проби для діагностики фізичного здоров'я студентської молоді; педагогічне тестування та методи оцінки професійно важливих рухових і психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх педагогів-музикантів; констатувальний експеримент для вивчення мотивації, фізичного здоров'я, професійно важливих рухових і психофізіологічних особливостей розвитку організму майбутніх учителів музики; формувальний експеримент з метою апробації методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу з урахуванням музичної спеціалізації у процесі фізичного виховання і перевірки її ефективності;

– *методи статистичної обробки даних*, зокрема вибірковий метод для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, перевірки їх достовірності й ефективності.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

– *вперше* обґрунтовано і представлено структуру та класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів; розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації; запропоновано критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу;

– *удосконалено* процес фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності;

– *дістали подальшого розвитку* питання мотивації та фізичного здоров'я студентської молоді, координаційної підготовки педагогів-музикантів, підвищення

професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців, застосування аквафітнесу у фізичному вихованні студентів.

Практичне значення одержаних даних полягає у розробці та впровадженні методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процес фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів: НПУ імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/2983 від 24.11.2016 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка № 03-30/879 від 6.12.2016 р.), Хмельницької педагогічної академії (довідка № 823/1 від 7.12.2016 р.).

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання майбутніх учителів музики та музикантів-інструменталістів, викладання дисциплін «Сучасні фітнес-технології» «Сучасні рекреаційні технології» для студентів факультетів фізичного виховання, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми, формулюванні мети та завдань [1], проведенні експериментальної частини дослідження та обробки її результатів, формулюванні висновків [3].

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на VI, VII Міжнародних науково-методичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2014, 2015); VIII Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2015), IX Міжнародній науковій конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2016), науково-звітних конференціях викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2010-2016 рр.).

Публікації. Основні результати дослідження представлені в 7 публікаціях, надрукованих у фахових наукових виданнях, з них 5 одноосібних статей, з яких 1 стаття у зарубіжному науковому фаховому виданні.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел (186 найменувань, з них 11 зарубіжних авторів) та викладена на 206 сторінках, з яких 162 сторінки основного тексту. Робота містить 15 таблиць, 7 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваного питання, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, охарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, вказано сферу апробації та впровадження у практику результатів дослідження, надано інформацію про публікації автора, структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретико-методичні основи професійної спрямованості фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей»** представлено загальні відомості організації фізичного виховання студентів з урахуванням вимог передових освітніх тенденцій; висвітлено основи фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням особливостей професії; подано характеристику складнокоординаційних рухів у професійній діяльності педагогів-музикантів; розкрито особливості підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу.

За даними А. В. Домашенка, С. М. Канішевського, С. І. Присяжнюка, Р. Т. Раєвського сучасна система фізичного виховання студентів потребує реформування, що зумовлюється безперервним розвитком світових освітніх тенденцій, інтеграцією у європейський освітній простір та відповідними змінами у вітчизняній вищій освіті. В умовах сьогодення важливим є активізація секційної роботи (В. С. Мунтян, О. В. Попрошаєв, Р. Р. Сіренко, В. А. Темченко), введення інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (Г. В. Бич, Н. М. Божук, Т. Ю. Дудкіна, П. С. Козубей, Т. В. Сичова, Ю. О. Усачов), підвищення об'єктивності оцінювання на заняттях фізичними вправами як основи контролю й управління навчальним процесом в системі фізичного виховання молоді (О. Д. Дубогай, Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко та ін.). Аналіз досліджень А. В. Дудіної, О. В. Тихонової, О. М. Федорович, Л. І. Юмашевої та ін. підтверджує, що тривала гра на музичному інструменті формує відносну, але досить виражену нерівномірність розвитку м'язової системи фахівця; всі частини тіла музиканта виконують специфічні рухові завдання, робочі рухи при грі на різних музичних інструментах характеризуються складною координацією, що має різні особливості, при цьому в них беруть участь передпліччя, кисті, пальці. Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх учителів музики полягає в подібності структури й психофізіологічних характеристик фізичних вправ і рухових актів під час виконання професійних дій, вона пов'язана з закономірностями переносу тренуваності та взаємовпливу кумулятивних ефектів в ході хронічної адаптації до музично-виконавської діяльності.

В. М. Корягін, Т. А. Кохан, D. Lawrence визначають аквафітнес як систему фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що завдяки своїм природним властивостям у комплексі виконують роль багатофункціонального тренажера. Професійна прикладність засобів аквафітнесу забезпечується можливістю диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму й профілактики професійних захворювань шляхом використання різних за характером рухів у воді та додаткових технічних засобів. Водночас можливості фізичного виховання майбутніх педагогічних кадрів у галузі музичної освіти засобами аквафітнесу у сучасній педагогічній теорії та практиці не досліджувалися.

У другому розділі **«Науково-теоретичне обґрунтування і практична розробка методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх**

учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання» обґрунтовано методикау дослідження; визначено структуру і класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів; викладено передумови підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей; теоретично обґрунтовано і практично розроблено методикау формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання.

Логіко-аналітичний підхід до уявлення психофізіологічної природи виконавської діяльності, вивчення змісту й механізмів гри на музичному інструменті з позиції фізіології, психології та біомеханіки дозволили теоретично обґрунтувати і визначити психофізіологічну структуру професійних рухів музикантів, що розкриває характеристики вихідного положення (робочої пози, постановки рук) та робочих операцій в умовах м'язової діяльності (табл.1). Пріоритетна значущість моторної та фізіологічної складових структури професійних рухів музикантів зумовили їх вибір для подальшого дослідження.

Аналіз техніки музично-виконавської діяльності та систематизація особливостей робочих операцій дозволили розробити класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів-інструменталістів, необхідність якої зумовлена важливістю упорядкування фізіологічних механізмів побудови робочих операцій та можливістю їх удосконалення засобами фізичного виховання. Запропонована класифікація складнокоординаційних рухів педагогів-музикантів з урахуванням музичної спеціалізації систематизує виконавські рухи за анатомо-фізіологічною основою, психофізіологічним змістом м'язової діяльності, а також характеризує помилки у техніці та їх наслідки.

Вивчення теорії і практики підготовки майбутніх учителів музики дозволило відокремити ряд чинників, що є передумовами успішності навчання і майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а саме: мотивацію, стан здоров'я та рівень розвитку професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей.

За допомогою анкетування студентів встановлено, що аквафітнес відноситься до популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Крім того, визначено суб'єктивну характеристику умов навчання та музично-виконавської діяльності студентів музично-педагогічного профілю. Попри аудиторне навчальне навантаження на професійне самовдосконалення у вільний час студенти в середньому витрачають 3-4 години на день. Після тривалої музично-виконавської діяльності майбутні вчителі музики відчують м'язове перенапруження. Так, виконавці на фортепіано відчують втому м'язів шиї, плечового поясу та пальців; скрипалі й альтисти вказують на болі в ногах, спині, плечовому поясі, руках та кистях; баяністи та акордеоністи – болі в попереку, м'язах комірцевої зони, плечового поясу, передпліччях та пальцях; гітаристи та бандуристи скаржаться на перенапруження м'язів комірцевої зони, спини, кистей та пальців; ударники - на перевтому м'язів ніг, спини, шиї, плечового поясу та передпліч.

Констатувальний етап педагогічного експерименту показав загально низький стан фізичного здоров'я студентської молоді, що підтверджує результати

Психофізіологічна структура професійних рухів музикантів

	Вихідне положення		Робочі операції	
	Робоча поза (посадка або стійка музиканта)	Постановка рук відносно музичного інструменту	Виконавські рухи	Супутні рухи
Моторна складова	Статична силова витривалість Статична рівновага	Просторова орієнтація Здібність до довільного розслаблення м'язів	Швидкість зоровомоторних реакцій Частота рухів Статична силова витривалість Динамічна силова витривалість Координованість рухів Відчуття ритму Точність відтворення часових параметрів рухів Просторова орієнтація Точність диференціації м'язових зусиль Пластичність Здібність до довільного розслаблення м'язів Координаційна витривалість	Координованість рухів Точність відтворення часових параметрів рухів Відчуття ритму Пластичність Здібність до довільного розслаблення м'язів
Фізіологічна складова	Постава М'язовий тонус		Постава М'язовий тонус Постановка правильного дихання Внутрішньом'язова і міжм'язова координація Рухова пам'ять	
Психоемоційна складова	Психоемоційна стійкість Увага Пам'ять			

досліджень Л. П. Долженко, А. І. Драчука, С. М. Футорного та ін. Згідно з запропонованою Г. М. Апанасенком системою оцінки безпечний рівень здоров'я (вище середнього і високий) мають лише 4% студентської молоді, що навчаються за музично-педагогічним фахом (5% юнаків та 3% дівчат).

Вивчено рівень професійно важливих моторних, психомоторних та сенсомоторних показників розвитку організму майбутніх учителів музики. Встановлено, що показники статичної рівноваги та рухової пам'яті студенток достовірно вищі, ніж у студентів (при $p \leq 0,05$). Різновиди моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей, прояв яких зумовлюється швидкісними чи силовими параметрами, достовірно вищі у юнаків, ніж у дівчат (при $p \leq 0,05$), що пояснюється статевим диморфізмом функціональних можливостей (наприклад, швидкість рухових реакцій, частота рухів, координаційна витривалість, силові здібності тощо).

Необхідність вирішення питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів в умовах навчання актуалізувала розробку методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання. Принцип побудови методики полягає у врахуванні особливої дії гідродинамічних властивостей водного середовища на організм тих, хто займається. При цьому суть м'язової діяльності студентів полягає у виконанні складнокоординаційних рухів, специфіка яких залежить від психофізіологічної структури робочої пози та робочих рухів під час гри на конкретному музичному інструменті, особливостей дії біомеханічних ланок та м'язових груп музиканта під час виконавської діяльності. 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. Вправи у воді засновувалися на загальних закономірностях побудови рухів у суглобах, проте для студентів підбиралися окремі вправи, що відповідають специфіці музичного інструменту: вправи для підвищення рухливості у суглобах, що витримують основне навантаження під час виконання робочої пози; вправи для розвитку сили м'язів, що знаходяться у неробочому стані або скутому положенні; вправи на розслаблення м'язів, що постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні; вправи на точність специфічних робочих рухів, вправи для регулювання м'язових відчуттів, просторової та часової орієнтації у робочих ланках, рівноваги.

Диференціація засобів аквафітнесу визначалася робочою позою (сидячи або стоячи), характером посадки щодо музичного інструменту та площиною виконання робочих операцій майбутніх педагогів-музикантів. Незалежно від музичної спеціалізації студентів застосовувалися 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, які тримають музичний інструмент в руках, на заняттях з аквафітнесу варто включати вправи для розвитку статичної силової витривалості (утримання різних положень тіла). Для музикантів з робочою позою сидячи варто включати вправи для розвитку статичної рівноваги, для виконавців на музичних інструментах з робочою позою стоячи – вправи для розвитку динамічної рівноваги. Музикантам з асиметричним положенням рук відносно музичного інструменту варто приділяти увагу розвитку точності диференціації м'язових зусиль парних м'язів.

Навчально-виховний процес з аквафітнесу організовувався, дотримуючись соціальних, дидактичних та специфічних принципів фізичного виховання. Кожне окреме заняття включало підготовчу, основну та заключну частини. Комплекси вправ для формування складнокоординаційних рухів будувалися за принципом «вправа – зв'язка – блок – частина – комплекс». На початку занять з аквафітнесу використовувалися прості рухи та нескладні зв'язки, згодом підвищувалася координаційна складність рухів, амплітуда рухів, темп та величина обтяження, застосовувалися складні зв'язки, блоки вправ та їх комплекси з урахуванням специфіки музичного інструменту.

До засобів були включені різні за переважною спрямованістю в впливу, характером базових рухів та особливостями застосування додаткового інвентарю види аквафітнесу: аквааеробіка, акватоніка, аквадинаміка, акваджогінг, акваденс, аквапауер, аквастретчинг, дистанційне плавання, гідрорелаксація та ігри у воді, акванудлз. Методи аквафітнесу являють собою різні комбінації навантажень і відпочинку. У процесі занять з аквафітнесу для майбутніх учителів музики застосовувалися безперервний рівномірний, інтервальний, повторний, коловий та ігровий методи, а також спеціальні методи, загальноприйняті в хореографії та аеробіці (ритмічна варіація, лінійна прогресія, метод блоку, ділення, модифікація, візуал прев'ю, top and tail). Способами організації тих, хто займається, були обрані поточний та груповий. Поточний використовувався на початковому етапі занять з аквафітнесу для розучування вправ та розвитку вестибулярної стійкості у водному середовищі. Груповий спосіб організації студентів передбачав виділення окремих груп за музичною спеціалізацією для навчання складнокоординаційних рухів, кожна з яких виконувала окреме завдання. У процесі занять з аквафітнесу студентів розташовували за принципом оркестру (за музичними інструментами).

Керування навчальним процесом здійснювалося вербально та жестами, подібними до диригування. Використовувався невербальний кьюінг, що застосовують в аеробіці для підвищення щільності заняття та безперервності розучування рухових комбінацій. Під час ведення підрахунку у вправах використовувалася спеціальна музична термінологія. Наприклад, частоту рухів регулювали наступним чином: широкі амплітудні рухи на 4 рахунки – цілі ноти, ті самі рухи з меншою амплітудою і більшою частотою – половинні ноти, швидкі рухи з малою амплітудою – вісімки; рухи з акцентом на зусилля – сильна доля; рухи з просуванням де є момент ковзання - подовжений звук.

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 (динамічний режим) – 8-15 с при ЧСС – 150-160 уд/хв, у швидкісних вправах – 6-12 с при ЧСС 150-170 уд/хв. При цьому тривалість і характер відпочинку визначали спрямованість вправ. Пасивний відпочинок при ЧСС 100 ± 10 уд/хв застосовувався при розвитку координації, швидкості й сили, активний відпочинок до ЧСС 110-120 уд/хв - відповідних видів витривалості.

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

Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання, а саме: забезпечення єдності освіти і здоров'я молоді; дотримання соціальних, дидактичних та специфічних принципів у процесі фізичного виховання, гігієнічних вимог та безпеки місць занять; використання практичного досвіду організації занять фізичними вправами у воді; підвищення мотивації студентів до професійного вдосконалення засобами фізичної культури; актуалізація та створення теоретико-методичної бази для фізичного самовдосконалення у процесі самодіяльної ініціативи; реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану, фізкультурно-спортивних інтересів та професійних особливостей студентів; створення комплексної системи об'єктивного контролю.

У третьому розділі «Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування спеціальних знань та навичок майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання» подано критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу та результати формувального педагогічного експерименту.

З метою можливості оцінки ефективності формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу розроблено критеріально-діагностичний інструментарій, що дозволить об'єктивно оцінювати результат впровадження методики у процес фізичного виховання студентів (табл. 2).

Таблиця 2

Критеріально-діагностичний інструментарій оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу

Компонент	Критерій	Показник	Методи оцінки
Мотиваційний	Мотивація	Наявність і стійкість сукупності інтересу, потреби та звички до систематичних занять з аквафітнесу	Анкетування, аналіз відвідуваності занять
Практичний	Рівень професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму	Інтегральна оцінка сформованості складнокоординаційних рухів	Педагогічне тестування
Фізичний	Рівень фізичного стану	Оцінка фізичної працездатності	Функціональна проба

Сформованість складнокоординаційних рухів визначає професійно-прикладну фізичну готовність майбутнього вчителя музики до професійної діяльності, що дозволяє оцінювати її в єдності трьох компонентів (мотиваційного, практичного і фізичного). Тому за основу критеріїв оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів обрано відповідні фактори, що впливають на студента

у процесі навчання, зокрема мотивацію, рівень професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму та рівень фізичного стану. Оцінювання критеріїв здійснюється за відповідними показниками - об'єктивними характеристиками, що дозволяють вивчити їх зміст, а саме: наявність і стійкість інтересу, потреби та звички до систематичних занять з аквафітнесу; сформованість складнокоординаційних рухів за рівнем розвитку професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей; рівень фізичної працездатності майбутніх учителів музики як об'єктивний показник фізичного стану. Якісна оцінка сформованості складнокоординаційних рухів майбутніх педагогів-музикантів у процесі фізичного виховання передбачає три рівні: низький, середній, високий. При цьому позитивна динаміка показників сформованості складнокоординаційних рухів протягом року відповідала високому рівню, їх стабільність - середньому, погіршення - низькому рівням відповідно. Критеріально-діагностичний інструментарій може використовуватися для оцінювання успішності студентів музично-педагогічного фаху у процесі фізичного виховання.

Ефективність впровадження методики формування складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей засобами аквафітнесу оцінювалася з позиції підвищення мотивації молоді до занять фізичними вправами, підтвердження її оздоровчого і прикладного значення, тобто оцінки динаміки мотивації, фізичного здоров'я, професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів. Для перевірки ефективності використання методики формування складнокоординаційних рухів засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання майбутніх учителів музики були створені експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи, до яких увійшло 62 та 64 особи відповідно. Студенти ЕГ протягом навчального року відвідували заняття з аквафітнесу, студенти КГ займалися іншими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності на заняттях з фізичного виховання.

Встановлено, що мотивація студентів, які відвідували заняття з аквафітнесу, значно вища. Так, відвідування занять студентами КГ погіршилося на 14,1%, тоді як цей показник у майбутніх учителів музики, віднесених до ЕГ, покращився на 26,2%. Індекс захворюваності студентів КГ вищий і складає 0,38 ум. од., а в ЕГ – 0,21 ум. од. Опитуванням студентів музично-педагогічних спеціальностей ЕГ встановлено загальне позитивне ставлення до занять з аквафітнесу, майбутні вчителі музики відчують емоційне піднесення та покращення самопочуття після кожного заняття, а наприкінці навчального року близько 67,4% молоді відмітили зниження м'язової та координаційної втоми, зменшення больових відчуттів після довготривалої гри на музичних інструментах.

Виявлено достовірну позитивну динаміку соматичного здоров'я у студентів, що займалися аквафітнесом (у юнаків та дівчат ЕГ показники покращилися на 25,8% та 27,8% відповідно при $p \leq 0,05$), тоді як в КГ приріст цього показника становить 4,1% та 3,1% у юнаків та дівчат відповідно при $p > 0,05$). Достовірне покращення функціональних індексів студентів ЕГ доводить, що вправи у воді покращують обмін речовин та знижують масу тіла, нормалізують роботу серцево-судинної системи, сприяють підвищенню ЖЄЛ, покращують дихальну функцію, опірність

організму до застудних захворювань, що підтверджує стійкий оздоровчий ефект аквафітнесу.

Прикладна спрямованість методики формування складнокоординаційних рухів засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання майбутніх учителів музики підтверджена позитивною динамікою професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей студентів ($p \leq 0,05$) в результаті її впровадження. Наприклад, координаційна витривалість як інтегральний показник сформованості складнокоординаційних рухів наприкінці навчального року покращилася достовірно у студентів ЕГ на 10,5%, у студенток - на 32,9% при $p \leq 0,05$, тоді як у юнаків та дівчат КГ приріст виявився недостовірно (1,2% та 5,8% відповідно при $p > 0,05$).

ВИСНОВКИ

У дисертації запропоновано новий підхід до розв'язання питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей. Результати теоретичного та експериментального дослідження підтвердили правомірність провідних положень, засвідчили ефективність вирішення поставлених завдань та дали об'єктивні підстави для формулювання наступних висновків:

1. Аналіз сучасної педагогічної теорії та практики показав, що основними шляхами удосконалення системи фізичного виховання студентів є посилення секційної роботи, впровадження популярних комплексних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення об'єктивності оцінювання на заняттях фізичними вправами як основи контролю й управління навчальним процесом. Поряд з підтвердженням оздоровчого значення занять фізичними вправами у воді, питання застосування аквафітнесу для формування професійно важливих рухів студентів у сучасній теорії і практиці вивчене недостатньо. Професійна діяльність вчителя музики пов'язана з виконанням складнокоординаційних рухових завдань під час гри на музичному інструменті на тлі загальної гіподинамії, що зумовлює можливості використання аквафітнесу в системі фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей.

2. На основі логіко-аналітичного підходу до уявлення психофізіологічної природи виконавської діяльності, вивчення змісту й механізмів гри на музичному інструменті з позиції фізіології, психології та біомеханіки визначено психофізіологічну структуру професійних рухів музикантів, що характеризує особливості м'язової та нервово-психічної діяльності роботи під час гри на музичному інструменті. З метою упорядкування фізіологічних механізмів побудови робочих операцій у процесі музично-виконавської діяльності та враховуючи можливість їх удосконалення засобами фізичної культури розроблено класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів-інструменталістів, що систематизує виконавські рухи за анатомо-фізіологічною основою, психофізіологічним змістом м'язової діяльності, а також характеризує помилки у техніці та їх наслідки.

3. Вивчення теорії і практики підготовки майбутніх учителів музики дозволило виділити ряд чинників, що є передумовами успішності навчання і майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а саме:

мотивацію, стан здоров'я та рівень розвитку професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей. Встановлено, що аквафітнес відноситься до популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності серед молоді; досліджено суб'єктивну характеристику умов навчання та музично-виконавської діяльності студентів музично-педагогічного профілю, що дозволяє визначити зміст фізичного виховання майбутніх учителів на основі професійної спрямованості. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту підтвердили загально низький стан фізичного здоров'я студентської молоді. Так, більшість студентів має нижче середнього рівень соматичного здоров'я (46,8% юнаків та 56,1% дівчат), 7,2% студентів та 12,9% студенток мають низький стан соматичного здоров'я, кількість юнаків та дівчат з середнім рівнем здоров'я складає 41,3% та 27,8% відповідно, рівень вище середнього мають лише 4,7% студентів та 3,2% студенток, осіб з високим рівнем соматичного здоров'я серед молоді не виявлено.

4. Вивчено показники професійно важливих моторних, психомоторних та сенсомоторних здібностей студентів музично-педагогічних спеціальностей, а саме: швидкість простої та складної зоровомоторних реакцій, частоту рухів (максимальний темп), статичну і динамічну силову витривалість, статичну рівновагу, здібність до довільного розслаблення м'язів, координованість рухів, рухову пам'ять, точність диференціації просторових, силових та динамічних параметрів рухів та координаційну витривалість. Встановлено, що показники статичної рівноваги та рухової пам'яті студенток вищі, ніж у студентів ($p \leq 0,05$). Різновиди моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей, прояв яких зумовлюється швидкісними чи силовими параметрами, вищі у юнаків, ніж у дівчат ($p \leq 0,05$), що пояснюється статевим диморфізмом функціональних можливостей (наприклад, швидкість рухових реакцій, частота рухів, координаційна витривалість, силові здібності тощо).

5. Визначено критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу. Представлено критеріально-діагностичний інструментарій, що дозволяє об'єктивно оцінювати результат впровадження методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процес фізичного виховання. За основу критеріїв оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів у процесі занять з аквафітнесу прийнято фактори, що впливають на студентів у процесі навчання, зокрема мотивацію, рівень професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму та рівень фізичного стану майбутніх педагогів-музикантів за об'єктивними показниками. Визначено три рівні якісної оцінки - низький, середній, високий. Запропонований критеріально-діагностичний інструментарій може використовуватися в якості педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей.

6. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання. Принцип побудови методики полягає у врахуванні особливої дії гідродинамічних властивостей водного середовища на організм тих,

хто займається. При цьому суть м'язової діяльності студентів полягає у виконанні складнокоординаційних рухів, специфіка яких зумовлена особливостями психофізіологічної структури робочої пози та робочих рухів під час гри на конкретному музичному інструменті. Вправи у воді будувалися на загальних закономірностях побудови рухів у суглобах, проте для студентів підбиралися окремі вправи, що відповідають специфіці музичного інструменту: вправи для підвищення рухливості у суглобах, що витримують основне навантаження під час виконання робочої пози; вправи для розвитку сили м'язів, що знаходяться у неробочому стані або скутому положенні; вправи на розслаблення м'язів, що постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні; вправи на точність специфічних робочих рухів, вправи для регулювання м'язових відчуттів, просторової та часової орієнтації у робочих ланках. При цьому формування змісту фізичних навантажень на заняттях з аквафітнесу враховує закономірності позитивного перенесення рухових навичок на професійну діяльність майбутніх педагогів-музикантів.

7. Ефективність впровадження методики формування складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей засобами аквафітнесу у процес фізичного виховання підтверджена динамікою мотивації, фізичного здоров'я та професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму студентів. Так, відвідування занять студентами КГ погіршилося на 14,1%, тоді як цей показник у майбутніх учителів музики, віднесених до ЕГ, покращився на 26,2%. Індекс захворюваності студентів КГ вищий, і складає 0,38 ум. од., а в ЕГ – 0, 21 ум. од. Опитуванням встановлено загальне позитивне ставлення до занять з аквафітнесу, майбутні вчителі музики відчувають емоційне піднесення та покращення самопочуття після кожного заняття, а наприкінці навчального року 67,4% молоді відмітили зниження м'язової та координаційної втоми, зменшення больових відчуттів після довготривалої гри на музичних інструментах. Зафіксовано позитивну динаміку соматичного здоров'я, професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей майбутніх учителів музики, які займалися аквафітнесом ($p \leq 0,05$). Це підтверджує стійкий оздоровчий ефект та доводить прикладне значення методики формування складнокоординаційних рухів засобами аквафітнесу, впровадженої у процес студентів музично-педагогічних спеціальностей.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Бондар Т. К. Самостійна робота в процесі фізичного виховання та оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Т. К. Бондар, О. Ю. Алексеєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - Випуск 6. - Київ, 2010. – С. 3-7.

2. Бондар Т. К. Перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу / Т. К. Бондар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і

спорт). - Випуск 6. - Київ, 2014. – С. 33-36.

3. Бондар Т. К. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді / Т. К. Бондар, А. Ю. Нікольський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - Випуск 1 (54) 15. - Київ, 2015. – С. 16-19.

4. Бондар Т. К. Впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять з аквафітнесу для формування умінь і навичок майбутніх вчителів музики / Т. К. Бондар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - Випуск ЗК 1 (70) 16, Київ, 2016 р. – С. 305-308.

5. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу / Т. К. Бондар // Гірська школа Українських Карпат. - №15 . - Івано-Франківськ, 2016. – С. 70-76.

6. Бондар Т. К. Модель формування професійної готовності майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання / Т. К. Бондар // Молодь і ринок. - № 11-12 (142-143). – Кам'янець-Подільський, 2016. - С.115-119.

7. Бондар Т. К. Содержание сложнокоординационных движений исполнительской деятельности как основа как основа физического воспитания будущих учителей музыки / Т. К. Бондар // The scientific heritage №6 (6) (2016). – Budapest. – P. 18-23.

АНОТАЦІЇ

Бондар Т.К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. - Київ, 2017.

Дисертація присвячена актуальній проблемі підвищення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх учителів музики. Висвітлено основи фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням особливостей професії. Визначено зміст складнокоординаційних рухів у професійній діяльності педагогів-музикантів.

Розроблено структуру та класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів з урахуванням музичної спеціалізації. Охарактеризовано передумови підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей. Представлено методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання.

Подано критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу. Підтверджено ефективність впровадження методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна спрямованість, студенти, майбутні вчителі музики, складнокоординаційні рухи, аквафітнес.

Бондарь Т. К. Формирование сложнокоординационных движений будущих учителей музыки средствами аквафитнеса в процессе физического воспитания. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья) - Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. - Киев, 2017.

Диссертация посвящена актуальной проблеме повышения эффективности физического воспитания будущих учителей музыки. Раскрыты особенности организации физического воспитания студентов с учетом требований передовых образовательных тенденций. Освещены основы физического воспитания будущих учителей музыки с учетом особенностей профессии. Определено содержание сложнокоординационных движений в профессиональной деятельности педагогов-музыкантов. Изучены возможности повышения профессиональной направленности физического воспитания студентов музыкально-педагогических специальностей в процессе занятий аквафитнесом.

Изучение содержания и механизмов игры на музыкальном инструменте с позиции физиологии, психологии и биомеханики позволили определить психофизиологическую структуру профессиональных движений музыкантов, которая раскрывает особенности работы мышц во время исполнительской деятельности. Важность упорядочения физиологических механизмов построения рабочих операций во время игры на музыкальном инструменте и возможность их совершенствования средствами физической культуры обусловили необходимость разработки классификации сложнокоординационных движений музыкантов-инструменталистов.

Охарактеризованы предпосылки повышения профессиональной направленности физического воспитания студентов музыкально-педагогических специальностей, в частности их мотивация к занятиям аквафитнесом, уровень физического здоровья и развития профессионально важных моторных, сенсомоторных и психомоторных способностей.

Теоретически обоснована и практически разработана методика формирования сложнокоординационных движений будущих учителей музыки средствами аквафитнеса в процессе физического воспитания.

Принцип построения методики основывался на учете особого действия гидродинамических свойств водной среды на организм занимающихся. При этом

суть мышечной деятельности студентов заключалась в выполнении сложнокоординационных движений, специфика которых зависит от психофизиологической структуры рабочей позы и рабочих движений во время игры на конкретном музыкальном инструменте, особенностей действия биомеханических звеньев музыканта во время исполнительской деятельности.

Определены организационно-педагогические условия эффективности формирования сложнокоординационных движений будущих учителей музыки в процессе физического воспитания, а именно: обеспечение единства образования и здоровья молодежи; соблюдение социальных, дидактических и специфических принципов в процессе физического воспитания, гигиенических требований и безопасности мест занятий; использование практического опыта организации занятий физическими упражнениями в воде повышение мотивации студентов к профессиональному совершенствованию средствами физической культуры; актуализация и создание теоретико-методической базы для физического самосовершенствования в процессе самостоятельной инициативы; реализация индивидуального подхода путем учета показателей физического состояния, физкультурно-спортивных интересов и профессиональных особенностей студентов; создание комплексной системы объективного контроля.

Представлены критерии оценки сформированности сложнокоординационных движений студентов музыкально-педагогических специальностей в процессе занятий аквафитнесом. За основу критериев приняты факторы, влияющие на студентов музыкально-педагогических специальностей в процессе обучения, а именно: мотивацию, уровень развития профессионально важных моторных, сенсомоторных и психомоторных способностей и физическое состояние молодежи по объективным показателям. Определены три уровня качественной оценки - низкий, средний, высокий. Предложенный критериально-диагностический инструментарий может использоваться в качестве педагогического контроля в процессе физического воспитания студентов музыкально-педагогических специальностей.

Подтверждена эффективность внедрения методики формирования сложнокоординационных движений будущих учителей музыки средствами аквафитнеса в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студентов музыкально-педагогических специальностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональная направленность, студенты, будущие учителя музыки, сложнокоординационные движения, аквафитнес.

Bondar T.K. Formation of Complex Coordination Movements of Future Music Teachers by means of Aqua Fitness in Physical Education. - Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical education, health foundations) – National Pedagogical Dragomanov University. - Kyiv, 2017.

The thesis is devoted to the problem of increasing physical education professional orientation of the future music teachers. The peculiarities of students' physical education

organization to meet the requirements of advanced educational trends are revealed. The basics of future music teachers' physical training according to the peculiarities of the profession are highlighted. The content of complex coordination movements in the music teachers' professional work is defined. A possible increase in professional orientation of future music teacher physical education during classes of aqua fitness is studied.

The structure and classification of musical specialization based complex coordination movements are worked out. The prerequisites for improving professional orientation of physical education for future music teachers are characterized. A model of formation of complex coordination movements of the future music teachers by means of aqua fitness in physical education is suggested. The method of forming complex coordination movements for future music teachers by means of aqua fitness is theoretically grounded up and practically worked out. The organizational and pedagogical conditions of complex coordination movements formation efficiency of future music teachers in physical education are determined.

The criteria for evaluating forming complex coordination movements of students during classes of aqua fitness are given. The efficiency of methods of forming complex coordination movements for future music teachers by means of aqua fitness in the educational process of students' physical training is confirmed.

Keywords: physical education, professional orientation, students, future music teachers, complex coordination movements, aqua fitness.



Підписано до друку 21.03.2017 р. Формат 60x84/16.
Папір офісний. Гарнітура Times New Roman.
Тир. 100 прим. Зам. № 093.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26