

Список використаних джерел

1. Арванитис И. Византийская нотация. *Православная энциклопедия*. Т. 8. Москва, 2004. С. 360–376.
2. Лингас А. Византийская империя: Церковное пение. *Православная энциклопедия*. Т. 8. Москва, 2004. С. 350–359.
3. Лиутпранд Кремонский. Антоподосис. Книга об Оттоне. Отчет о посольстве в Константинополь. М.: «SPSL» – «Русская панорама», 2006. 192 с.

Вікторія Цибульська

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки включає сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам, діям та розвиток у людини загальних і спеціальних фізичних якостей та навичок. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає ознайомлення, розучування і тренування.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухомого уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, правильно її показати, пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному у виконанні та її призначенні.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування: *в цілому*, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе; *за частинами*, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи; *за розділами*, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками; *за допомогою підготовчих вправ*, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо; *з допомогою*, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Тренування спрямоване на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і умінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримання на належному рівні фізичних та спеціальних якостей [2].

Помилки, які виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

при груповому навчанні: на початку – загальні, потім – окремі; – при індивідуальному навчанні: на початку – значимі, потім – другорядні.

Попередження помилок забезпечується: чітким показом та роз'ясненням техніки виконання фізичних вправ; правильним первинним вивченням фізичної вправи; – використанням підготовчих фізичних вправ; своєчасною та якісною допомогою та страховкою.

Попередження травматизму забезпечується: чіткою організацією занять та дотриманням методики їх проведення; високою дисциплінованістю студентів, знанням ними прийомів страховки та самостраховки, правил попередження травматизму; своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю; систематичним контролем за дотриманням установлених норм та правил безпеки з боку викладача (інструктора).

Загальними методами оздоровчо-рекреаційних занять є: *рівномірний*, який передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ; *повторний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень); *змінний* – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ; *інтервальний* – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час; *контрольний* – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь); *змагальний* – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження [3].

Під час проведення занять з фізичної підготовки застосовуються такі методи організації при виконанні фізичних вправ: *індивідуальний метод* – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам; *груповий метод* – передбачає виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць; *фронтальний метод* – одночасне виконання вправ всіма тими, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць); *поточний метод* – характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно (один за одним); *круговий метод* – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць («станцій») з їх зміною за установленою послідовністю; *змагально-круговий метод* передбачає тренування вправ круговим методом за визначеними правилами змагань.

На заняттях з фізичної підготовки слід досягати високої моторної щільності і достатнього фізичного навантаження (для здорових людей). Щільність характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Під *фізичним навантаженням* слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Воно визначається за

частотою серцевих скорочень (пульс) за хвилину і застосовується в процесі фізичної підготовки.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3–4 км/год.) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з межевою швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження [1]. Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для викладача можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

Обсяг навантаження – навантаження за часом та сумарна кількість роботи, що виконується в процесі виконання фізичної вправи (вправ). Основним показником обсягу є: метраж або кілометраж долання дистанції (в циклічних і комбінованих вправах); загальна вага снарядів (у вправах з обтяженнями); пульсова вартість вправи (сумарна прибавка частоти серцевих скорочень відносно вихідного рівня).

Інтенсивність навантаження – напруженість роботи та ступінь її концентрації за часом. Основними показниками інтенсивності є: швидкість руху; швидкість подолання дистанції; разова вага снаряду (у розрахунку на окремих рух) та пульсова інтенсивність вправи (відношення пульсової вартості вправи до її тривалості).

Співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ повинно відповідати таким умовам: чим більше обсяг навантаження, що задається у вправі, тим менше його інтенсивність, і навпаки – чим більше інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг.

Сумарний обсяг фізичного навантаження оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять (за тиждень, місяць тощо).

Сумарна інтенсивність навантаження (моторна щільність заняття) характеризується співвідношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках.

Таким чином, фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості та віку людини.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с
3. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

Валентин Цимбал

СПЕЦИФІКА КЛАСИЧНОЇ ГІТАРИ У СТИЛЬОВИХ КРИТЕРІЯХ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Поняття і явище, яке визначається як «специфіка» інструменту, має узагальнюючий характер і фіксуються в досить широкому спектрі значень. Інструмент сам по собі є твір мистецтва, а саме музичного, і виступає в ньому як осередок універсальних і специфічних засобів музичного вираження, властивих тій або іншій епохі, того чи іншого історичного періоду, національної культури, індивідуальним мислення композиторів і виконавців, установкам слухацької аудиторії. Не випадково замість традиційної назви «інструментознавство» розділ музикознавчої науки, що займається вивченням інструментів, називається «органологією», завдання якої «...полягають перш за все в повної, всебічної характеристиці музичних інструментів разом з голосами і в порівнянні з ними» [1, с. 72].

Питання про філософсько-естетичну базу вивчення інструменту вирішується з позицій, пов'язаних з його трактуванням як «органу», завжди порівнюється з голосом. Інструмент – «не тільки подібне з голосом щось, що продовжує людини, а й відчуження природного органу фонації, вираження внутрішнього, (...) прихованого від людських сторонніх очей, від усвідомлення і дослідження» [1, с. 85]. Таким чином, інструмент стає не тільки артефактом культури, а й показником напрямку емансипації музики як особливої професійної сфери художньої діяльності. У процесі відчуження, точніше – з моменту появи перших зразків даного інструменту, він починає еволюціонувати. У процесуальному плані напрямки цієї еволюції представлені двома протилежними тенденціями – специфікою і універсалізмом.

Аналогічно видам мистецтва і музичними жанрами, інструменти еволюціонують по двох різноспрямованих векторах, прагнучи, з одного боку, зберегти знайдену їм автономність і самостійність (специфіка), з