

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

РОМАШОВ ОЛЕКСАНДР ЮРІЙОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗМІН В ОРГАНІЗМІ
СТУДЕНТІВ 17-21 РОКУ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНИХ
ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ**

017 «Фізична культура і спорт»

Автореферат
магістерської дипломної роботи

Миколаїв 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи: доктор біологічних наук, професор
Берегова Тетяна Володимирівна

Рецензент :

Захист відбудеться 26 лютого 2019 р. о _____ годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія 4-104.

Із дипломною роботою можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. В умовах зміни нинішньої системи вищої освіти проблематика покращення системи фізичного виховання студентів залишається відкритою. Це пов'язано зі стратегічним завданням покращення якості освітита з постійно низькими показниками фізичного стану та мотивації студентів до занять фізичною культурою, непрофесійною спрямованістю фізичного виховання у вищих навчальних закладах, підвищення та покращення вимог суспільства до підготовки провідного фахівця.

На сьогодні важливим для фізичного виховання студентів є не тільки зміцнення здоров'я, а й розвиток психічних здібностей, формування рухових умінь і навичок для їх позитивного перенесення на майбутню професійну діяльність. Тому важливою 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 рівня дисципліни «Фізичне виховання» серед студентів є використання сучасних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. 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. Професійна спрямованість засобів аквафітнесу забезпечується можливостями змін параметрів фізичних навантажень для впливу на м'язові групи.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати методику формування складнокоординаційних рухів засобами аквафітнесу в процесі фізичних навантажень та перевірити ефективність.

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

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

2. Дослідити мотиваційний стан, фізичне здоров'я, психофізіологічні та рухові показники розвитку організму студентів, які 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 методика 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 викладачів 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 вибіркового методу для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, перевірки їх достовірності й ефективності.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- обґрунтував і представив структуру та класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів; розробив і теоретично обґрунтував методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх викладачів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації; запропонував чіткі критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично- педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу;

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

Практичне значення одержаних даних полягає у розробці та впровадженні методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх викладачів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання

студентів музично-педагогічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення магістерської роботи; подано інформацію про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі **«Теоретико-методичні основи професійної спрямованості фізичного виховання студентів»** здійснено теоретичний аналіз літературних джерел для вивчення організації фізичного виховання студентів з урахуванням вимог передових освітніх тенденцій, у ньому представлено матеріали, що розкривають сучасні підходи, сутність та зміст процесу підготовки студентів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, схарактеризовано етапи дослідження.

Методи дослідження

Реалізація поставлених завдань дослідження спиралася на результати часткових теоретичних та емпіричних розвідок. Для цього було відібрано сучасні методи наукового дослідження, застосування яких у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту підтвердило їхню об'єктивність, інформативність та надійність. Отже, методи дослідження зумовлені метою, завданнями та фактичним матеріалом і включали:

- теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та досвіду передової практики, методи концептуально-порівняльного, структурно-системного аналізу та моделювання;

- емпіричні: експертне опитування та анкетування студентів; педагогічне спостереження; морфометричні, фізіометричні вимірювання та функціональні проби; педагогічне тестування та методи оцінювання професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх

педагогів-музикантів; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту;

- методи статистичної обробки даних.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» отримані дані, щодо питання підвищення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх учителів музики у сучасній педагогічній теорії та практиці.

Дослідили мотиваційний стан, фізичне здоров'я, психофізіологічні та рухові показники розвитку організму студентів, що беруть участь у формуванні професійно важливих складнокоординаційних рухів майбутніх педагогів-музикантів. Було визначено критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі занять з аквафітнесу.

Розробили 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.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

1. Аналіз сучасної педагогічної теорії та практики показав, що головними шляхами вдосконалення системи фізичного виховання студентів є покращення роботи секцій, впровадження популярних комплексних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення об'єктивності оцінювання на заняттях фізичними вправами як основи контролю. Поряд з підтвердженням оздоровчої важливості занять фізичними вправами у воді, питання застосування аквафітнесу для формування професійно важливих рухів студентів у сучасній теорії і практиці вивчалось недостатньо. Професійна майстерність викладча музики пов'язана з виконанням складнокоординаційних

рухових завдань під час гри на музичному інструменті на тлі малорухового образу життя, що зумовлює можливості використання аквафітнесу в системі фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей.

2. Вивчення змісту й механізмів гри на музичному інструменті з позиції фізіології, психології та біомеханіки визначено психофізіологічну структуру професійних рухів музикантів, що характеризують 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 покращення 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 викладачів 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, 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 хлопців, 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.

6. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх викладачів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання. Принцип побудови методики полягає у тому, що врахування особливої дії гідродинамічних властивостей водного середовища на організм тих, хто займається. При цьому суть м'язової полягає у виконанні складнокоординаційних рухів, специфіка яких зумовлена особливостями психофізіологічної структури інструментів. 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 та складає 0,38 ум. од., а в ЕГ – 0,21 ум. од. Опитуванням встановлено загальне позитивне ставлення до занять з аквафітнесу, майбутні викладачі 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.

АНОТАЦІЇ

Ромашов О.Ю. Особливості функціональних змін в організмі студентів 17-21 року в умовах тренувальних занять аквафітнесом.

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

У роботі здійснено аналіз сучасної педагогічної теорії та практики показав, що головними шляхами вдосконалення системи фізичного виховання студентів є покращення роботи секцій, впровадження популярних комплексних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення об'єктивності оцінювання на заняттях фізичними вправами як основи

контролю. Поряд з підтвердженням оздоровчої важливості занять фізичними вправами у воді, питання застосування аквафітнесу для формування професійно важливих рухів студентів у сучасній теорії і практиці вивчалось недостатньо. Професійна майстерність викладача музики пов'язана з виконанням складнокоординаційних рухових завдань під час гри на музичному інструменті на тлі малорухового образу життя, що зумовлює можливості використання аквафітнесу в системі фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей.

Ключові слова: функціональні зміни, організм студентів, тренувальні заняття, аквафітнес, спорт.

Ромашов А.Ю. Особенности функциональных изменений в организме студентов 17-21 года в условиях тренировочных занятий аквафитнесом.

Дипломная работа на соискание степени магистра по специальности 017 – Физическая культура и спорт. – Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. – Николаев, 2019.

В работе проведен анализ современной педагогической теории и практики, который показал, что главными путями усовершенствования системы физического воспитания студентов является улучшение работы секций, внедрение популярных комплексных видов физкультурно-оздоровительной деятельности и повышение объективности оценивания на занятиях физическими упражнениями как основы контроля. Рядом с подтверждением оздоровительной важности занятий физическими упражнениями в воде, вопроса применения аквафитнеса для формирования профессионально важных движений студентов в современной теории и практике изучалось недостаточно. Профессиональное мастерство преподавателя музыки связана с выполнением сложнокоординационных двигательных заданий во время игры на музыкальном инструменте на базе малоподвижного образа жизни, что обуславливает возможности использования аквафитнеса в системе физического воспитания

студентов музыкальном-педагогических специальностей.

Ключевые слова: функциональные изменения, организм студентов, тренировочные занятия, аквафитнес, спорт.

Romashov O.Y. Features of functional changes in the organism of students of 17-21 years in the conditions of training sessions aquafitnesom.

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2019.

The paper analyzes the modern pedagogical theory and science. He showed that the main ways of improving the system of physical education of students is to improve the work of the sections. together with the confirmation of the health-improving importance of taking exercises with physical exercises, the use of aquafitness for the formation of important student movements in modern theory and practice has not been studied enough.

The professional mastery of a music teacher is associated with the performance of complex coordination tasks during the playing of a musical instrument, against the background of hypodynamia.

Keywords: functional changes, students' organism, training sessions, aquafitness, sport.

